

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Πριν από πολλά χρόνια μελέτησα την τυπολογία του Ιπποκράτη και γοητεύτηκα από το πόσο διαχρονική, απλή και αποτελεσματική είναι. Ήταν σαν να τραβήχτηκε μια αυλαία και να εμφανίστηκαν μπροστά μου ανάγλυφες οι προσωπικότητες των ανθρώπων, να ερμηνεύτηκαν αυτόματα οι σχέσεις τους και να επεξηγήθηκαν οι συμφωνίες και οι διαφωνίες τους. Όταν ενσωμάτωσα τη θεωρία αυτή στον τρόπο που αντιμετωπίζω τους ανθρώπους, ευχήθηκα να το είχα κάνει νωρίτερα, τόσο στην ψυχοθεραπευτική μου πρακτική όσο και στην προσωπική μου ζωή.

Πολύ αργότερα, όταν εμβάθυνα στη γιουγκιανή θεωρία, με την καθοδήγηση του δασκάλου μου, Gerald Smith, γοητεύτηκα από τον λεπτομερή και καίριο τρόπο που οι 16 τύποι της θεωρίας διαμορφώνονται με μαθηματική λογική και ταυτόχρονα με τεράστια διεισδυτικότητα.

Ο συνδυασμός των δυο θεωριών υπήρξε για μένα ένα γοητευτικό ταξίδι δέκα χρόνων, με μελέτη, παρατήρηση, κατα-

σκευή τεστ, εφαρμογή και επανεκτίμηση. Αυτά τα δέκα χρόνια φαίνεται πως γραφόταν μέσα μου αυτό το βιβλίο.

Σ' αυτό περιλαμβάνονται η περιγραφή και ο συσχετισμός των δυο τυπολογιών, γραμμένων απλά και κατανοητά, διανθισμένων με πολλά παραδείγματα και πρακτικές συμβουλές για τον κάθε τύπο. Περιλαμβάνονται επίσης τεστ αυτοαξιολόγησης που βοηθούν να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους. Είμαι σίγουρη πως μετά το διάβασμα του βιβλίου αυτού θα βλέπετε τους ανθρώπους και τις σχέσεις τους με άλλο μάτι!

Ευχαριστώ τους πελάτες και τους φίλους μου, που άκουγαν τόσα χρόνια τις θεωρίες μου, γίνονταν αντικείμενο παρατήρησης και συμπλήρωναν αδιαμαρτύρητα τα τεστ που τους έδινα. Και, όπως πάντα, τον «αιματώδη» σύζυγό μου, Στέλιο Μαρίνη, που παρακολουθώντας την αφοσίωσή μου στο θέμα με παρότρυνε να γράψω αυτό το βιβλίο.

Κατερίνα Τριανταφύλλου, Αθήνα 2013

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	15
Κεφάλαιο 1	
Ανάλυση των τεσσάρων τύπων του Ιπποκράτη:	
<i>Αιματώδης</i>	27
Κεφάλαιο 2	
Ανάλυση των τεσσάρων τύπων του Ιπποκράτη:	
<i>Χολερικός</i>	45
Κεφάλαιο 3	
Ανάλυση των τεσσάρων τύπων του Ιπποκράτη:	
<i>Μελαγχολικός</i>	65
Κεφάλαιο 4	
Ανάλυση των τεσσάρων τύπων του Ιπποκράτη:	
<i>Φλεγματικός</i>	87
Κεφάλαιο 5	
Αμιγείς τύποι σε διάφορες καταστάσεις	107
Κεφάλαιο 6	
Μεικτοί τύποι και συμβουλευτική παρέμβαση	121
Κεφάλαιο 7	
Οι τέσσερις τύποι και τα τραυματικά γεγονότα	131

Κεφάλαιο 8

Πώς ταιριάζουν οι τύποι μεταξύ τους..... 139

Κεφάλαιο 9

Πώς θα αντιμετωπίσετε κάθε τύπο; 171

Κεφάλαιο 10

Τυπολογία προσωπικοτήτων κατά Jung..... 177

Κεφάλαιο 11

Συσχέτιση των δεκαέξι τύπων του Jung με
τους τέσσερις τύπους του Ιπποκράτη 203

Παράρτημα: Τεστ αυτοαξιολόγησης: Σε ποιον τύπο

ανήκω, ανήκεις, ανήκει; 211

- Τεστ πολλαπλής επιλογής για ενήλικες 213
- Τεστ πολλαπλής επιλογής για εφήβους
(άνω των 15 ετών) 226
- Τεστ πολλαπλής επιλογής:
τι τύπος είναι ο σύντροφός σας;..... 239
- Τεστ χαρακτηρισμών..... 245
- Τεστ αξιολόγησης ιδιοτήτων 248
- Τεστ χαρακτηρισμών: ποιος είμαι και ποιος
θέλω να γίνω; 255

Πίνακες

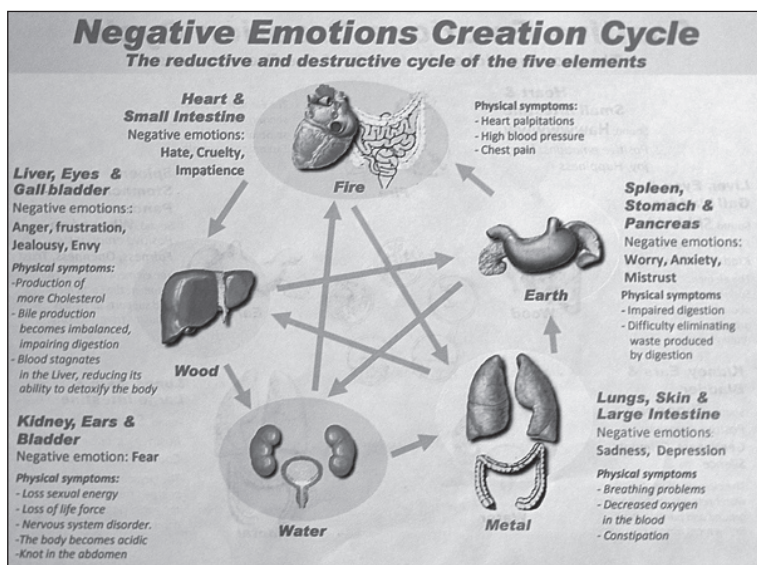
Οι τέσσερις τύποι του Ιπποκράτη 265

Οι δεκαέξι τύποι του Jung 266

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η θεωρία των τεσσάρων τύπων έχει τις ρίζες της στην αρχαία θεωρία των τεσσάρων υγρών του ανθρώπινου σώματος, που ξεκίνησε από την αρχαία Αίγυπτο ή τη Μεσοποταμία. Αυτή αναπτύχθηκε από τον Έλληνα γιατρό Ιπποκράτη (460-370 π.Χ.), που την ενσωμάτωσε στην ιατρική του θεωρία. Πίστευε πως η υγεία του ανθρώπου, αλλά και η συμπεριφορά και τα συναισθήματά του εξαρτώνται από τα βασικά υγρά του σώματος, που τα αποκαλούσε «χυμούς»: αίμα, κίτρινη χολή, μέλαινα (μαύρη) χολή και φλέμα.

