

CUPRINS

INTRODUCERE	13
A fost odată ca niciodată....	13
PARTEA I: Pregătirea spectacolului	19
O trecere în revistă a tipurilor de temperament	19
CAPITOLUL 1: DISTRIBUȚIA	21
Tipurile de temperament	21
Pare la fel de complicat ca și limba greacă	22
Noi descoperiri	23
Minunatul Creator	24
O prezentare a celor patru faimoase temperamente	25
Personalitatea populară – SANGVINICUL	26
Personalitatea perfecționistă – MELANCOLICUL	26
Personalitatea puternică – COLERICUL	27
Personalitatea liniștită – FLEGMATICUL	28
Personalitățile ca rezultat al combinării temperamentelor	31
Se pot combina temperamentele opuse?	32
Deci, cine sunt eu?	33
Chestionarul pentru determinarea profilului de personalitate	34
Puncte forte	34
Puncte slabe	35
Calcularea scorului de personalitate	35
Puncte forte	36
Puncte slabe	37
Un nou scenariu pentru aceleași personaje	38

CAPITOLUL 2: MELODIA UNEI CĂSNICII REUȘITE	41
Temperamentul este important?	41
Un mariaj dezechilibrat	42
O căsnicie nefericită te poate îmbolnăvi	43
O căsnicie fericită îți îmbunătățește starea de sănătate	44
Așteptări nerealiste	46
<i>Un început șubred</i>	46
<i>Problemele de mediu contează și ele</i>	48
„Doamne, schimbă-l !“	50
Grădina lui Dumnezeu	53
Combinatii creative	55
Toate tipurile de temperament sunt importante	57

CAPITOLUL 3: DEZACORDURILE	59
Motive de conflict puternic în căsnicie	59
Finanțele	60
<i>Cecurile sunt în teancul de corespondență și...</i>	61
Activitățile sociale	63
<i>Păstrează ultimul dans</i>	64
Personalitatea și sexul	67
<i>Haideți să vorbim despre viața sexuală</i>	68
<i>Învățați să compuneți împreună muzica</i>	69
Obiceiurile privind alimentația	70
<i>Cine stă să numere calorile?</i>	73
Munca	75
<i>„Dar abia mi-am terminat ultima sarcină!”</i>	77
Educarea copiilor	78
<i>Părintele Popular (SANGVINICUL)</i>	79
<i>Părintele Perfect (MELANCOLICUL)</i>	80
<i>Părintele Puternic (COLERICUL)</i>	80
<i>Părintele Liniștit (FLEGMATICUL)</i>	82
Cum să te descurci cu subiectele de dispută	83
PARTEA a II-a: Partitura fiecărui personaj	85
Viața alături de fiecare tip de temperament	85

CAPITOLUL 4: TRILURILE SANGVINICULUI	87
Soare strălucitor, acadele și trandafiri	87
Blonda cea proastă	88
Trebuințele emoționale ale Sangvinicului	89
Instrucțiuni?	90
Dacă nu-i distractiv, nu merită făcut!	91
Cel mai bun prieten al omului	92
Distracție (dez)organizată	94
Mariajul cu Iepure Alb	96
<i>Problema</i>	96
<i>Soluția</i>	97
Bietul copil	99
M-am ciocnit de mașina poliției!	100
Tapetul se pune cât ai bate din palme	101
Pantofi la vedere	104
Marea Moartă și Pârâiașul Zglobiu	107
CAPITOLUL 5: ELEGIA MELANCOLICULUI	111
Nimeni nu știe prin ce am trecut eu	111
Trebuințele emoționale ale Melancolicului	112
Sărbătoarea întrupării	114
Talonul șosetelor	115
O vacanță memorabilă	118
Valurile se ridică și la fel crește nemulțumirea	120
Contract postnuptial	122
„O să-l lustruiesc puțin”	125
Draperii pentru vitralii	129
<i>Cu siguranță că așteptările sunt diferite!</i>	129
O melodie tristă	130
CAPITOLUL 6: MARȘUL COLERICULUI	133
Șaptezeci și șase de trâmbițe răsună	133
Trebuințele emoționale ale Colericului	134
„A fost ideea mea!”	136
Sfaturi nesolicitate	137
Leneșul față în față cu un obsedat de muncă	139

Aerisește-ți rufăria murdară	141
O căsnicie ca în rai	143
Notează în calendar	146
După cucerirea redutei...	147
Cineva rapid și impetuos se căsătorește cu un partener lent și statornic	149
Un îndemn miraculos: „Mai ține-ți gura!”	152
CAPITOLUL 7: MELOPEEA FLEGMATICULUI	155
Trezește-mă când s-a sfârșit	155
Trebuiețele emoționale ale Flegmaticului	156
Nu arde nimic aici	158
Sentimentul propriei valori	160
Veranda fantomă	161
A fi diferit nu înseamnă a fi rău	163
Terenul minat	166
Uită stresul... Bucură-te de dezordine	169
O surpriză din partea lui Tom	172
Un omagiu adus Flegmaticului	175
PARTEA a III-a: Să cântăm împreună	179
Dinamica personalităților	179
CAPITOLUL 8: MĂSURI DIFERITE, PARTITURI	
DIFERITE, SPECTACOLE DIFERITE	181
Când te căsătorești cu opusul tău	181
Când punctele forte devin slăbiciuni	182
Identificarea punctelor forte și a slăbiciunilor	186
SANGVINIC – <i>Puncte forte/Slăbiciuni</i>	187
MELANCOLIC – <i>Puncte forte/Slăbiciuni</i>	188
COLERIC – <i>Puncte forte/Slăbiciuni</i>	188
FLEGMATIC – <i>Puncte forte/Slăbiciuni:</i>	189
Nimeni n-o să mă domine	189
Oameni diferiți, trebuințe diferite	192
<i>Renunță să rezolvi toate problemele!</i>	193
Bucuria experiențelor comune	194

