

# PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

**Vasile Dem. Zamfirescu**



**TREI**

# Contrariile se atrag

Nu mai lăsați diferențele să vă despartă

**RENEE BARON**

Traducere din engleză de Oana Munteanu

**EDITORI:**

Silviu Dragomir  
Vasile Dem. Zamfirescu

**DIRECTOR EDITORIAL:**

Magdalena Mărculescu

**DESIGN:**

Faber Studio

**DIRECTOR PRODUCȚIE:**

Cristian Claudiu Coban

**REDACTOR:**

Raluca Hurduc

**DTP:**

Ofelia Coșman

**CORECTURĂ:**

Rodica Petcu  
Sânziana Doman

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României****BARON, RENEE**

**Contrariile se atrag. Nu mai lăsați diferențele să vă**

**despartă** / Renee Baron ; trad.: Dana Munteanu. - București :

Editura Trei, 2012

Bibliogr.

ISBN 978-973-707-577-2

I. Munteanu, Dana (trad.)

159.9

Titlul original: Opposites Attract. How to Use the Secrets

of Personality Type to Create a Love That Lasts

Autor: Renee Baron

Copyright © 2011 by Renee Baron

Prezenta ediție s-a publicat prin acord cu Harper Collins  
Publishers, Inc.

© Editura Trei, 2012

pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București

Tel./Fax: +4 021 300 60 90

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

[www.edituratrei.ro](http://www.edituratrei.ro)

# Cuprins

1. Bun venit în lumea contrariilor	7
2. Descoperă-ți preferințele	18
3. Preferința pentru modul de energizare. Extraverți/introverți	23
4. Relația extravert/introvert	55
5. Preferința de percepție. Sensoriali/intuitivi	66
6. Relația senzorial/intuitiv	94
7. Preferința în luarea deciziilor. Logici/afectivi	102
8. Relația logic/afectiv	133
9. Preferința pentru stilul de viață. Raționali/perceptivi	143
10. Relația rațional/perceptiv	175
11. Gânduri finale	183
Anexa A. O scurtă descriere a celor 16 tipuri de personalitate	189
Anexa B. Combinarea Indicatorului Preferințelor Tipologice Myers-Briggs cu tipurile eneagramei	198
Bibliografie recomandată	215
Mulțumiri	217



# Capitolul 1

## Bun venit în lumea contrariilor

Te simți frustrată că soțul tăcut și rezervat nu vrea niciodată să aveți musafiri, iar ție îți place enorm să socializezi și să te distrezi?

Consideri că partenera ta este rigidă și încordată fiindcă te bate la cap din cauza dezordinii de pe biroul tău?

Îți plac rutina și orarul bine stabilit, dar prietenul tău lejer și spontan vrea să te lași dusă de val fără să știi dinainte ce se va întâmpla?

Te consideri genul creativ și artistic, dar cu toate acestea iubirea vieții tale este domnul (sau doamna) Banalitate?

Atunci... bine ai venit în club!

Este un lucru obișnuit ca în relațiile noastre, mai ales în cele intime, să fim atrași de oameni diferiți de noi. Se pare că avem o nevoie instinctivă de a căuta în cealaltă persoană o anumită parte „lipsă” din noi înșine, bazându-ne pe celălalt să ne ofere calitățile care ne lipsesc sau pe care nu ni le-am dezvoltat încă. O persoană rezervată, de exemplu, se poate baza pe un partener sociabil și



gregar pentru a-i oferi un cerc social, iar tipul vorbăreț și sociabil își poate dori foarte mult un partener care să nu concureze cu el pentru atenție. La început aceste diferențe sunt pozitive, interesante și chiar uluitoare. Crezi că ai găsit perechea perfectă.

Apoi mai trece puțin timp. Flacăra pasiunii pălește, noutatea dispare, iar luna de miere s-a terminat — și tot ce era atrăgător înainte începe să devină pur și simplu iritant.

