

ΕΚΔΟΣΕΙΣ "ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ"

ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΗ ΚΑΙ ΕΠΑΥΞΗΜΕΝΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ 500.000 ΠΩΛΗΣΕΙΣ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

Lev

ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΤΕ

ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΟΝΤΑΣ

ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ



ΕΠΙΠΛΕΟΝ: Προφίλ Προσωπικότητας

FLORENCE LITTAUER

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή. Μια φορά κι έναν καιρό ...	9
--------------------------------------	---

Μέρος 1: Η προετοιμασία.

Μια συνοπτική παρουσίαση των προσωπικοτήτων	15
1 Μια διανομή ρόλων	17
2 Ο παλμός ενός σωστού γάμου	35
3 Όταν ηχούν τα κύμβαλα.....	51

Μέρος 2: Η εναρμόνιση.

Η συμβίωση με τις διαφορετικές προσωπικότητες	73
4 Το τραγούδι του Αιματικού.....	75
5 Η μελωδία του Μελαγχολικού	95
6 Η κραυγή του Χολερικού	115
7 Η δυσφορία του Φλεγματικού	135

Μέρος 3: Η μουσική συμφωνία.

Η δυναμική των προσωπικοτήτων	155
8 Διαφορετικά κριτήρια, σενάρια, και σκηνές	157

ΜΙΑ ΔΙΑΝΟΜΗ ΡΟΛΩΝ

Ποιες είναι οι διαφορετικές προσωπικότητες;

Ο καθένας μας έρχεται στον κόσμο με το δικό του συνδυασμό έμφυτων γνωρισμάτων. Τα γνωρίσματα αυτά συχνά προέρχονται από τους προγόνους μας, ωστόσο δεν αποτελούν απαραίτητα ακριβές αντίτυπο του χαρακτήρα ενός και μόνον ατόμου. Μερικές φορές η εσωστρεφής, ήρεμη και ευγενική μητέρα ανακαλύπτει έκπληκτη πως απέκτησε ένα θορυβώδες, επιθετικό, εριστικό παιδί. Η δική μου μητέρα μού έλεγε πολλές φορές, «Είσαι ίδια η Ρουθ!» (Και δεν το έλεγε με διάθεση φιλοφρόνησης, καθώς η αδερφή της ήταν γνωστή για την ικανότητά της να χειρίζεται τους ανθρώπους.)

Τα περισσότερα παντρεμένα ζευγάρια δεν αργούν να συνειδητοποιήσουν πως έχουν πολύ διαφορετικές προσωπικότητες. Συχνά αυτές οι διαφορές μπορούν να κάνουν ένα γάμο συναρπαστικό, καθώς καθένας από τους δύο συζύγους απολαμβάνει τη μοναδική προσωπικότητα του άλλου. Κάποιες φορές ωστόσο, οι διαφορές αυτές προκαλούν απόλυτη σύγχυση, επειδή κανείς από τους δύο δεν αντιλαμβάνεται πώς αισθάνεται ο άλλος.

Μια φίλη μού έγραψε για το ταξίδι που έκανε μαζί με την οικογένειά της στους Αγίους Τόπους. Κατά τη διάρκεια της περιήγησής τους στο Ισραήλ, την Ιορδανία, και την Αίγυπτο, την πετροβόλησαν, και έπαθε δηλητηρίαση από το φαγητό και το νερό. Σε κάποια περιοχή ο γιος της πυροβολήθηκε με πλαστικές σφαίρες, και σε κάποια άλλη δέχθηκε τρεις φορές επίθεση από εξεγερμένους κατοίκους.

Όταν κάποτε επέστρεψαν στο σπίτι και άρχισαν να διηγούνται πώς πέρασαν στο ταξίδι τους, έμεινε κατάπληκτη με το πόσο διαφορετική από τη δική της ήταν η εικόνα που είχε εισπράξει ο άνδρας της. Ενώ εκείνη περιέγραφε πώς ήταν διαρκώς τρομοκρατημένη, ο σύζυγός της αγαλλίαζε που του δόθηκε η ευκαιρία να προσευχηθεί σε τόσα πολλά ιερά τεμένη γύρω από τη θάλασσα της Γαλιλαίας και τη Βηθλεέμ. Εκείνη έδειχνε ανακουφισμένη που ξέφυγε από μια σαφώς επικίνδυνη κατάσταση. Εκείνος συνιστούσε στους γνωστούς να επισκεφθούν τη Μέση Ανατολή ως έναν «ασφαλής» προορισμό, καθώς υποστήριζε ότι οι ευχάριστες εμπειρίες του ταξιδιού είχαν ξεπεράσει κατά πολύ τις προσδοκίες του!

Πώς γίνεται λοιπόν δύο άνθρωποι να έχουν τελείως αντίθετες απόψεις για την ίδια ακριβώς εμπειρία;

Αχ, αυτοί οι Έλληνες!

