

Sylvia Löhken

Šťastný introvert



Jak žít v souladu se sebou samým
a rozvíjet své přednosti



 GRADA

Věnováno Tomovi Petersovi

„Tell me, what is it you plan to do with your one wild and precious life?“
(„Pověz mi, co plánuješ udělat se svým divokým a vzácným životem?“)

Mary Oliver, *The Summer Day*

Sylvia Löhken

Šťastný introvert

Jak žít v souladu se sebou samým
a rozvíjet své přednosti



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Sylvia Löhken

Šťastný introvert

Jak žít v souladu se sebou samým a rozvíjet své přednosti

Přeloženo z německého originálu knihy Sylvie Löhken *Leise Menschen – gutes Leben. Das Entwicklungsbuch für introvertierte Persönlichkeiten*, vydaného nakladatelstvím GABAL Verlag GmbH, Offenbach am Main, Německo, 2017.

Copyright © 2017 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6932. publikaci

Překlad Dan Helekal

Odpovědná redaktorka Mgr. Martina Němcová

Sazba a grafická úprava Antonín Plicka

Zpracování obálky Ondřej Mikulecký

Fotografie autorky Tom Peters

Počet stran 224

První vydání, Praha 2018

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2018

Illustrations © Dr. Michael Meinhard, Bonn

Cover design © Martin Zech, Bremen

ISBN 978-80-247-0721-1 (ePub)

ISBN 978-80-247-0637-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-0788-9 (print)

Obsah

O autorce	9
Život je road movie... ..	11

PRVNÍ ČÁST ZEVNITŘ VEN: KÝM CHCETE BÝT?

Kdo jsou tiší lidé?	15
Kde se skrývá vaše osobnost	16
Co nám v životě dává pocit štěstí?	22
Dva druhy štěstí	23
Z teorie do skutečného života: Termanova studie	25
Kdy je život zdařilý? Grantova studie	26
Stálost a změny	30
Stupně změn	30
Změny po introvertsku	36
Základem je vědomí vlastní hodnoty	42
Budování vědomí vlastní hodnoty	43

DRUHÁ ČÁST VAŠE SILNÉ STRÁNKY – VAŠE SVOBODA

Přednosti a překážky	53
-----------------------------------	-----------

Přehled: silné stránky introvertů	55
Přehled: překážky introvertů	55
Obezřetnost	57
Obezřetně na cestě	57
Opatrnost a důvěra	58
Stinná stránka: Strach	62
Soustředěnost	69
Soustředěně na cestě	71
Stinná stránka: Přehnaný důraz na detaily	75
Podstata	80
S podstatou na cestě	81
Stinná stránka: Sebezapírání	85
Naslouchání	95
S nasloucháním na cestě	97
Stinná stránka: Nadměrná stimulace	100
Klid	105
S klidem na cestě	106
Stinná stránka: Pasivita	118
Nezávislost	123
S nezávislostí na cestě	124
Stinná stránka: Útěk	132
Analytické myšlení	136
S analytickým myšlením na cestě	137
Stinná stránka: Přílišný důraz na rozum	142
Psaní	147
S psaním na cestě	148
Stinná stránka: Vyhýbání se kontaktu	164
Vytrvalost	167
S vytrvalostí na cestě	168
Stinná stránka: Fixace	178

Empatie	180
S empatií na cestě	181
Stinná stránka: Vyhýbání se konfliktům	186

TŘETÍ ČÁST DĚLEJTE TO VĚDOMĚ

Zdařilý život	205
Přehled toho, co jste se dozvěděli	205
Ještě něco nám chybí!	210

PŘÍLOHA

Expertky a experti vystupující v této knize	213
Online zdroje	217
Doporučená literatura	219

▷▷▶ **Kontakt:**

intros-extros.com

[youtube.com/user/LeiseMenschenTV](https://www.youtube.com/user/LeiseMenschenTV)

twitter.com/IntrosExtros

O autorce

Dr. Sylvia Löhkenová přednáší, píše knihy, odborné příspěvky, vede semináře a koučuje zajímavé lidi. Její velké téma zní: Jak nejlépe pojmout svůj osobní a osobitý život?

Jako žádaná expertka na intro- a extrovertní komunikaci pomáhá lidem lépe poznat a pochopit sebe i druhé – a dosáhnout úspěchů na vysokých školách a ve vědeckých institucích, na vedoucích pozicích, na kongresech, v konferenčních sálech i při soužití s druhými, a to bez nutnosti výrazně měnit sám sebe.



