

Introvertált – extrovertált, mi is ez? Van-e jelentősége a misztikában?



Szeibert Márton

Introvertált – extrovertált, mi is ez? Van-e jelentősége a misztikában?

Az alábbi írás elején ismerkedünk az introvertált és extrovertált fogalmakkal, majd utána megfontolunk néhány szempontot, hogy mi lehet a különbözőség oka, milyen egyéb tulajdonságokkal lehet ezt a két fogalmat még felruházni, végül pedig áttérünk arra, hogy ezek a tulajdonságok hogyan befolyásolják a meditációt.

Rögtön az elején szeretném megjegyezni, hogy itt többnyire szélsőséges intro- és extrovertált esetekről írok. Az életben tisztán, szélsőségesen ezek a típusok kevésbé vannak, többnyire különböző

Introvertált – extrovertált, mi is ez? Van-e jelentősége a misztikában?

fokokban keveredik. Gondoljunk Jézusra, nagyon közlékeny prédikáló, tanító, beleéző, nyitott volt (extrovertált)! Ugyanakkor többnyire elvonultan, éjszakánként legmélyebb elmélkedésekben volt, soha nem unatkozott, nem kellett neki a világ zaja (introvertált).

Pontos meghatározás helyett az alábbi rövid Idézetek segítenek kicsit eligazodni a fogalmakban:

„Mi az introvertáltság? A szó mai jelentése az 1920-as évekre nyúlik vissza, először Carl Jung használta. ... Az introvertáltak inkább fárasztónak érzik mások társaságát. **Az extrovertáltak**, ha társaságban vannak, tele vannak energiával, de egyedül nem érzik jól magukat. Unatkoznak, ha nincs társaságuk. ... Ezzel szemben egy introvertálnak két óra aktív társasági élet után szüksége van némi egyedüllétre, hogy feltöltődjön. ... Ez nem antiszociális. Nem a depresszió jele. ... Az introvertáltak számára az az idő, amit egyedül, a saját gondolataikkal töltenek olyan pihentető, mint az alvás, vagy olyan frissítő, mint az evés.

(Forrás: <http://users.iit.uni-miskolc.hu/~biro7/introvert>)

„... az extrovertált emberek könnyen tudnak a külső környezethez alkalmazkodni ... Vonzza az ismeretlen, vállalkozó szellemű emberek. Az introvertált embert ezzel szemben inkább töprengő alkat, fél az ismeretlen tárgyaktól, az újdonságoktól.”

(Forrás: http://old.ektf.hu/hefoppalyazat/pszielmal/jung_tipolgija.html)

„A társalgó /extrovertált: a szangvinikus és a kolerikus. A hevét /energiáját a tárgyra fordítja: tevékenységre vagy emberre fekteti a hangsúlyt. Az a célja, hogy megváltoztassa a világot. A másik két típus gubózó /introvertált. Elvonja tárgyából a hevületet /libidót. melankolikus és a flegmatikus vérmérsékletűek. Arra kényszerül, takarékoskodjon: meggondolja tettét, így lassú. Félnék és bizalmatlan. Állandó gondja a környezethez alkalmazkodni. A társalgó /extrovertált: minden új, ismeretlen csábít. Többnyire előbb tesz, aztán elemez. Tettei gyorsak, habozás, mérleg nem lassít.”

(Forrás:

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Szem%C3%A9lyis%C3%A9gt%C3%ADpusok>)

Vannak, akik szerint az introvertált emberekben több gondolat születik, ezért vannak el jól magukban. És ezt sokan még a kreativitással is összekötik, csakhogy az új gondolatok megjelenése az introvertált emberekben nem feltétlenül a kreativitásra utal, azaz nem is igazán új gondolatok jelennek meg, hanem inkább sokkal jobban megragadtak a gyermeki „miért” korszakban, és egy-egy inger, gondolat mellé odateszik a miértet, mely így minden kreativitás nélkül szüli az újabb gondolatokat. Szebben megfogalmazva

Introvertált – extrovertált, mi is ez? Van-e jelentősége a misztikában?