Εδώ και περισσότερα από δύο χιλιάδες χρόνια, προτού ο Χριστός έρθει στη γη, ένας Έλληνας φιλόσοφος και φυσικός ήταν ο πρώτος που συνειδητοποίησε ότι όλοι οι άνθρωποι δεν είναι ίδιοι. Ο Ιπποκράτης παρατήρησε πρώτος πως, πέρα από τις διαφορές στην εξωτερική εμφάνιση, στην υφή των μαλλιών, το χρώμα των ματιών, και το σωματότυπο, οι άνθρωποι διαθέτουν επίσης μοναδικές προσωπικότητες που τους διαφοροποιούν αποφασιστικά. Επιχείρησε να εξηγήσει αυτές τις διαφορές ταξινομώντας τους ανθρώπους ανάλογα με τις χημικές ουσίες που κυκλοφορούν στον οργανισμό τους. Γύρω στο 400 π.Χ., προσδιόρισε τέσσερα οργανικά υγρά — το αίμα, την ωχρή χολή, το φλέγμα, και τη μέλανα χολή — στα οποία απέδωσε τα διαφορετικά γνωρίσματα στο χαρακτήρα των ανθρώπων.

Αρκετούς αιώνες αργότερα, γύρω στο 149 μ.Χ., ένας Ρωμαίος φυσιολόγος που ονομαζόταν Γαληνός πρότεινε μια θεωρία ψυχοσύνθεσης που βασιζόταν στις παρατηρήσεις του Ιπποκράτη. Σύμφωνα με τον Γαληνό, είναι πιθανόν να υπάρχουν τέσσερα βασικά είδη ανθρώπινης προσωπικότητας — ο Αιματικός, ο Χολερικός, ο Μελαγχολικός, και ο Φλεγματικός — ανάλογα με την ποσότητα συγκεκριμένων οργανικών υγρών που ρέουν στο σώμα κάθε ανθρώπου.

Φυσικά, οι μετέπειτα επιστήμονες επανεξέτασαν αυτές τις ιδέες και ανακάλυψαν πως τα τέσσερα αυτά οργανικά υγρά δεν ευθύνονται για τις ιδιαιτερότητες των ανθρώπινων συμπεριφορών. Όμως παρά την αποτυχία του Ιπποκράτη και του Γαληνού να βρουν τη σωστή ερμηνεία, πιο πρόσφατες εξελίξεις απέδειξαν πως οι θεωρίες τους κρύβουν περισσότερη αλήθεια από ό,τι εκτιμήθηκε κάποτε. Παρότι οι προσωπικότητές μας δεν πιστεύεται πλέον πως οφείλονται στα σωματικά υγρά, τρέχουσες έρευνες στο πεδίο των γονιδίων δείχνουν πως οι προσωπικότητές μας συνδέονται με μια διαφορετική βιολογική οντότητα: τα γονιδιά μας.

Νέες ανακαλύψεις

Όταν άρχισα να μελετώ τις διαφορετικές προσωπικότητες, εκεί γύρω στο 1968, ελάχιστες χειροπιαστές αποδείξεις υπήρχαν πως η προσωπικότητά μας αποτελείται από στοιχεία που περιέχονται στα χρωμοσώματά μας. Το ίδιο είχε υποστηρίξει και ο Ιπποκράτης. Το ίδιο είχε υποστηρίξει και ο Καρλ Γιουνγκ. Όπως αυτοί, έτσι κι εγώ πίστευα πως κληρονομούμε την προσωπικότητά μας. Όμως οι επιστημονικές θεωρίες δε μας παρείχαν αποδείξεις. Μέσα στη δεκαετία του 1990, οι αποδείξεις βρέθηκαν όταν ένας γενετιστής δήλωσε πως μπορούσε να απομονώσει κληρονομικά χαρακτηριστικά του ανθρώπου, και πως αυτά της προσωπικότητας ήταν ανάμεσα σε εκείνα που εντόπιζε με τη μεγαλύτερη ευκολία.

Καθώς τα στοιχεία πιστοποιούνταν, άρχισε να με καταλαμβάνει όλο και μεγαλύτερος ενθουσιασμός. Δεν ήμουν πια υποχρεωμένη να βασίζομαι στην ελπίδα πως οι άνθρωποι θα με πιστέψουν. Θα μπορούσα πλέον να τους αποδείξω πως ερχόμαστε σε αυτόν τον κόσμο με ένα προδιαγεγραμμένο πρότυπο προσωπικότητας. Θα μπορούσα να τους προσφέρω επιστημονικές αποδείξεις ότι τελικά η προσωπικότητα του καθενός μας είναι, κατά κάποιο τρόπο, προσχεδιασμένη υπόθεση.

Ξαφνικά άρχισαν να εμφανίζονται πρωτοσέλιδα άρθρα σχετικά με τη χαρτογράφηση των γονιδίων. Στις 3 Ιουλίου του 2000, το εξώφυλλο του Time είχε τον τίτλο, «Ο κώδικας έσπασε: ο ιστορικός άθλος που αλλάζει για πάντα την ιατρική», και μερικούς μήνες αργότερα το τεύχος της 19^{ης} Φεβρουαρίου του 2001 διαδήλωνε, «Η κλωνοποίηση του ανθρώπου είναι πιο κοντά από ό,τι νομίζετε». Έγκυρα ειδησεογραφικά περιοδικά και εφημερίδες δημοσίευσαν άρθρα σχετικά με την αποκωδικοποίηση του

ανθρώπινου DNA και τις προσπάθειες να χαρτογραφηθεί το υλικό που απαρτίζει τα ανθρώπινα όντα. Η *USA Today* συνόψισε τις εκπληκτικές αυτές εξελίξεις με τον τίτλο που έδωσε στο τμήμα *Τρόπος ζωής* του περιοδικού στο τεύχος της 12^{ης} Φεβρουαρίου 2001, «Αποκωδικοποιώντας τα μυστήρια της ζωής: Το ανθρώπινο DNA αναδεικνύεται σε συναρπαστικό ανάγνωσμα».