Díky profesnímu působení v oblasti vědy i praxi s koordinací mezinárodních vědeckých týmů má dlouholeté zkušenosti nejen s překážkami, které se mohou objevit při spolupráci a snahách o domluvu mezi introverty a extroverty, ale i s možnostmi, které se otvírají, když se tyto rozdíly vezmou v potaz, respektují se a vhodně využijí.

Knihy Sylvie Löhkenové *Leise Menschen – starke Wirkung* (v češtině vyšla pod názvem *Síla introvertů*, Grada 2013) se stala mezinárodním bestsellerem a sklídila velký mediální ohlas. Mnoha lidem v německy mluvících zemích i mimo ně pomohla pochopit onen „drobný rozdíl“ mezi introverty a extroverty.

Otázka introverze se tak stala důležitým společenským tématem, o němž se živě diskutuje a které zajímá mnoho lidí.

Autorka žije v Bonnu. Ráda se obklopuje dobrými knihami, lidmi, kteří mají více otázek než odpovědí, a klidným prostředím.

Život je road movie...

Šťastný introvert. Takový titul zavazuje. Obsahuje v sobě nevyřčený příslib, že i introvertní člověk můžete vést naplněný a úspěšný život a že mu k němu navíc mohou dopomoci právě vlastnosti a specifika spojované s introvertní osobností.

Tato kniha vám nabízí podněty, jak co nejlépe naložit se všemi těmi týdny, měsíci a roky svého života. Svůj účel splní tehdy, budete-li mít po jejím přečtení jasno v otázce, jaký život byste chtěli vést a jak můžete tohoto cíle dosáhnout, když vám dodá odvalu, abyste se podívali na své přednosti, vlohy a potřeby a nechali je rozkvést v to, co jednoho dne při ohlédnutí zpět budete považovat za nejvelkolepější film svého života.

**Inspirace pro
pojetí vlastního
života**

Kdyby byl tento film road movie, kam by měla vaše cesta vést? Odpověď je snadná a složitá zároveň. Na jednu stranu máme na své životní pouti tolik volného prostoru pro seberealizaci jako nikdy dřív – nikdo nás nenutí jít ve šlépějích rodičů, ženy mají v našem kulturně-společenském prostoru stejné právní postavení a možnosti jako muži a zároveň jsme ve srovnání s jinými zeměmi dobře chráněni před opravdovou existenční nouzí.

Máme tedy naprostou svobodu při určování podoby svého života? To by bylo pěkné! Jenomže je tu i druhá stránka – právě kvůli naprosté bezbřehosti našich možností nám rozhodnutí připadají příliš těžká. Děti, nebo život bez závazků? Kariéra, nebo dostatek času na osobní záliby? Pracovat na volné noze, nebo se nechat zaměstnat? Kam cestovat? Kde bydlet? Co číst?

Tato kniha vám poskytne orientační body, které by vám měly ukázat možnosti volby a usnadnit rozhodování. Dodá vám odvalu uzpůsobit si svou tichou cestu co nejvíc podle sebe. Pomůže vám odhalit vaše touhy a zkusit si dosud nepoznanou svobodu. Ukáže vám vaše silné stránky, ale i typické překážky, které právě introvertům dávají nejvíce zabrat. A popisuje jemnou rovnováhu mezi stálostí a změnami.

Podněty místo seznamů úkolů

Tato kniha rozhodně nemá ambici stát se učebnicí života ani žádným systematickým přehledem pokynů, co dělat (i když bych si sama kolikrát podobnou knihu přála, žádná taková neexistuje a ani existovat nemůže – a možná je to tak nakonec vlastně nejlepší...) Jde-li o tak pestré a rozmanité téma, jako je rozvoj osobnosti, nejsou seznamy úkolů příliš dobrým pomocníkem. Jen by vás omezovaly a bránily vám v rozletu. Proto na následujících stránkách najdete „pouze“ podněty a impulzy, které jiným uzavřeným lidem pomohly tyto možnosti rozvoje najít a využít. Některé z těchto osob v knize poznáte blíže – slavné i méně slavné introverty, které spojuje jedno: ušli zajímavou cestu a získali cenné zkušenosti, o něž se chtějí podělit. Díky tomu se z této knihy stal vlastně jakýsi švédský stůl. Volba je, milé čtenářky a milí čtenáři, pouze na vás; sami si můžete vybrat, co na vlastní cestě využijete jako ukazatel směru nebo proviant. Kromě toho tu najdete i poznatky několika centro- a extrovertních osobností – protože všichni přece víme, že nejvíce se toho můžeme naučit od těch, kteří jsou jiní než my.

