



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. \_\_\_ Προτιμάω 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, προτιμάω 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 κοιτάει 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 μείνετε 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 «Σσςς! 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](http://www.marieclaire.gr)- [.onlycy.com](http://.onlycy.com)