Carte. MIHAELA MINULESCU COMPLEXELE IN VIATA PSIHICA. NORMALITATE SI PATOLOGIE, ED. PSIHOMEDIA, 2012, SIBIU

**Cuprins**

Cuvânt înainte

**Repere fundamentale**

*Concepte specifice*

*Divergenţa Jung – Freud*

*Post-jungieni: dezvoltări contemporane*

**Complexul. Structura psihicului uman**

*Întregul personalității: complexele*

*Condiția nevrotică - splitarea complexului*

*Bipolaritatea complexului şi organizarea nevrotică*

*Autonomizarea complexelor – condiţia posesiei*

**Conștiința și dinamica libidoului. Aspecte tipologice**

*Conștiința*

*Dinamica libidoului: tipurile psihologice*

*Jung despre condiția de normalitate vs. disfuncționalitate în funcționarea tipurilor*

*Falsificarea tipurilor - sursă a tulburărilor nevrotice*

*Chestionarul Bezinger de Evaluare a Stilurilor de Gândire, BTSA*

**Psihopatologia din perspectiva tipurilor**

*Rolul tipurilor psihologice în condiţia nevrotică*

*Problema identităţii negative, personalitatea opusă*

*Stările de posesie prin acţiunea funcţiei inferioare: patologia majoră*

*Personalitatea demonică - umbra funcţiei inferioare*

*Aspecte arhetipale ale posesiei: sindroamele psihotice*

*Importanţa cunoaşterii tipurilor în analiză: Analiza ca evoluţie a integrării funcţiilor*

**Simboluri ale condiției depresive**

**Tipologia jungiană în relație: ghiduri practice de recunoaștere a caracteristicilor tipologice**

*Testul tipologiei în relație Minulescu, TTR- M*

*Modalități de descriere a funcțiilor în Testul Singer-Loomis, SL-DTI*

*Descrierea celor 16 structuri tipologice în Chestionarul Myers-Briggs, MBTI*

*Descrierea succintă modurilor cognitive Benziger, BTSA*

**Bibliografie**

Fragment cap. **Tipologia jungiană în relație**

## TIPOLOGIE JUNGIANĂ ÎN RELAȚIE

Ghiduri practice de recunoaștere a caracteristicilor tipologice în chestionarele de tip jungian

*Testul tipologiei în relație, TTR Minulescu*

Prezentarea dimensiunilor: Extraversia faţă de introversie

Din perspectiva atitudinii faţă de mediu, faţă de fiinţele şi obiectele din jur, putem descrie diferenţa dintre cei care preferă extraversia, care tind să-şi fixeze atenţia spre lumea exterioară şi mediul înconjurător şi cei care preferă introversia, care tind să-şi fixeze atenţia mai mult spre propria lume interioară.

Când exişti ca extravert eşti stimulat de ceea ce se întâmplă în lumea exterioară, direcţionându-ţi în acest sens întreaga energie. Extraverţii preferă de obicei să comunice mai mult prin viu grai decât prin scris; simt nevoia să experimenteze lumea pentru a o înţelege şi de aceia tind spre acţiune.

Cei care sunt introverţi sunt incitaţi de tot ceea ce se întâmplă în lumea lor interioară, aceasta fiind zona spre care îşi îndreaptă energia de viaţă. Introverţii tind să fie mai interesaţi şi mai în largul lor când munca le cere ca o mare parte din activitate să aibă loc în liniştea minţii lor; le

place să înţeleagă lumea înainte de a o experimenta şi, cel mai adesea, meditează la ceea ce au de făcut înainte de a acţiona.

## Senzorialitate faţă de intuiţie

Senzorialitatea şi intuiţia sunt două căi opuse de a percepe sau dobândi informaţia - cum faci pentru a afla despre lucruri.

Senzorialitatea intervine atunci când calea de a afla este folosirea simţurilor: ochii, urechile şi alte simţuri îţi spun despre ceea ce există acolo şi se întâmplă efectiv, atât în afara ta cât şi înăuntrul tău. Simţurile sunt utile în special în aprecierea realităţilor unei situaţii. Tipurile senzoriale tind să accepte şi să lucreze cu ceea ce este "dat" aici şi acum, devenind realişti şi practici. Excelează în memorarea, rememorarea şi manipularea unui mare număr de fapte.

Cealaltă cale de a afla este intuiţia, care îţi dezvăluie sensul, realităţile şi posibilităţile ce se află dincolo de informaţia transmisă de simţuri. Intuiţia cercetează ansamblul şi caută să descopere modelul esenţial. Cel care preferă intuiţia ajunge expert în descoperirea de noi posibilităţi şi căi de a face lucrurile. Tipul intuitiv apreciază imaginaţia şi inspiraţia.