Το να διαβάζει κανείς γι' αυτό το απίστευτο θέμα είναι πραγματικά συναρπαστικό! Κανείς δε θα μπορούσε να έχει ποτέ σκεφθεί πως τριάντα χιλιάδες χρωμοσώματα απαρτίζουν το ανθρώπινο ον. Ωστόσο, οι φίλοι μας οι Έλληνες δεν είχαν πέσει τελείως έξω όταν υποπτεύονταν πως η προσωπικότητα του ανθρώπου σχετίζεται με τη βιολογική του σύνθεση. Παρότι σήμερα πλέον γνωρίζουμε πως οι διαφορετικές προσωπικότητες δεν οφείλονται στις διακυμάνσεις των επιπέδων των τεσσάρων οργανικών υγρών, επαληθεύσαμε πως οι προσωπικότητές μας οφείλονται στη βιολογική σύνθεση των χρωμοσωμάτων μας.

Τα πάντα εν σοφία εποίησε

Όσο αναλογιζόμαστε τα θαυμαστά επιτεύγματα που έχει κατακτήσει η επιστήμη, δεν πρέπει να ξεχνούμε ποτέ Εκείνον που δημιούργησε αυτά τα μυστήρια.

«Δεν μπορεί κανείς μας να πάρει τη θέση του Θεού», τονίζει ο Neale Donald Walsch στο βιβλίο του *Conversations with God* (Συνομιλίες με το Θεό). Αναφερόμενος στη μελέτη του πάνω στα γονίδια, εξηγεί «Πιστεύω πως ο Θεός διασκεδάζει παρατηρώντας την κατάπληξή μας με αυτές τις μάλλον πρωτόγονες αποκαλύψεις, με τον ίδιο τρόπο που μας διασκεδάξει να παρατηρούμε ένα παιδί να μαθαίνει την προπαίδεια.»¹

Ο Θεός πρέπει πράγματι να γελάει από μέσα του τη στιγμή που κοιτάζουμε έκπληκτοι το νεογέννητο παιδί μας. «Έχει πάρει τα μάτια μου, τα μακριά σου δάχτυλα ...» Περιμένουμε πως τα παιδιά μας θα μας μοιάζουν, όμως σπάνια μας περνάει από το μυαλό πως αυτό οφείλεται στη γενετική ή το Θεό. Ευτυχώς, δεν είμαστε υποχρεωμένοι να αντιλαμβανόμαστε όλες τις πολυπλοκότητες των χρωμοσωμάτων. Έχουμε ένα Θεό μεγαλοφυή που χρησιμοποιεί διεργασίες ιδιαίτερα πολυσύνθετες για

¹ *USA Today* (12 Φεβρουαρίου, 2001)

τον περιορισμένο νου τού ανθρώπου. Μπορεί να πάρει γονίδια από τον κάθε γονιό, να τα αναμείξει, και να φτιάξει ένα μοναδικό ον.

Ο Θεός δε μας έπλασε με κενό κρανίο, να περιμένουμε να μας τοποθετήσει εκεί τον εγκέφαλο ο μαιευτήρας τη στιγμή που γεννιόμαστε. Ποιος ξέρει πώς θα ήμαστε αν το αναλάμβανε ένας άλλος άνθρωπος; Αν είχε στραβή μέρα, ίσως να γινόμαστε όλοι καβγατζήδες. Ή, αν είχε μια υπέροχη μέρα, μπορεί να έφτιαχνε μια στρατιά μικρών αγγέλων.

Αντίθετα, οι πολυετείς έρευνες της γενετικής επιβεβαίωσαν την υπόθεση του Ιπποκράτη πως πράγματι κληρονομούμε τα χρώματα, τη φυσιολογία, τις ικανότητες, και το σημαντικότερο όσο αφορά τα όσα θα μελετήσουμε μαζί, την προσωπικότητά μας. Η καταπληκτική πραγματικότητα είναι πως ο Θεός έπλασε τον καθένα μας με ένα μοναδικό συνδυασμό χιλιάδων χρωμοσωμάτων. Με όλες αυτές τις νέες αποδείξεις των κληρονομικών μας χαρακτηριστικών, ακόμη και οι άθεοι πρέπει να αναρωτιούνται ποιος τα έφτιαξε όλα αυτά!

Σας παρουσιάζουμε τη διάσημη τετράδα

Παρότι κάθε ανθρώπινο πλάσμα είναι μοναδικό, υπάρχουν γνωρίσματα της προσωπικότητας που μπορούν να ομαδοποιηθούν σε κατηγορίες οι οποίες μας βοηθούν να κατανοήσουμε καλύτερα ποιοι είμαστε και γιατί όλοι οι υπόλοιποι άνθρωποι δεν είναι ίδιοι με εμάς. Οι διάφορες προσωπικότητες μπορούν να ταξινομηθούν σε τέσσερις βασικούς τύπους. Επέλεξα να τους αποδώσω με ελληνικούς όρους: Ο Αιματικός που έχει Δημοφιλή Προσωπικότητα, ο Μελαγχολικός που έχει Τελειομανή Προσωπικότητα, ο Χολερικός που έχει Ισχυρή Προσωπικότητα, και ο Φλεγματικός που έχει Φιλήσυχη Προσωπικότητα.