Στη συνέχεια ο Έλληνας γιατρός Γαληνός (131-200 μ.Χ.) με βάση τα υγρά αυτά ανέπτυξε την πρώτη τυπολογία προσωποτήτων και διερεύνησε τις φυσιολογικές αιτίες της διαφορετικής συμπεριφοράς των ανθρώπων. Κατέταξε τους ανθρώπους στα στοιχεία θερμό/ψυχρό και ξηρό/υγρό, όπου το θερμό αντιστοιχεί με το αίμα, το ψυχρό με την κίτρινη χολή, το ξηρό με τη μαύρη χολή και το υγρό με το φλέμα. Ανέπτυξε δε τη θεωρία πως όσο πιο ισορροπημένα μεταξύ τους είναι αυτά



Πηγή: www.curatio.jp/healing-sounds

Σχήμα 1: Όργανα του σώματος, τα πέντε στοιχεία της φύσης και τα αρνητικά συναισθήματα

τα στοιχεία τόσο πιο πολύ έχει προχωρήσει το άτομο προς την τελειοποίηση. Όταν όμως επικρατεί ένα από αυτά τα στοιχεία ή υπάρχει περίσσεια ενός από τα τέσσερα βασικά σωματικά υγρά, δημιουργούνται τέσσερις τύποι, που ονομάζονται αιματώδης (Α), χολερικός (Β), μελαγχολικός (Γ) και φλεγματικός (Δ). Δηλαδή η διάκριση σε ανθρώπινους τύπους οφείλεται σε μια «ανισορροπία», η οποία, αν αποκατασταθεί, το άτομο θα έχει ίση εκπροσώπηση των τεσσάρων στοιχείων ή υγρών άρα και ίση εκπροσώπηση των τεσσάρων τύπων, φτάνοντας έτσι στην πλήρη ισορροπία ψυχής και σώματος.

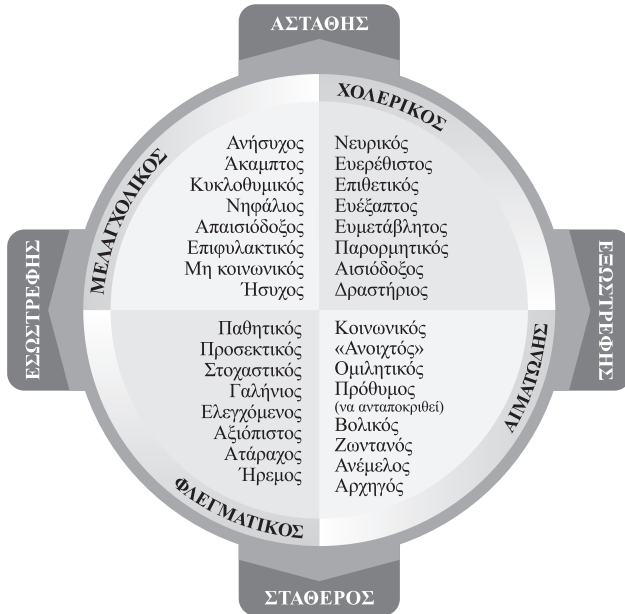
Οι άνθρωποι από αρχαιωτάτων χρόνων αναζητούσαν τρόπους να κατατάξουν τους ανθρώπους σε διακεκριμένους τύ-

πους με βάση διάφορα κριτήρια. Η θεωρία των τεσσάρων τύπων του Ιπποκράτη μπορεί να συσχετιστεί με αρχαίες τυπολογίες διάφορων πολιτισμών, όπως με την ταοϊστική ιδέα του yin και yang, την αγιουρβεδική (αρχαία Ινδική) τυπολογία, που κατατάσσει τους ανθρώπους σε Vatta, Pitta και Kapha, την κινέζικη θεωρία των πέντε στοιχείων, ακόμη και με την αστρολογική κατάταξη των ανθρώπων σε δώδεκα ζώδια.

Κάποιες πιο σύγχρονες τυπολογίες επιχειρούν την κατάταξη των ανθρώπων σύμφωνα με διάφορα κριτήρια στα οποία συμμετέχει το δίπολο εξωστρέφειας-εσωστρέφειας και άλλες παράμετροι που μπορούν να αποτελέσουν στοιχεία διάκρισης των τεσσάρων τύπων του Ιπποκράτη.

Ο Eysenck θεωρεί ότι οι προσωπικότητες των ανθρώπων είναι δυνατό να προσδιοριστούν με κριτήρια τα δίπολα εσωστρέφεια-εξωστρέφεια και σταθερότητα-αστάθεια. Προτείνει έναν σταυρό που αποτελείται από μία κλίμακα εσωστρέφειας-εξωστρέφειας στον οριζόντιο άξονα και μία άλλη, σταθερότητας-αστάθειας, στον κατακόρυφο άξονα (κλίμακα νεύρωσης). Δημιουργούνται έτσι τέσσερα τεταρτημόρια, τα οποία μπορούν να συσχετιστούν με τις τέσσερις προσωπικότητες του Ιπποκράτη.

Το Εννεάγραμμα είναι ένα σύγχρονο σύστημα κατάταξης των ανθρώπων σε τύπους, με έμφαση στα κίνητρα που καθοδηγούν τη ζωή τους. Το κυκλικό σύστημα στο οποίο βασίζεται είναι πιθανό να έχει τις ρίζες του στις αρχαίες παραδόσεις των Σούφι και εξελίχθηκε στις αρχές του 20ού αιώνα από τον δάσκαλο του εσωτερισμού Gurdjieff. Στη συνέχεια αναπτύχθηκε από τους μαθητές του η σχετική τυπολογία από εννέα τύπους,



Σχήμα 2: Ο κύκλος του Eysenck και οι τέσσερις τύποι του Ιπποκράτη

που θα μπορούσαν να συσχετιστούν με μεγάλη προσέγγιση με τους τέσσερις τύπους του Ιπποκράτη και τους συνδυασμούς τους.

Ο Carl Jung πίστευε πως η προσωπικότητα του κάθε ανθρώπου καθορίζεται από τον τρόπο με τον οποίο προσλαμβάνει τον κόσμο γύρω του και παίρνει τις αποφάσεις του. Ο κόσμος προσλαμβάνεται με βάση το δίπολο αίσθηση-διαίσθηση και οι αποφάσεις λαμβάνονται με βάση το δίπολο σκέψη-συναίσθημα. Κάθε άνθρωπος τοποθετείται σε κάποια θέση στον άξονα κάθε διπόλου. Χαρακτηριστικό στοιχείο της θεωρίας του Jung είναι η έννοια της υποπροσωπικότη-



Σχήμα 3: Το εννεάγραμμα του Gurdjieff

τας. Θεωρεί πως μέσα στον καθένα μας υπάρχουν αρκετές υποπροσωπικότητες, τις οποίες εμφανίζει υπό διαφορετικές συνθήκες και στις οποίες τα δίπολα αυτά λειτουργούν με διαφορετικό τρόπο.