V závěru každé kapitoly najdete odkazy na další zdroje zajímavých informací: knihy, videa, blogy nebo webové stránky. Díky tomu si budete moci snadno dát nášup, když vás nějaké téma obzvlášť zaujme a budete se toho o něm chtít dozvědět víc nebo kdybyste si k nějakému tématu raději chtěli informace poslechnout nebo prohlédnout než přečíst.

Nejlepší na tom je, že obzvlášť zajímavé to začne být poté, co knihu úspěšně zdoláte. Pak totiž přichází praxe – budete moci uskutečnit to, co vyhodnotíte jako správné. Sami pak zjistíte, že cílem rozhodně není hodit dosavadní život za hlavu a stát se přes noc úplně novým člověkem (i když i to se někdy přihodí). Mnohem zajímavější je, když vám objevené dostupné možnosti pomohou najít vaši osobnost a otevřou se vám dveře k dalšímu rozvoji. Dříve než si toto slovo přisvojil kosmetický průmysl pro svou křížovou výpravu proti vráskám, se tomuto procesu říkalo jednoduše: dozrávání.

Osobní dozrávání pro vás bude dost možná tou nejskvělejší cestou, na jakou se kdy vydáte. Máte k dispozici tenhle jeden jediný úžasný život s kombinací povahových rysů a vlastností, kterými v tomto spojení nedisponuje nikdo jiný. Tak jim dovolte rozkvést!

Užívejte si jízdu po ulicích svého života ve vlastním a jedinečném road movie. Z celého srdce vám přeji, aby na vás po cestě čekalo co nejvíce příjemných objevů a abyste nakonec dospěli do místa, kde se vám bude opravdu líbit.

Vaše *Sylvia Löhken*



PRVNÍ ČÁST

Zevnitř ven: Kým chcete být?

Kdo jsou tiší lidé?

„Jen v tichých vodách se zrcadlí hvězdy.“

– čínské přísloví

„Co, vážně tolik?“ ptá se mě španělská kolegyně, s níž jsem se potkala na konferenci. Podobně reaguje většina lidí, když slyší, že 30 až 50 procent populace tvoří introverti. A to všude na světě: Poměr je stejný v celkově spíše „tichých“ zemích, jako je Norsko nebo Japonsko, i v těch spíše „hlučných“, jako Brazílie nebo Nigérie. Evoluce extroverty ani introverty nijak neznevýhodnila ani z nich neudělala menšinu. Nejspíš to má své důvody.

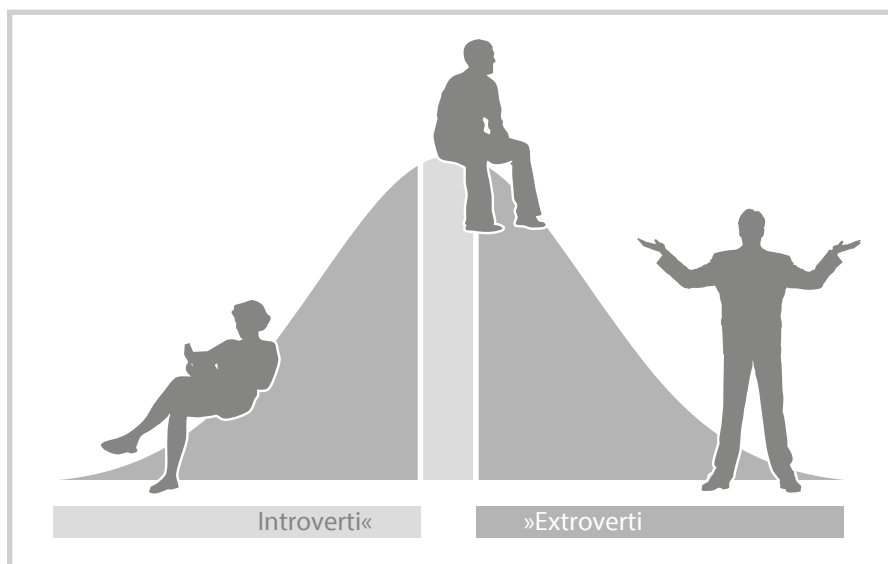
Introverze a extroverze je pro člověka podobně důležitá a určující kategorie jako jeho pohlaví. Jde o rys, který nás hluboce ovlivňuje. Podobně jako při rozlišování lidí na ženy a muže se jedná o dvě velká „šuplata“, která sama o sobě nemají kdovíjak velkou výpovědní hodnotu, ale usnadňují nám základní orientaci. V tomto případě se však nebavíme o vnějších znacích, ale o naší vnitřní výbavě.