Αιματικός — Ο Δημοφιλής

Οι προσωπικότητες που ανήκουν στην κατηγορία των Αιματικών είναι άνθρωποι εύθυμοι, αισιόδοξοι, φιλικοί, που τραβούν κοντά τους τους άλλους γιατί δείχνουν να περνούν καταπληκτικά. Είναι οι τύποι που θα κολλούσαν στο αυτοκίνητό τους ένα αυτοκόλλητο που γράφει, «Περνάμε όλοι καλά;» Συχνά ξεχνούν πού ξεκίνησαν να πάνε, χάνουν τα κλειδιά τους, και έχουν την τάση να μιλούν πολύ. Μπορούν να μετατρέψουν

ένα ασήμαντο γεγονός σε σαπουνόπερα που, όσο περισσότερο το διηγούνται, γίνεται πιο δραματικό. Έχουν χιούμορ και είναι συναρπαστικοί, ενώ δεν επιτρέπουν ποτέ στην αλήθεια να τους εμποδίσει να εξιστορήσουν μια ενδιαφέρουσα ιστορία. Με το δικό τους σαγηνευτικό τρόπο, θα σου εξηγήσουν δειλά πως δε λένε ψέματα — απλώς «αναπλάθουν δημιουργικά» την ιστορία.

Οι Αιματικοί επιζητούν την προσοχή, την τρυφερότητα, την επιδοκιμασία, και την αποδοχή των γύρω τους. Οι θορυβώδεις αυτές προσωπικότητες φέρνουν ευθυμία και θεατρικότητα σε σχεδόν κάθε περίπτωση, αγαπούν τους προβολείς, και χαίρονται να παρακινούν τους άλλους. Ανοίγουν τη συζήτηση και μπορούν να γίνουν αυτόματα οι καλύτεροι φίλοι με τον καθένα σε μια ομάδα. Οι Αιματικοί είναι συνήθως αισιόδοξοι και σχεδόν πάντοτε γοητευτικοί. Από την άλλη, μπορούν επίσης να είναι ανοργάνωτοι, συναισθηματικοί, και υπερευαίσθητοι για την άποψη που τρέφουν γι' αυτούς οι άλλοι.

Για μια Αιματική προσωπικότητα θα κάνετε σχόλια του τύπου, «Δε βάζει γλώσσα μέσα» ή «Ξέρει τους πάντες». Μπορεί μάλιστα να χαρακτηρίσετε το συγκεκριμένο άτομο «φλύαρο».

Μελαγχολικός — Ο Τέλειος

Το αντίθετο των εύθυμων Αιματικών, και ο τύπος του συντρόφου που συνήθως παντρεύονται αυτοί οι τύποι, είναι ο Μελαγχολικός: ουσιαστικός, στοχαστικός, εσωστρεφής, σοβαρός, και τελειομανής. Το σύνθημά του είναι: «Αν αξίζει να κάνεις κάτι, αξίζει να το κάνεις σωστά!» Δυσκολεύονται πολύ να διακρίνουν τα ελαττώματά τους γιατί είναι από τη φύση φτιαγμένοι να κάνουν τα πάντα σωστά, και είναι πάντα σε θέση να αποδείξουν πως για οποιοδήποτε τρέχον πρόβλημα ευθύνεται κάποιος άλλος. Αισθάνονται την παρόρμηση να προσγειώσουν τις ωραιοποιημένες προβλέψεις του Αιματικού συντρόφου τους, βάζοντας φρένο σε μια κατά τα άλλα συναρπαστική εξιστόρηση.

Έχοντας στόχο την τελειότητα, συχνά περνούν όλη τη ζωή τους αποκαρδιωμένοι, απογοητευμένοι, και μελαγχολικοί με τα λάθη των άλλων — ιδίως με τα κατάφωρα σφάλματα του συντρόφου τους. «Μα, τι σου συμβαίνει;» απορούν.

Οι Μελαγχολικοί έχουν ανάγκη από την ευαισθησία και τη στήριξη των άλλων, και απαιτούν χώρο και ησυχία ώστε να σκεφθούν πριν μιλήσουν, γράψουν, ή ενεργήσουν. Πρόκειται για άτομα προσανατολισμένα στο στόχο, προσεκτικά, και οργανωμένα. Οι τελειομανείς μας ανθίζουν μέσα σε τακτικό περιβάλλον, και μπορείτε να βασιστείτε στο ότι θα ολοκληρώσουν εγκαίρως τη δουλειά που ανέλαβαν. Όμως η τελειομανία τους μπορεί να τους κάνει επικριτικούς ή πεσιμιστές, και μπορούν να τρελάνουν τον εαυτό τους πασχίζοντας να αρθούν στο ύψος των δικών τους υψηλών προτύπων.

Όταν μιλάτε για ένα Μελαγχολικό, κάνετε σχόλια του τύπου, «Είναι τόσο συγκροτημένο άτομο» ή «Είναι τελειομανής». Τον άνθρωπο αυτόν μπορεί να τον χαρακτηρίσετε «σκεπτόμενο».