Στο πρώτο ήμισυ του 20ού αιώνα οι μελετητές του Jung ψυχολόγοι Briggs και Myers προσπάθησαν να βάλουν τη θεωρία του σε πρακτική εφαρμογή, δημιουργώντας μια τυπολογία δεκαέξι τύπων οι οποίοι προκύπτουν από τους συνδυασμούς των παραμέτρων εσωστρέφεια-εξωστρέφεια, αίσθηση-διαίσθηση, σκέψη-συναίσθημα και προγραμματισμός-αυθορμητισμός. Μια συσχέτιση των τυπολογιών Ιπποκράτη και Jung γίνεται στο τελευταίο κεφάλαιο του παρόντος βιβλίου. Στο βιβλίο δόθηκε μεγαλύτερη έμφαση στους τέσσερις τύπους του Ιπποκράτη και τους συνδυασμούς τους. Η τυπολογία αυτή ενδείκνυται περισσότερο για αυτοανάλυση. Η τυπολογία του Jung, για να είναι χρηστική, απαιτεί πε-

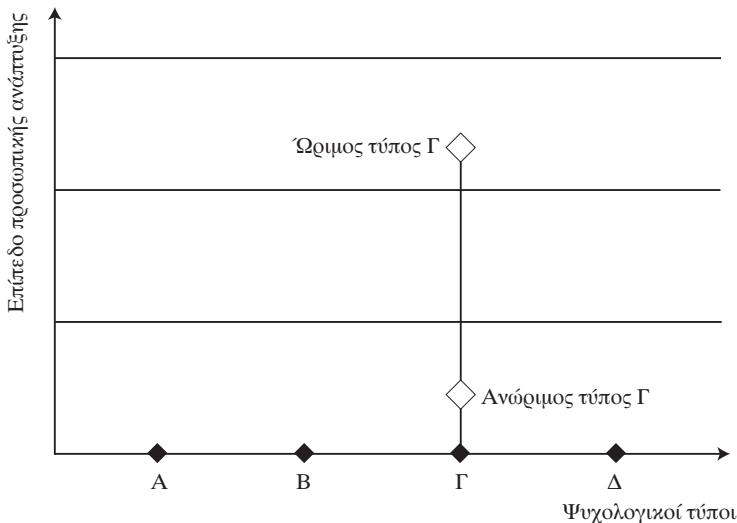
ρισσότερες γνώσεις ψυχολογίας, άρα είναι κυρίως εργαλείο των θεραπειών. Ωστόσο, και στον αναγνώστη που θα έχει καταλάβει πώς λειτουργεί η κατάταξη στους δεκαέξι τύπους μπορεί να προσφέρει σημαντική βοήθεια, πέρα από την εγκυκλοπαιδική γνώση.

Η σκοπιμότητα της κατάταξης των ανθρώπων σε κάποια ψυχολογική τυπολογία έχει την έννοια της αυτογνωσίας, του εντοπισμού δηλαδή των θετικών χαρακτηριστικών ενός ατόμου με σκοπό την αξιοποίησή τους και του εντοπισμού των αρνητικών του χαρακτηριστικών με σκοπό τη βελτίωσή τους. Το άτομο συνειδητοποιεί πώς αντιδρά σε κάθε κατάσταση και εντοπίζει τις περιοχές που πρέπει να δουλευτόν ψυχολογικά. Ξέρει ποιες δυσκολίες μπορεί να περιμένει και έχει τη δυνατότητα να τις αποφεύγει ή να τις προλαμβάνει. Απώτερος πάντα στόχος είναι η όσο το δυνατόν πληρέστερη συνειδητοποίηση του εγώ και η συνεπακόλουθη προσωπική ανάπτυξη. Αντίστοιχα, όταν οι άλλοι γνωρίζουν τον ψυχολογικό τύπο ενός ατόμου, ξέρουν τι να περιμένουν από αυτόν, δεν αποδίδουν απαραίτητα τη συμπεριφορά του σε υποθετικά κίνητρα και ξέρουν πώς να τον αντιμετωπίσουν. Απώτερος στόχος είναι η καλύτερη επικοινωνία και η αποφυγή παρεξηγήσεων μεταξύ των ανθρώπων.

Πιθανές παγίδες της κατάταξης σε τύπους είναι η δικαιολόγηση των συμπεριφορών και η αυθυποβολή. Για παράδειγμα, το γεγονός πως ο αιματώδης τύπος είναι ευερέθιστος δεν σημαίνει πως έχει το ελεύθερο να φέρεται άσχημα στους άλλους για ασήμαντες αφορμές, ούτε πως πρέπει υποσυνείδητα να προετοιμάζεται για τέτοιες συμπεριφορές. Για να

αποφεύγονται οι παγίδες αυτές, πρέπει η όποια κατάταξη να γίνεται από τους ειδικούς, οι οποίοι δεν προκαταλαμβάνονται, αναγνωρίζουν τη σχετικότητα κάθε τυπολογίας και τη μοναδικότητα κάθε ατόμου. Επιπλέον γνωρίζουν πώς πρέπει να καθοδηγήσουν το άτομο έτσι ώστε να μην αυθυποβάλλεται ούτε να αποδίδει όλη την ευθύνη των πράξεών του σε έμφυτα χαρακτηριστικά.

Οποιαδήποτε τυπολογία θα πρέπει να αντιμετωπίζεται κριτικά και σε σχέση με το επίπεδο προσωπικής ανάπτυξης του ατόμου. Σε ένα ορθογώνιο σύστημα αξόνων μπορούμε να τοποθετήσουμε στον έναν άξονα τους ψυχολογικούς τύπους και στον άλλον «ζώνες» προσωπικής ανάπτυξης.



Σχήμα 4: Ψυχολογικοί τύποι και επίπεδο προσωπικής ανάπτυξης

Κάθε άτομο αντιπροσωπεύεται από ένα σημείο που ορίζεται από αυτές τις συντεταγμένες. Πρακτικά, ένας ψυχολογικά ώριμος τύπος π.χ. Γ διαφέρει πολύ από έναν ψυχολογικά ανώριμο Γ και έχει διαφορετικές εκδηλώσεις, έστω κι αν η προσωπικότητά τους αναπτύσσεται πάνω στις ίδιες βάσεις.



Σχήμα 5: Οι τέσσερις τύποι του Ιπποκράτη:
Μελαγχολικός, χολερικός, αιματώδης και φλεγματικός

Της ανάλυσης των τεσσάρων τύπων χρειάζεται να προηγηθούν κάποιες αρχές, με βάση τις οποίες είναι σκόπιμο να αντιμετωπίζεται η μελέτη τους:

- Κανένας τύπος δεν είναι καλύτερος ή χειρότερος από τον άλλον. Είναι απλώς διαφορετικοί μεταξύ τους, με διαφορετικά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα ο καθένας.
- Ασχολούμαστε με προσωπικότητες που βρίσκονται στο υγιές φάσμα και δεν έχουν νευρωσική, οριακή ή –πολύ περισσότερο– ψυχωσική παθολογία.

- Όταν αναφερόμαστε σε έναν συγκεκριμένο τύπο, θεωρούμε πως ασχολούμαστε με ένα άτομο που ανήκει στον τύπο αυτό κατά 100%, πράγμα πρακτικά εξαιρετικά απίθανο. Όλοι μας αποτελούμε μείγματα των τεσσάρων τύπων σε διαφορετικές αναλογίες. Ως αμιγές χαρακτηρίζουμε ένα άτομο το οποίο ανήκει σε έναν τύπο σε ποσοστό πάνω από 50%.
- Είναι πολύ πιθανό ένα άτομο να αντιμετωπίζει ένα θέμα με τρόπο τελείως διαφορετικό από αυτόν που υπογορεύει ο κυρίαρχος ή οι κυρίαρχοι τύποι του. Αυτό σημαίνει πως στο συγκεκριμένο θέμα επικρατεί ένας δευτερεύων τύπος.
- Κατά κανόνα ο πρώτος και ο δεύτερος τύπος κάθε ατόμου ρυθμίζουν τη στάση του προς τη ζωή. Σε κάποιες όμως περιπτώσεις κρίσης είναι πιθανό να παρέμβει για να επιλύσει την κατάσταση ο τρίτος τύπος, δηλαδή πρακτικά το άτομο να φερθεί με απρόσμενο τρόπο.
- Τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε ατόμου δεν ακολουθούν απαραίτητα τα ποσοστά των βασικών του τύπων. Είναι πιθανό κάποιος να ανήκει π.χ. στον τύπο Β και κατά δεύτερο λόγο στον Α, αλλά τα περισσότερα μειονεκτήματά του να ανήκουν στον τύπο Α.
- Μεταβολές στα ποσοστά των τύπων που χαρακτηρίζουν ένα άτομο μπορούν να γίνουν με την πάροδο του χρόνου, ως αποτέλεσμα εμπειριών και συνθηκών ζωής και επιπέδου προσωπικής ανάπτυξης. Οι μεταβολές αυτές δεν θα αλλάξουν όμως τελείως το τοπίο. Μπορεί π.χ. κάποιος στα νεανικά του χρόνια να είναι τύπος Α και κατά δεύτερο

λόγο B, ενώ στην ενήλικη ζωή του η αναλογία μεταξύ A και B να αλλάξει ή να εμφανιστούν και κάποια στοιχεία Δ που δεν υπήρχαν. Πάντα όμως οι δυο κυρίαρχοι τύποι θα παραμείνουν οι A και B.