Poate că partenerul pe care înainte îl admirai pentru că era cerebral și logic, echilibrându-ți personalitatea instabilă și emotivă, te scoate acum din sărite cu răceala lui. În loc să te asculte cu înțelegere, el îți oferă rapid un sfat legat de modul în care ar trebui să „rezolvi” problema. Pe de altă parte, el nu înțelege de ce iei toate remarcile atât de personal și de ce te simți rănită mereu.

Sau, în altă situație, capacitatea partenerii tale de a conversa cu mulți oameni era încurajatoare și înviorătoare la început. Acum flecăreala ei te scoate din minți și îți dorești să-și poată ține unele gânduri doar pentru ea. Îți place mult solitudinea și vrei timp pentru tine însuși. Este enervant să fii târât la evenimente sociale în fiecare weekend. Nevoia ei de interacțiune, opusă nevoii tale de singurătate, te înnebunește.

Sau se poate ca soțul tău să fie acel gen de persoană spontană, care se lasă în voia lucrurilor și vrea întotdeauna să schimbe planul în ultima clipă, în timp ce tu vrei ca lucrurile să fie aranjate și decise dinainte. El trage de timp, amână și întotdeauna ajunge cu cel puțin o jumătate de oră întârziere. Și se întreabă de ce nu te relaxezi și nu lași lucrurile să meargă de la sine din când în când.

---

Bărbații sunt de pe Pământ. Femelle sunt de pe Pământ.

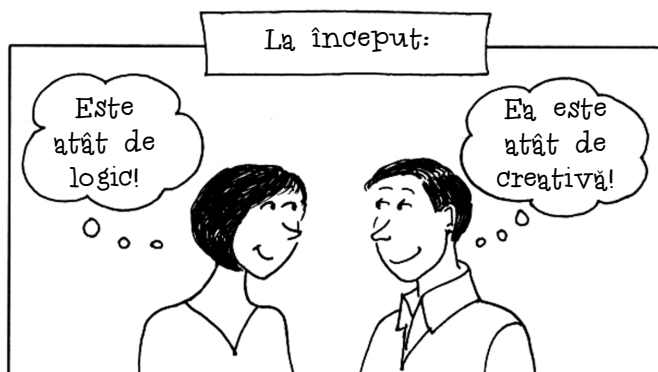
Descurcați-vă cu asta.

GEORGE CARLIN

---

Psihologii au multe teorii cu privire la motivele pentru care oamenilor le este atât de greu să găsească și să mențină relații





sănătoase și satisfăcătoare. Adesea suntem învățați că genul este de vină, pentru că bărbații și femeile sunt fundamental diferiți. S-a spus chiar, metaforic, că provin de pe planete diferite. Și este adevărat că unele femei se potrivesc stereotipului de a fi sensibile, tandre și emotive, la fel cum și unii bărbați se potrivesc stereotipului de a fi logici, analitici și reținuți emoțional. Dar studiile demonstrează că acești bărbați și aceste femei reprezintă mai puțin de jumătate din populație. Prin urmare, deși teoriile bazate pe diferențele de gen pot fi în avantajul unora dintre noi, ele nu îi sunt prea utile majorității populației, ale cărei personalități nu se potrivesc acestor stereotipuri.



Prin urmare, dacă genul nu ne explică în totalitate dificultățile și conflictele în menținerea unor relații satisfăcătoare, atunci ce anume ar putea-o face? Acum 40 de ani am întâlnit conceptul de preferințe ale personalității, la un seminar despre Myers–Briggs Type Indicator (MBTI®) [Indicatorul Tipologic Myers–Briggs]. Am fost deopotrivă fascinată și uluită de această teorie a diferențelor umane. Ea părea să răspundă multora dintre vechile întrebări legate de motivele pentru care oamenii se descurcă atât de greu în relațiile lor, nu doar cu partenerii intimi, ci și cu frații, copiii, colegii de muncă și prietenii lor. Studiul MBTI pe parcursul multor decenii, precum și perspectiva mea de martor ocular în calitate de terapeut de cuplu și de familie m-au făcut să ajung la convingerea că preferințele personalității explică foarte mult din ceea ce se întâmplă între ființele umane.

