

## Introvert med hang til ro og fordybelse

Jeg holder rigtig meget af at være sammen med andre mennesker, og jeg deltager med stor glæde og fornøjelse i sammenkomster og fester, som jeg bliver budt til, og i øvrigt selv elsker at invitere til. Blot ikke, hvis det varer for længe. For når jeg har nydt både det ene og det andet dejlige i nogen tid, eller hvis sammenkomsten kommer bare nogenlunde hen i nærheden af midnat, begynder jeg at længes så frygteligt efter at komme hjem til mig selv. Til at komme hjem eller til at vinke farvel til gæsterne, afføre mig stadsen, tage nattøj på, smække benene op, bare gå rundt og ordne lidt, være helt mig selv, læse lidt, gå en tur, eller slet og ret gå i seng. Ja, nogen tid forinden kan jeg tage mig i at skæve til mit ur og kaste længselsfulde blikke mod døren og håbe på, at nogen bryder op, så jeg ikke hver gang behøver at være den første, men herefter, og som på opfordring, straks selv at gøre det samme. Eller slet og ret være den, der går først.

Tak for en god stund, dag eller aften. Godt at være med, og godt at det slutter. Jeg skal hjem og have samling på det hele, fordøje dagens oplevelser alene med mig selv i fred og ro. På den måde får jeg størst fornøjelse af det hele. Desuden vil der blive endnu mere rodet i mit hoved, hvis jeg ikke har tid og rum til det.

Sådan ved jeg efterhånden det er for mig, og jeg er blevet klar over, at det altid har været sådan, jeg ved også, at det er sådan det er for del andre med mig. En del andre trives derimod strålende med at lukke og slukke og blive, til festen er absolut slut, og kan næsten før natten er forbi, spørge, hvornår den næste fest finder sted. Netop fordi det er her, sammen med andre og gerne i større forsamlings, at de henter energi og så at sige lader batterierne op.

## Introvert og ekstrovert

Det kan lyde lidt karikeret, når jeg forsøger at tegne et billede af begreberne introvert og ekstrovert ( indadvendt og udadvendt). Det skal det ikke være. Ligesom der ikke skal være en bestemt kasse til introverte og en anden til ekstroverte. Men det kan fortælle os noget om de personlighedstyper, vi mest er, og måske hermed også få os til at forstå både vores egen og hinandens måde at reagere på lidt bedre. Og måske også, hvorfor introverte og ekstroverte faktisk kan arbejde rigtig godt sammen. Nogen er det lidt, andre er det meget, og vi kan sagtens være lidt af hvert afhængig af situationen, ligesom vi også kan øve os i at bryde lidt ud af det, hvis vi med fordel kan skrue lidt op eller ned for en af delene.

En af de største forskelle på at være introvert og ekstrovert er, at ekstroverte mest henter deres energi ved at være sammen med andre mennesker, hvor introverte mest får deres energi ved at være alene.

## Forskellige måder at lade batterierne op på

Forleden var der her på siden brev fra Anna, hvis ældste datter havde brug for tid og ro til at være sig selv og til at fordybe sig i sin egen leg, snak med sig selv og eget selskab, når hun kom fra skole. Hun havde en god ven, som hun legede med i SFO-en og somme tider derhjemme, og som hun holdt af at være sammen med, mens lillesøster, straks hun kom fra skole, var ude at lege og i modsætning til storesøster, havde masser af legeaftaler. Begge var piger søde og kærlige og trivedes godt i skolen. I sit brev til mig udtrykte Anna bekymring for, om hendes ældste datter var mærkelig og for, om hun følte sig ensom.

Det er til enhver tid vigtigt og godt at være opmærksom på, hvordan vores børn går rundt og har det, og jeg blev også glad for brevet fra Anna, fordi det netop også fortæller, at det i vores samfund i dag går rigtig hurtigt, og at meget er bygget op omkring det at være på og online hele tiden både i skolen, på arbejdspladsen og derhjemme. På samme måde som det ofte er de hurtigst talende og mest fremadstormende, der i første omgang kommer forrest i køen, hvilket måske hænger sammen med, at det i vores tid og kultur nok er de ekstroverte kvaliteter, der umiddelbart værdsættes mest.

Derfor kan de, der måske har brug for mere tid, før de taler, eller bare er eftertænksomme, måske somme tider komme til at føle sig lidt forkerte eller overset i nogle sammenhænge. Eller de kan komme til at tro, at det er lidt underligt at have behov for at tilbringe tid i eget selskab og endda nyde det.

Men det er ikke spor underligt, ligesom det hverken er bedre eller dårligere at være mest introvert eller mest ekstrovert. Men det kan hjælpe os at vide, hvor vi selv og andre mest hører til, og at vi lader vores batterier op på forskellig vis, fordi det netop er den måde, vi hver især trives og fungerer bedst på.

Voksne såvel som børn.

## Kendetegn og omfavnelse

Det er de færreste, der kun er det ene eller det andet. Men som mest introvert, kan de fleste identificere sig med følgende kendetegn:

Introverte søger indad og får energi af at være alene eller sammen med få mennesker. De er gode til at fordybe sig, er grundige og trives godt i eget selskab, arbejder gerne alene og har brug for at genoplade efter socialt samvær, selv om, de

nyder det. De bliver trætte eller gnavne, hvis de er omgivet af for mange mennesker eller aktiviteter i for lang tid. Dybe personlige samtaler får dem til at føle sig i live, hvorimod for megen smalltalk kan stresser dem. De keder sig sjældent. De kan bedst lide at tage sig god tid og fordybe sig i en opgave. De tænker, før de taler, og bliver ofte betragtet som gode lyttere.

De har hellere få, men nære venner end en stor flok, som de mere betegner som bekendte. De er ofte kreative og fantasifulde. De kan lide, at mennesker kommer på besøg, men de bryder sig ikke om, at de bliver for længe. Andre synes ofte, at de er klogere, end de selv mener, de er.

Jeg er ikke i tvivl om, at både Annas ældste datter og jeg hælder til den introverte side på temperamentsskalaen, og lad mig også tilføje, at det at være mest introvert ikke er det samme som social angst. Det er heller ikke en diagnose, der skal afhjælpes. Derimod tænker jeg, at det er en måde at være på, som både skal anerkendes og måske endda omfavnes og netop i en tid, hvor det meste går hurtigt, og nærvær og eftertænksomhed i nogen grad er vejet for det at være online og på hele tiden.