## Logicul faţă de emoţionalitate

Evaluarea informaţiilor se poate realiza fie pe cale logică, fie prin afectivitate.

Gândirea logică evaluează informaţia şi prezice consecinţele logice ale oricărei acţiuni sau alegeri. Când foloseşti gândirea decizi în mod obiectiv, pe baza cauzei şi efectului iar decizia se ia analizând şi cântărind faptele, inclusiv realităţile neplăcute. Oamenii care preferă gândirea logică caută un standard obiectiv al adevărului. Ei excelează adesea în analiza obiectivă a situaţiilor de criză.

Cealaltă cale de a decide este evaluarea afectivă, prin valoarea emoţională. Prin emoţionalitate se ia în consideraţie ceea ce este important pentru tine sau pentru alţii, fără să se pretindă că acest lucru este şi logic. Decizia se face pe baza valorilor centrate pe persoană: când iei o decizie ce te

priveşte te întrebi cât te interesează sau cât ai investit din tine în fiecare dintre posibilităţile dintre care ai de ales. Cei ce preferă această cale, preferă să lucreze cu oamenii şi tind să devină empatici, favorabili şi plini de tact. Termenul de emoţionalitate în acest context înseamnă a lua decizii bazate pe valori: ce are valoare pentru mine (nu se referă numai la sentimente şi deloc la stări emoţionale).

Raţionalitate şi organizare faţă de flexibilitate şi spontaneitate

Dimensiunea orientării faţă de lumea exterioară are ca faţete raţionalitatea faţă de iraţionalitate, aspecte care intervin în descrierea stilului de viaţă pe care îl adopţi în confruntarea cu lumea exterioară şi cum te orientezi în relaţie cu ea. Cei care adoptă o atitudine raţională, bazându-se fie pe gândirea logică fie evaluând cu ajutorul valorilor, tind să trăiască într-un mod ordonat, planificat, să-şi regleze şi controleze viaţa. Când te bazezi pe raţiune îţi place să iei decizii, să ajungi la o încheiere şi apoi să treci mai departe iar persoana este organizată şi vrea ca lucrurile să fie bine stabilite.

Celor care preferă aspectul iraţional le place să trăiască în mod flexibil şi spontan. Folosind căile iraţionale, perceptive, poţi să aduni informaţia păstrând deschise opiniile. Astfel de oameni caută să înţeleagă viaţa mai degrabă decât să o controleze; preferă să rămână deschişi experienţei, bucurându-se de ea şi având încredere în abilitatea de a se adapta momentului.

Caracteristici comportamentale ale faţetelor celor 4 dimensiuni

În continuare vom da câteva descrieri ale comportamentelor caracteristice pentru persoanele al căror temperament este dominat de una sau de alta dintre faţetele opuse descrise mai sus. Când le citiţi încercaţi să determinaţi în ce măsură aceste aspecte fac parte din felul dumneavoastră de a fi. De asemenea, gândiţi-vă că nu este important numai să facem diferenţe între oameni, este important să le şi folosim, implicând oamenii în acele activităţi care li se potrivesc.

Preferinţele care modelează orientarea faţă de realitatea imediată şi intervin decisiv în stilul de viaţă sunt extraversia ori introversia:

| Extravert: | Introvert: |
|---|---|
| ➢ activ şi sociabil<br>➢ interese largi<br>➢ în primul rând trăieşte, apoi înţelege<br>➢ îi place interacţiunea din lumea exterioară<br>➢ orientarea energiei este spre afară<br>➢ îşi descarcă emoţiile<br>➢ vorbăreţi şi deschişi<br>➢ caută noi experienţe<br>➢ îşi bagă nasul în treburile altora<br>➢ poate cere în forţă un răspuns<br>➢ poţi să ştii întotdeauna cum stă<br>➢ le place să întâlnească oameni noi şi au nevoie de întâlniri publice<br>➢ sociabili, prietenoşi<br>➢ consideră că viaţa netrăită nu merită examinată | ➢ reflexiv şi retras în propriul teritoriu<br>➢ interese profunde<br>➢ mai întâi are nevoie să înţeleagă, apoi trăieşte<br>➢ interes pentru lumea interioară, pentru concentrare<br>➢ orientarea energiei este spre interior<br>➢ îşi înmagazinează reacţiile<br>➢ evită experienţele noi<br>➢ introspectivi, au doar câţiva prieteni dar apropiaţi, distingând între prieteni şi cunoscuţi<br>➢ precaut faţă de "spaţiul altora"<br>➢ pot pune în impas o situaţie prin tăcere<br>➢ evită să întâlnească oameni noi<br>➢ viaţa neexaminată nu merită să fie trăită |