**Introverti
a extroverti –
dvě velká
šuplata**

Slovo *introvertní* znamená „orientovaný dovnitř“, *extrovertní* (nebo též *extravertní*) naopak „orientovaný ven“. Toto odlišné zaměření se projevuje na řadě různých míst našeho mozku. Nic ale není černobílé a ani my nejsme buď stoprocentní introverti, nebo stoprocentní extroverti – každý z nás je určitou směsicí obojího a má vlastnosti jak introvertní, tak extrovertní. V jedné oblasti tedy můžeme být orientováni spíše dovnitř, v jiné naopak zase ven.

Většina lidí má o něco blíže k jedné nebo druhé straně. Na následujícím schématu je to naznačeno tím, že křivka rozložení je nejvyšší ve středu a směrem k okrajům škály postupně klesá.

Uprostřed stupnice se nacházejí takzvaní centroverti (označovaní též jako ambi-verti), u kterých najdeme znaky introvertní a extrovertní povahy zastoupené



zhruba rovnoměrně. Pokud se o této skupině budete chtít dozvědět více, věnovala jsem jí poměrně dost prostoru ve své knize *Introverti a extroverti* (Grada 2014).

Kde se skrývá vaše osobnost

Rozdíly v centrální nervové soustavě

Lidská osobnost se ukrývá především v naší hlavě. Proto asi příliš nepřekvapí, že se mozek introvertů a extrovertů liší: lidé „orientovaní dovnitř“ a ti „orientovaní ven“ využívají svou energii jinak. To se projevuje i na jejich „hardwaru“ – výbava introvertů a extrovertů je rozdílná hned na třech místech centrálního nervového systému.

O biologických rozdílech mezi introverty a extroverty jsem se již obsírně rozepsala dříve. Pokud jste četli některou z mých předchozích knih na toto téma (Löhhken 2012b a 2016 /česky nevyšlo/, *Síla introvertů*, Grada 2013, *Introverti a extroverti*, Grada 2014), znáte již vše potřebné. Proto vás zde nechci nudit zbytečným opakováním. Ty z vás, kterým se mé dřívější knihy do ruky zatím nedostaly, bych ale zase nerada nutila k nákupu jen proto, abyste se dozvěděli bližší informace k tomuto tématu. Následující odstavce jsou proto určitým kompromisem – obsahují popis základních rozdílů a závěrečnou „doplňující poznámku“. Tu si v případě zájmu můžete přečíst, není to ale nutné. Záleží jen na vás.

Introverti: tři velké rozdíly oproti extrovertům

1. Klid a akce

(vegetativní nervový systém a neurotransmitery)

Introverti jsou orientovaní dovnitř: Potřebují klid a odstup od okolního světa. Rozvažují a intenzivně vnímají.

2. Smysly a myšlenky

(zpracování smyslových vjemů a informací v mozkové kůře)

Introverti snadno trpí nadměrnou stimulací. Nejtvůřivější jsou, když mohou přemýšlet a pracovat v prostředí nabízejícím minimum vjemů. Ve srovnání s extroverty se zaměřují méně na své okolí a více na vnitřní procesy.

3. Bezpečnost a odměny

(limbický systém)

Introverti jsou opatrní. Oceňují, když mohou posoudit rizika a vyhnout se nebezpečím. Zato mají menší sklon podléhat svodům nervového centra odměn.



Klid a akce

Introverti vyžadují více klidu a regenerace. Potřebují se častěji stáhnout do ústraní, aby mohli dobře zpracovat vnější podněty a dojmy a odpočinout si. Jen zřídka kdy zažívají návaly emocí. Někdy potřebují více času na to, aby zareagovali, o to lepší a trefnější pak ale jejich reakce většinou bývá.