CAPITOLUL 9: ÎN ACEEAȘI GAMĂ	197
Când ești căsătorit cu un partener având același temperament	197
BALANȚA DINAMICII MARITALE	
de Marita Littauer	199
SANGVINICI POPULARI – Căsnicia distractivă	199
MELANCOLICI PERFECȚI – Căsnicia organizată	199
COLERICI PUTERNICI – Căsnicia activă	200
FLEGMATICI LINIȘTIȚI – Căsnicia relaxată	200
<u>Căsnicia a doi SANGVINICI</u>	
Multă distracție și nici o realizare	201
<i>Se dublează distracția – se dublează și datoriile</i>	201
<i>Nu sunt bani, nu-i nici distracție!</i>	203
<i>Prea ocupați să obțineți afecțiune, nu au timp de treburile zilnice</i>	205
<i>Cumpără câte două bucăți din orice</i>	206
<u>Căsnicia a doi MELANCOLICI</u>	
Să faci întotdeauna ce se cuvine este ceva ce îi sperie pe mulți	209
<i>Perfecționiști până la obsesie</i>	210
<i>Este dificil să găsești prieteni perfecți!</i>	211
<i>Șterge-ți lacrimile</i>	213
<i>„Rămâi la fapte, te rog”</i>	216
<i>Învăță cum să rezolvi conflictele</i>	217
<u>Căsnicia a doi COLERICI</u>	
Nu-i timp de distracții, avem atâtea de făcut!	219
<i>Numai muncă, nici o distracție</i>	220
<i>Cine-i șef aici?</i>	222
<i>Uneori este mai bine să lași pe altcineva să preia controlul</i>	225
<i>Ce se întâmplă când ignori ce este scris cu litere mici</i>	226
<i>Toți avem nevoie de prieteni!</i>	228
<u>Căsnicia a doi FLEGMATICI</u>	
Fă un efort să nu arăți atât de leneș pentru că îi scoți din minți pe ceilalți	230
<i>Hai să lăsăm pe mai târziu</i>	231

<i>Camera de zi arată ca o debara</i>	232
<i>Care scopuri?</i>	234
<i>Ce atâta grabă?</i>	235
<i>„Hotărăște tu”</i>	236
<i>Conflicte îngropate</i>	237

CAPITOLUL 10: CREAREA UNEI MELODII

PROPRII CUPLULUI 239

Câteva observații pentru toate cuplurile 239

Comunicarea trebuințelor 239

O masă pentru doi 241

Jocuri pentru perioada pensionării 243

Cum să te descurci în perioadele dificile 247

Deprimarea Sangvinicului 247

Cum să procedezi cu un Sangvinic deprimat 248

Ce trebuie să eviți în prezența unui

Sangvinic deprimat 248

Deprimarea Melancolicului 249

Cum să procedezi cu un Melancolic deprimat 249

Deprimarea Colericului 250

Cum să procedezi cu un Coleric deprimat 250

Ce trebuie să eviți în prezența unui

Coleric deprimat 251

Deprimarea Flegmaticului 251

Cum să procedezi cu un Flegmatic deprimat 252

Ce trebuie să eviți în prezența unui

Flegmatic deprimat 252

Rămâi alături 252

O experiență din care se poate învăța 253

Când vine vremea să ceri ajutor 254

Timpuri bune Timpuri grele 255

CONCLUZIE 259

Și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți... 259

ANEXA A – TABEL CRONOLOGIC AL DESCOPERIRILOR LEGATE DE TEMPERAMENTE	261
ANEXA B – DESCRIEREA SUCCINTĂ A TIPURILOR DE TEMPERAMENT	263
SANGVINICUL POPULAR – <i>Să o facem într-un mod distractiv.</i>	263
MELANCOLICUL PERFECT – <i>Să o facem corect.</i>	265
COLERICUL PUTERNIC – <i>Să o facem așa cum vreau eu.</i>	267
FLEGMATICUL LINIȘTIT – <i>Să o facem cum este mai ușor.</i>	269
ANEXA C – Profilul de personalitate	271
<i>Puncte forte</i>	272
<i>Puncte slabe</i>	273
CALCULAREA SCORULUI DE PERSONALITATE	274
<i>Puncte forte</i>	275
<i>Puncte slabe</i>	276
Interpretare	277
DEFINIREA TERMENILOR DIN TESTUL PENTRU DETERMINAREA PROFILULUI DE PERSONALITATE	279
<i>Puncte forte</i>	279
<i>Puncte slabe</i>	287
Despre autoare	295
Alte cărți scrise de Florence Littauer	297
Despre BusinessTech International	299
Final	304

