

Stefanie Stahl

Έτσι είμαι
φτιαγμένος

Γνωρίστε τον εαυτό σας και τους άλλους

μετάφραση
Γιώτα Λαγουδάκου

διόπτρα

*Στην αγαπημένη μου φίλη Melanie Alt,
με την οποία είχα συγγράψει από κοινού αρχικά το βιβλίο*

*Φαίνεται πως η ανάλυση του χαρακτήρα είναι
η ύψιστη μορφή της ανθρώπινης συζήτησης.
Isaac Bashevis Singer*

Μπορείτε να κάνετε το τεστ προσωπικότητας πριν αρχίσετε να διαβάζετε το βιβλίο. Ξεκινάει από τη σελίδα 75. Θα το βρείτε, όμως, και στην ιστοσελίδα μου www.stefaniestabl.de.

Αν δεν συμφωνείτε με το αποτέλεσμα του τεστ κατά τουλάχιστον 90%, ίσως κάτι να μην έχει πάει καλά. Στην περίπτωση αυτή, σας προτείνω να διαβάσετε πρώτα το βιβλίο και να κάνετε αργότερα το τεστ, για να καταλάβετε πρώτα το σκεπτικό του. Σε κάθε περίπτωση, σας εύχομαι καλή διασκέδαση και πολλές καινούριες γνώσεις!

*Με εκτίμηση,
Steffi Stabl*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Είμαι νορμάλ ή έχω ξεφύγει λιγάκι;.....	15
Οι προσωπικές μου οδηγίες χρήσης.....	17
Οι τέσσερις ψυχολογικές διαστάσεις.....	21
Η πρώτη διάσταση: εξωστρεφής ή εσωστρεφής;	24
Σύντομες οδηγίες χρήσης για τη συναναστροφή σας με τους εξωστρεφείς.....	33
Σύντομες οδηγίες χρήσης για τη συναναστροφή σας με τους εσωστρεφείς.....	35
Η δεύτερη διάσταση: συγκεκριμένος ή αφηρημένος;.....	37
Σύντομες οδηγίες για τη συναναστροφή σας με τους αφηρημένους	43
Σύντομες οδηγίες για τη συναναστροφή σας με τους συγκεκριμένους	45
Η τρίτη διάσταση: Αποφάσεις με το συναίσθημα ή αποφάσεις με το μυαλό;.....	47
Σύντομες οδηγίες για τη συναναστροφή σας με τους ανθρώπους που αποφασίζουν με το συναίσθημα.....	53
Σύντομες οδηγίες για τη συναναστροφή σας με τους ανθρώπους που αποφασίζουν με το μυαλό	55
Η τέταρτη διάσταση: οργανωμένος ή χαλαρός;.....	58
Σύντομες οδηγίες χρήσης για τη συναναστροφή σας με τους οργανωμένους.....	65
Σύντομες οδηγίες χρήσης για τη συναναστροφή σας με τους χαλαρούς.....	66
Οι 16 υπουργοί.....	69
Κάθε τύπος: Δεν είναι απλώς έξι γράμματα!	70

Το τεστ προσωπικότητας	75
Οδηγίες	76
Οι ερωτήσεις	78
Βαθμολόγηση του τεστ	84
ΕΣ.Α.ΜΥ.Χ.: Οι υπουργοί Θεωρίας	87
Δουλειά	90
Έρωτας και φιλία.....	91
Ο γονικός ρόλος.....	93
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	94
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	97
ΕΞ.Α.ΜΥ.Χ.: Οι υπουργοί Μέλλοντος.....	99
Δουλειά	101
Έρωτας και φιλία.....	103
Ο γονικός ρόλος.....	105
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	106
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	109
ΕΣ.Α.ΜΥ.Ο.: Οι υπουργοί Στρατηγικής.....	111
Δουλειά	113
Έρωτας και φιλία.....	116
Ο γονικός ρόλος.....	118
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	119
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	123
ΕΞ.Α.ΜΥ.Ο.: Οι υπουργοί Ικανοτήτων	125
Δουλειά	127
Έρωτας και φιλία.....	129
Ο γονικός ρόλος.....	131
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	132
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	135
ΕΣ.Α.ΣΥ.Χ.: Οι υπουργοί Αρετής.....	137
Δουλειά	140
Έρωτας και φιλία.....	142
Ο γονικός ρόλος.....	144
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	145
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	148
ΕΞ.Α.ΣΥ.Χ.: Οι υπουργοί Ιδεών.....	150
Δουλειά	153