azt is mondhatnám, hogy az introvertált ember mindig mindennek a mélyére akar menni, vagy egyszerűen csak szeret elszöszölni minden apró kérdésen. Ráadásul nem pusztán a gondolatok mennyisége, hanem a gondolatok, információk feldolgozásának sebessége is nagyon fontos szempont lehet. Egy gyors észjárású ember gyorsabban kifogyhat a gondolatokból, mint egy lassú, és ez is eredményezheti azt, hogy a lassú ember szereti az egyedül-létet, mert az információk feldolgozásához több időre van szüksége. Vagy szintén egy másik lehetőség, hogy nem is a sebesség, hanem pusztán az információ feldolgozásának a módja más: valaki kibeszéli a dolgokat, megosztja másokkal az élményeit, és így dolgozza fel az őt ért impulzusokat, míg mások önmagukban dolgozzák fel, mondhatjuk, hogy maguknak mesélik el a történeteket. Ebben az esetben szerintem nincs szó arról, hogy az egyik technika jó, a másik rossz, de valószínűleg az arany középút a leghasznosabb. Ha valaki minden apróságot megoszt a másikkal, az nagyon leterheli a környezetét, nem bír csöndben lenni, ez nyilván nem ideális, de az sem, ha valaki akkor sem osztja meg a történetét, ha egyedül nem képes azt feldolgozni.



Ez a kérdéshalmaz elég összetett, és választ én nem is tudok adni, ehhez szakember kell, viszont ami szerintem fontos (amiért ezt a cikket is megírtam), hogy tudjunk arról, hogy akár genetikai, akár lelki, akár más okból különböző személyiségjegyekkel rendelkezünk, mert ha tudunk ezekről, akkor könnyebben meg tudjuk érteni egymás viselkedését, amivel elkerülhetjük azt, hogy pusztán jó szándékból egymás idegeire menjünk. Például szokták mondani,

Introvertált – extrovertált, mi is ez? Van-e jelentősége a misztikában?

hogya az introvertáltaktól nem szabad folyton kérdezzetni, hogy „*Minden rendben? Mi bánt?*”, illetve az extrovertáltakkal meg türelmesnek kell lenni, mert szükségük van valakire, aki meghallgatja őket. A másik előnye annak, ha tisztában vagyunk ezekkel a tulajdonságokkal az az, hogy ha felismertük, hogy melyik személyiség-típusba tartozunk, akkor figyeljünk oda, hogy az említett hibákba ne essünk bele, azaz maradjunk csöndben, ha kell (erre nyilván az extrovertáltaknak kell jobban odafigyelniük), de beszéljünk, ha az kell, és merjünk nyitni a többi ember felé (ezt meg az introvertáltaknak érdemes átgondolniuk).

Fontos szempont lehet még ezekkel a személyiség-típusokkal kapcsolatban, hogy talán az introvertált ember azért vonul el a társaságtól, mert tele van gátlásokkal, mert rengeteg dolgot rejteget magában, amitől fél, hogy a többiek megtudják. Vagy egyszerűen olyan régi rossz emlékei vannak, amik miatt nem mer az emberekkel barátkozni, fél, hogy megint baja lesz, megsérül... Ha erről van szó, akkor személyiség-típus helyett talán inkább lelki betegségekről kell beszélni, és ember legyen a talpán, aki kívülről meg tudja ítélni egy ember zártságának az okát. E mellett pedig az extrovertáltakban nincsenek meg ezek a gátlások, vagy ha vannak is, azokat úgy mond hangosan kizokogják magukból, és nyíltan vagy legalábbis nyíltabban beszélnek, és a beszéd által esetleg kiszolgáltatják magukat, és az introvertáltak talán ettől a kitérüléstől félnek.

A másik célom ezzel az írással, hogy rámutassak arra, hogy a meditációban és a keresztény misztikában hogyan jelenik meg ez a kérdéskör:

Egy gyakori – szerintem – téveszmét szeretnék megemlíteni. Sok helyen olvasni, hogy az introvertált emberek alkalmasabbak az elmélkedésre, hiszen ott csöndben kell lenni. Ez így azért nem feltétlenül igaz, mert elmélkedésben nem a szánkkal, hanem az elménkkel kell csöndben lenni, és ez szerintem teljesen más. Éppen az introvertált ember az, akinek esetleg azért kell néha egyedül lennie, mert sok minden van a fejében, és éppen ezért kérdés, hogy az elmélkedéshez szükséges belső csendet létre tudja-e hozni. Nyilván sok oka lehet annak, ha valaki introvertáltnak tűnik, és lehet, hogy a többség valóban könnyen el tudja magát csendesíteni, amire én csak fel szeretném hívni a figyelmet, az az, hogy az ilyen jellegű általánosításokkal könnyen félre lehet siklani. Ha egy Avilai Szent Teréz-féle belső imára gondolok, ahol a lélek minden földi dolgot elengedve csak Istenre figyel, és vele BESZÉLGET, akkor ez most az introvertáltaknak könnyebb, vagy az extrovertál-