Χολερικός — Ο Ισχυρός

Όπως ακριβώς ο Μελαγχολικός πιστεύει πως έχει δίκιο, ο Χολερικός ξέρει πως έχει δίκιο. Ακόμη κι αν όλοι μέσα στο δωμάτιο αντιτάσσονται στις απόψεις του, εκείνος θα επιμένει να περάσει τις ιδέες του. Η εναντίωση των άλλων απλώς ενισχύει τη θεληματικότητά του. Τα άτομα αυτά, άνδρες και γυναίκες, νέοι και ηλικιωμένοι, είναι προγραμματισμένοι να ενδιαφέρονται περισσότερο να περάσουν το δικό τους, παρά να συμπορευθούν με τους άλλους ή να γίνουν αρεστοί στο περιβάλλον τους. Δεν έχει νόημα να διαφωνείτε με έναν τέτοιο άνθρωπο. Δεν έχετε καμία πιθανότητα να τον πείσετε. Εντούτοις, στα πλαίσια μιας ομάδας, οι Χολερικοί εκλέγονται πρόεδροι, φέρνουν σε πέρας την αποστολή, και δε χάνουν χρόνο σε ανόητες κουβέντες. Είναι οι δυναμικοί ηγέτες της ζωής και το σύνθημά τους αντηχεί το διαφημιστικό σλόγκαν της Nike, «Just do it!»

Οι Χολερικοί επιζητούν την πίστη και την εκτίμηση των άλλων. Αγωνίζονται να αποκτήσουν τον έλεγχο και απαιτούν αναγνώριση για τα επιτεύγματά τους. Αγαπούν τις προκλήσεις και αποδέχονται πρόθυμα να αναλάβουν δύσκολες αποστολές. Η αυτοπειθαρχία και η ικανότητά τους να επικεντρώνονται στο στόχο τούς καθιστούν ισχυρούς ηγέτες. Όμως η ορμή και η θεληματικότητά τους μπορεί να τους κάνουν εργασιομανείς, δογματικούς, και ισχυρογνώμονες, αδιάφορους για τα συναισθήματα των άλλων.

Όταν αναφέρεστε σε ένα Χολερικό τύπο, πιθανότατα να πείτε «Πραγματικά, μερικές φορές είναι πολύ προκλητικός, σε σημείο που μπορεί να σε προσβάλλει» ή «Αν θέλεις η δουλειά σου να γίνει, πες το σε κείνη». Τον άνθρωπο αυτόν θα τον αποκαλούσατε «άνθρωπο της πράξης».

Φλεγματικός — Ο Ξιλήσυχος

Οι ισχυρογνώμονες Χολερικοί έλκονται από τους Φλεγματικούς που τείνουν να συμφωνούν μαζί τους και δεν τους δημιουργούν προβλήματα. Όχι πως ο Φλεγματικός δεν είναι έξυπνος· συνήθως, είναι εξυπνότερος από όλους εμάς τους υπόλοιπους. Γνωρίζει πως η γλυκιά, ευχάριστη προσωπικότητά του υποχρεώνει τους ανθρώπους να τον υπηρετούν. Κινητρό του είναι η εξοικονόμηση ενέργειας και πιστεύει πως, αν κάτι το αγνοήσεις για επαρκές χρονικό διάστημα, θα το αναλάβει κάποιος άλλος. Είναι καλόβολος και διπλωμάτης, όμως δεν κινείται ικανοποιητικά γρήγορα για ένα Χολερικό. Στα πλαίσια του γάμου, οι Χολερικοί πιέζουν διαρκώς τους Φλεγματικούς να αποδίδουν ταχύτερα, όμως οι Φλεγματικοί καταφέρνουν να τους αποσυντονίζουν, εμμένοντας στο σύνθημά τους «Μην ιδρώνεις για μικροπράγματα».

Οι Φλεγματικοί απεχθάνονται το ρίσκο, την πρόκληση, και τις εκπλήξεις και χρειάζονται χρόνο για να προσαρμοστούν σε αλλαγές. Παρότι αποφεύγουν καταστάσεις που μπορεί να τους προκαλέσουν υπερβολικό άγχος, αποδίδουν ικανοποιητικά κάτω από συνθήκες πίεσης. Εντούτοις, η έλλειψη αυτοπειθαρχίας και σημαντικών κινήτρων τους κάνει αναβλητικούς ιδίως όταν από το περιβάλλον τους απουσιάζει ο ισχυρός ηγέτης.

Οι Φλεγματικοί είναι άνθρωποι λιγόλογοι και επιφυλακτικοί, όμως τους αρέσει να βρίσκονται μαζί με άλλους ανθρώπους. Παρότι δεν αισθάνονται την ανάγκη να μιλήσουν στο βαθμό που χαρακτηρίζει τον Αιματικό, διαθέτουν έμφυτη ευστροφία και, με ένα μαγικό τρόπο, καταφέρνουν να πουν την κατάλληλη φράση την κατάλληλη στιγμή. Είναι σοβαροί και σταθεροί, και επειδή επιζητούν την ασφάλεια, προσπαθούν να δημιουργήσουν συνθήκες ασφάλειας για τις ή τους συζύγους και τα παιδιά τους. Αποζητούν την ηρεμία και την ησυχία και συχνά αναλαμβάνουν το ρόλο του διαμεσολαβητή σε προστριβές. Οι αφοσιωμένες αυ-

τές προσωπικότητες εισπράττουν αυτοεκτίμηση και σεβασμό προσφέροντας στην οικογένειά τους και βοηθώντας ανθρώπους που έχουν ανάγκη.