## UN SCURT ISTORIC

Conceptul de preferințe ale personalității a fost dezvoltat inițial de marele psihanalist elvețian Carl Jung și a apărut în bine-cunoscuta sa carte *Tipuri psihologice*, publicată prima dată în limba engleză în 1923<sup>1</sup>. O americană, Katharine Briggs — cercetătoare perspicace a naturii umane, care studia deja de câțiva ani preferințele personalității în mod independent și care își dezvoltase propria tipologie —, a fost profund impresionată de această carte. Recunoscând că teoria lui Jung mersese mult mai departe decât a ei, Briggs și-a cooptat propria fiică, Isabel Myers, educată la Swarthmore, în studierea și chiar extinderea teoriei sale. Scopul

---

<sup>1</sup> În limba română, Editura Trei, Opere complete, volumul 6, 2004. (N. t.)

---

lor era să ajute oamenii să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși și pe ceilalți prin determinarea propriilor tipuri de personalitate.

În anii 1940, Briggs și Myers au creat propria versiune a unui chestionar devenit acum celebru, care măsoară diferențele inerente și observabile ale comportamentului uman — adică tipurile de personalitate. Echipa formată din mamă și fiică a continuat să perfecționeze chestionarul de-a lungul anilor, prin cercetări asidue. În 1975, Consulting Psychologists Press (CPP) a preluat publicarea chestionarului, iar acesta a devenit disponibil pentru psihologi, consilieri ai carierei și alți specialiști, precum și pentru aceia care doar căutau să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși. Astăzi, MBTI este cel mai utilizat și respectat instrument de evaluare a personalității, aplicat la aproximativ două milioane de oameni în fiecare an.

Când au creat MBTI, Myers și Briggs au avut în minte două scopuri. Primul era să permită fiecărei persoane care completa chestionarul să-și identifice propriile preferințe de bază, pe fiecare dintre cele patru dimensiuni: (1) ce îi dă energie; (2) cum percepe lumea; (3) cum ia decizii; și (4) cum își conduce viața exterioară. (O explicație a acestor patru dimensiuni importante este prezentată mai jos). Al doilea scop al lui Myers și Briggs era acela de a identifica și descrie fiecare dintre cele 16 tipuri de personalități ce rezultă din interacțiunile între preferințele de bază. De dragul clarității, în această carte ne vom ocupa doar de primul scop — adică identificarea preferințelor, care sunt adevărata cheie pentru înțelegerea teoriei Myers-Briggs.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Pentru cei interesați, voi oferi o scurtă explicație a celor 16 tipuri în anexă. Acest aspect al MBTI este acoperit, de asemenea, în mod detaliat, în cartea mea *What Type Am I? (Ce tip sunt eu?)* (Penguin, 1998).



## PREFERINȚELE PERSONALITĂȚII

MBTI este alcătuit din patru seturi de preferințe de personalitate opuse — extravertă contra introvertă, senzorială contra intuitivă, logică contra afectivă și rațională contra perceptivă. MBTI descrie preferințele așa cum le-am enumerat mai sus — cu alte cuvinte, ca adjective. Dar de dragul simplității, în această carte eu le folosesc ca substantive, adică extravertul — introvertul, senzorialul — intuitivul, logicul — afectivul, raționalul — perceptivul. Totuși, este important să păstrăm în minte sensul dat de MBTI fiecărui termen. De exemplu, când te descrii drept un introvert, de fapt este o modalitate prescurtată pentru a te descrie ca persoană înclinată către partea introvertă a scalei, o persoană care preferă introvertirea extravertirii.