Introvertált – extrovertált, mi is ez? Van-e jelentősége a misztikában?

taknak? Ez azért nem egyértelmű, mert egy másik emberrel az extrovertált ember könnyebben létesít kapcsolatot, könnyebben beszélget. De egy lélekben lezajló beszélgetés esetében talán érezhető, hogy más a helyzet. Ha például az az eset áll fenn, hogy az introvertált nem csak az emberek előtt, de Isten előtt sem képes kinyitni magát, akkor eleve nehezebb helyzetből indul. Ráadásul, ha *Terézre gondolunk, aki azt írta, hogy az elmélkedésben megtapasztalt isteni szeretet olyan, hogy nem képes megmaradni egy és ugyanazon állapotban, hanem folyamatosan dolgozni és tenni akar, akkor ez az isteni erő a keresztény misztikát élő embert szükségyszerűen extrovertálttá alakítja.* Kevés olyan szentet láthatunk a történelemben, akikre nem az extrovertált jegyek voltak jellemzőbbek. Kivétel talán Keresztes Szent János vagy Szent József (Jézus nevelőapja, habár ez törvényszerű volt, hiszen Jézusnak kellett jobban megnyilvánulnia). Illetve ha nem arról az oldalról közelítem meg a dolgot, hogy ki mennyire zárt vagy nyitott személyiség, hanem onnan, hogy ki mennyi információt oszt meg a másikkal, akkor szintén az a logikusabb, hogy az isteni bölcsesség oda önti le a saját kegyelmét, ahol tudja, hogy a lámpást nem rejtik véka alá.



Nem célolok, hogy az introvertált embereket teljesen elkieserítsem (magamat is inkább annak tartom), de ha azt veszem, hogy az introvertált szeret ott lenni, ahol van, és nem szereti a változásokat, akkor arra sem lesz képes, hogy olyan dolgot megéljen az elmélkedésben, ami az egész életét átfordítja. Ez nyilván egy extrovertált embertől is nagy bátorságot követel. Mindezek ellenére én úgy érzem, hogy

Introvertált – extrovertált, mi is ez? Van-e jelentősége a misztikában?

Isten kegyelme mindenkire kiárad, aki hagyja magát. Ha mi, introvertáltak felismerjük a hibáinkat, és Isten kegyelmére bízunk magunkat, akkor nincs mitől tartani. Ha jól csinálja az elmélkedő ember a dolgát, akkor szerintem megszűnik a kérdés, hogy ki extrovertált és ki introvertált. Már csak azért is, mert az elmélkedésben létrejött beszélgetést vagy kapcsolatot a szokásos emberi kommunikációtól eltérően nem pusztán megosztásnak (információ-megosztás) hívhatjuk, hiszen nem úgy zajlik ez, hogy az információt a saját elmémen kívül egy másik elmének is átadom, duplikálom, hanem úgy, hogy az információt adó és az információt fogadó (Isten és ember) eggyé válik, azaz egyesülésnek is hívhatjuk. És mint ilyen, nem jön elő az a kérdés, hogy ki milyen személyiség típusba tartozik, ezen a szinten már túlléptünk ezen a kérdésem. Ez a keresztény misztika egyik legmélyebb titka, amit csak az érthet meg, aki megéli. Hogy ez jobban érthetővé váljon, az alábbi idézetet hívom segítségül:

„A lélek igazi szerelme Odafönt lakozik, Ő az, akivel igazán egyesülhet, [...] aki látta, tudja, miről beszélek, tudja, hogy a lélek másik életet nyer, amikor Őfeléje közelít, és immár a közelében van, amikor részt kap Belőle, és ebben az állapotában felismeri, [...] hogy többé már semmire sincsen szüksége [...]” – Plótinosz

A legtökéletesebb emberi viselkedés az ilyen fajta meditáció, mert Isten kegyelme folytán ilyenkor kerül kapcsolatba a lélek a Tökéletességgel, s így a lelket, ami az ember esetén biztosan tökéletlen és beteg, ez gyógyítja meg a leghatékonyabban, ez szünteti meg minden probléma gyökerét.

A cikk írója: Szeibert Márton mechatronikai mérnök, az AQUILA Párt tagja, aki 10 éve végez önkéntes tevékenységet az AQUILA szervezésében. A teológia, filozófia a kedvenc hobbijai közé tartozik. Egyéb írásai az AQUILA Magazinban olvashatók.