- Η συγκεκριμένη τυπολογία δεν αποτελεί πανάκεια. Δυο άτομα με την ίδια ακριβώς κατανομή τύπων στην προσωπικότητά τους (αν αυτό ήταν δυνατό) μπορεί να είναι αρκετά διαφορετικά, ανάλογα με τον βαθμό προσωπικής ανάπτυξης, τις εμπειρίες, τις αξίες, την παιδεία τους κτλ. Μπορούν εξάλλου με βάση τις ιδιαιτερότητες αυτές να ταιριάζουν με διαφορετικούς ανθρώπους, ειδικά αν πρόκειται για ερωτικές σχέσεις, όπου συμμετέχει πολύ ενεργά και το στοιχείο της σεξουαλικής έλξης.

Πώς δημιουργείται η προσωπικότητα

Το ερώτημα πώς δημιουργείται η προσωπικότητα έχει απασχολήσει από καταβολής της επιστήμης της ψυχολογίας όσους ασχολούνται με αυτήν. Η επιστήμη δεν έχει δώσει σαφή απάντηση για το θέμα, καθώς διαφορετικές σχολές σκέψης υποστηρίζουν διαφορετικές απόψεις. Τα λίγα στοιχεία που ακολουθούν εκφράζουν την προσωπική μου, συνθετική άποψη, που δεν έχει τη θέση τεκμηριωμένης επιστημονικής μελέτης.

Η προσωπικότητα διαμορφώνεται ως συνισταμένη:

- γονιδίων
- μίμησης προτύπων, ειδικά στη διάρκεια της πρώτης παιδικής ηλικίας.

- περιβαλλοντικών επιρροών, ειδικά κατά τη διάρκεια της πρώτης παιδικής ηλικίας.
- διαγενεακών προτύπων, δηλαδή προσωπικοτήτων, σχέσεων και συμπεριφορών που αφορούν τους προγόνους και μεταδίδονται στους απογόνους με άρρητους και μεταφυσικούς τρόπους, χωρίς πρόγονοι και απόγονοι να έχουν επικοινωνήσει μεταξύ τους.

Το ποσοστό επιρροής καθεμιάς από αυτές τις συνιστώσες δεν είναι καθορισμένο. Σε διαφορετικούς ανθρώπους μάλιστα τα ποσοστά αυτά είναι φυσικό να είναι διαφορετικά. Λόγου χάρη, ένα παιδί των φαναριών είναι φυσικό να επηρεαστεί από το ιδιαίτερο περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνει περισσότερο από ένα παιδί που ζει μια πιο «κανονική» ζωή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΤΥΠΩΝ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ: ΑΙΜΑΤΩΔΗΣ

Ένα μεγάλο παιδί

Ο Α είναι ένα μεγάλο παιδί, με όλη τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα που έχει ένα παιδί. Είναι παρορμητικός, έχει θάρρος και αυτοπεποίθηση και χαίρεται τη ζωή. Χαρακτηριστικό του γνώρισμα είναι οι ιδιαίτερες κοινωνικές και επικοινωνιακές του δεξιότητες. Είναι ομιλητικός, κάνει εύκολα φίλους και τον αρέσουν οι κοινωνικές συγκεντρώσεις στις οποίες γίνεται το επίκεντρο. Όλοι των γνωρίζουν και τον αγαπούν. Δεν υποφέρει τη μοναξιά και βασικός του στόχος ζωής είναι να περιβάλλεται από πολλούς ανθρώπους που να τον αγαπούν. Είναι πρωτότυπος, δημιουργικός, αεικίνητος, κεφάτος και τοίμηρος. Πρόβλημά του η δέσμευση και η τήρηση προγραμμαμάτων και κανόνων. Εύκολα ενθουσιάζεται και ξεκινά νέες δραστηριότητες αλλά εξίσου εύκολα τις βαριέται και τις εγκαταλείπει. Ενδιαφέρεται για τον κόσμο γύρω του και συμμετέχει σ' αυτόν σαν ο κόσμος να είναι η «σκηνή» που δίνει την παράστασή του.

Συναισθήματα: έντονα και επιφανειακά

Τα συναισθήματά του είναι έντονα, εκφράζονται εύκολα αλλά διαρκούν λίγο. Θα δείξει τη χαρά του και τη λύπη του με θορυβώδη τρόπο και την επόμενη στιγμή θα έχει επανέλθει στην κανονική του συμπεριφορά. Θα κλάψει εύκολα από λύπη ή θα θυμώσει και θα ξεσπάσει έντονα, αλλά την άλλη στιγμή θα του περάσει, θα χαμογελάσει και θα φερθεί σαν να μη συμβαίνει τίποτα. Λόγου χάρη, ο Α μπορεί να πειραχτεί από μια κουβέντα του συντρόφου του και να αντιδράσει εκνευρισμένα, αλλά μ' αυτόν τον τρόπο θα εκτονωθεί και σε λίγα λεπτά θα είναι ξανά κεφάτος και ευχάριστος.

Κοινωνική παρουσία: εντυπωσιακή

Είναι ομιλητικός, εντυπωσιακός, γεμίζει τον χώρο και πείθει τους άλλους με τον ενθουσιασμό του. Ο ενθουσιασμός αυτός βέβαια μπορεί να του περάσει εύκολα. Λίγοι είναι οι τομείς τους οποίους θα αντιμετωπίζει με ενθουσιασμό για πολλά χρόνια. Λόγου χάρη, ο Α μπορεί να παθιαστεί έναν χρόνο με την πολιτική και τον άλλο χρόνο να δηλώσει απολιτικός και να μην ακούει ούτε ειδήσεις. Κάποιες φορές τα χαρακτηριστικά της ομιλητικότητας και του ενθουσιασμού μπορούν να φτάσουν στην υπερβολή. Ο Α μπορεί να γίνει πολυλογάς και να μονοπωλήσει μια συζήτηση.

Υπομονή: ανύπαρκτη!

Είναι ανυπόμονος και εκνευρίζεται αν χρειαστεί να περιμένει. Πιέζει τους φίλους και τους συνεργάτες του να «κάνουν

γρήγορα», εκνευρίζεται και φωνάζει όταν οι άλλοι είναι τελειομανείς, αργοί ή διστακτικοί.