DISTRIBUȚIA

Tipurile de temperament

Fiecare dintre noi pornește în viață cu o serie de trăsături înnăscute. Aceste trăsături constituie adeseori un amestec al trăsăturilor pe care le-au avut strămoșii noștri, dar nu sunt o copie precisă a nici unei persoane. Uneori, o mamă timidă, liniștită, meditativă este uimită să constate că are un copil gălăgios, agresiv, certăreț. Chiar mama mea îmi spunea adeseori: „Ești exact ca Ruth!” (Acesta nu era un compliment pentru că sora ei, Ruth, era cunoscută ca o persoană încântătoare dar manipuloare.)

Nu durează mult până când marea majoritate a cuplurilor căsătorite descoperă că au trăsături temperamentale diferite. Adeseori aceste deosebiri fac o căsnicie mai captivantă deoarece fiecare soț se bucură de personalitatea unică a celuilalt. Dar, în unele cazuri, aceste deosebiri devin de-a dreptul năucitoare și nici unul dintre soți nu reușește să înțeleagă sentimentele celuilalt.

O prietenă de-a mea mi-a scris despre călătoria pe care a făcut-o împreună cu familia în Israel, Iordania și Egipt. În timpul călătoriei au fost loviți cu pietre și au primit apă și hrană alterate. Într-un loc, fiul ei, Jon, a

fost lovit în plin cu gloanțe de cauciuc și de trei ori au fost atacați de mulțimea răzvrătită.

Când s-au întors acasă și au început să povestească și altora despre călătoria lor, ea a fost uimită de cât de diferită era propria perspectivă de cea a soțului ei. În timp ce ea spunea că a fost tot timpul îngrozită, soțul ei se bucurase de ocazia de a vizita atâtea locuri încărcate de istorie. Ea își exprima ușurarea că scăpase cu bine dintr-o zonă atât de periculoasă. El recomanda și altora să viziteze Orientul Mijlociu pentru a-și petrece timpul „în siguranță” deoarece simțea că experiențele bune pe care le-a avut i-au depășit așteptările! Prin urmare, cum este posibil ca doi oameni să aibă păreri atât de diferite despre exact aceeași experiență?

Pare la fel de complicat ca și limba greacă

S-a întâmplat cu două mii de ani î.e.n. ca un filozof și medic grec să înceapă să înțeleagă că oamenii sunt diferiți. Hipocrate a fost primul care a observat că, pe lângă faptul că au fețe diferite, textura părului, culoarea ochilor și forma corpului diferite, oamenii au și personalități unice care îi diferențiază. El a încercat să explice aceste diferențe categorisind oamenii după preponderența anumitor componente chimice din corpul lor. Aproximativ în anul 400 î.e.n., a identificat patru fluide corporale – sângele, bila galbenă, flegma și bila neagră – despre care el credea că sunt răspunzătoare pentru deosebirile de personalitate.

Câteva secole mai târziu, în jurul anului 149 e.n., un medic grec pe nume Galen a propus o teorie a temperamentelor care se baza pe observațiile lui Hipocrate. Conform teoriei lui Galen există patru temperamente umane de bază – Sangvinic, Coleric, Melancolic și Flegmatic – funcție de proporțiile fluidelor corporale din fiecare persoană. Mai târziu oamenii de

știință au reexaminat aceste idei și au descoperit că, în realitate, fluidele corporale nu determină diferențe de comportament. Dar, în ciuda eșecului lui Hipocrate și a lui Galen de a descoperi ce anume determină comportamentul oamenilor, cercetări recente au arătat că există mai mult adevăr în teoriile acestor doi învățați decât se crezuse anterior. Deși nu se mai consideră că personalitatea depinde de fluidele corporale, cercetările recente realizate în domeniul geneticii au arătat că trăsăturile noastre temperamentale sunt totuși legate de o cauză fizică: genele noastre.

Noi descoperiri

În 1968 când am început studiul influenței temperamentului înnăscut asupra personalităților existau puține dovezi materiale care să ateste că personalitatea este înscrisă în genele noastre. Hipocrate a crezut că temperamentul este înnăscut. Karl Jung a spus-o și el. Ca și ei, eu cred că ne naștem cu un anumit temperament. Dar teoriile nu erau susținute de dovezi. În anii 1990, au fost găsite dovezi de către geneticieni că pot fi identificate trăsăturile umane înnăscute și că trăsăturile temperamentale sunt printre cele mai ușor de depistat.