Έρωτας και φιλία.....	155
Ο γονικός ρόλος.....	158
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	159
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	162
ΕΞ.Α.ΣΥ.Ο.: Οι υπουργοί Σχέσεων	164
Δουλειά	167
Έρωτας και φιλία.....	168
Ο γονικός ρόλος.....	171
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	172
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	175
ΕΣ.Α.ΣΥ.Ο.: Οι υπουργοί Γνώσης	176
Δουλειά	179
Έρωτας και φιλία.....	181
Ο γονικός ρόλος	183
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	184
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	187
ΕΣ.Σ.ΣΥ.Ο.: Οι υπουργοί Αρμονίας.....	189
Δουλειά	192
Έρωτας και φιλία.....	194
Ο γονικός ρόλος.....	196
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	196
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	200
ΕΞ.Σ.ΣΥ.Ο.: Οι υπουργοί Κοινωνικότητας	202
Δουλειά	205
Έρωτας και φιλία.....	208
Ο γονικός ρόλος.....	210
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	211
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	214
ΕΣ.Σ.ΜΥ.Ο.: Οι υπουργοί Ακριβείας.....	216
Δουλειά	219
Έρωτας και φιλία.....	221
Ο γονικός ρόλος.....	223
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	224
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	227
ΕΞ.Σ.ΜΥ.Ο.: Οι υπουργοί Προγραμματισμού	229
Δουλειά	233

Έρωτας και φιλία.....	235
Ο γονικός ρόλος.....	237
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	238
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	241
ΕΣ.Σ.ΣΥ.Χ.: Οι υπουργοί Ανεκτικότητας	243
Δουλειά	247
Έρωτας και φιλία.....	248
Ο γονικός ρόλος.....	250
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	250
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	253
ΕΞ.Σ.ΣΥ.Χ.: Οι υπουργοί Διασκέδασης.....	255
Δουλειά	258
Έρωτας και φιλία.....	260
Ο γονικός ρόλος.....	262
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	262
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	266
ΕΞ.Σ.ΜΥ.Χ.: Οι υπουργοί Κρίσεων.....	268
Δουλειά	271
Έρωτας και φιλία.....	273
Ο γονικός ρόλος.....	275
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	275
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	278
ΕΣ.Σ.ΜΥ.Χ.: Οι υπουργοί Ελευθερίας.....	280
Δουλειά	283
Έρωτας και φιλία.....	285
Ο γονικός ρόλος.....	287
Προβλήματα και εξελικτικές δυνατότητες	288
Προσωπικές οδηγίες χρήσης	290
Σύντομες οδηγίες χρήσης για τη συνύπαρξη.....	293

Είμαι νορμάλ ή έχω ξεφύγει λιγάκι;

«Έτσι είμαι εγώ!» Πόσες φορές έχετε ακούσει αυτή τη φράση; Πόσες φορές την είπατε ή θελήσατε να την πείτε; Πόσες φορές ακούσατε ή είπατε αυτές τις τρεις λέξεις σαν δικαιολογία για τις πράξεις σας, τις σκέψεις σας και τα συναισθήματά σας; Για καταστάσεις στις οποίες δεν μπορούσατε να φερθείτε διαφορετικά; Και πόσες φορές χρησιμοποιήσατε αυτή τη φράση για να εξηγήσετε τη συμπεριφορά κάποιου άλλου; «Έτσι είναι αυτός/αυτή!» Οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί. Το ξέρουμε αυτό. Και ξέρουμε επίσης ότι οι άνθρωποι, ακριβώς επειδή είναι διαφορετικοί, ενεργούν, σκέφτονται και αισθάνονται διαφορετικά. Παρόλο, όμως, που οι διαφορές των ανθρώπων είναι από τα αυτονόητα του κόσμου – τι ξέρουμε πραγματικά για τον εαυτό μας; Ακόμα κι αν ο καθένας έχει ήδη καταλήξει στο «Έτσι είμαι εγώ!» ή «Δεν είμαι έτσι εγώ!» – πρέπει να είναι κανείς πολύ αφελής ή πολύ υπερόπτης, αν νομίζει ότι ξέρει ακριβώς ποιος είναι. Τι με χαρακτηρίζει; Γιατί είμαι έτσι όπως είμαι; Γιατί ενεργώ, αισθάνομαι και σκέφτομαι έτσι και όχι αλλιώς; Είμαι νορμάλ ή έχω «ξεφύγει» λιγάκι; Είμαι κάτι ιδιαίτερο ή κάτι τελείως συνηθισμένο; Είναι οι γονείς μου υπεύθυνοι γι' αυτό που είμαι ή γεννήθηκα έτσι; Γιατί νιώθω να με τραβάνε κάποιοι άνθρωποι, ενώ με κάποιους άλλους δεν έχω καμία χημεία; Αυτές και άλλες παρόμοιες ερωτήσεις κάνει σχεδόν ο καθένας στον εαυτό του.