Χιούμορ και παιχνίδι: δεν ζει χωρίς αυτά

Το χιούμορ είναι βασικό συστατικό της ζωής του. Αστειεύεται με τα πάντα και δεν διστάζει να αυτοσαρκαστεί. Καμιά φορά το παρακάνει και οι άλλοι μπορεί να παρεξηγήσουν το χιούμορ του και να το θεωρήσουν «χοντρό». Το χιούμορ είναι σημαντικό γι' αυτόν, γιατί στη ζωή του το παιχνίδι κατέχει σημαντική θέση. Παίζει με όλους τους τρόπους: με τις λέξεις, με το σώμα του σε αθλητικά παιχνίδια, χορό ή θέατρο, με τις εκφράσεις του προσώπου του, με τα αντικείμενα γύρω του. Στα παιχνίδια του ανταγωνίζεται τους άλλους για τη χαρά της διαδικασίας και όχι τόσο για να κερδίσει, αν και, όταν κερδίσει, το χαίρεται και το διακηρύσσει σαν παιδί.

Στο παιχνίδι αλλά και σε ένα παιδικό πείσμα και στην τάση του να ξεχωρίζει υπάγεται και η τάση του να φέρνει αντιρρήσεις και στις συζητήσεις να «παίζει τον δικηγόρο του διαβόλου». Του αρέσει να ξεχωρίζει, όχι εγωιστικά αλλά ως μέρος του «παιχνιδιού». Μπορεί για τον λόγο αυτόν να φέρει αντιρρήσεις ή υπερβολικά επιχειρήματα σε μια συζήτηση και να δημιουργήσει φασαρία. Αρχικά θα υποστηρίζει με πάθος την άποψή του, αλλά γρήγορα μπορεί να πειστεί ή απλώς να δώσει τόπο στην οργή και να υποχωρήσει.

Τρόπος σκέψης και δράσης: ενθουσιώδης αλλά βραχυπρόθεσμος

Δεν θα σκεφτεί πολύ τα πράγματα. Η σκέψη του είναι γρήγο-

ρη, σφαιρική, αλλά συνήθως δεν προχωρεί σε μεγάλο βάθος. Είναι ενθουσιώδης συλλέκτης πληροφοριών, αλλά δεν μπαίνει συνήθως στον κόπο να τις ταξινομήσει και να βγάλει αξιόπιστα συμπεράσματα. Είναι δραστήριος, πρωτότυπος και κατεβάζει ιδέες. Θα δουλέψει σκληρά και με ενθουσιασμό για μικρό διάστημα, αλλά θα κουραστεί γρήγορα. Λόγου χάρη, ο Α σε μια ομαδική εργασία θα αναλάβει να μαζέψει τις πληροφορίες ή να κάνει τις συνεντεύξεις, θα κατεβάσει αρχικά έξυπνες και πρωτότυπες ιδέες αλλά δεν συμμετέχει ουσιαστικά στην υλοποίησή τους. Γενικά δουλεύει με έμπνευση αλλά χωρίς συγκέντρωση και του αρέσει να δουλεύει χωρίς ωράριο, κατά τη διάθεσή του. Αν έχει κάποιες μέρες μπροστά του για να τελειώσει ένα έργο, δεν θα βάλει πρόγραμμα και θα περιμένει να του έρθει η διάθεση για δουλειά. Κατά κανόνα τις πρώτες μέρες θα είναι χαλαρός, θα αφήσει τα δύσκολα για την τελευταία στιγμή και μετά θα επιδοθεί σε έναν αγώνα ταχύτητας και θα ξενυχτήσει για να τελειώσει. Ή θα ζητήσει παράταση ή θα επικαλεστεί ένα αθώο ψέμα για να κερδίσει χρόνο.

Μέσα στον ενθουσιασμό του θα βάλει υψηλούς στόχους, αλλά είναι πιθανό να μην αγωνιστεί γι' αυτούς ή να κάνει μια ενθουσιώδη αρχή και μετά να τα παρατήσει. Οι αντιδράσεις του είναι ταχύτατες. Θα πάρει τις αποφάσεις του γρήγορα και μπορεί να κάνει λάθος από βιασύνη. Τις αποφάσεις αυτές μπορεί να μην τις εκτελέσει ποτέ ή μπορεί να τις εκτελέσει άμεσα, όσο ακόμη είναι κυριευμένος από ενθουσιασμό.

Πώς βλέπει τους άλλους: καλοπροαίρετα

Έχει καλή καρδιά, ειλικρινές ενδιαφέρον και καλή πρόθεση

απέναντι στους άλλους. Είναι περιέργος και τους σχολιάζει καλοπροαίρετα, όπως και εκείνος δέχεται τη δημιουργική κριτική. Προσφέρει συναισθήματα και υλικά αγαθά αυθόρμητα και χωρίς να περιμένει ανταπόδοση. Είναι πρόθυμος να εξυπηρετήσει ακόμη και αγνώστους. Θα εξυπηρετήσει άμεσα ή θα υποσχεθεί την εξυπηρέτηση με ενθουσιασμό. Αν όμως γίνει το δεύτερο, το πιθανότερο είναι να αναβάλει ή να ξεχάσει την εξυπηρέτηση που υποσχέθηκε. Έτσι μπορεί να φανεί ασυνεπής και αναξιόπιστος. Λόγου χάρη, ένας φίλος ακούει στο σπίτι του Α μια μουσική και του αρέσει πολύ. Ο Α ενθουσιάζεται με τον ενθουσιασμό του φίλου του και υπόσχεται να του γράψει τη μουσική σε CD. Τις επόμενες μέρες το ξεχνά, ο φίλος του το υπενθυμίζει, ο Α πάλι το αμελεί και τελικά δεν το κάνει.

Προγραμματισμός: δεν υπάρχει!

Είναι ευμετάβλητος και αλλάζει εύκολα διαθέσεις και απόψεις.

Με την οργάνωση γενικά δεν τα πάει καλά, γιατί δεν του αρέσει να ακολουθεί κανόνες, αλλά δρα σύμφωνα με την έμπνευσή του. Παρουσιάζεται δε το φαινόμενο κάποιοι Α να είναι ανισομερώς οργανωμένοι σε διάφορους τομείς της ζωής τους. Λόγου χάρη, ένας Α μπορεί να είναι πολύ οργανωμένος στο αντικείμενο εργασίας του και τελείως ανοργάνωτος σε όλους τους άλλους τομείς.

Δεν του αρέσει να προγραμματίζει, αλλά θέλει να έχει την ελευθερία να δρα αυθόρμητα. Ξεχνά και περδεύει τις υποχρεώσεις του και τα πράγματά του. Κάποιοι Α που επρό-

κειτο να κάνει μια συγκεκριμένη ομιλία σε έναν χώρο είχε από καιρό κατά σύμπτωση κανονίσει και μια δεύτερη ομιλία την ίδια ημέρα και ώρα και σε κάποιον άλλον χώρο. Όταν δεν εμφανίστηκε στον δεύτερο χώρο και τον αναζήτησαν, εκείνος, χωρίς άγχος, τους είπε να καθυστερήσουν τη διαδικασία μέχρι να τελειώσει την πρώτη ομιλία και να πάει τρέχοντας στη δεύτερη. Αργότερα αναφέρει συχνά το γεγονός αυτό στους φίλους του για να γελάσουν.

Ομαδικότητα: η φυσική του κατάσταση

Είναι άνθρωπος της ομάδας. Του αρέσει να είναι μέλος ομάδας και αλληλεπιδρά με ενθουσιασμό με τα άλλα μέλη. Σε κάθε ομάδα θα προσαρμοστεί εύκολα και θα αισθανθεί αμέσως «σαν στο σπίτι του», αλλά δεν θα δημιουργήσει ουσιαστικούς δεσμούς. Είναι ο άνθρωπος που στις διακοπές θα γνωρίσει όλο το νησί, θα γλεντήσει με όλους, θα ανταλλάξει τηλέφωνα με όλους αλλά μετά τις διακοπές μάλλον δεν θα ξαναεπικοινωνήσει.