Pe măsură ce au apărut noi dovezi, am fost tot mai entuziasmată. Nu mai aveam nevoie să sper că oamenii mă vor crede pe cuvânt. Puteam dovedi că venim pe lume cu un anumit model de temperament. Puteam să ofer dovezi științifice că avem, într-un fel, o personalitate prestabilă. Au apărut deodată o mulțime de articole despre genetică ce țineau prima pagină. Pe coperta revistei *Times* din 3 iulie 2000 se putea citi: “Descifrarea codului genetic: O realizare istorică ce schimbă medicina pentru totdeauna”. Iar câteva luni mai târziu, numărul din 19 februarie 2001, proclama,

„Clonarea umană este mai aproape decât credeți.” Publicații importante au prezentat articole despre Proiectul Genomului Uman și despre eforturile de a realiza harta materialului genetic care alcătuiește ființele umane. *USA Today* a rezumat aceste descoperiri uimitoare când a publicat în numărul său din 12 februarie 2001 articolul „Descifrarea misterelor vieții: genomul uman explică enigmele minții”.

Citind despre acest subiect incitant, mintea noastră începe într-adevăr să nu mai fie o enigmă.

Cu mii de ani în urmă, nimănui nu i-ar fi trecut prin cap ideea că omul este alcătuit din treizeci de mii de gene. Și se dovedește că prietenii noștri greci nu greșeau cu totul când presupuneau că personalitatea umană este legată de alcătuirea fizică a corpului. Deși acum știm că personalitatea nu este determinată de proporțiile celor patru fluide corporale, ni s-a confirmat că tipurile de temperament sunt determinate de o combinație fizică de gene.

Minunatul Creator

Chiar dacă ținem cont de descoperirile excepționale ale științei moderne, nu trebuie să-l uităm niciodată pe cel care a creat aceste mistere.

„Nu este posibil să iei locul Creatorului,” spune Neale Donald Walsch în cartea sa *Stând de vorbă cu Dumnezeu*. Referindu-se la cercetările sale din domeniul geneticii, el explică: „Cred că Dumnezeu zâmbește văzând uluirea noastră în fața acestor revelații, mai degrabă primitive, la fel cum zâmbim noi când constatăm că un copil ajunge să stăpânească tabla înmulțirii.” (*USA Today* – 12 februarie 2001)

Poate că Dumnezeu zâmbește și când ne privim pentru prima dată copilul. „Are ochii mei albaștri și degetele lungi ca ale tale...” Ne așteptăm ca progeniturile

noastre să ne semene, dar rareori privim asta prin prisma geneticii sau a rolului Creatorului. Din fericire, nu este necesar să înțelegem genetica în toată complexitatea ei. Avem un Creator genial ale cărui căi sunt deasupra a ceea ce poate înțelege mintea noastră limitată. El poate lua gene de la fiecare părinte și le poate amesteca pentru a produce o ființă unică.

Nu ne-am născut cu o minte goală, care așteaptă ca obstetricianul s-o umple. Cine știe ce fel ar fi fost oamezii dacă depindea totul de alegerea unui om? Dacă obstetricianul ar avea o zi proastă, ar crea doar obrăznicături, iar dacă ar avea o zi minunată, ar crea un șir de îngerași.

Anii de cercetare în genetică au confirmat ipoteza lui Hipocrate că sunt înnăscute culoarea pielii, forma corpului, capacitățile intelectuale și, cel mai important din punctul de vedere al studiului nostru, temperamentul. Realitatea uimitoare este că fiecare om are o combinație unică de mii de gene. Având toate aceste noi dovezi despre aspectul ereditar al trăsăturilor temperamentale, chiar și atei se întrebă, probabil, cine a asamblat toate acestea împreună!

O prezentare a celor patru faimoase temperamente

Deși fiecare individ este unic, există trăsături care pot fi considerate ca fiind caracteristice unui anumit tip de temperament astfel încât să putem înțelege mai ușor cine suntem și de ce sunt ceilalți diferiți. Am ales să folosesc denumirile grecești pentru cele patru tipuri temperamentale de bază: Sangvinic, care determină o personalitate populară; Melancolic, care determină o personalitate perfecționistă; Coleric, care determină o personalitate puternică; Flegmatic, care determină o personalitate liniștită.

Personalitatea populară

SANGVINICUL

Temperamentul Sangvinic stă la baza unei personalități iubitoare de distracții, radioasă, sociabilă, care atrage oamenii pentru că pare să se distreze foarte bine tot timpul. Sunt genul de oameni care își lipesc pe mașină stickere din care să reiasă: „Hei, mai suntem în stare să ne și distrăm?”. De multe ori nu-și amintesc încotro au plecat, își pierd cheile și sunt înclinați să vorbească prea mult. Ei pot transforma un eveniment obișnuit într-o melodramă care devine tot mai spectaculoasă de fiecare dată când este repovestită. Au umor, sunt fermecători și nu se împiedică niciodată de adevăr când este vorba să spună o poveste bună. În felul lor încântător, îți vor spune sfios că nu mint – doar că „își amintesc lucrurile într-un mod creativ”.

Persoanele cu temperament Sangvinic caută atenția, afecțiunea, aprobarea și acceptarea celor din jur. Acești indivizi înflăcărați aduc distracție și dramă în aproape orice situație, iubesc luminile rampei și le place să-i motiveze pe alții. Ei intră în vorbă cu oricine și pot deveni pe loc cei mai buni prieteni ai oricărei persoane dintr-un grup. Sangvinicii sunt, de obicei, optimiști și aproape întotdeauna sunt persoane încântătoare. Dar ei pot fi și dezorganizați, emotivi, hipersensibili față de ceea ce gândesc alții despre ei.

