

JAKI MASZ TEMPERAMENT?

Nie ma dwojga takich samych ludzi. Przychodzimy na świat z wrodzonymi cechami temperamentu. To temperament decyduje o naszym prawdziwym „JA”.

Grecki lekarz **Hipokrates** już 2400 lat temu podzielił ludzi na 4 typy temperamentalne:

Sangwinik - optymistyczny, radosny

Melancholik - pogrążony w myślach, wierny i wytrwały

Choleryk - impulsywny i drażliwy

Flegmatyk - powolny, niezawodny

Nikt z nas nie reprezentuje w całości jednego z wymienionych typów, ale raczej ich kombinacje.

Określenie rodzaju temperamentu może pomóc w zrozumieniu siebie i innych ludzi.

Najbardziej naturalne są połączenia typów osobowości: sangwinik - choleryk oraz flegmatyk - melancholik.

Połączenia uzupełniające, to: sangwinik - flegmatyk oraz choleryk - melancholik.

Przeciwieństwa, to: sangwinik - melancholik i flegmatyk - choleryk.

Kiedy w jednej osobie zderzą się **przeciwieństwa temperamentalne**, prowadzi to do powstania konfliktów wewnętrznych i związanych z nimi problemów emocjonalnych.

Człowiek taki ma dwie twarze - jedna z nich, to wyuczona maska. Maskowania uczymy się już w dzieciństwie, kiedy nie mogą sprostać oczekiwaniom, ani nie mając wpływu na zmianę trudnych sytuacji, stosujemy zachowania, które pomagają przetrwać.

Na przykład towarzyski sangwinik, chcąc zasłużyć na pochwałę wymagających rodziców, nauczycieli (a w życiu dojrzałym - przełożonych lub partnera) nałoży maskę poważnego, odpowiedzialnego melancholika lub odwrotnie: melancholik za wszelką cenę będzie udawał sangwinika.

Te przeciwstawne postawy przejawiają się także w przeciwstawnych emocjonalnych skłonnościach i dochodzą do głosu np. w konflikcie wewnętrznym „pracować, czy nie pracować?”. Spokojny flegmatyk woli odpoczywać, a energiczny choleryk czuje się winny, nie pracując. Problem ten zwykle rozwiązuje się sam - poprzez podział życia na dwie części - harówka w pracy - odpoczynek w domu, albo odwrotnie.

A co ma zrobić prowadzący firmę w domu, albo chwilowo bezrobotny?

Tak, czy owak, osoby niezintegrowane temperamentalnie postrzegane są jako zafalszowane, nieczytelne.

Trudno z nimi współpracować, a jeszcze trudniej ich szanować.

TYPY TEMPERAMENTU

TYP	MOCNE STRONY	SŁABE STRONY
Flegmatyk Powolny, niezawodny	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kompetentny i solidny ▪ spokojny i zgodny ▪ ma zdolności administracyjne ▪ pośrednik w rozwiązywaniu problemów ▪ unika konfliktów ▪ dobrze znosi naciski ▪ znajduje proste wyjście 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ problemy w szybkim podejmowaniu decyzji, unikanie ryzyka ▪ trudności w określaniu celów ▪ zwlekanie, odkładanie spraw na później ▪ unikanie ponoszenia odpowiedzialności (np. nie chce awansować)
Melancholik Pograżony w myślach, wierny i wytrwały	<ul style="list-style-type: none"> ▪ podporządkowuje się regulaminom ▪ perfekcjonista o wysokich wymaganiach ▪ docenia wagę szczegółów ▪ wytrwały i dokładny ▪ uporządkowany i zorganizowany ▪ schludny i czysty ▪ oszczędny ▪ łatwo dostrzega problem ▪ znajduje twórcze rozwiązania ▪ musi dokończyć, co zaczął ▪ lubi wykresy, schematy, wykazy, liczby 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ bardzo wrażliwy, łatwo go urazić ▪ nieufny w stosunku do ludzi i sytuacji ▪ skłonny popadać w apatię i depresję ▪ wymagający wobec siebie i innych perfekcjonista ▪ często przekłada ważne sprawy na późniejsze terminy
Choleryk Impulsywny i drażliwy	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ukierunkowany na cel ▪ ogarnia całokształt ▪ dobry organizator ▪ dostrzega praktyczne rozwiązania ▪ szybki w działaniu ▪ rozdziela pracę ▪ kładzie nacisk na wydajność ▪ realizuje cele ▪ dodaje innym bodźca ▪ opozycja pobudza go do działania 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ma kłopoty z uznaniem racji innych ludzi ▪ nie lubi przekazywać innym kontroli, nie podporządkowuje się ▪ wydaje spontaniczne sądy, oceny, często raniąc innych ▪ nie jest skłonny udzielać emocjonalnego wsparcia innym ludziom
Sangwinik Optymistyczny, radosny	<ul style="list-style-type: none"> ▪ inicjuje nowe formy aktywności ▪ sprawia bardzo dobre wrażenie ▪ twórczy i barwny ▪ tryska energią i entuzjazmem ▪ rozpoczyna w efektywny sposób ▪ pobudza innych do współpracy ▪ oczarowuje współpracowników 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ problemy z dokończeniem zadań, zwłaszcza precyzyjnych i do wykonania w określonym terminie ▪ nie umie odmawiać, w związku z tym często przyjmuje nadmiar obowiązków ▪ często wypowiedź wyprzedza głębsze przemyślenia problemu ▪ zapomina o różnych sprawach, jest niepunktualny ▪ łatwo ulega emocjom

Artykuł napisała TERESA SASAK© - właścicielka ASYLON OP, trener - coach