Μπορεί να γίνει αρχηγός ομάδας, επιδιώκοντας κυρίως την καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος και την έμπνευση κοινών στόχων, παρά τον προγραμματισμό, τη σκληρή δουλειά και την οργάνωση.

Θυμός: εύκολα ανάβει και εύκολα σβήνει

Εύκολα θα θυμώσει και θα κάνει υπερβολικό καβγά για κάτι που τον πείραξε. Εξίσου εύκολα θα ξεθυμώσει και θα συμφιλιωθεί με τον αντίπαλό του και γρήγορα θα ξεχάσει το όλο συμβάν.

Αισιοδοξία: η φυσική του κατάσταση

Είναι φύση αισιοδόξη και απολαμβάνει τα μικρά πράγματα της ζωής. Ρισκάρει χωρίς να συνειδητοποιεί τους κινδύνους. Κάποιες φορές, αντίθετα, έχει ανεξήγητες φοβίες σε κάποιους τομείς. Λόγου χάρη, θα απολαύσει μια ωραία έξοδο ή ένα καλό φαγητό, δεν θα διστάσει να δοκιμάσει ένα επικίνδυνο σπορ, αλλά θα τρομοκρατηθεί επειδή νομίζει πως έχει έναν πόνο στο στήθος.

Άγχος: χαλαρά!

Συνήθως δεν έχει άγχος και αντιμετωπίζει τις καταστάσεις χαλαρά. Θα έλεγε κανείς πως όλα του φαίνονται εύκολα. Οι αλλαγές τού αρέσουν, τις αποζητά για να μην πλήττει και τις αντιμετωπίζει χωρίς άγχος. Κάποιες φορές όμως και σε κάποια θέματα μπορεί να αγχωθεί πολύ και να το εκφράσει με εμφανή τρόπο ή ψυχοσωματικές αντιδράσεις. Λόγου χάρη, ένας έφηβος Α θα πάει με χαρά σε μια κατασκήνωση με άγνωστα παιδιά αλλά μπορεί να αγχωθεί με ένα αθλητικό παιχνίδι και να τον πιάσει συχνουρία.

Ο χώρος του: ακατάστατος

Το γούστο του είναι προς τα εντυπωσιακά πράγματα και τα πολλά διακοσμητικά στοιχεία. Είναι σπάταλος και μπορεί να κάνει παρορμητικά αγορές που ξεπερνούν το βαλάντιό του. Ο χώρος του είναι ακατάστατος και παραφορτωμένος, έχει πολλά διακοσμητικά στοιχεία, μεγάλους πολύχρωμους πίνακες και μεγάλα εντυπωσιακά έπιπλα, όχι απαραίτητα καλού

γούστου. Δεν ξέρει πού έχει το κάθε πράγμα, γεγονός που αποτελεί γι' αυτόν μια μόνιμη πηγή εκνευρισμού. Είναι χαρακτηριστικό του Α να ψάχνει κάποιο πράγμα την τελευταία στιγμή που το χρειάζεται, να μην το βρίσκει, να εκνευρίζεται, να βρίζει, να ρωτά τους άλλους αν το είδαν, συχνά να κατηγορεί τους άλλους ότι κάπου το τακτοποίησαν και τελικά να το βρίσκει σε ένα απίθανο μέρος ή κάπου που είχε ήδη ψάξει.

Το ντύσιμό του: εντυπωσιακό

Το ντύσιμό του είναι εντυπωσιακό αλλά όχι ακριβό, με κομμάτια που μπορεί να έχει αγοράσει από φθηνά καταστήματα, και πολλά αξεσουάρ. Ή μπορεί να εντυπωσιαστεί από ένα ακριβό κομμάτι και να το αγοράσει υπερχρεώνοντας την κάρτα του. Εύκολα θα φορέσει ρούχα αταίριαστα μεταξύ τους. Μπορεί να αγοράσει πράγματα που γρήγορα θα τα απαξιώσει, βάζοντάς τα σε αχρηστία. Δεν θα τα πετάξει αλλά θα τα συσσωρεύει και ίσως μια μέρα θυμώσει και τα πετάξει όλα. Του αρέσει να είναι ατημέλητος ή αταίριαστα ντυμένος για την περίσταση.

Έκφραση: υπερβολική

Είναι θορυβώδης, μιλά γρήγορα και δυνατά και μπορεί να χρησιμοποιήσει υπερβολικές εκφράσεις. Κάποιες φορές μιλά πριν σκεφτεί, κάνει πειράγματα και λέει «χοντρά» αστεία, οπότε μπορεί να χαρακτηριστεί από τους άλλους ως άτομο που του λείπει το τακτ. Μέσα στο πάθος του μπορεί να μονοπωλήσει τη συζήτηση και να διακόπτει τον συνομιλητή του.

Η διήγησή του είναι πολύλογη, γεμάτη με υπερβολές,

ακραίες μεταφορές, παρομοιώσεις, διανθισμένη με αστεία και τονισμένη με χειρονομίες και μορφασμούς.

Το γράψιμό του είναι περιφραστικό και πολυσχιδές, με πολλά καλλολογικά στοιχεία.

Ακαδημαϊκή επίδοση: ο έξυπνος που δεν διαβάζει

Ως σπουδαστής είναι καλύτερος στα προφορικά παρά στα γραπτά, γρήγορος και απρόσεκτος. Είναι ο τύπος που εύκολα θα απουσιάσει από το μάθημα ή θα μιλά με τον διπλανό του ή θα κάνει πλάκες. Κάποιες φορές τού λείπει η συγκέντρωση, εύκολα βαριέται και γίνεται υπερκινητικός. Όταν το μάθημα τον ενδιαφέρει, συμμετέχει ενεργά, εκφράζει αντιρρήσεις και απορίες.

Θέλει να κάνει πολλά πράγματα μαζί. Συμμετέχει σε όλες τις εκδηλώσεις και παίζει ενεργό ρόλο στον σπουδαστικό συνδικαλισμό, όπως και σε ομάδες αθλητικές και πολιτιστικές. Τα προσόντα του συνήθως υπερεκτιμώνται στο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Ύστερα από πολλά χρόνια συμμαθητές και καθηγητές τον θυμούνται καλά. Είναι ο τύπος που είναι πιθανότερο να ήταν πρόεδρος της τάξης του ή αρχηγός κάποιων ομάδων δραστηριοτήτων.

Ερωτικές σχέσεις: ειδικός στα φλερτ

Στις ερωτικές του σχέσεις φέρεται σαν ένα παιδί σε κατάσταση παιχνιδιών. Θα πιάσει με ενθουσιασμό το κάθε παιχνίδι, θα ενθουσιαστεί για λίγο και θα παίξει με χαρά, αλλά γρήγορα θα το βαρεθεί. Είναι δηλαδή ειδικός στο φλερτ και στις βραχυχρόνιες σχέσεις, στη διάρκεια των οποίων είναι

ενθουσιασμένος και φέρεται πολύ όμορφα στους συντρόφους του. Γρήγορα όμως του περνά, βαριέται και φεύγει. Γενικά αποφεύγει τη δέσμευση.

Υπάρχει όμως περίπτωση το παιδί μέσα στο κατάσταση παιχνιδιών να «κολλήσει» σε ένα παιχνίδι που δεν είναι απαραίτητα το πιο εντυπωσιακό ή ακριβό, να αγωνιστεί πολύ για να το αποκτήσει και μετά να το κουβαλά συνέχεια μαζί του. Έτσι, κατά περίεργο τρόπο, ο τύπος Α μπορεί να «κολλήσει» με κάποιο άτομο, να αγωνιστεί πολύ για να το κερδίσει και να γίνει πολύ πιστός και αφοσιωμένος σύντροφος. Ανάλογη στάση τηρεί και ως προς τις φίλίες του.

