



Αν

ακόμα δεν είστε βέβαιος για το πού τοποθετείστε στο φάσμα εσωστρεφής-εξωστρεφής, μπορείτε να κάνετε εδώ ένα τεστ. Απαντήστε σε κάθε ερώτηση με «αλήθεια» ή «λάθος», ανάλογα με την απάντηση που σας ταιριάζει πιο συχνά*.

1. ____ Προτιμώ τις προσωπικές συζητήσεις παρά τις ομαδικές δραστηριότητες.
2. ____ Προτιμώ συχνά να εκφράζομαι γραπτώς.
3. ____ Απολαμβάνω τη μοναξιά.
4. ____ Φαίνεται να νοιάζομαι λιγότερο για τον πλούτο, τη δόξα και το στάτους συγκριτικά με τους ομοίους μου.
5. ____ Αντιπαθώ την ψιλή κουβέντα, αλλά απολαμβάνω να συζητάω σε βάθος για ζητήματα που έχουν σημασία για μένα.
6. ____ Μου λένε ότι είμαι καλός στο να ακούω τους άλλους.
7. ____ Δεν παίρνω μεγάλα ρίσκα.
8. ____ Απολαμβάνω μια δουλειά που μου επιτρέπει να «βυθίζομαι» σ' αυτή με ελάχιστες διακοπές.

9. ____ Μου αρέσει να γιορτάζω τα γενέθλιά μου σε στενό κύκλο, μονάχα με έναν δυο καλούς φίλους ή μέλη της οικογένειάς μου.
10. ____ Με περιγράφουν ως «γλυκομίλητο» ή «μειλίχιο».
11. ____ Προτιμώ να μη δείχνω ή να μη συζητάω για τη δουλειά μου με άλλους μέχρι να την τελειώσω.
12. ____ Αντιπαθώ τις συγκρούσεις.
13. ____ Δουλεύω καλύτερα μόνος μου.
14. ____ Έχω την τάση να σκέφτομαι πριν μιλήσω.
15. ____ Νιώθω εξουθενωμένος ύστερα από μια εξόρμηση, έστω κι αν την απόλαυσα.
16. ____ Αφήνω συχνά να απαντήσει ο τηλεφωνητής μου.
17. ____ Αν είχα να διαλέξω, θα προτιμούσα ένα Σαββατοκύριακο που δεν θα είχα να κάνω τίποτα παρά να κανόνιζα χίλια δυο πράγματα.
18. ____ Δεν χαίρομαι όταν έχω να διεκπεραιώσω πολλά πράγματα ταυτόχρονα.
19. ____ Μπορώ να συγκεντρωθώ εύκολα.
20. ____ Αν είναι να βρεθώ σε περιβάλλον σχολικής τάξης, προτιμώ τις διαλέξεις παρά τα σεμινάρια.

Όσες περισσότερες φορές απαντήσατε «αλήθεια» τόσο πιο εσωστρεφείς πιθανότατα είστε. Αν έχετε τον ίδιο περίπου αριθμό απαντήσεων «αλήθεια» και «λάθος», τότε είστε ίσως αμφιστρεφής - ναι, υπάρχει τέτοια λέξη!

Όμως ακόμα κι αν απαντήσατε σε όλες ανεξαιρέτως τις ερωτήσεις ως εσωστρεφής ή εξωστρεφής αυτό δεν σημαίνει ότι η συμπεριφορά σας είναι προβλέψιμη σε όλες τις περιστάσεις. Δεν μπορούμε να πούμε ότι κάθε εσωστρεφής είναι βιβλιοφάγος ή ότι κάθε εξωστρεφής κοτσάρει στο κεφάλι του ένα αμπαζούρ σε κάθε πάρτι, όπως και ότι κάθε γυναίκα εκ φύσεως προωθεί τη συναίνεση και κάθε άντρας λατρεύει τα σπορ με σωματική επαφή. Όπως το θέτει εύστοχα ο Γιουνγκ: «Δεν υπάρχει κανείς που να μπορεί να προσδιοριστεί ως καθαρά εξωστρεφής ή καθαρά εσωστρεφής. Ένας τέτοιος άνθρωπος θα βρισκόταν σε άσυλο φρενοβλαβών».

Αυτό οφείλεται εν μέρει στο ότι όλοι μας είμαστε περιβόητα πολύπλοκοι ως άτομα, αλλά και στο ότι υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη εσωστρεφών και εξωστρεφών. Η εσωστρέφεια και η εξωστρέφεια αλληλεπιδρούν με τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας καθώς και με τα προσωπικά μας

ιστορικά, γεγονός που οδηγεί σε εξαιρετικά διαφορετικά είδη ανθρώπων. Αν, λοιπόν, είστε Αμερικανός με καλλιτεχνικές ανησυχίες που ο πατέρας του εύχεται να βάζατε στόχο να μείτε στην ομάδα φούτμπολ σαν τους σκληροτράχηλους αδελφούς σας, τότε είστε πολύ διαφορετικό είδος εσωστρεφούς απ' ό,τι, ας πούμε, μια Φινλανδή επιχειρηματίας που οι γονείς της ήταν φαροφύλακες.

(Η Φινλανδία ως έθνος φημίζεται για την εσωστρέφειά της. Φινλανδικό ανέκδοτο: Πώς καταλαβαίνεις ότι ένας Φινλανδός σε συμπαθεί; Χαζεύει τα παπούτσια σου αντί τα δικά του.)

* Πρόκειται για άτυπο κουίζ, όχι για επιστημονικά έγκυρο τεστ προσωπικότητας. Οι ερωτήσεις διατυπώθηκαν με βάση τα χαρακτηριστικά εσωστρέφειας που συνηθίζουν να κάνουν δεκτά οι σύγχρονοι ερευνητές.

Από το βιβλίο "Σσας! Η δύναμη των εσωστρεφών σε έναν κόσμο που δεν σταματάει να μιλάει" της Susan Kain (κυκλοφορεί στα ελληνικά από τις εκδόσεις Key Books).

Πηγές: www.marieclaire.gr- onlycy.com