Aceste preferințe ale personalității descriu diferite tipare de comportament, care ne determină sau afectează felul în care funcționăm și acționăm în lume. Diferențele în ceea ce privește preferințele au un impact profund asupra fiecărui aspect al vieții noastre — de la modul în care ne obținem energia, felul în care vedem lumea și ne focalizăm atenția, modul cum luăm deciziile până la felul în care ne place să ne trăim viața zilnică.

### 1. Preferința pentru modul de energizare: tip extravert — tip introvert

Această preferință este legată de zona pe care ne focalizăm atenția și care ne dă energie.

- Extraverții<sup>3</sup> își focalizează atenția în exterior și își obțin energia din lumea exterioară, a oamenilor și lucrurilor.

<sup>3</sup> Nu, nu e o greșeală de dactilografie: MBTI folosește forma „extraversie“, care este derivată din limba germană (în care a scris Jung).

- 
- Introversii își focalizează atenția în interior și își extrag energia din propria lume interioară a gândurilor și insighturilor.

## 2. Preferința de percepție: tip senzorial — tip intuitiv

Această preferință este legată de modul în care percepem lumea și preluăm informația.

- Senzorialii percep lumea prin informațiile culese prin cele cinci simțuri în momentul prezent. Ei se focalizează pe realitatea de aici și acum.
- Intuitivii percep lumea prin abstractizare și imaginație. Ei își focalizează atenția pe viitor, pe posibilități.

## 3. Preferința pentru luarea deciziilor: tip logic — tip afectiv

Această preferință este legată de modul în care evaluăm informațiile și luăm deciziile.

- Logicii iau decizii obiective sau impersonale, bazate pe logică și analiză.
- Afectivii iau decizii în funcție de valorile lor subiective, pe baza a ceea ce este important pentru ei și alții, din punct de vedere personal.

## 4. Preferința pentru stilul de viață: tip rațional — tip perceptiv

Această preferință este legată de modul în care ne conturăm viața exterioară.

- Raționalilor le plac situațiile finalizate și vor ca lucrurile să fie stabilite și decise cât mai curând posibil.
- Perceptivilor le place să-și lase opțiunile deschise.



Termenul „preferință” în contextul MBTI se referă pur și simplu la felul în care preferăm în mod natural să facem lucrurile. O preferință este o tendință de a fi, acționa sau gândi într-un anumit mod. Preferințele sunt asemănătoare cu folosirea mâinilor. Avem două mâini, dreapta și stânga, dar de obicei o „preferăm” pe una celeilalte.

Scrisul cu mâna pe care o folosim în fiecare zi este lipsit de efort. Nici măcar nu trebuie să ne gândim la asta. Când scriem cu cealaltă mână, ne ia mai mult timp și trebuie să ne concentrăm mai mult, ni se pare ciudat și dovedim mai puțină pricepere.

De asemenea, este important să știm că posedăm cu toții elemente din ambele preferințe. N-am fi putut funcționa prea bine dacă nu le-am fi avut. Însă atunci când acționăm într-un mod congruent cu preferința noastră naturală, ne simțim mai siguri pe noi, mai competenți și energizați în mod plăcut. Tindem să fim mai relaxați și, astfel, ne simțim mai comod și ca având mai mult succes.

Deși diferite situații ne pot împinge către zona contrară, preferința noastră de bază rămâne constantă de-a lungul vieții. Cu alte cuvinte, un extravert nu devine niciodată un introvert, iar un introvert nu devine niciodată un extravert, un logic nu devine niciodată un afectiv, iar un afectiv nu devine niciodată un logic și tot așa. Cu toate acestea, de-a lungul timpului ne putem dezvolta tot mai mult opusul preferinței noastre și îl putem utiliza cu tot mai mare ușurință, mai ales în a doua parte a vieții. De exemplu, un introvert care era îngrozit să le spună altora altceva decât care le sunt responsabilitățile lor de serviciu a devenit un vorbitor sigur pe el. Sau o persoană relativ dezorganizată își poate descoperi capacitatea de a păstra pe deplin controlul situației atunci când are grijă de o persoană în vârstă.

