

LA EXTROVERSIÓN Y LA INTROVERSIÓN: HACIA FUERA O HACIA DENTRO

El rasgo llamado extroversión/introversión es el más biológico de nuestro carácter. Los extrovertidos hablan mucho y los introvertidos hablan poco. Pero que nadie se confunda: no tiene nada que ver con tener mayor o menor simpatía.

En el polo extrovertido los individuos no pueden estar callados y en el introvertido no les gusta hablar mucho. Entre ambos polos están la mayoría de las personas.

Los humanos tienen dos facetas mecánicas: por un lado, son un coche y, por el otro, son un ordenador. Como coches son pura acción: movimiento y empuje. Como ordenadores son análisis y reflexión. En el coche es todo externo. En el ordenador es todo interno.

En 1970, el psicólogo **Jeffrey Gray** definía la extroversión como la tendencia a volcar la actividad mental en forma de acciones hacia los demás. La introversión, que sería el fenómeno contrario, es la tendencia a moverse hacia el mundo interior.

Mi paciente de cuarenta y cinco años se sienta en mi despacho, al que ha acudido por cierto malestar emocional que la acompaña desde hace unos años. Durante una hora, me relata los pormenores de sus problemas laborales, de las dificultades con sus hijos adolescentes a los que le resulta cada vez más difícil dirigir y aconsejar, de la incomunicación y la falta de implicación emocional de su marido, de las dificultades que encuentran las mujeres de su edad para conciliar sus vidas afectivas y profesionales con el cuidado de sus padres mayores.

Sin embargo, no me ha contado qué le pasa ni el motivo por el que ha venido a verme. La persona extrovertida puede poner toda su vida mental encima de la mesa, pero no por ello ser capaz de comunicar algo emocional.

Al introvertido, por el contrario, habrá que preguntarle y sacarle las respuestas con calzador. Responderá con frases cortas y sin detalles, y la entrevista será muy corta.

Las personas extrovertidas hablan con todo el mundo, buscan estar con gente. Algunos pueden ser divertidos, pero otros pueden ser muy pesados. Tienden a hablar mucho y a veces es incluso difícil meter baza.

Miguel tiene cuarenta y cinco años y acudió a la consulta por problemas conyugales derivados del consumo de alcohol. Bebía en exceso porque salía con los amigos a tomarse una cerveza y, hablando y hablando, terminaba a altas horas de la noche habiendo bebido más de la cuenta.. Al no soportar estar sin hacer nada, llamaba por teléfono continuamente.

Dejar el alcohol no le costó demasiado. Lo que se le hizo más duro fue reducir el tiempo alternando con la gente, saliendo con sus amigos, practicando actividades con otras personas. Lo único que podía mantenerle en casa durante un rato eran las películas de mucha acción, pero se cansó de ellas. Necesitaba hablar y relatar, estar con otras personas.

En este caso encontramos el rasgo extrovertido de la Personalidad. Acción, conversación o disputa. Pero la conversación del extrovertido es más bien un monólogo, o al menos es muy unidireccional. Esto significa que cuenta muchas cosas de lo que piensa, pero tiene poco interés en lo que piensa el otro.

El extrovertido, en definitiva, necesita mentes sobre las que impactar, y si es posible, recibir también algún impacto. Necesita dar y recibir noticias estimulantes. Eso es todo, necesita sentirse activado.

El introvertido, por el contrario, evita recibir un exceso de estímulos de otras personas. No le desagrada la gente, pero no tiene motivación para contar cosas y hacer planes continuamente.

Sin embargo, puede gustarle mucho hablar de algún tema particular por el que tiene mucha afición. Pero la introversión no es callada porque sea antipática, de la misma forma que la extroversión no es habladora porque sea simpática. La simpatía atañe a otros rasgos distintos de la Personalidad. Simpáticos pueden ser tanto el extrovertido

como el introvertido.

NEUROBIOLOGÍA

El creador del término, **Hans Eysenck**, postulaba que este rasgo se debe a los niveles de activación cerebral interna. En la base del cerebro hay una zona llamada **sustancia reticular activadora ascendente**, que es como la batería del cerebro. La batería está muy cargada en los introvertidos, por lo que evitan recibir más estimulación externa. Por el contrario, los extrovertidos tienen una baja activación cerebral y buscan la estimulación en el exterior, en el contacto con el entorno. Los extrovertidos necesitan acción para activarse y los introvertidos necesitan tranquilidad para desactivarse.

Como vemos, la extroversión/introversión depende solamente de la activación cerebral, es pura neurobiología. Para este rasgo, las otras personas son puro ruido que se busca o se evita, pero no tiene nada que ver con que le guste la gente o sienta afecto por ellas.

PELIGROS DE LA EXTROVERSIÓN

Las personas con alta extroversión tienen que vigilar no caer en un consumo excesivo de alcohol o de drogas peligrosas, o en el juego patológico, pues por su tendencia a relacionarse mucho pueden excederse en sus experiencias y aventuras. Por supuesto que el riesgo de contraer adicciones no se halla principalmente en la extroversión, ya que la mayor parte se encuentra en factores emocionales y sociales. Muchos extrovertidos tienen otros rasgos y valores que les alejan totalmente del peligro de las adicciones.

Las personas con alta introversión pueden tener problemas de relación social y acabar en situaciones de aislamiento o de dependencia emocional. Un poco de comunicación social y de exploración es necesario para no quedarse desconectado o desvalido.

ORIGEN DEL RASGO

Nacemos extrovertidos o introvertidos, y lo mejor que se puede hacer con nosotros es dejarnos crecer de esa manera, buscando así la felicidad. Nunca intentemos cambiar a un niño extrovertido para que sea introvertido o viceversa, pues podemos crearle traumas o problemas de identidad. Pero esto no significa que no podamos modular un poco los rasgos extrovertidos o introvertidos. Al niño habrá que ponerle, con mucho cariño si es posible, algunos límites si es tan extrovertido que altera demasiado la normalidad de la casa o las clases. Y si es muy introvertido habrá que empujarle, también con mucho cariño, a participar un poco más en conversaciones y juegos.

¿CÓMO TRATAR MEJOR CON LA INTROVERSIÓN Y LA EXTROVERSIÓN?

Es importante saber que este rasgo no tiene mucho que ver con lo que esa persona siente por nosotros. Habla y hace mucho o poco por razones de energía cerebral. Su riqueza personal no está en cuánto hace o habla, sino en lo que dice y siente.

La mejor forma de reconducir la situación es dirigirnos a sus sentimientos, dejar de hablar de sucesos y de circunstancias irrelevantes. Pero una persona extrovertida es una compañía magnífica si te toca al lado en una cena social y no te apetece hablar

A las personas introvertidas no debemos instigarlas a que se comuniquen más, salvo cuando son niños y están creciendo, y mucho menos hacerles sentirse avergonzados por ello. Por el contrario, tenemos que apelar a sus sentimientos y a su creatividad interna para animarlos a que interaccionen y se relacionen con los demás satisfactoriamente.