

CZY ZNASZ SWÓJ TY



Wiele razy zdarza nam się, że nie potrafimy porozumieć się z innymi ludźmi, przekonać ich do swojej opinii, czy zaakceptować ich zachowania. Stąd już tylko krok do nieporozumień, konfliktów, bądź konfrontacji. Poświęcamy dużo czasu na przekonywanie innych do swojej koncepcji sądząc, że ktoś mając inne zdanie, jest po prostu w błędzie. Oczekujemy, że nasza postawa musi budzić zrozumienie, więc próbujemy „przerabiać” siebie nawzajem. Dotyczy to zarówno związków partnerskich, jak też szerszych relacji rodzinnych i zachowań społecznych w ogóle. Kiedy ponosimy klęskę w kolejnym starciu, czujemy się zawiedzeni, zmęczeni, bezradni. Przypomina to swoistą walkę z wiatrakami. Jest jednak konkretna przyczyna takiego stanu rzeczy.

Już kilka wieków przed naszą erą, Hipokrates sformułował teorię, że każdy człowiek ma inny typ osobowości. Oznacza to, że w podobnych sytuacjach, dwoje ludzi może zachowywać się zupełnie inaczej, może inaczej postrzegać rzeczywistość, ma prawo mieć inne priorytety itp.

Generalnie można określić cztery podstawowe typy osobowości:

- sangwinik
- melancholik
- choleryk
- flegmatyk

Każdy człowiek jest indywidualną mieszanką poszczególnych rodzajów, jednakże jeden z ww. typów dominuje nad pozostałymi. Dobra wiadomość jest taka, że nie ma osobowości gorszych i lepszych. Po to, by je lepiej zrozumieć, każdą określa się charakterystycznym przymiotnikiem. Wygląda to tak:

1. towarzyski sangwinik
2. perfekcyjny melancholik
3. energiczny choleryk
4. spokojny flegmatyk.

Już z tego zestawienia widać, że każdy rodzaj jest obdarzony różnymi zaletami. Ich znajomość i zrozumienie zdecydowanie pomaga w relacjach międzyludzkich. Znając i wykorzystując zalety, łatwiej można sobie poradzić z wadami. Każdy je ma, ale trzeba sobie zdawać sprawę, że są to cechy określonego typu osobowości, a nie klody, celowo rzucone nam pod nogi. Przyjrzyjmy się więc poszczególnym grupom.

Towarzyski sangwinik

Ta grupa osób cechuje się wylewną otwartością, barwnym postrzeganiem życia. Do wszystkiego podchodzi emocjonalnie. W towarzystwie nie ma wątpliwości, że ma się do czynienia z sangwinikiem. Wyróżnia się kwiecistą narracją, potrafi się dobrze bawić. Ma dar przyciągania do siebie ludzi. Jest zawsze tam, gdzie się coś dzieje. Swoją prostodusznością wywołuje wręcz wrażenie naiwności. Wszędzie widzi przyjaciół, co uwidacznia się także potrzebą bliskiego kontaktu z rozmówcą przez dotyk, poklepywanie itp., co nie zawsze u innych zyskuje aprobatę.

Sangwinik dąży do skupiania na sobie uwagi. Dlatego często zdarza się, że chcąc być popularnym, podejmuje się swielu wyzwania, nie oceniając przy tym realnie swoich możliwości. Chce być pomocny, bez względu na efekty. To też można liczyć na jego pomysłowość i entuzjazm tam, gdzie inni wydają się być bezradni. Zdolności sangwiników



OSOBOWOŚCI? cz. 1



do inspirowania otoczenia nadają im cechy przywódcze. Pociągają oni za sobą ludzi nie tyle swoją niezwykłością, co ubarwianiem rzeczywistości.

Te wszystkie cechy, mogą być przez ludzi w różnych sytuacjach różnie odbierane. Przesada w każdą stronę może stać się uciążliwa. Dlatego aby nasze relacje z sangwinikiem nie sprawiały nam problemów, musimy pamiętać, że jego osobowość to brak konsekwencji w działaniu. Wiara w swoją nieomyślność, skłonności do przesady, chaotyczność – wymaga od innych cierpliwości. Jeżeli nauczymy się słuchać i doceniać towarzyskiego sangwinika, zarazi nas optymizmem i entuzjazmem.

Perfekcyjny melancholik

Jest przeciwieństwem sangwinika. Cechuje go zorganizowanie, przywiązanie do porządku, konsekwencja w działaniu. Ceni piękno, dobry smak, kulturę. W tych dziedzinach mamy mu wiele do zawdzięczenia. Jednocześnie ma umysł analityczny, spokojny. Lubi wszystko rozważyć, zaplanować. Podchodzi do zadań perfekcyjnie i tego oczekuje od innych. Nie potrafi funkcjonować w chaosie.

W pracy uwielbia szczegółowość: tabele, wykresy, każda rzecz na swoim miejscu. Stawia sobie i otoczeniu wysokie wymagania, dlatego często osiąga znaczące efekty. Szuka ideałów. Jest utalentowany i twórczy. Realizuje się m.in. w zawodach artystycznych, zachwycając się talentem innych, czy pięknem przyrody. Melancholik potrafi wzruszać się losem różnych ludzi, przejawiając troskę o ich potrzeby. Jest dobrym przyjacielem, doradcą. Potrafi słuchać, współczuć.

Temperament melancholika wykazuje wiele skrajności. Wszystko przeżywa głęboko: sukcesy i porażki. Nieobce mu są depresje. Ma niskie poczucie własnej wartości. Często postrzegamy go jako nieciekawego ponuraka. Łatwo go urazić. Dobrą radą dla melancholika byłoby obniżenie oczekiwań wobec siebie, innych i trochę więcej „luzu”, na wzór sangwinika. Ale bez melancholików niemożliwy byłby postęp na świecie. Musimy się tylko nauczyć szanować ich dokonania i starać się ich rozweselać.

Najważniejsze jest jednak, by poznać i zrozumieć swój typ osobowości. Nie warto „na siłę” powierzać skomplikowanych, wymagających precyzji zadań towarzyskiemu sangwinikowi. Tak jak trudno się dziwić, że perfekcyjny melancholik nie sprawdza się w roli wodzireja na balu. Rozgraniczając poszczególne temperamenty pamiętajmy też, że każdy człowiek jest mieszanką wszystkich typów.

Dlatego każdy z nas, dla własnego dobra, powinien starać się rozpoznawać osobowości innych, by znając własną, postępować świadomie. Nie będzie wówczas potrzeby, by tracić czas i siły na hodowanie w sobie poczucia krzywdy, czy odrzucenia. Każdy jest unikalny, wyjątkowy. Każdy wnosi coś dla świata. A różnorodność sprzyja rozwojowi, dając szansę wszystkim na znalezienie swojego właściwego miejsca.

Ewa Andrzejewska