Însă aceste patru seturi de preferințe ale personalității nu spun întreaga poveste.

În timp ce fiecare dintre noi are o preferință pentru o latură sau alta a axei, trebuie să ținem cont, de asemenea, și de forța sau

---

gradul preferinței noastre. Prin urmare, fiecare preferință a personalității nu este ceva absolut, ci doar un punct dintr-un continuum. Poți fi un logic pronunțat, de exemplu (având scoruri ridicate pe continuumul logicității), în vreme ce partenerul tău poate fi tot un logic, dar cu o tendință mai puțin pronunțată.

## NU UITAȚI CĂ . . .

- Toate preferințele sunt la fel de valoroase. Nu există una mai bună decât celelalte. Nu există descrieri negative și nici tipuri de personalitate „rele“. Fiecare preferință este asociată cu multe atuuri potențiale și câteva puncte slabe.
- Putem folosi toate cele opt preferințe de multe ori pe zi, dar noi suntem înclinați să ne folosim cele patru favorite, fiindcă ni se par mai naturale sau confortabile.
- Preferințele nu reprezintă un indicator al capacităților, abilităților sau inteligenței. Fiecare preferință indică ce anume ne *place* să facem, nu ceea ce *putem* face.
- În timp ce noi ne putem schimba și maturiza de-a lungul vieții, preferințele noastre rămân aceleași. Însă forța preferințelor noastre poate varia considerabil în momente diferite, în funcție de ceea ce ne aduc experiențele de viață și de ceea ce alegem să lăsăm să ne influențeze.

Înțelegerea preferințelor oferă insighturi puternice și practice asupra comportamentului uman, care ne pot fi de folos pe plan individual sau în relațiile cu ceilalți. La nivel personal, știind că preferințele noastre fac parte în mod esențial din ceea ce suntem,



---

ne putem accepta mai ușor pe noi înșine. Astfel, avem tendința să ne să judecăm mai puțin aspru sau să ne simțim mai puțin vinovați de anumite aspecte ale noastre pe care înainte le consideram defecte. Studiind preferințele personalității, începem să vedem că există motive serioase pentru care nu putem face totul la fel de bine în viață și că nu este nevoie să ne străduim să fim ceea ce nu suntem. De asemenea, putem decide mai ușor ce medii de lucru și ce cariere se potrivesc cel mai bine naturii noastre. Și, sperăm, vom începe să ne luăm ceva mai puțin în serios și chiar să râdem copios de noi înșine în tot acest proces.

---

Când nu râzi de tine însuși, pierzi multe ocazii de a râde.

SARA JEANNETTE DUNCAN

---

Preferințele ne pot ajuta, de asemenea, să obținem insighturi asupra comportamentului uman, care să ne fie de folos în relațiile noastre. Dezvoltarea unei mai bune înțelegeri a celorlalți ne conduce către o atitudine de mai mare acceptare față de partenerii noștri și ne scade tendința de a încerca să-i schimbăm. Este mai probabil să vedem comportamentul altor oameni ca fiind pur și simplu *diferit* de al nostru — și nu „rău“ sau „greșit“. De asemenea, vom descoperi cu care oameni ne înțelegem în mod natural și care au șanse mai mari să ne scoată din sărite — este o informație utilă nu doar pentru evaluarea succesului probabil al unei relații de iubire, ci și al tuturor celorlalte tipuri de relații.

Sper că noile cunoștințe despre preferințele de personalitate vor duce la o adâncire a înțelegerii și aprecierii propriei persoane, care-ți va facilita prețuirea și dezvoltarea punctelor tari și a abilităților cu care contribui în toate relațiile tale. De asemenea, sper să poți vedea diferențele celorlalți cu mai multă compasiune și umor. Sper că noua înțelegere căpătată îți va da un sentiment de mai mare detașare când vei fi iritat de partenerul tău și vei realiza



---

că modul lui de a se comporta provine dintr-o predispoziție naturală, și nu din dorința de a-ți face ție viața grea.