Όταν αναφέρεστε σε ένα Φλεγματικό, τα σχόλιά σας μπορεί να είναι «Είναι πολύ καλό παιδί» ή «Είναι τόσο γλυκό κορίτσι». Τον άνθρωπο αυτόν θα τον χαρακτηρίζατε «παρατηρητή».

Στον πίνακα που ακολουθεί συνοψίζονται τα βασικά χαρακτηριστικά κάθε ξεχωριστής προσωπικότητας.

Δημοφιλής Αιματικός Βασική επιθυμία: να περνάει καλά Συναισθηματικές ανάγκες: προσοχή τρυφερότητα επιδοκιμασία αποδοχή Ασκεί έλεγχο με: τη γοητεία του	ΗΓΕΣΙΑ Εξωστρεφής•Αισιόδοξος•Ειλικρινής	Ισχυρός Χολερικός Βασική επιθυμία: να έχει εξουσία Συναισθηματικές ανάγκες: αφοσίωση αίσθημα ελέγχου εκτίμηση αναγνώριση Ασκεί έλεγχο με: την απειλή του θυμού
ΠΑΙΧΝΙΔΙ Πνευματώδης•Καλόβολος• Δε θέτει στόχους		ΔΟΥΛΕΙΑ Αποφασιστικός•Οργανωμένος• Θέτει στόχους
Φιλήσυχος Φλεγματικός Βασική επιθυμία: να έχει ηρεμία Συναισθηματικές ανάγκες: ηρεμία και ησυχία αίσθημα αξίας έλλειψη άγχους σεβασμός Ασκεί έλεγχο με: την αναβλητικότητα	ΑΝΑΛΥΣΗ Εσωστρεφής•Απαισιόδοξος•Μειλίχιος	Τέλειος Μελαγχολικός Βασική επιθυμία: να βιώνει την τελειότητα Συναισθηματικές ανάγκες: ευαισθησία στήριξη χώρος σιωπή Ασκεί έλεγχο με: την απειλή της αρνητικής διάθεσης

Συνδυασμοί προσωπικοτήτων

Κάθε άνθρωπος είναι γεννημένος με κάποια προδιάθεση προς έναν (ή περισσότερους) από τους τέσσερις τύπους προσωπικότητας. Οι περισσότεροι από εμάς αποτελούμε συνδυασμό δύο προσωπικοτήτων. Οι προσωπικότητες αυτές άλλοτε βρίσκονται σε τέλεια ισορροπία, αλλά συνήθως η μία υπερισχύει.

Υπάρχουν τέσσερις φυσικοί συνδυασμοί προσωπικοτήτων που προκύπτουν όταν δύο γειτονικά τετράγωνα από τον προηγούμενο πίνακα συνυπάρχουν σε μία ιδιοσυγκρασία. Τα δύο τετράγωνα της πρώτης σειράς — ο Αιματικός και ο Χολερικός — συνδυάζονται αβίαστα γιατί και οι δύο τύποι χαρακτηρίζουν άτομα εξωστρεφή, αισιόδοξα, και ειλικρινή. Ο συνδυασμός αυτός έχει αποτέλεσμα μια ιδιαίτερα συναρπαστική και γοητευτική προσωπικότητα που αντλεί ενέργεια από τους ανθρώπους. Οι Αιματικοί/Χολερικοί σύζυγοι αντιπροσωπεύουν τον τύπο του συντρόφου που θέλει να διασκεδάσει και να έχει στα χέρια του τον έλεγχο του παιχνιδιού.

Οι τύποι Φλεγματικός και Μελαγχολικός, στη δεύτερη σειρά του πίνακα, συνδυάζονται με επιτυχία καθώς και οι δύο προσωπικότητες χαρακτηρίζουν ανθρώπους εσωστρεφείς, απαισιόδοξους, και μειλίχιους. Ο Μελαγχολικός/Φλεγματικός σύντροφος θέλει τα πράγματα να είναι τέλεια, αν αυτό δεν προϋποθέτει ιδιαίτερα μεγάλο κόπο. Ο Μελαγχολικός/Φλεγματικός αντλεί μικρότερη ευχαρίστηση και καταβάλλει μεγαλύτερη προσπάθεια στην αλληλεπίδρασή του με τους άλλους. Αυτό που καταπονεί τα άτομα αυτά είναι να πρέπει να αντιμετωπίζουν άλλους ανθρώπους. Στην καλύτερη περίπτωση, οι Μελαγχολικοί/Φλεγματικοί διεκπεραιώνουν τις υποχρεώσεις τους άψογα και έγκαιρα όντας ταυτόχρονα ευχάριστοι και χωρίς να έρχονται σε αντιπαράθεση με τους άλλους. Ωστόσο, κάποιες φορές η δηκτική τους φύση τους καταπονεί και τους απομυζά σε βαθμό να μην καταφέρνουν τίποτε.

