



EL DON DE LOS INTROVERTIDOS



ROSA RABBANI
 Doctora en psicología y especialista en terapia familiar sistémica. Autora de *Maternidad y trabajo* (Icaria).

LAS VALIOSAS LECCIONES DEL SOSIEGO INTERIOR

Nuestra sociedad tiene graves prejuicios contra las personas introvertidas, que a menudo se sienten culpables por serlo, y, en cambio, premia a las más activas y abocadas al mundo exterior. Sin embargo, la perspectiva de los introvertidos es vital para los procesos de reflexión y creación, sin los que el mundo no podría progresar.

María, a la que he acompañado como terapeuta en tantos momentos de tristeza y sufrimiento, libraba consigo misma una batalla encarnizada por aprender a sentirse cómoda en público y mantener “una conversación interesante”. Es una persona cuya presencia transmite calma y sosiego, y cuyos largos silencios en busca de la respuesta adecuada dejan tiempo para que el interlocutor piense su propio discurso. Desafortunadamente, María es una de tantas personas que expresan con dolor sus agigantados esfuerzos por ser abiertas y extrovertidas, al tiempo que se sienten culpables por no poseer la facilidad para ello. Hay quienes incluso se sienten amenazados por esta cuestión: son numerosos los directivos y mandos intermedios que llegan a la consulta “empujados” por sus superiores, que les sugieren que hablen más en las reuniones o sean más sociales si quieren progresar en su trabajo.

Sin embargo, curiosamente, cada vez que he interpelado a algún introvertido sobre sus rasgos de carácter, todos coinciden sin excepción en que su tranquilidad es su fortaleza, y que es en esa quietud donde buscan y encuentran su inspiración vital y el sentido a las cosas. Ellos se mueven como pez en el agua en ese mar de sosiegos, y somos los demás quienes les atribuimos la necesidad de ser más activos y ruidosos.

De hecho, los estudios muestran que existe una correlación entre introversión y creatividad. Grandes personajes de la historia o de su tiempo, como Abraham Lincoln, Albert Einstein, Mahatma Gandhi, Pablo Picasso, Bill Gates o Mark Zuckerberg, han sido grandes abstraídos. Con esto no quiero decir que una personalidad introvertida es más aventajada o talentosa. Solo que la soledad es, para muchas personas, tan importante como lo son las relaciones sociales y el bullicio para otras.



Pese a que se estima que un tercio de la población mundial lo es, en nuestra sociedad occidental existe un arraigado prejuicio respecto al introvertido, como si fuera una tara del carácter.

Desde la infancia, si bien sin mensajes explícitos, transmitimos a nuestros niños que el carácter extrovertido es el más funcional y que los niños introvertidos necesitan mejorar sus habilidades de relación. Los maestros estimulan y reconocen como estudiantes excelentes a los que son abiertos y capaces de hablar en público con mayor facilidad, pese a que los introvertidos parecen tener mejores resultados académicos. En el ámbito de la empresa y las organizaciones, los líderes introvertidos también parecen obtener mejores resultados en el rendimiento y la satisfacción de sus empleados.

La diferencia entre introvertidos y extrovertidos reside, sin embargo, en la forma en que responden a los estímulos externos que se les

presentan. Los primeros tienen una disposición más marcada a buscar serenidad, disminuir el ruido y la intervención, y buscar contextos de menor estimulación. Dicen sentirse más vivos y presentes cuanto más reposo encuentran; algo que no debe confundirse con ser antisocial o estar falto de habilidades sociales. El introvertido también disfruta relacionándose con los demás. Sin embargo, es más propenso a buscarlos en espacios imperturbables o a hacerlo en pequeñas dosis y mayor calidad.

Introversión tampoco equivale a timidez: la timidez implica miedo al juicio social y, consecuentemente, omisión y pasividad, no por impulso natural, sino como una forma de autocontrol por el temor a generar en los demás una impresión con máculas.

Los investigadores coinciden en que no existen los extrovertidos y los introvertidos puros. Más bien se trata de un continuo en el que las personas nos situamos en algún punto. Las que

están en la zona intermedia serían las personas consideradas *ambivertidas*, con capacidad de extraer y poner en práctica las mejores habilidades de ambas orillas. Esta es la perspectiva integradora que deberíamos tratar de potenciar en nuestra cultura social en lugar de condenar a los introvertidos por su bajo perfil.

Ancestralmente siempre se ha reconocido el valor de la soledad y la introversión. ¿Cómo es que lo hemos olvidado en las últimas décadas? Probablemente la respuesta se encuentre en nuestra historia laboral. En el siglo XX se pasó de la economía del campo a la de la ciudad. En los pueblos y pequeñas ciudades, las personas no necesitaban demostrar la valía para ejercer un oficio, pues se contaba con el aval de la propia biografía, por todos conocida. Sin embargo, el paso a la economía industrial y empresarial, en las anónimas urbes, hizo patente la necesidad de exhibir las dotes propias;

Los introvertidos no son antisociales, se sienten más vivos y presentes cuanto más reposo encuentran

rasgos como el carisma, el magnetismo o el *glamour* pasaron a ser de esencial relevancia para mostrarse más capaces y “venderse” mejor.

Vivimos momentos históricos convulsos con vastos problemas por resolver. Ello requiere que los introvertidos se sientan libres para aportar las soluciones que derivan de su propia perspectiva existencial, colaborando en la creación de una sociedad estable que sepa aprovechar el talento y las capacidades de los individuos que la forman. Solo sumando la visión de unos y otros, incluyendo y no excluyendo, podremos avanzar hacia un futuro mejor. 🐾