---

Tot ceea ce ne irită la alții ne poate face să înțelegem ceva despre noi înșine.

CARL JUNG

---

Cunoștințele despre preferința personalității îți pot oferi ție și partenerului tău un limbaj comun, astfel încât să puteți comunica mai eficient. Chiar dacă preferințele de personalitate sunt doar o piesă din complexul mozaic al relațiilor noastre, ele sunt un element important, ce ne poate ajuta să ducem relația într-o zonă de pace și înțelegere. Sper ca această carte să vă ofere un ghid practic pentru toate relațiile voastre.

# Capitolul 2

## Descoperă-ți preferințele

Pentru a te ajuta să-ți identifice preferințele, am inclus o serie de 10 întrebări (numită uneori „inventar“) la începutul fiecărui capitol<sup>4</sup>. La fiecare întrebare bifează răspunsul care ți se potrivește cel mai bine — A sau B.

Te poți identifica într-un fel cu ambele afirmații dintr-o pereche, dar de obicei unul dintre răspunsuri vine mai ușor, în timp ce opusul lui pare mai puțin familiar. Cel mai bine este să nu te gândești prea mult la întrebări — mergi pe primul răspuns care-ți vine mai degrabă automat. Nu uita, inventarele sunt concepute doar să te ajute să afli un pic mai multe despre propria persoană. Ele nu sunt teste și nu există răspunsuri „mai bune“ sau „corecte“. Prin urmare, străduiește-te să răspunzi conform cu ceea ce este adevărat pentru tine, și nu în concordanță cu ceea ce crezi că ar trebui să fie adevărat.

La sfârșitul celor 10 întrebări, în primul spațiu gol, notează de câte ori ai ales răspunsul „A“. În al doilea spațiu gol, notează de câte ori ai ales răspunsul „B“.

---

<sup>4</sup> Vă rog să țineți cont de faptul că întrebările mele nu intenționează să înlocuiască testul MBTI oficial, care este un chestionar mult mai lung și mai detaliat și care poate fi administrat doar de cineva certificat în aplicarea lui și interpretarea rezultatelor.

Cu cât scorul la inventar este mai mare, cu atât preferința ta este mai pronunțată. Dacă ieși undeva pe la mijloc, poți rezona cu ambele preferințe, însă doar una ți se va potrivi cel mai bine.

**10** — o preferință foarte pronunțată

**8 sau 9** — o preferință pronunțată

**6 sau 7** — o preferință moderată

**5** — echilibrat la mijloc... dar cel mai probabil vei rezona mai mult cu una decât cu cealaltă, atunci când vei citi capitolul ce descrie cele două preferințe.

Sunt mai frecvente situațiile în care se dau câteva răspunsuri „A” și câteva răspunsuri „B” decât cele cu o diferență de tip 10–0 sau 0–10. Dacă obții un scor semnificativ mai mare la unul dintre răspunsuri — de exemplu, 9 la extravert și 1 la introvert sau viceversa —, atunci înseamnă că ți-ai descoperit adevărata preferință. Dacă tendințele tale sunt mai moderate, înseamnă că ești legat, într-o anumită măsură, de ambele preferințe, atât extravertă, cât și introvertă. Totuși, de obicei vei avea măcar o ușoară preferință pentru una, în defavoarea celeilalte. Dacă, de exemplu, ai notat 6 la extravert și 4 la introvert, atunci probabil că ai o preferință mai pronunțată pentru extravertire. Dacă una din cele două alternative ale preferinței ți se potrivește 60% sau 70%, probabil că aceea este favorita. Dacă ai scris 5 la extravert și 5 la introvert, ai putea lua în considerare repetarea inventarului. Aproape întotdeauna avem o preferință, indiferent cât de mică, într-o direcție sau alta. Acest lucru va deveni mai clar după ce citești fiecare capitol și afli mai multe despre fiecare preferință.