Οι τύποι που βρίσκονται στη δεξιά στήλη του πίνακα — ο Χολερικός και ο Μελαγχολικός — συνδυάζονται με αποτέλεσμα μια προσωπικότητα έντονα προσανατολισμένη στην έννοια του καθήκοντος. Ο Χολερικός/Μελαγχολικός σύζυγος θέλει να έχει τον έλεγχο και να κάνει τα πάντα τέλεια. Ο συνδυασμός αυτός έχει ως αποτέλεσμα έναν εξαιρετικά αποτελεσματικό άνθρωπο, που καταφέρνει να διεκπεραιώνει εργασίες

ταχύτατα ενώ θέλει τα πάντα να είναι τέλεια. Όμως κινδυνεύει να γίνει αυταρχικός και χειραγωγικός ή να αποκαρδιωθεί με την πεποίθηση πως κανείς δεν κάνει τίποτε σωστά ή στην ώρα του.

Οι προσωπικότητες του Αιματικού και του Φλεγματικού, στην αριστερή στήλη του πίνακα, συνδυάζονται επίσης αβίαστα, με αποτέλεσμα έναν άνθρωπο ιδιαίτερα προσανατολισμένο στις ανθρώπινες σχέσεις. Η Αιματική/Φλεγματική σύζυγος θέλει να περάσει καλά ακόμη και αν δεν είναι αναγκασμένοι να βγουν για να διασκεδάσουν. Ο συνδυασμός αυτός γίνεται ο καλύτερος φίλος των πάντων — ένας διασκεδαστικός Αιματικός με τον καλόβολο χαρακτήρα του Φλεγματικού. Ενδέχεται όμως να εμφανίσουν την τάση να είναι απείθαρχοι ή σαρκαστικοί και απρόθυμοι να κάνουν οτιδήποτε. Ξεχνούν εύκολα τις ευθύνες τους αλλά με τη γοητεία τους μπορούν να πείσουν κάποιον άλλο να τις διεκπεραιώσει.

Μπορούν τα αντίθετα να γίνουν ένα;

Ο καθένας μας γεννήθηκε με μια συγκεκριμένη προσωπικότητα ή ένα συνδυασμό προσωπικοτήτων, όμως κάποια άτομα εμφανίζουν στοιχεία φανερά αντιφατικών ιδιοσυγκρασιών. Στον εαυτό σας, μπορεί να διακρίνετε ένα Φιλήσυχο Φλεγματικό στο σπίτι και έναν Ισχυρό Χολερικό από τη στιγμή που πατάτε το πόδι σας στο γραφείο. Ίσως πάλι να συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να οργανώνει παρορμητικά, όπως θα περίμενε κανείς από έναν Τέλειο Μελαγχολικό, αλλά η αγαπημένη σας διασκέδαση είναι να βρίσκεστε στο επίκεντρο της προσοχής, η ψυχή του πάρτι. Πώς είναι δυνατόν; Μπορούν να συνδυαστούν αντιφατικές προσωπικότητες;

Όταν οι δύο πλευρές της προσωπικότητας ενός ανθρώπου έχουν πολλά κοινά στοιχεία, όπως ο Αιματικός/Χολερικός και ο Μελαγχολικός/Φλεγματικός, ο συνδυασμός τους δίνει ένα εξαιρετικά ισορροπημένο αποτέλεσμα. Αντίθετα, οι συνδυασμοί Χολερικός/Μελαγχολικός ή Αιματικός/Φλεγματικός καλούνται να συγχωνεύσουν αντιφατικά στοιχεία όπως την αισιοδοξία με την απαισιοδοξία, τον ενθουσιασμό με την απάθεια, και την εξωστρέφεια με την επιφυλακτικότητα. Συνεπώς, οι άνθρωποι αυτοί εμφανίζουν λιγότερο ισορροπημένη ιδιοσυγκρασία, καθώς επικρατεί άλλοτε ή μία και άλλοτε ή άλλη προσωπικότητα.

Παρότι υπάρχουν άνθρωποι που *λειτουργούν* σύμφωνα με αντιφατικές προσωπικότητες ανάλογα με τις περιστάσεις, τις περισσότερες φορές τα

άτομα αυτά δε *διαθέτουν* πράγματι τη συγκεκριμένη προσωπικότητα. Σε κάποιες περιπτώσεις, κάνουμε το σφάλμα να αποδίδουμε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά σε λάθος τύπο προσωπικότητας. Χωρίς να αντιλαμβανόμαστε απόλυτα ούτε τη συμπεριφορά ούτε τα κίνητρα κάθε διαφορετικής ιδιοσυγκρασίας, συμπεραίνουμε πως μόνον οι Μελαγχολικοί είναι οργανωμένοι (παρότι και οι Χολερικοί μπορούν κάλλιστα να αγαπούν την οργάνωση) και πως μόνον οι Χολερικοί γίνονται ισχυροί ηγέτες (παρότι και άλλοι μπορούν να μάθουν να ηγούνται).