Preferinţe de comportament şi decizie legate de dimensiunea logic faţă de afectiv:

| Evaluare logică: | Evaluare afectivă: |
|---|---|
| ➢ "capul conduce inima"<br>➢ apreciază logic, obiectiv<br>➢ preocupat de adevăr şi principii generale<br>➢ poate reacţiona prea rece şi lipsit de emoţii<br>➢ impersonal şi analitic<br>➢ focalizat pe sarcini<br>➢ apreciază ceea ce este corect, drept, egalitatea<br>➢ lasă deoparte sentimentele personale<br>➢ mai interesat de lucruri<br>➢ în afaceri este mai concis şi priceput<br>➢ sentimentele sunt însă mai puţin dezvoltate<br>➢ pune întrebări şi caută probe<br>➢ îi place să fie tratat corect şi imparţial<br>➢ preferă consecvenţa | ➢ "inima conduce capul"<br>➢ apreciază sentimentul şi sunt mai degrabă subiectivi<br>➢ este preocupat de dimensiunile interpersonale, de ceea ce trăiesc oamenii<br>➢ personal şi orientat înspre oameni<br>➢ răspunde nevoilor oamenilor<br>➢ poate apare lipsit de discernământ când se implică<br>➢ în mod natural este prietenos şi are dificultăţi în a fi concis şi priceput în afaceri<br>➢ atribuie valoare pentru ceea ce este bine; întreabă: "Este oare bine? Ce simt în legătură cu asta?"<br>➢ intensitatea sentimentelor poate provoca indispoziţii<br>➢ încredere şi acceptare a celorlalţi<br>➢ îi place să fie tratat cu căldură şi prietenie, preferă armonia |

Preferinţele legate de modul de prelua informaţia depind de tipul senzorial sau intuitiv:

| Senzorialul: | Intuitivul: |
|---|---|
| ➢ concret şi realist<br>➢ faptele şi datele sunt importante<br>➢ percepe în termenii specificului<br>➢ focalizat pe prezent<br>➢ tolerant la monotonie şi rutină<br>➢ atent la fapte<br>➢ lucrează constant şi secvenţial<br>➢ preferă să utilizeze desprinderi deja formate<br>➢ dominat de ceea ce se întâmplă<br>➢ criticat adesea pentru că "este de neclintit"<br>➢ relatează faptele fără să le interpreteze<br>➢ tendinţa de a fi competitiv<br>➢ produce constant<br>➢ orientat spre rezultate<br>➢ preferă instrucţiuni explicite | ➢ abstract şi idealist<br>➢ caută înţelesuri şi relaţii<br>➢ percepe în termeni de modele, relaţii, perspective globale<br>➢ are nevoie de variaţie<br>➢ orientat spre viitor, schimbare, inovaţie<br>➢ estimează şi aproximează detaliile faptelor<br>➢ lucrează în explozii de energie, produce ciclic<br>➢ preferă să înveţe deprinderi noi<br>➢ visează la ceea ce ar putea fi<br>➢ criticat adesea că este "cu capul în nori"<br>➢ inventiv şi original<br>➢ poate fi inconstant<br>➢ interpretează faptele<br>➢ tendinţa de a fi creativ<br>➢ orientat spre idei<br>➢ preferă instrucţiuni generale<br>➢ caută mereu o cale mai bună |

Stilul de a interacţiona cu realitatea din jur ţine de tendinţa de a fi raţional (organizezi informaţia), sau perceptiv (preiei informaţia ca atare):

| Raţional: | Perceptiv: |
| --- | --- |
| ➢ organizat, planificat, aşezat<br>➢ decis, are nevoie de rigoare în relaţii, idei, evenimente<br>➢ vrea să lase lucrurile încheiate<br>➢ apreciază punctualitatea; timpul este luat în consideraţie din perspectiva preciziei<br>➢ apreciază pregătirile; ţine cont de termene limită<br>➢ poate fi încăpăţânat şi unidirecţionat<br>➢ îi place să fie lider<br>➢ munceşte pentru a face lucrurile conform planului<br>➢ mai degrabă este decis decât curios<br>➢ îi place să ducă lucrul la bun sfârşit<br>➢ ia decizii uşor<br>➢ linii directoare cu mulţi "trebuie"<br>➢ nu-i plac evenimentele neplanificate<br>➢ sistematic | ➢ flexibil, spontan<br>➢ nesigur<br>➢ are nevoie de libertate şi lipsă de constrângere<br>➢ deschis faţă de ceea ce urmează să se întâmple<br>➢ nu este punctual; timpul este luat în consideraţie din perspectiva oportunităţii<br>➢ îşi adună forţele şi rezolvă totul în ultimul moment, ignoră uşor termenele limită<br>➢ se poate implica în mai multe direcţii simultan<br>➢ admite ca situaţiile să se dezvolte în afara planului<br>➢ mai degrabă curios decât decis<br>➢ urmăreşte să nu-i lipsească nimic<br>➢ îi place să înceapă ceva nou<br>➢ lasă să se întâmple lucrurile<br>➢ nu îl sperie surprizele<br>➢ tolerant şi flexibil, uneori schimbător<br>➢ îi plac evenimente neplanificate<br>➢ deschis la schimbare |