Nu uitați că scopul inventarului este să vă ajute să vă descoperiți preferințele, nu să ofere etichete. Prin urmare, un 10 lângă extravert, de exemplu, înseamnă că *preferi sau te simți mai confortabil cu extravertirea* — nu că *ești un extravert*.

Cei cu un scor foarte înalt la una dintre preferințe — un 9 sau 10, să zicem — sunt adesea surprinși de cât de mult li se potrivește



descrierea făcută de mine. Totuși, nu uitați că nu vă veți recunoaște în fiecare cuvânt din descrierea preferinței voastre. Pentru claritate și comoditate, tind să merg către extreme în descrierea fiecărui tip; cei mai mulți dintre noi nu sunt polarizați așa intens ca în exemplele pe care le-am ales. De asemenea, cei cu tendințe mai moderate se vor identifica adesea cu ambele preferințe dintr-o pereche.

Oricum ar fi, indiferent de scorul pe care-l obții la fiecare inventar, cel mai elocvent este gradul în care rezonezi cu descrierile din fiecare capitol. Dacă decizi că ai o preferință pentru logicitate în detrimentul afectului, nimeni nu va spune altceva — tu și numai tu te afli în poziția de a ști cel mai bine.

## DESCOPERIREA ADEVĂRATEI PREFERINȚE

Inițial, unii oameni au probleme, la anumite inventare, în descoperirea adevăratei lor preferințe. Dacă acesta este și cazul tău, probabil că unul din următoarele motive obișnuite produce confuzie.

- Senzația că ar trebui să te conformezi într-un anumit fel poate face dificilă separarea propriei experiențe de așteptările altora. Te poți simți sau te-ai simțit presat de familie ori de societatea în care ai crescut să te comporți în anumite feluri, care nu erau proprii Eului tău. De exemplu, în SUA, preferința extravertă este stilul de comportament acceptat. Introverții simt adesea că ar trebui să fie mai sociabili și mai deschiși.
- Așteptările legate de rolul de gen fac presiuni asupra bărbaților să pară logici, raționali și analitici, iar asupra

---

femeilor să pară calde, grijulii și suportive. Un conflict între așteptări și realitate poate altera rezultatele tale la inventar.

- Dacă ai o carieră care-ți cere să nu-ți utilizezi preferințele naturale, ai putea constata că răspunzi „în stilul de la serviciu“ în loc să-ți urmezi adevărata preferință. De exemplu, poziția ta profesională și-ar putea solicita să ai un mod de gândire organizat și structurat — lucru de care ești perfect capabil, dar care, cu toate acestea, este stresant și mai puțin preferabil pentru tine.
- În anumite relații de cuplu, partenerii împărtășesc de multe ori aceleași preferințe. Dacă este și cazul tău, te poți surprinde alegând una dintre opusele preferințelor tale, pentru a echilibra relația. De pildă, când este vorba despre doi introverți, unul dintre ei se va comporta uneori mai degrabă ca un extravert și va adopta un rol mai deschis. Asemenea comutări pot ajuta cuplurile să funcționeze mai bine atât în viața intimă, cât și în lumea din afară.
- Se poate să fi intrat într-o etapă a vieții adecvată dezvoltării opuselor preferințelor tale. Pentru mulți oameni este ceva obișnuit ca, la mijlocul vieții, să se deschidă către părțile mai puțin dezvoltate din ei. În momentele de criză sau de schimbare radicală de situație, precum separarea, divorțul sau moartea, putem să ne dorim, de asemenea, să ne schimbăm sau să ne reinventăm, încercând noi comportamente și activități.
- La anumite întrebări poți răspunde diferit în momente diferite, în funcție de dispoziție, evenimente care te influențează sau alți factori. Dacă ești în dubiu cu privire la un răspuns, alege-l pe cel care s-a dovedit adevărat cel mai adesea pe termen lung.

Dacă ai în continuare dificultăți în identificarea unora dintre preferințele tale, probabil că te vei clarifica mai mult dacă îți vei