Επαγγελματικός προσανατολισμός: επικοινωνία

Του ταιριάζουν επαγγέλματα που τον φέρνουν σε επαφή με ομάδες ανθρώπων και προϋποθέτουν επικοινωνία με όχι απαραίτητα βαθύ τρόπο. Μπορεί να ασχοληθεί με τη δημοσιογραφία, τις δημόσιες σχέσεις, τη διαφήμιση, να είναι εκπαιδευτικός, ειδικά στις χαμηλές βαθμίδες, γυμναστής, εμψυχωτής ομάδων, διοργανωτής εκδηλώσεων, να εμφανίζεται σε κοινό, να ασχολείται με την εξυπηρέτηση πελατών, να έχει εμπορικό κατάστημα ή κέντρο αναψυχής. Αν ψωνίζουμε από κάποιο κατάστημα ή συχνάζουμε σε κάποιον χώρο αναψυχής κυρίως για τη θερμή προσωπικότητα του ιδιοκτήτη, τότε αυτός κατά πάσα πιθανότητα είναι τύπος Α.

Εμφάνιση: πληθωρική

Σωματικά ο Α είναι ψηλός, σωματώδης και με τάση προς το πάχος. Έχει εντυπωσιακή και πληθωρική εμφάνιση και

δεν περνά απαρατήρητος. Κοκκινίζει όταν θυμώνει, κάνει χειρονομίες και μορφασμούς.

Δίαιτα και άσκηση: λαίμαργος και ενθουσιώδης

Είναι λαίμαργος και έχει τάση και σε άλλες απολαύσεις στοματικού τύπου, όπως το τσιγάρο και το ποτό. Σπάνια όμως φτάνει στο επίπεδο της εξάρτησης. Περισσότερο βλέπει τις στοματικές απολαύσεις ως μέρος της απόλαυσης της ζωής και των κοινωνικών σχέσεων. Θέλει να δοκιμάζει καινούργιες λιχουδιές, οι οποίες τελικά είναι πιθανό να μην του αρέσουν, να τις αφήσει στη μέση και να παραγγείλει κάτι άλλο. Συχνά το παρακάνει με το φαγητό και μετά γκρινιάζει για τις συνέπειες. Σε πλούσιο μπουφέ πρωινού σε ξενοδοχείο, ένας Απου δεν έτρωγε ποτέ πρωινό τίμησε με λαιμαργία όλα τα πιάτα και μετά διαμαρτυρόταν πως του χάλασε το στομάχι και δεν απόλαυσε τη μέρα του.

Δύσκολα μπαίνει στη διαδικασία της δίαιτας και της άσκησης. Είναι πιθανό να ξεκινήσει με ενθουσιασμό, αλλά γρήγορα θα αρχίσει να κάνει δικές του παραλλαγές του προγράμματος που του έχει δοθεί ή θα αισθανθεί πιεσμένος και σε μια παρόρμηση θα το εγκαταλείψει. Υπάρχει η περίπτωση να ολοκληρώσει με συνέπεια έναν κύκλο του προγράμματός του και να φέρει εντυπωσιακά αποτελέσματα, αλλά σπάνια θα διατηρήσει το πρόγραμμα αυτό διά βίου. Γενικά, τα προγράμματα του Α πρέπει να είναι αρκετά ελαστικά και να του επιτρέπουν και κάποιες παρασπονδίες. Η καλύτερη άσκηση γι' αυτόν είναι ένα ομαδικό αθλητικό παιχνίδι ή κάποιο δυναμικό σπορ που συνδυάζεται με εκδρομές.

Όταν αρρωστήσει: γίνεται σαν μικρό παιδί

Το κυρίαρχο υγρό στο σώμα του είναι το αίμα. Είναι πιθανό να υποφέρει από υψηλή πίεση και καρδιαγγειακά προβλήματα. Είναι επίσης πιθανό να έχει πεπτικά προβλήματα, όχι τόσο λόγω ευαισθησίας πεπτικού συστήματος αλλά λόγω ακατάστατου τρόπου διατροφής.

Όταν αρρωστήσει, γίνεται σαν μικρό παιδί. Είναι φοβητσιάρης, γκρινιάζει και ζητά την αποκλειστική προσοχή όλων των ανθρώπων που βρίσκονται γύρω του.

Η σχέση του με τον θεραπευτή του: μια σχέση «φλερτ»

Αν ταιριάζει με τον θεραπευτή του, θα ενθουσιαστεί και θα διακηρύσσει σε φίλους και γνωστούς πως έχει ενταχτεί σε διαδικασία προσωπικής ανάπτυξης με έναν θαυμάσιο θεραπευτή. Είναι πιθανό να περιγράφει σε φίλους αποσπάσματα από τις συνεδρίες του ή να τους αναλύει φαινόμενα και θεωρίες που έχει μάθει εκεί ή να περιγράφει την προσωπικότητα και τις μεθόδους του θεραπευτή του με εντυπωσιακό τρόπο.

Στη συνεδρία μονοπωλεί συχνά τη συζήτηση, αναλώνεται σε περιγραφές γεγονότων και εκφράζει εύκολα τα συναισθήματά του. Είναι ο πελάτης που θα μιλά δυνατά και δεν θα διστάζει να γελάσει ή να κλάψει ανοιχτά μπροστά στον θεραπευτή του. Περιμένει γρήγορα αποτελέσματα και σπάνια εντάσσεται με συνέπεια σε μακροχρόνια διαδικασία προσωπικής ανάπτυξης. Θα εφαρμόσει αμέσως στη ζωή του αυτά που συμφωνήθηκαν στις συνεδρίες, αλλά σπάνια θα τα διατηρήσει.

Δεν έχει αίσθηση του συγκεκριμένου χρόνου της συνεδρίας. Είναι πιθανό να ξεχνά τα ραντεβού του ή να καθυστερεί. Σε μερικούς Α πελάτες μου δίνω καρτούλα όπου είναι σημειωμένο το επόμενο ραντεβού ή έχουμε συμφωνήσει να τους στέλνω μήνυμα υπενθύμισης. (Αυτό είναι βέβαια κάτι που γίνεται στην αρχή, γιατί η συμβουλευτική διαδικασία με έναν Α έχει συνήθως στόχο και να τον στρέψει προς μια πιο υπεύθυνη και «ενήλικη» συμπεριφορά.)

Συνήθως ανταποκρίνεται καλά στη θεραπεία και, αν ενταχθεί με συνέπεια, φέρνει καλά αποτελέσματα σε μικρό χρονικό διάστημα. Είναι όμως ο τύπος που είναι πιθανότερο να διακόψει τη συμβουλευτική διαδικασία πριν αυτή ολοκληρωθεί, σε μια παρόρμηση ή επειδή κρίνει πως έχει πετύχει τους στόχους του και δεν τη χρειάζεται πια. Είναι επίσης δυνατό να απορρίψει ξαφνικά τον θεραπευτή που αρχικά θαύμαζε, απλώς επειδή του πέρασε ο ενθουσιασμός για τη διαδικασία και για την προσωπικότητα του θεραπευτή.

Υπάρχει βέβαια και η πιθανότητα ο Α να απορρίψει εξαρχής τον θεραπευτή του και να μη συνεχίσει μετά την πρώτη συνεδρία, περιγράφοντας στους φίλους του πόσο ανώφελη ήταν.