Tipuri de temperamente rezultate din funcţionare combinată a unora dintre modalităţi

Asocierea specifică a acestor modalităţi conduce spre o tipologie temperamentală în care există puncte forte şi limite.

orientării extraverte, respectiv introverte cu cela patru modalităţi de preluare, respectiv procesare a informaţiei

Tipul de temperament depinde şi de modul cum se asociază în comportament aceste preferinţe descrise. Mai jos vom prezenta ceea ce se întâmplă în combinarea a câte două dimensiuni din cele 4 descrise.

Preferinţa spre modul *Senzorial/ practic şi raţional/organizat*:

- Combinaţia duce la un dezvoltat simţ al datoriei.
- Persoanele cu acest temperament sunt aşezate, ascultătoare şi doresc în primul rând să fie de folos grupurilor sociale cărora le aparţin.
- Se simt cel mai bine când au obligaţii; vor să fie cei care poartă grija întregii lumi.
- Se simt mai bine atunci când dau decât când primesc.
- Este cel mai responsabil dintre temperamente şi adesea devine coloana vertebrală a majorităţii instituţiilor (familie, organizaţie, club, bancă, biserică, naţiune).
- Sunt cunoscuţi ca "tradiţionalişti" şi "stabilizatori".
- Din perspectiva defectelor sunt: relativi rigizi, pot face lucruri eronate sau nedrepte, sunt mereu gata să critice greşelile; văd mai ales partea negativă nu şi pe cea pozitivă; şi se apără când greşesc în stilul "Şeful, sistemul, ..m-au determinat să o fac".

Preferinţa spre modul *Senzorial şi flexibil, spontan*:

- Combinaţia duce la un interes pentru bucuriile vieţii şi distracţie.
- Tipul senzorial şi perceptiv vrea să fie angajat într-o anume direcţie, un sens dat.
- Este plictisit adesea de situaţia dată; adesea este spontan şi impulsiv.
- Preferă să lucreze mai ales în situaţiile de criză, pe care le conduce bine în practică, pe căi stabilite.
- Sunt cunoscuţi ca "cei care rezolvă problemele", "negociatori".
- Din perspectiva defectelor sunt: capabili să creeze probleme de nerezolvat; se plictisesc uşor; au capacitate scăzută să realizeze ceva de la un capăt la altul şi au o înţelegere foarte vagă a autorităţii.

Preferinţa spre modul *Intuiţie imaginativă şi Evaluare raţional-logică*:

- Combinaţia duce la un interes pentru putere şi intelect. Este cunoscut pentru dorinţa de putere, nu neaparat asupra oamenilor, ci putere asupra mediului înconjurător.
- Doresc să fie capabili să înţeleagă, să controleze, să prezică şi să explice realitatea.
- Acest lucru face ca acest tip de temperament să predomine la oamenii de ştiinţă din domeniul ştiinţelor naturale.
- Le place teoria abstractă şi construiesc planuri arhitecturale măreţe pentru viitor.
- Doresc să fie cunoscuţi pentru competenţa lor.
- Sunt cunoscuţi ca "vizionari".
- Din perspectiva defectelor: îi poate scăpa imediatul datorită plăcerii pentru "gimnastica mentală"; nu poate da un răspuns simplu ci întotdeauna complex şi teoretic; impersonal şi detaşat; doar el

| |
|---|
| determină şi defineşte "competenţa" |

Preferinţa spre modul Intuiţie imaginativă şi emoţionalitate evaluativă:

- Combinaţia conduce la persoane care sunt în căutarea autenticităţii şi a realizării personale. Caută sensuri. Doresc să devină aşa cum sunt în realitate.
- Este cel mai idealist şi romantic dintre temperamente.
- Au o mare capacitate de ascultare empatică.
- Adesea au o abilitate verbală înnăscută.
- Sunt cunoscuţi drept "catalizatori".
- Din perspectiva defectelor sunt: grijulii, gata să salveze pe oricine; se învinovăţesc prea uşor; evită conflictul; poartă pică; se zbat când are cineva probleme

Efecte ale temperamentului în situaţii concrete de interrelaţionare

Este important să ştim cum suntem şi mai ales cum sunt cu adevărat şcolarii cu care lucrăm în actul didactic pentru a nu interpreta greşit unele tendinţe care sunt naturale pentru cei care prezintă un anumit temperament, dar care, pentru un neavizat pot apare ca obrăznicii, sfidări, conduite nelalocul lor, etc.

