

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

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