**Introverti
potřebují klid**

Extroverti naopak dokážou snáze a lépe zpracovávat vnější vjemy. Dokonce potřebují, aby se kolem nich stále „něco dělo“, a neměli tak příliš mnoho klidu. Ostatně ne nadarmo slovo „extrovertní“ znamená orientovaný navenek. Klid, rozjímání a vyčkávání jim zas tak moc neříkají. Místo toho rádi zkoušejí nové věci nebo mluví o tom, co zatím neznají. Z kontaktu s vnějším světem dokonce čerpají nové síly. Dokážou být neskutečně rozjaření, ale také k smrti zasmušili – jejich duševní život je ve srovnání s introverty výrazně intenzivnější. Nadšení je každopádně extrovert...



Doplňující poznámka

Tyto vlastnosti introvertních a extrovertních osob souvisí s aktivní a klidnou částí našeho vegetativního nervového systému. Všichni sice máme obě tyto části, u každého mají ale jinou váhu.

Náš vegetativní nervový systém je svým způsobem autopilot: stará se o to, aby naše tělo mělo dostatek energie na všechno, co potřebujeme k přežití – tedy na pohyb, zažívání, na útok nebo útek, ale i na udržování tělesné teploty, krevního tlaku nebo srdeční frekvence. Jen si zkuste představit, že bychom tohle všechno museli řídit vědomě. . .

Tenhle nepřehledný úkol náš vegetativní nervový systém zajišťuje pomocí dvou různých okruhů: prvním je *sympatikus*, druhým pak *parasympatikus*.

Sympatikus je zaměřen na výkon. Stará se o to, abychom se mohli rychle pohybovat, zrychluje náš srdeční tep a blokuje zažívání – rychlý běh a trávení těstovin, které jste zhlkli k obědu, totiž nejdou dohromady. Místo toho si sympatikus bere potřebnou energii ve formě mastných kyselin z našich uložených rezerv. Což vlastně není vůbec špatné.

Parasympatiku se naopak někdy přezdívá „klidový nerv“. Pomáhá nám uvolnit se, odpočinout si a strávit přijatou potravu. Díky němu si dokážeme ukládat energii ve formě, ze které ji v případě potřeby umíme opět získat. Podobně jako sympatikus odpovídá za krátkodobé přežití, stará se parasympatikus o naše přežití dlouhodobé. Když se dostane „ke kormidlu“, zpomalí krevní oběh a naplno rozjede trávení.

Sympatikus a parasympatikus nemohou být aktivní současně. „Rychlý“ sympatikus se dostává ke slovu, když je potřeba vypořádat se s určitou stresovou situací – takové chvíle nejsou nic pro pomalý parasympatikus. Naopak dlouhodobě zdraví můžeme být jen v případě, když má parasympatikus dostatek příležitostí zajistit nám klid a regeneraci.

Vegetativní nervový systém aktivují dvě poměrně jednoduché chemické látky, kterým říkáme neurotransmitery: *dopamin* aktivuje sympatikus a *acetylcholin* naopak parasympatikus. Dopamin se stará o vnitřní a vnější pohyb, tedy o motorické podněty, ale také v nás probouzí zvědavost, chuť na změnu a touhu po odměně. Díky němu jednáme, podstupujeme rizika, víc mluvíme, jsme svěžejší, zdoláváme nové mety nebo hájíme ty již získané. Stručně řečeno jsme díky němu aktivní a vydáváme se vstříc novým břehům.

Dopamin říká: „Rychle, dej se do toho!“

Acetylcholin mu odpovídá: „Hlavně klídek a žádný spěch.“

Acetylcholin v parasympatickém systému dohlíží na to, abychom se měli dobře, když se obrátíme ke svému nitru a přejdeme do klidového režimu. Stará se také o náš pocit spokojenosti a podílí se na jiných příjemných věcech než dopamin: přemýšlení, paměti, soustředění, učení a pozornosti.

Dnes víme, že se u introvertů silněji projevuje parasympatikus. Reagují také citlivěji na dopamin, a proto mnohem snáze trpí nadměrnou stimulací vnějšími vjemy. Zároveň jejich nervový systém potřebuje poměrně delší dobu na předání podnětů.