În situaţiile de relaţionare şi de activitate comună fiecare dimensiune aduce un câştig substanţial prin caracteristici care e sunt proprii şi care îi diferenţiază de ceilalţi. Iată câteva aspecte prin care puteţi cu uşurinţă recunoaşte temperamentul şi puteţi folosi în favoarea comunicării a observând imparţial comportamentul partenerului de dialog.

*Extraverţilor* le place varietate şi acţiunea; întâmpină frumos oamenii; uneori sunt nerăbdători în sarcinile monotone; le place să vorbească la telefon; le place să aibă oameni împrejur; acţionează

de obicei repede, uneori fără să gândească; le place să înveţe în legătură cu o nouă sarcină discutând cu oamenii.

*Introverţilor* le place liniştea pentru a se putea concentra; au dificultăţi în a-şi aminti feţe şi nume; pot lucra la ceva mult timp fără să se întrerupă; îi interesează ideea din spatele a ceea ce au de făcut; nu le plac întreruperile datorate telefonului; gândesc înainte de a acţiona; lucrează bucuroşi singuri; au tendinţa de a prefera comunicarea în scris; preferă să înveţe citind nu vorbind.

*Senzorialii* sunt conştienţi de unicitatea oricărui eveniment; se concentrează pe ceea ce fac în prezent; le plac căile stabilizate; le place să aplice ceea ce au învăţat; lucrează calm făcându-şi o imagine realistă despre cât au de lucru; sunt atenţi în legătură cu faptele; ating concluzia pas cu pas; pentru că nu sunt prea des inspiraţi nici nu cred în inspiraţii; pot fi buni în munca de precizie; pot simplifica prea mult o sarcină; acceptă realitatea curentă ca cea cu care trebuie să lucreze.

*Intuitivii* sunt mereu conştienţi de noile provocări şi posibilităţi; se concentrează pe felul cum pot să îmbunătăţească lucrurile; nu le place să facă mereu acelaşi lucru; le place să înveţe noi îndemânări; lucrează în izbucniri de energie şi entuziasm cu perioade mai lente între aceste izbucniri; pot sări repede la concluzii; îşi urmează inspiraţiile; nu le place să piardă timp pentru precizie; pot complexifica prea mult o sarcină; se interesează de ce lucrurile sunt cum sunt.

*Logicii* sunt buni în a pune lucrurile în ordine; răspund mai mult la ideile oamenilor decât la sentimente; anticipă şi prezic consecinţele logice ale alegerilor; au nevoie să fie trataţi corect; tind să fie fermi şi încăpăţânaţi; sunt capabili să reprime sau pedepsească oamenii când este necesar; pot răni sentimentele oamenilor fără să o ştie, au talent în a analiza o problemă sau situaţie.

*Afectivilor* le place armonia şi fac totul ca să o pună în joc; răspund la valorile oamenilor la fel de mult ca la gândurile lor; sunt buni în a vedea efectele alegerilor asupra oamenilor, au ocazional nevoie de lăudare; tind să fie simpatetici, nu le place să spună oamenilor lucruri neplăcute; le place să facă plăcere oamenilor, sunt interesaţi mai mult de oamenii din spatele muncii pe care o fac.

*Raţionalilor* le place cel mai mult când lucrează după un plan, când urmează un plan; le place să aşeze şi termine lucrurile; pot decide lucruri prea repede; nu le place să întrerupă ceea ce au de făcut pentru altceva urgent; tind să fie satisfăcuţi când ajung la o concluzie raţională asupra unui lucru, situaţii, persoane; vor doar esenţialul pentru a-şi începe munca; ca agende de acţiune folosesc liste.

*Perceptivilor* nu le pasă dacă lasă lucrurile deschise sau de schimbările de ultim minut; se adaptează bine la situaţii în schimbare; pot avea dificultăţi în luarea deciziilor cu sentimentul că nu au niciodată suficientă informaţie; pot începe prea multe proiecte şi au dificultăţi în a le termina; duc lucrurile la bun sfârşit în ultimă instanţă sau la presiunea termenului limită; pot amâna sarcinile neplăcute; utilizează liste ca să-şi amintească de toate lucrurile pe care le au de făcut în ziua respectivă.