Despre o persoană cu temperament Sangvinic poți face comentarii de genul: „Vorbește tot timpul.” sau „El n-a întâlnit în viața lui un străin.”. Poți denumi acest gen de persoană „vorbărețul”.

Personalitatea perfecționistă

MELANCOLICUL

În opoziție cu Sangvinicii iubitori de distracție – și cu care, de obicei, se căsătoresc – sunt Melancolicii, indivizi profunzi, meditativi, introspectivi, serioși și

perfecționiști. Motoul lor este: „Dacă merită să faci ceva, atunci merită să o faci cum trebuie!”. Li se pare dificil să recunoască dacă greșesc vreodată deoarece sunt înclinați să facă întotdeauna ceea ce trebuie și pot demonstra întotdeauna că, dacă există o problemă, atunci este vina altcuiva. Ei se simt obligați să corecteze statisticile înfrumusețate de colegii lor Sangvinici, punând adevărate piedici în calea unei povești altfel captivante.

Având drept scop perfecțiunea, ei trec adeseori prin viață abătuți, deprimați, descurajați de greșelile altora – mai ales de greșelile partenerului de cuplu, greșeli care-i sar în ochi. „Ce se întâmplă cu tine?” întrebă ei.

Melancolicii au nevoie de sprijin și înțelegere din partea celorlalți și necesită un spațiu propriu și liniște ca să poată gândi înainte de a vorbi, scrie sau acționa. Sunt indivizi orientați spre realizarea sarcinilor într-o manieră organizată și atentă. Acești perfecționiști înfloresc când în jurul lor este ordine și poți să contezi pe ei că își vor termina treaba la timp. Dar perfecționismul lor îi poate face prea critici sau pesimiști, iar eforturile lor de a se conforma propriilor standarde înalte îi pot scoate din minți.

Când vorbești despre Melancolici vei spune probabil ceva de genul: „Ea este atât de ordonată.” sau „El este atât de perfecționist.”. Ai putea numi acest gen de persoană „gânditorul”.

Personalitatea puternică COLERICUL

În timp ce Melancolicii *gândesc* că au dreptate, Colericii *știu* că au dreptate. Chiar dacă toți cei din jur se opun ideilor lor, ei tot se vor lupta să-și impună punctul de vedere. Împotrivirea nu face decât să le întărească hotărârea. Acești oameni – femei sau bărbați, tineri

sau bătrâni – sunt făcuți să pună mai mult accent pe a face lucrurile în felul lor decât să se conformeze părerii altora sau să-i facă pe alți oameni să-i placă. N-are rost să contrazici o asemenea persoană. N-ai nici o șansă să-i schimbi părerea. Într-un grup, colericii sunt cei care preiau conducerea, duc treaba la bun sfârșit și nu pierd timpul cu discuții prostești. Sunt lideri dinamici și motoul lor este un ecou al sloganului firmei Nike: „Pur și simplu, fă-o!”

Colericii vor loialitate și apreciere din partea celor din jur. Ei se străduiesc să obțină controlul și așteaptă respect pentru realizările lor. Adoră să facă față provocărilor și acceptă cu ușurință sarcini dificile. Capacitatea lor de autodisciplină și de concentrare îi face să fie lideri puternici. Dar impetuoșitatea și hotărârea lor îi poate face să devină dependenți de muncă, încăpățânați, încrezuți și nepăsători față de sentimentele celorlalți.

Despre un Coleric, poți spune: „Îți sare în ochi imediat.” sau „Dacă vrei ca o sarcină să fie dusă la bun sfârșit lui trebuie să-i spui.”. Ai putea numi această persoană „omul de acțiune”.

Personalitatea liniștită FLEGMATICUL

Colericii, cu voința lor puternică, sunt atrași de persoanele cu temperament Flegmatic pentru că acestea îi aprobă și nu le creează neazuri. Asta nu înseamnă că Flegmaticii nu sunt inteligenți; de fapt, ei sunt chiar mai isteți decât toți ceilalți. Ei știu că o personalitate plăcută și caldă îi va determina pe ceilalți să muncească în locul lor. Ei se gândesc cum să-și conserve energia și simt că, dacă ignori o problemă suficient de mult timp, altcineva se va ocupa de ea. Sunt adaptabili și diplomați, dar nu se mișcă suficient de repede, după cum cred majoritatea Colericilor. În căsnicie,

Colericii îi bat la cap mereu pe Flegmatici să muncească mai repede, dar Flegmaticii învață să-i ducă de nas, rămânând fideli motoul lor: “Nu merită să transpiri pentru toate fleacurile.”

Celor cu temperament flegmatic le displac riscurile, provocările, surprizele și au nevoie de timp pentru a se adapta schimbărilor. Deși evită situațiile care sunt prea stresante, pot lucra bine sub presiune. Totuși, lipsa lor de disciplină și motivare îi împinge adeseori să amâne dacă nu sunt conduși de un lider puternic.