Η Μ ήρθε στη συμβουλευτική διαδικασία, για να μπορέσει να προχωρήσει στις σπουδές της. Ήταν φοιτήτρια σε μια σχολή που δεν ήταν της απόλυτης επιλογής της, αλλά είχε αποφασίσει να την τελειώσει. Αντιμέτωπη με τη συμβουλευτική διαδικασία αρχικά με ενθουσιασμό, την περιέγραφε στις φίλες της και έκανε αμέσως κάποιες ψυχολογικές ασκήσεις που της έδιναν για το σπίτι. Ως την επόμενη συνάντηση είχε

συχνά ξεχάσει τα ευρήματα της προηγούμενης, έτσι στο τέλος κάθε συνάντησης χρειαζόταν να της κάνω μια μικρή, γραπτή σύνοψη των ευρημάτων και των στόχων μας. Επίσης, αργούσε συστηματικά στις συνεδρίες και κάποιες φορές τις ξεχνούσε, οπότε είχαμε συμφωνήσει να τις σημειώνει στο κινητό της.

Έφερε πολύ γρήγορα αποτελέσματα, περνώντας τα περισσότερα μαθήματα που χρωστούσε στην επόμενη εξεταστική περίοδο. Θεώρησε πως είχε επιλύσει το πρόβλημα της έλλειψης συγκέντρωσης και διέκοψε χωρίς προειδοποίηση τη θεραπεία έπειτα από τρεις μήνες. Σε έναν χρόνο επανήλθε, γιατί της είχαν μαζευτεί πολλά μαθήματα για το πτυχίο.

Συνηθισμένες ατάκες

- ✧ Σιγά μην κάτσω να σκάσω!
- ✧ Κάντε γρήγορα!
- ✧ Ωραία περνάμε!
- ✧ Πού να σου τα λέω. Έγινε χαμός!
- ✧ Πού στον διάβολο είναι το;
- ✧ Μη με πιέζεις!
- ✧ Σταμάτα την γκρίνια και πάμε να διασκεδάσουμε!
- ✧ Ωχ, το ξέχασα!
- ✧ Ναι, θα σου το φέρω σίγουρα την άλλη φορά!
- ✧ Φωνές και βρισιές...
- ✧ Να πάμε κι εδώ να πάμε κι εκεί, να δοκιμάσουμε κι αυτό, να δούμε και το άλλο...

Αν είσαι τύπος Α, να μερικές συμβουλές που θα σε βοηθήσουν να εξελιχθείς

- ✓ Συμπύκνωσε τα λόγια σου και μην κάνεις συνέχεια χιούμορ και πειράγματα. Μπορεί να κουράζεις τους άλλους ή να τους φέρνεις σε δύσκολη θέση.
- ✓ Μη χρησιμοποιείς τόσες υπερβολές όταν μιλάς. Μπορεί να μειώνουν τη βαρύτητα του λόγου σου.
- ✓ Μάθε να ακούς τον συνομιλητή σου και μην τον διακόπτεις. Σεβάσου τους κανόνες της συζήτησης.
- ✓ Πρόσεχε να θυμάσαι τις υποχρεώσεις σου και πού έχεις τα πράγματά σου. Κράτα σημειώσεις (και φρόντισε να θυμάσαι πού έχεις βάλει το χαρτάκι με τις σημειώσεις!).
- ✓ Μην παίρνεις ελαφρά τις στενοχώριες των άλλων. Εκείνοι μπορεί να σκέπτονται και να αξιολογούν τα πράγματα διαφορετικά.
- ✓ Μάθε να διακρίνεις ποιοι είναι οι πραγματικοί σου φίλοι. Αφού κάνεις φίλους τόσο γρήγορα, να είσαι προετοιμασμένος και για απογοητεύσεις.
- ✓ Μην επιδιώκεις να τα κάνεις όλα εσύ για την παρέα. Άφησε πρωτοβουλίες και στους άλλους και δείξε τους πως είναι κι αυτοί υπεύθυνοι για το αν περνούν καλά.
- ✓ Βελτίωσε τη συνέπειά σου και καλύτερα μην υπόσχεσαι αν δεν είσαι σίγουρος πως μπορείς να το τηρήσεις.
- ✓ Περιορίσε τις φωνές και τα άσκοπα ξεσπάσματα. Πληγώνουν τους γύρω σου και δημιουργούν εντάσεις χωρίς σοβαρό λόγο.
- ✓ Μάθε να ζεις χωρίς να έχεις τόση ανάγκη τον θαυμασμό και την επιβράβευση. Σε όλους αρέσει ένας καλός λόγος,

αλλά πρέπει να μπορούμε να λειτουργήσουμε και χωρίς αυτόν.

- ✓ Οργανώσου, ενηλικιώσου!
- ✓ Μάθε να λες ΟΧΙ, δεν θα χάσεις την αγάπη αυτών που πραγματικά σε αγαπούν.

Αν ζεις σε στενή επαφή με έναν τύπο Α, να μερικές συμβουλές που θα βοηθήσουν τη σχέση σας

- ✓ Άκουσε όσο μπορείς την πολυλογία και το χιούμορ του, αλλά επισήμανέ του το όταν το παρακάνει. Μην παίρνεις σοβαρά τα πειράγματά του και σε μια γενική συζήτηση (όχι εκείνη τη στιγμή του πειράγματος) πες του τι σε ενοχλεί.
- ✓ Άφησέ τον να λέει και μερικές υπερβολές, αλλά μην τις πιστεύεις απαραίτητα. Επισήμανέ του το όταν το παρακάνει.
- ✓ Αν δεν σε ακούει και σε διακόπτει, ανακάλεσέ τον στην τάξη. Θύμισέ του τους κανόνες της συζήτησης.
- ✓ Να έχεις υπόψη σου πως μπορεί να ξεχνά πράγματα ακόμη και πολύ σημαντικά γι' αυτόν ή για τους ανθρώπους που αγαπά. Άφησέ τον να υποστεί τις συνέπειες. Όσον αφορά τις κοινές σας υποχρεώσεις, φρόντιζε να του τις υπενθυμίζεις ή να διαχωρίζεις τη θέση σου.
- ✓ Μην παρεξηγείσαι όταν δεν παίρνει σοβαρά τις στενοχώριες σου. Δεν σημαίνει απαραίτητα πως δεν σε νοιάζεται, απλώς σκέφτεται διαφορετικά.
- ✓ Μην ξαφνιάζεσαι με τις συνεχείς εναλλαγές των φίλων του και άφησέ τον να υποστεί τις συνέπειες των κακών επιλογών του.

- ✓ Όταν θέλει να τα κάνει όλα αυτός για την παρέα, μην αισθάνεσαι υποχρεωμένος να συμπράξεις αν δεν το επιθυμείς.
- ✓ Η ασυνέπειά του δεν σημαίνει απαραίτητα πως δεν σε υπολογίζει. Αν σου υποσχεθεί κάτι, μη βασίζεσαι και να του το υπενθυμίζεις.
- ✓ Αν σου φωνάζει άσκοπα, δεν σημαίνει πως δεν σε αγαπά ή δεν σε εκτιμά. Να μην του το επιτρέπεις και να τον ανακαλείς στην τάξη.
- ✓ Να του λες καλά λόγια αν τα αισθάνεσαι, τα έχει ανάγκη.
- ✓ Να του επιτρέπεις και κάποιες παιδικές συμπεριφορές και να αναλαμβάνεις εσύ την οργάνωση κάποιων κοινών σας θεμάτων.
- ✓ Δείξε του πως, ακόμη κι αν σου πει ΟΧΙ σε κάτι, δεν θα χάσει την αγάπη σου.