Utilizarea tipului pentru optimizarea rezolvării de probleme

Pentru a optimiza capacitatea proprie de a rezolva probleme şi a elabora planuri, acţiuni, rezolvări de situaţii dificile, este important să vă folosiţi deplin atât raţionalitatea cât şi percepţia lucrurilor, să vă folosiţi toate capacităţile descrise, fiecare cu scopul potrivit. Această îndemânare se poate forma şi îmbunătăţi prin practică. Odată formată la propria persoană, pe termen lung veţi fi capabili să formaţi şi elevii în acest fel.

De obicei, în mod obişnuit, alegem o soluţie sau un mod de soluţionare care este la îndemâna modului temperamental obişnuit al Dvs. De acum înainte, când aveţi o problemă de rezolvat, o decizie de luat sau o situaţie de tratat, încercaţi să exersaţi atent fiecare dintre cele 4 proceduri posibile; în acest mod fiecare tip de preluare şi prelucrare de informaţii îşi poate aduce propria contribuţie, fără a vă concentra pe aspectele care le-ar face să fie disjuncte.

Începeţi cu procesele perceptive - respectiv încercaţi să vă utilizaţi senzorialitatea şi apoi intuiţia - pentru că, în mod normal, senzorialitatea şi intuiţia ar trebui să intre în joc înaintea raţionalizării prin judecată logică sau evaluare valorică.

Ignorarea oricăreia dintre aceste posibilităţi poate conduce la dificultăţi. Senzorialii se pot fixa pe o soluţie falsă pentru că pot să presupună că nu poate exista o alta mai bună. Intuitivii îşi pot baza o decizie pe câteva posibilităţi fără a descoperi faptele care pot face ca, în realitate, deciziile să fie improbabile. Logicii pot să ignore valorile umane. Afectivii pot ignora consecinţele logice ale acţiunilor.

Utilizând toate cele 4 posibilităţi veţi învăţa tot mai mult despre cele care nu reprezintă posibilităţile dumneavoastră naturale. De exemplu, dacă afectivitatea este procedeul temperamental favorit, folosirea gândirii logice vă va face vizibile toate consecinţele unui act şi veţi putea constata cum, uneori cu cele mai bune intenţii, poţi acţiona greşit dacă nu le filtrezi prin gândirea logică. Dacă gândirea logică este procedeul temperamental favorit, folosirea afectivităţii vă poate face să înţelegeţi valorile celorlalţi oameni şi astfel să vă explicaţi de ce uneori întâmpinaţi atâta opoziţie deşi deciziile pe care le luaţi sunt absolut "logice".

Acest antrenament nu este deloc simplu. Veţi întâmpina dificultăţi. Dificultatea unora dintre paşi provine din faptul că cer de la dumneavoastră să dispuneţi de punctele forte ale tipurilor temperamentale opuse. De aceea, când problema pe care o aveţi de rezolvat este importantă, este o dovadă de înţelepciune să consultaţi pe cineva care dispune de aceste puncte forte în mod natural. Este într-adevăr şocant să constaţi cât de diferit poate să arate o situaţie dată în ochii unei persoane cu un temperament opus; acest lucru vă va ajuta să înţelegeţi şi să folosiţi aspectele neglijate până acum.

Folosiţi-vă senzorialitatea pentru:

| |
|---|
| a vă confrunta cu faptele |
| a aprecia exact o situaţie |
| a aprecia ce au făcut ceilalţi concret (ce au lucrat, ce nu au lucrat etc.) |
| a nu vă lăsa pradă reveriilor şi nici sentimentelor care vă fac orb faţă de realitate |
| a vă întreba cum ar arăta situaţia pentru un observator imparţial |

Folosiţi-vă intuiţia pentru:

| |
|---|
| a explora toate posibilităţile, toate modurile în care aţi putea schimba situaţia, cum v-aţi putea descurca în ea precum şi atitudinile oamenilor faţă de ea |
| a abandona presupunerea naturală că aţi făcut singurul lucru evident corect |
| a vă întreba cum se leagă această problemă de altele |
| a imagina cea mai bună soluţie posibilă |

Folosiţi-vă gândirea logică pentru:

| |
|---|
| a face o analiză personală a cauzei şi efectului |

a examina toate consecinţele unei soluţii alternative, atât pozitive cât şi negative

a încerca să ţineţi cont de întregul cost al fiecărui lucru

a examina orice informaţie pe care tindeţi să o sprijiniţi din loialitate faţă de cineva, din plăcerea pentru ceva anume, din refuzul de a vă schimba opiniile sau atitudinile

Folosiţi-vă afectivitatea pentru:

a cântări corect cât de mult înseamnă pentru dumneavoastră lucrurile care vor fi câştigate sau pierdute prin fiecare dintre alternative

a nu lăsa ceea ce este temporar să depăşească în importanţă ceea ce este permanent, oricare ar fi perspectiva imediată, fie agreabilă, fie dezagreabilă

a include sentimentele celorlalţi şi propriile dumneavoastră sentimente, ca fapte care trebuie respectate

Modalităţi pozitive de relaţionare între temperamente

Fiecare dintre aceste temperamente are limite, dar şi avantaje. În situaţiile complexe de viaţă este important ca, în dinamica relaţiilor sociale, să se aibă în vedere complementaritatea în actul de decizie, în alcătuirea unui grup, în organizarea unor acţiuni complexe etc.