Flegmaticii sunt rezervați, dar le place compania oamenilor. Deși ei nu simt nevoia să vorbească atât de mult ca Sangvinicii, au un discernământ înnăscut și par că reușesc să spună lucrul potrivit la momentul potrivit. Ei sunt echilibrați și statornici. Fiind orientați spre siguranță, le place să asigure o situație stabilă pentru membrii familiei lor. Caută liniște și pace și au tendința de a acționa ca negociatori și nu ca beligeranți. Acești indivizi loiali obțin apreciere și respect susținându-și familia și ajutându-i pe cei care se află în nevoie.

Când te referi la un Flegmatic vei spune lucruri de genul: „Este un tip așa de treabă.” sau „Ea este o femeie tare drăguță.”. Poți considera acest tip de persoană ca fiind un „observator”.

Următoarea schemă face rezumatul trăsăturilor de bază ale fiecărui tip de temperament.

<p>SANGVINIC POPULAR Dorință fundamentală: să se distreze. Nevoi emoționale: atenție, afecțiune, aprobare, acceptare. Controlează prin farmec.</p>	CONDUCE Extravertit • optimist • franc	<p>COLERIC PUTERNIC Dorință fundamentală: să dețină controlul. Nevoi emoționale: loialitate, deținerea controlului, apreciere, respect pentru munca sa. Controlează prin amenințarea mâinii.</p>
<p>SE JOACĂ spiritual, sociabil, nu este orientat spre scop</p>		<p>MUNCEȘTE hotărât, organizat, orientat spre scop</p>
<p>FLEGMATIC LINIȘTIT Dorință fundamentală: să aibă liniște. Nevoi emoționale: liniște și pace, să-i fie recunoscută valoarea, să nu fie stresat, respect. Controlează prin amânare</p>	ANALIZEAZĂ Introvvertit • pesimist • rezervat	<p>MELANCOLICUL PERFECT Dorință fundamentală: realizarea perfecțiunii Nevoi emoționale: sensibilitate, sprijin, spațiu personal, liniște. Controlează prin amenințarea schimbării dispoziției</p>

Personalitățile ca rezultat al combinării temperamentelor

Fiecare om se naște cu o tendință spre unul (sau mai multe) dintre cele patru tipuri de temperament. Cei mai mulți dintre noi sunt o combinație de două temperamente. Uneori proporțiile dintre temperamente sunt echilibrate dar, de obicei, un tip de temperament este predominant.

Există patru combinații naturale de temperamente care apar atunci când două tipuri alăturate în schema prezentată anterior se combină. Cele două tipuri de temperament din partea superioară a schemei – Sangvinic și Coleric – se combină în mod natural pentru că ambele sunt extravertite, optimiste și deschise. Această combinație produce persoane foarte entuziaste și încântătoare care dinamizează alți oameni. În cuplu, partenerii de tipul Sangvinic/Coleric sunt cei care caută distracția și să fie mereu la conducerea jocului.

Temperamentele de tip Melancolic și Flegmatic aflate în partea inferioară a schemei se combină bine deoarece ambele sunt introvertite, pesimiste și rezervate. Partenerii de cuplu cu temperament Melancolic/Flegmatic vor dori ca toate lucrurile să fie perfecte dacă nu este prea mult de lucru pentru asta. Un Melancolic/Flegmatic va fi mai puțin entuziast, iar prezența altor oameni îl obosește. Lucrul cu oamenii îi epuizează pe acești indivizi. În cea mai bună variantă, tipul Melancolic/Flegmatic își face treaba perfect și la timp fiind o persoană plăcută și care evită conflictele. Din timp în timp, natura lui excesiv de critică îl secătuește și îl deprimă prea mult pentru a mai fi în stare să realizeze ceva.

Temperamentele din partea dreaptă a schemei – Coleric și Melancolic – se pot combina producând un individ foarte concentrat pe realizarea sarcinilor. Partenerii

de cuplu de tipul Coleric/Melancolic vor să dețină controlul și totul să fie perfect, dar pot deveni dominatori și manipulatori sau se pot descuraja pentru că nimeni nu face ceva cum trebuie sau la timp.

Temperamentele de pe partea stângă a schemei se pot combina și ele cu ușurință rezultând o persoană foarte înclinată spre construirea relațiilor. Partenerilor de cuplu de tipul Sangvinic/Flegmatic le place distracția dacă nu trebuie să iasă undeva s-o găsească. Această combinație dă naștere genului de prieten preferat de toți: Sangvinicul amuzant combinat cu firea plăcută a Flegmaticului. Persoanele cu această combinație temperamentală ar putea avea totuși o tendință de a fi lipsite de disciplină sau pot deveni sarcastice și foarte greu de urnit pentru a face ceva. Ele își uită ușor responsabilitățile, dar îi pot “fermece” întotdeauna pe alții să și le asume în locul lor.

Se pot combina temperamentele opuse?

Fiecare dintre noi se naște cu un anumit temperament sau cu o anumită combinație naturală de temperamente. Poți fi un Flegmatic Liniștit cât timp ești acasă și să devii un Coleric Puternic imediat ce intri pe ușa biroului. Poate că ești un tip care simte o nevoie puternică de a organiza lucrurile așa cum o face un Melancolic Perfect, dar modul tău preferat de a-ți petrece timpul este să te afli în centrul atenției însuflețind o petrecere. Cum este posibil așa ceva? Se pot combina și temperamente opuse?