Επίσης, πολλοί από μας ανακαλύπτουμε τομείς της ζωής μας στους οποίους έχουμε μάθει να ενεργούμε με ένα συγκεκριμένο τρόπο, ανεξάρτητα από τη φυσική μας προδιάθεση σχετικά με την εν λόγω κατάσταση. Εν ολίγοις, για να εντοπίσουμε την αυθεντική μας προσωπικότητα πρέπει να καταφέρουμε να ξεχωρίσουμε τη *φυσική* μας υπόσταση από την *επίκτητη*. Όσο δεν το κάνουμε, αφήνουμε τον εαυτό μας να λειτουργεί στα πλαίσια μιας προσωπικότητας που στην ουσία δεν είναι η δική μας. Έτσι, φοράμε μια μάσκα που κρύβει την πραγματική μας προσωπικότητα, προβάλλει μια ψεύτικη, και στο τέλος μας κουράζει αφόρητα.

Με μένα λοιπόν τι γίνεται;

Έχετε πιθανότατα αρχίσει να αναγνωρίζετε τον εαυτό σας και τους γύρω σας στις περιγραφές που διαβάσατε. Δεν μας παίρνει πολύ χρόνο να υποψιαστούμε ποιος τύπος προσωπικότητας μας γοητεύει περισσότερο. Όμως πριν ξεκινήσουμε να αναλύουμε την προσωπικότητα του συντρόφου μας, είναι απαραίτητο να εξετάσουμε τον εαυτό μας.

Προκειμένου να προσδιορίσετε επακριβώς ποιος συνδυασμός προσωπικοτήτων σας χαρακτηρίζει, συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο που θα βρείτε παρακάτω. Σε κάθε γραμμή υπάρχουν τέσσερα επίθετα, από τα οποία πρέπει να επιλέξετε και να σημειώσετε ένα Χ μπροστά από τη λέξη (ή τις λέξεις) που ισχύουν περισσότερο στην περίπτωση σας. Συμπληρώστε και τις σαράντα σειρές. Αν δυσκολεύεστε να επιλέξετε ποιο επίθετο σας ταιριάζει περισσότερο, ζητήστε από τον ή τη σύζυγό σας ή ένα φίλο να σας βοηθήσει. Για πιο ακριβή αποτελέσματα, ανατρέξτε στους ορισμούς των επιθέτων που θα βρείτε στο παράρτημα Β.

Το κλειδί για να κατανοήσετε τους άλλους είναι να καταλάβετε τον εαυτό σας

Κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις σχετίζεται με έναν από τους τέσσερις βασικούς τύπους προσωπικότητας, που είναι οι εξής:

Μελαγχολικός,
Φλεγματικός,
Αιματικός,
και Χολερικός

Ποια πρόταση σας ταιριάζει περισσότερο;

☐ Είμαι καλά οργανωμένος και βάζω τα πάντα στη θέση τους, και στη δουλειά και στο σπίτι μου.

☐ Δυσκολεύομαι να εκφράσω ενθουσιασμό, ακόμη και για κάτι που είναι πραγματικά σημαντικό για μένα.

☐ Όταν πηγαίνω για ψώνια στο εμπορικό κέντρο, δεν είναι σπάνιες οι φορές που ξεχνάω πού άφησα το αυτοκίνητο.

☐ Ενοχλούμαι όταν οι υπάλληλοί μου δεν ακολουθούν κατά γράμμα τις οδηγίες μου.

Στο βιβλίο *Προσωπικότητα συν*, η Florence Littauer, με πηγή τις τελευταίες ανακαλύψεις στο πεδίο της ανάπτυξης της προσωπικότητας, σας προσφέρει πολύτιμες γνώσεις για να εκτιμήσετε την προσωπικότητά σας, που είναι μοναδική για τον κάθε άνθρωπο. Εδώ θα βρείτε και ένα διασκεδαστικό και αποκαλυπτικό τεστ Προφίλ Προσωπικότητας, το οποίο θα σας βοηθήσει να μάθετε τον τρόπο που ο δικός σας μοναδικός συνδυασμός χαρακτηριστικών επηρεάζει τα συναισθήματά σας, την απόδοσή σας στη δουλειά, και τις σχέσεις σας. Παραθέτοντας αστεία ανέκδοτα μαζί με ξεκάθαρες συμβουλές, η συγγραφέας σας βοηθάει να βελτιώσετε τα χαρίσματα και να διορθώσετε τις αδυναμίες σας.

Ακόμη, το ενδιαφέρον αυτό βιβλίο σας δίνει τα κλειδιά με τα οποία θα καταλάβετε τους γύρω σας. Θα μάθετε πώς να αποδέχεστε τα γνωρίσματα που κάνουν τον καθένα μας τόσο διαφορετικό από τον άλλον — και να χαίρεστε γι' αυτό. Το βιβλίο *Προσωπικότητα συν* είναι το απαραίτητο εργαλείο για να αλλάξετε τη ζωή σας — και τη ζωή των αγαπημένων σας προσώπων — προς το καλύτερο.

Η Florence Littauer και ο σύζυγός της ο Fred δίνουν μαζί σεμινάρια γάμου. Η Florence διδάσκει σε σεμινάρια προσωπικότητας σε όλες τις ΗΠΑ. Επίσης, είναι συγγραφέας του βιβλίου *Put Power in Your Personality* και έχει συμβάλλει στη συγγραφή του *Personality Puzzle*.

Επισκεφθείτε μας στο Internet:
<http://www.klidarithmos.gr>



ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Σολωμού 57, 10432, ΑΘΗΝΑ, Τηλ 5237635



ISBN 960-209-337-4



9 789602 093375