Orice relaţie trebuie concepută şi începută cu deplina recunoaştere a faptului că persoana este diferită şi are dreptul să rămână diferită; dar şi cu bunăvoinţa de a ne concentra pe virtuţile şi nu pe slăbiciunile temperamentului celuilalt.

Nu există combinaţii bune sau rele ale temperamentelor în relaţiile interumane. Fiecare combinaţie particulară are setul ei unic de probleme şi bucurii.

Oamenii care au preferinţe asemănătoare pot comunica uşor şi împart valori comune, dar împart şi aceleaşi "pete oarbe", limite.

Când preferinţele sunt opuse, este nevoie să munceşti mai mult pentru a putea comunica şi lucra împreună, dar, în acelaşi timp, pe termen lung, există şi beneficiul de a învăţa câte ceva din felul altuia de a fi. Diferenţele dintre extraversie şi introversie, diferenţele dintre raţiune şi percepţie pot fi folosite constructiv.

Extraverţii au nevoie de introverţi pentru a rămâne focalizaţi pe relaţie şi a nu fi uşor sustraşi de interese exterioare. Introverţii au nevoie de extraverţi pentru a fi ajutaţi să se exteriorizeze şi a realiza un contact mai larg cu lumea, astfel încât să cunoască şi să se facă cunoscuţi.

Tipul raţional are nevoie de tipul perceptiv pentru a răspunde necesităţilor şi cererilor momentului, inclusiv nevoii de joc şi distracţie. Perceptivii au nevoie de tipul raţional pentru a rămâne stabili şi organizaţi pentru a putea îndeplini sarcinile.

Tipul intuitiv are nevoie de tipul senzorial:

| |
|---|
| pentru a considera faptele pertinente |
| a înfrunta realitatea situaţiei curente |
| a folosi experienţa în probleme |
| a citi detaliile subtile într-un contract |

| |
|---|
| a se concentra pe ceea ce acum are nevoie de atenţie |
| a urmări esenţialul |
| a înfrunta dificultăţile cu realism |
| a fi conştient de bucuriile prezentului |

Tipul senzorial are nevoie de tipul intuitiv:

| |
|---|
| pentru a lua în considerare noile posibilităţi |
| a citi semnele schimbărilor ce urmează să vină |
| a se orienta spre pregătirea viitorului |
| a păstra imaginea ansamblului în minte |
| a anticipa tendinţe |
| a înţelege că merită să munceşti pentru bucuriile viitorului |

Tipul afectiv are nevoie de tipul logic:

| |
|---|
| pentru a analiza consecinţe şi implicaţii |
| a organiza |
| a depista dinainte lipsurile |
| a reforma ceea ce necesită reformare |
| a se ţine consecvent de o politică |

| |
|---|
| a cântări "legea şi evidenţa" |
| a concedia oamenii când este necesar |
| a sta ferm împotriva opoziţiilor |

Tipul logic are nevoie de tipul afectiv:

| |
|---|
| pentru a convinge |
| a împăca |
| a prevedea cum vor simţi ceilalţi |
| a trezi entuziasm |
| a preda |
| a vinde |
| a aprecia ceea ce este drept |
| a-l aprecia pe cel ce gândeşte |

*Modalităţi de descriere a funcţiilor în Testul Singer-Loomis, SL-DTI*

Scurte definiţii ale tipurilor măsurate de SL-TDI

Prezentăm mai jos, în tabel, descrierile concise ale clor 8 modalităților cognitive.