Atunci când două tipuri de temperament au multe trăsături în comun, cum este cazul combinațiilor Sangvinic/Coleric și Melancolic/Flegmatic, personalitatea este, de obicei, destul de echilibrată. Prin contrast, combinațiile Coleric/Melancolic sau Sangvinic/Flegmatic alătură trăsături opuse ca optimism și pesi-

mism, entuziasm și apatie, sociabilitate și tendință de izolare. Ca urmare, acești indivizi tind să fie mai puțin echilibrați.

Deși este adevărat că mulți oameni *se comportă* în concordanță cu tipuri opuse de temperament funcție de circumstanțe, în majoritatea cazurilor asemenea indivizi nu *posedă* în realitate acele tipuri de temperament. În unele cazuri atribuim unei persoane un tip greșit de temperament judecând numai după anumite trăsături. Fără să înțelegem complet atât comportamentul, cât și motivația fiecărui temperament, ajungem să presupunem că numai Melancolicii sunt organizați (deși Colericii pot fi și ei persoane organizate) și că numai Colericii pot fi lideri puternici (deși persoanele cu alte tipuri de temperament pot învăța și ele să fie lideri).

De asemenea, mulți dintre noi putem găsi domenii din viața noastră în care am învățat să acționăm într-un anumit mod, independent de tendința noastră naturală. Pe scurt, pentru a descoperi adevărata noastră personalitate trebuie să învățăm să facem distincție între trăsăturile *naturale* și cele *dobândite prin învățare*. Dacă nu facem acest lucru, ne vom afla în situația de a ne manifesta conform unui tip de temperament ce nu ne este propriu. Procedând astfel vom purta o mască ce ascunde adevărata noastră personalitate și vom expune o falsă personalitate ceea ce, în final, ne duce la epuizare.

Deci,

cine sunt eu?

Probabil că ai început să te recunoști pe tine și pe cei din jur în descrierile citite. Nu este dificil să ne formăm o idee despre tipul de temperament dominant. Dar înainte de a începe analiza personalității soțului sau a soției, este important să ne analizăm propria personalitate.

Pentru a-ți stabili exact propria combinație de tipuri de temperament, folosește chestionarul pentru determinarea profilului de personalitate din paginile următoare. Pe fiecare rând care cuprinde patru trăsături bifează una despre care crezi că ți se potrivește cel mai adesea. Folosește definiția cuvintelor din anexa B pentru a obține un rezultat cât mai precis.

Chestionarul pentru determinarea profilului de personalitate

Puncte forte

- | | | | | |
|----|-----------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> Cutezător | <input type="checkbox"/> Adaptabil | <input type="checkbox"/> Animat | <input type="checkbox"/> Analitic |
| 2 | <input type="checkbox"/> Perseverent | <input type="checkbox"/> Voios | <input type="checkbox"/> Răzbătător | <input type="checkbox"/> Pașnic |
| 3 | <input type="checkbox"/> Docil | <input type="checkbox"/> Altruist | <input type="checkbox"/> Sociabil | <input type="checkbox"/> Dârz |
| 4 | <input type="checkbox"/> Amabil | <input type="checkbox"/> Autocontrolat | <input type="checkbox"/> Combatant | <input type="checkbox"/> Convingător |
| 5 | <input type="checkbox"/> Stimulator | <input type="checkbox"/> Respectuos | <input type="checkbox"/> Rezervat | <input type="checkbox"/> Capabil |
| 6 | <input type="checkbox"/> Nepretențios | <input type="checkbox"/> Sensibil | <input type="checkbox"/> Sigur pe sine | <input type="checkbox"/> Vivace |
| 7 | <input type="checkbox"/> Prevăzător | <input type="checkbox"/> Răbdător | <input type="checkbox"/> Pozitiv | <input type="checkbox"/> Inițiator |
| 8 | <input type="checkbox"/> Ferm | <input type="checkbox"/> Spontan | <input type="checkbox"/> Organizat | <input type="checkbox"/> Timid |
| 9 | <input type="checkbox"/> Ordonat | <input type="checkbox"/> Flexibil | <input type="checkbox"/> Sincer | <input type="checkbox"/> Optimist |
| 10 | <input type="checkbox"/> Prietenos | <input type="checkbox"/> Statornic | <input type="checkbox"/> Amuzant | <input type="checkbox"/> Puternic |
| 11 | <input type="checkbox"/> Temerar | <input type="checkbox"/> Încântător | <input type="checkbox"/> Diplomat | <input type="checkbox"/> Meticulos |
| 12 | <input type="checkbox"/> Vesel | <input type="checkbox"/> Consecvent | <input type="checkbox"/> Cultivat | <input type="checkbox"/> Încrăzător |
| 13 | <input type="checkbox"/> Idealist | <input type="checkbox"/> Independent | <input type="checkbox"/> Inofensiv | <input type="checkbox"/> Antrenant |
| 14 | <input type="checkbox"/> Expansiv | <input type="checkbox"/> Decis | <input type="checkbox"/> Spiritual | <input type="checkbox"/> Profund |
| 15 | <input type="checkbox"/> Pacificator | <input type="checkbox"/> Iubitor de muzică | <input type="checkbox"/> Activ | <input type="checkbox"/> Atașabil |
| 16 | <input type="checkbox"/> Manierat | <input type="checkbox"/> Tenace | <input type="checkbox"/> Volubil | <input type="checkbox"/> Tolerant |
| 17 | <input type="checkbox"/> Bun ascultător | <input type="checkbox"/> Loial | <input type="checkbox"/> Lider | <input type="checkbox"/> Energic |
| 18 | <input type="checkbox"/> Mulțumit | <input type="checkbox"/> Conducător | <input type="checkbox"/> Riguros | <input type="checkbox"/> Agreeabil |
| 19 | <input type="checkbox"/> Perfecționist | <input type="checkbox"/> Plăcut | <input type="checkbox"/> Productiv | <input type="checkbox"/> Popular |
| 20 | <input type="checkbox"/> Entuziast | <input type="checkbox"/> Îndrăzneț | <input type="checkbox"/> Decent | <input type="checkbox"/> Echilibrat |