U extrovertů má naopak navrch sympatikus; v nervových drahách jim koluje sice zhruba stejné množství dopaminu jako introvertům, ale měření ukázala, že dávka dopaminu v mozku extroverta je mnohem aktivnější.

Jestliže se introverti cítí spokojeni, bývá to obvykle spíše působením parasympatického acetylcholinu.

Smysly a myšlenky

Druhý rozdíl se týká způsobu zpracovávání vnějších vjemů. Navenek orientovaní extroverti dostali ve srovnání se svými introvertními druhy do vínku výkonnou výbavu: svými smysly toho dokážou hodně vstřebat a nové vjemy a zkušenosti jim připadají příjemně vzrušující. Naopak ve chvílích, kdy se jim nedostává dostatečného množství vnějších podnětů, například při rutinních činnostech nebo v nudné společnosti, se u nich dostavuje neklid a podrážděnost. Vyložení jim tedy svědčí spousta změn a každodenní svižné tempo.

To introverti mívají obvykle úplně opačné problémy. Těžko se vypořádávají se situacemi, kdy se toho na ně najednou nahrne až příliš. Občas také potřebují více času na přemýšlení a mohou navenek působit pasivně. Přitom mají v tu chvíli v hlavě víc než živo: o sto šest se tam přemítá, srovnává, učí, vzpomíná a řeší problémy. Myšlenky a pocity této složité vnitřní říše se mohou splétat do celých světů. Ale ani nuda není introvertům zcela cizí – obvykle ji zažívají, když jim téma, o němž mluví, přemýšlí nebo které mají zpracovávat, neposkytuje dostatek potravy pro mozek.

Rozdílné zpracování vnějších vjemů

Doplňující poznámka

Všichni lidé mají mozek vybavený tak, aby mohli zpracovávat vnější vjemy, které přijímají prostřednictvím smyslů. Extroverti však mají v oblastech starajících se o příjem smyslových vjemů opravdu velkou kapacitu. Lze u nich prokázat měřitelně vyšší průtok krve. Proto je pro ně snadné vnímat a zpracovávat spousta různých vnějších podnětů.



Naopak introvertům protéká těmi částmi mozku, které se specializují na přijímání smyslových vjemů, ve srovnání s extroverty krve výrazně méně. Vše se ale spravedlivě vyvažuje. Krev z mozku tichých lidí rozhodně nijak „nemizí“, jen proudí do jiných mozkových částí – konkrétně do mozkové kůry přední části mozku, oblasti zodpovědné za učení, rozhodování, vyhledávání vzpomínek a řešení problémů. Příroda zajistila spravedlivou rovnováhu! To ale neznamená, že jsou introverti při přemýšlení nutně rychlejší. Právě naopak – mají v mozku v pravém slova smyslu „delší vedení“, díky čemuž musí vzruchy překonávat delší vzdálenosti.

Jistota a odměny

Introverti bývají často obezřetní a uvážliví lidé. Než podstoupí riziko, vše si nejprve důkladně promyslí a bedlivě se soustředí na to, co se kolem nich děje. Zjištěné poznatky si pak pečlivě vyhodnocují. Tyto sklony jsou dobrým základem pro některé z hlavních silných stránek introvertů, například pro dobrý pozorovací talent, schopnost naslouchat, důkladně věci promýšlet nebo umění cítit se do druhých. Proto introverti působí na druhé obvykle jako spolehliví a důvěryhodní lidé. Nové a nečekané u nich ale zároveň vyvolá stres mnohem snáze, než je tomu u extrovertů. Na druhou stranu introverti v takové míře nepodléhají vnějším vjemům – symboly společenského postavení nebo klasické budování kariéry pro ně často bývají až podivuhodně málo atraktivní.

Introverti touží po jistotě, extroverti po podnětech

Naopak extroverti jsou vnímavější vůči atraktivním podnětům. Riziko a neznámé situace jsou voda na jejich mlýn, často mají rádi drahé věci a předměty fungující jako symbol společenského postavení, milují překvapení a nové zážitky. Za volantem ferrari najdete spíše extroverta než introverta. Extroverti častěji podlehnou vidině odměny nežli introverti a pro její zisk se neváhají klidně pustit i do velmi neobvyklých věcí. Když se extroverti vydají za lákavými cíli, mívají občas sklony podcenit rizika nebo přecenit své schopnosti. V náročných a stresujících situacích si ale dokážou snáze zachovat chladnou hlavu a reagovat pružněji.