| | | |
|---|---|---|
| Senzorialitate Introvertă | IS | Persoane care îşi conştientizează profund propriile senzaţii, atât fizice cât şi emoţionale; au capacitatea de a genera imagini interne, de cele mai multe ori, necircumstanţiale, eterne, fără relaţionare temporală; formele sunt percepute doar în prezent; gestionează bine rutina, sunt dificil de distras, perseverente; au memorie bună şi bună capacitate de rememorare; persoane fidele propriei percepţii asupra realităţii, ceea ce-i poate nemulţumi pe ceilalţi; apreciază de cele mai multe ori forme abstracte de artă; dispun de abilitatea de a înţelege momentul, de a avea aşa numită "inspiraţie de moment". |
| Senzorialitate Extravertă | ES | Persoane realiste; fac rar greşeli în privinţa faptelor, au o bună capacitate de a gestiona detaliile; experimentează fiecare moment la maximum, savurează din plin „bucuriile vieţii” (cum ar fi mâncarea, arta, muzica, sportul şi frumuseţea naturii); persoane relaxate, tolerante, calme; deseori abile în folosirea echipamentelor mecanice, a uneltelor de tâmplărie şi în activităţi artistice, fie că acestea presupun decoraţiuni, artă grafică, artă culinară, modă sau orice altă activitate ce presupune atenţie la detalii; experimentează momentul în contact direct cu particularităţile lumii exterioare. |
| Intuiţie Introvertă | IN | Persoane ghidate de propriile imagini interioare; rareori aderă pentru o lungă perioadă de timp la o singură perspectivă; persoane cu o viaţă interioară bogată în fantezii, povestiri sau scenarii; pot avea o înclinaţie către intuiţii profetice, dar pot avea dificultăţi în a comunica aceste lucruri cu ceilalţi; au o bună înţelegere a situaţiilor complexe; sunt adesea adepte ale utilizării metaforelor pentru a explica ceea ce doresc să spună şi pentru a explora posibilităţi potenţiale; creative, au o înţelegere spontană a potenţialului relaţiilor cu ceilalţi sau între lucruri, bazându-se pe o percepţie interioară completă asupra acestor lucruri. |
| Intuiţie Extravertă | EN | Persoane spontane, inovative, care au iniţiativă, non-conformiste şi versatile; capabile să identifice posibilităţile practice într-o situaţie; generează soluţii rapide şi creative, cred profund în schimbare, sunt |

| | | |
|---|---|---|
| | | interesate de situaţii în ansamblul lor, de completitudinea imaginilor şi modelelor din lumea exterioară; aceste persoane sunt vizionari flexibili, răbdătoare cu lucrurile complexe, adaptabilcare se adaptează şi sunt capabile să înveţe uşor noi abilităţi. |
| Gândire Introvertă | IT | Analizează lumea bazându-se pe convingeri interioare şi noţiuni, concepte, categorii abstracte, care nu sunt înţelese cu uşurinţă de ceilalţi; savurează analiza critică, ideile abstracte, preocupările şi activităţile din aria filosofiei, matematicii, jocurilor logice; au idei ferme; se bazează pe principii fundamentale; nu sunt neapărat interesate de aplicabilitatea practică a muncii lor; persoane interesate de conexiunile conceptuale dintre idei; deseori preferă să lucreze pe cont propriu şi se pot comporta timid în relaţie cu ceilalţi; deseori au idei creative care propun semnificaţii noi. |
| Gândire Extravertă | ET | Persoane ce organizează şi încadrează faptele în categorii logice, cu înţeles; susţinătoare fervente ale legilor, obiectivelor, criteriilor, politicilor şi regulilor; persoane guvernate de logică şi nu de emoţie; aflate într-o cursă permanentă către atingerea perfecţiunii şi bazându-se pe o lege sau un ideal universal; au comportament judicativ la adresa celorlalţi care se bazează pe un „model ideal”; îi tratează pe ceilalţi corect şi impersonal; doresc să găsească un înţeles al vieţii şi al lumii; persoane interesate să planifice şi să facă lucrurile cu consum minim de timp şi energie. |
| Afectivitate Introvertă | IF | Aceste persoane folosesc propriile standarde pentru a judeca oamenii şi lucrurile şi nu se supun presiunilor de grup sau tendinţelor actuale. Sunt persoane loiale, devotate, care ştiu perfect ceea ce le place şi ceea ce le displace, deseori sunt idealiste, muncind pentru o cauză sau un scop; nu sunt extrem de afectuoase, manifestându-şi tandreţea într-o manieră rezervată; deseori consideră că îi înţeleg pe ceilalţi, dar se percep pe sine că fiind neînţelsei; au un puternic ataşament faţă de valorile personale şi etică, care nu sunt neapărat împărtăşite |

| | | |
|---|---|---|
| | | de ceilalţi. |
| Afectivitate Extravertă | EF | Persoane calde, prietenoase, sensibile; valorizează relaţiile cu ceilalţi, opiniile lor şi caută acceptarea acestora; au tact şi încearcă să le facă celorlalţi pe plac; se aliniază la valorile sociale şi aderă la comportamentele general acceptate; sunt persoane energice şi entuziaste; capabile să îşi exprime trăirile liber; sunt extrem de conştiente de ceea ce societatea evaluează că fiind acceptabil şi inacceptabil; sunt persoane armonioase, care reuşesc să stabilească relaţii empatice cu ceilalţi. |