Puncte slabe

- | | | | | |
|----|----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 21 | <input type="checkbox"/> Inexpresiv | <input type="checkbox"/> Sfios | <input type="checkbox"/> Obraznic | <input type="checkbox"/> Despotic |
| 22 | <input type="checkbox"/> Indisciplinat | <input type="checkbox"/> Nepăsător | <input type="checkbox"/> Apatic | <input type="checkbox"/> Neînduplecat |
| 23 | <input type="checkbox"/> Reticent | <input type="checkbox"/> Ranchiunos | <input type="checkbox"/> Potrivnic | <input type="checkbox"/> Obositor |
| 24 | <input type="checkbox"/> Scabros | <input type="checkbox"/> Fricos | <input type="checkbox"/> Neatent | <input type="checkbox"/> Franc |
| 25 | <input type="checkbox"/> Intolerant | <input type="checkbox"/> Temător | <input type="checkbox"/> Nehotărît | <input type="checkbox"/> Care întrerupe |
| 26 | <input type="checkbox"/> Tipicar | <input type="checkbox"/> Neimplicat | <input type="checkbox"/> Imprevizibil | <input type="checkbox"/> Interiorizat |
| 27 | <input type="checkbox"/> Încăpățânat | <input type="checkbox"/> Imprudent | <input type="checkbox"/> Pretențios | <input type="checkbox"/> Ezitant |
| 28 | <input type="checkbox"/> Anost | <input type="checkbox"/> Pesimist | <input type="checkbox"/> Trufaș | <input type="checkbox"/> Indulgent |
| 29 | <input type="checkbox"/> Necumpătat | <input type="checkbox"/> Placid | <input type="checkbox"/> Certăreț | <input type="checkbox"/> Stingher |
| 30 | <input type="checkbox"/> Naiv | <input type="checkbox"/> Negativist | <input type="checkbox"/> Înfipt | <input type="checkbox"/> Nonșalant |
| 31 | <input type="checkbox"/> Neliniștit | <input type="checkbox"/> Închistat | <input type="checkbox"/> Dependent de muncă | <input type="checkbox"/> Dorește încredere |
| 32 | <input type="checkbox"/> Susceptibil | <input type="checkbox"/> Lipsit de tact | <input type="checkbox"/> Laș | <input type="checkbox"/> Flecar |
| 33 | <input type="checkbox"/> Sceptic | <input type="checkbox"/> Dezorganizat | <input type="checkbox"/> Poruncitor | <input type="checkbox"/> Depresiv |
| 34 | <input type="checkbox"/> Capricios | <input type="checkbox"/> Introvertit | <input type="checkbox"/> Inflexibil | <input type="checkbox"/> Indiferent |
| 35 | <input type="checkbox"/> Dezordonat | <input type="checkbox"/> Irascibil | <input type="checkbox"/> Bombănit | <input type="checkbox"/> Manipulator |
| 36 | <input type="checkbox"/> Mocăit | <input type="checkbox"/> Încăpățânat | <input type="checkbox"/> Încrezut | <input type="checkbox"/> Suspicios |
| 37 | <input type="checkbox"/> Singuratic | <input type="checkbox"/> Dominator | <input type="checkbox"/> Leneș | <input type="checkbox"/> Gălăgios |
| 38 | <input type="checkbox"/> Trândav | <input type="checkbox"/> Neîncrezător | <input type="checkbox"/> Arțagos | <input type="checkbox"/> Absent |
| 39 | <input type="checkbox"/> Răzbunător | <input type="checkbox"/> Nestatornic | <input type="checkbox"/> Impasibil | <input type="checkbox"/> Pripit |
| 40 | <input type="checkbox"/> Împăciuitoare | <input type="checkbox"/> Critic | <input type="checkbox"/> Viclean | <input type="checkbox"/> Instabil |

Calcularea scorului de personalitate

După ce ai completat chestionarul, transferă răspunsurile pe foaia de punctaj care urmează. Fă totalul punctajului pe fiecare coloană și apoi adună totalurile obținute pentru secțiunile puncte forte și puncte slabe.