Φανταστείτε ότι μπορείτε να κατεβείτε μ' ένα ασανσέρ στο ασυνείδητό σας, ότι μπορείτε να κοιτάξετε με την πουχία σας στο κέντρο ελέγχου σας και να παρατηρήσετε εκείνους τους μηχανισμούς που καθορίζουν τις ενέργειές σας, τις σκέψεις σας και τα συναισθήματά σας, τις αποφάσεις σας και τις αντιλήψεις σας. Φανταστείτε επιπλέον ότι δεν μαθαίνετε μόνο για τους προσωπικούς σας μηχανισμούς αλλά ότι παρακολουθείτε κι έναν κύκλο μαθημάτων με τίτλο «Πώς λειτουργεί ο άνθρωπος;». Εκτός αυτού, θα αποκτήσετε και τις προσωπικές σας οδηγίες χρήσης, καθώς και οδηγίες χρήσης για τους γύρω σας. Ωραίο δεν θα ήταν; Θα ήταν, όμως, και λίγο τρομαχτικό, γι' αυτό και πολλοί από μας προτιμούν να μην ξέρουν τι ακριβώς συμβαίνει – μπορεί εκεί κάτω να υπάρχουν και τίποτα «πτώματα» και δεν θέλουμε με τίποτα να πέσουμε πάνω τους. Ποιος ξέρει τι υπάρχει στον σκοτεινό αυτό χώρο, στο ασυνείδητο, ποιες σκιές θα μας κυκλώσουν, ποια φαντάσματα του παρελθόντος κυκλοφορούν εκεί μέσα, με τα οποία δεν θέλουμε να έχουμε καμία σχέση;

Ηουχάστε, δεν πρόκειται να σας οδηγήσω σε μέρη στα οποία δεν θέλετε να πάτε. Δεν θα σας πάω στην πίσω πίσω γωνία της ψυχής σας. Δεν θα μπορούσα άλλωστε, στο κάτω κάτω δεν σας γνωρίζω προσωπικά. Παρ' όλα αυτά, θα μπορέσετε να καταλάβετε ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά του εαυτού σας και των άλλων. Διότι, εκτός από τις ατομικές μας εμπειρίες και τις επιρροές που δεχόμαστε κατά την ανατροφή μας και που επηρεάζουν τον χαρακτήρα μας, φέρουμε και ορισμένο γενετικό εξοπλισμό, ο οποίος επηρεάζει ουσιαστικά την προσωπικότητά μας. Η επιστήμη της Ψυχολογίας και της Νευροψυχολογίας έχει ανακαλύψει ότι κάθε άνθρωπος παρουσιάζει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Είναι έμφυτα. Η μορφή αυτών των χαρακτηριστικών διαμορφώνει –μεταξύ άλλων– την ατομικότητά μας. Το βιβλίο αυτό

πραγματεύεται τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τη μορφή τους. Βασίζεται στην ψυχολογική Θεωρία των Τύπων, η οποία ξεκίνησε αρχικά από τον σημαντικό γιατρό και ψυχαναλυτή Καρλ Γκούσταβ Γιουνγκ (1875-1961) και εξελίχθηκε από τις δύο Αμερικανίδες συγγραφείς Κάθριν Μπριγκς και Ίζαμπελ Μάιερς τη δεκαετία του 1960 – με εκπληκτικά αποτελέσματα.

Το βιβλίο *Έτσι είμαι φτιαγμένος* κυκλοφόρησε για πρώτη φορά το 2005. Έκτοτε, δουλεύω με αυτή τη Θεωρία των Τύπων και παραμένω εντυπωσιασμένη από την ευστοχία της και το βάθος της. Όλα αυτά τα χρόνια αποκόμισα πολλές νέες γνώσεις, τις οποίες συμπεριέλαβα στις επόμενες εκδόσεις. Τώρα κυκλοφόρησε αυτή η νέα, επεξεργασμένη έκδοση – ταυτόχρονα με τα άλλα μου βιβλία– από τον εκδοτικό οίκο Kailash. Στόχος του βιβλίου είναι να σας βοηθήσει να εμπεδώσετε τη Θεωρία των Τύπων με κατανοητό τρόπο. Είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για την ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της ανθρωπογνωσίας, το οποίο μας βοηθάει να διαμορφώσουμε τις διαπροσωπικές μας σχέσεις έτσι, ώστε να είναι πιο αρμονικές και πιο ευτυχισμένες.

Οι προσωπικές μου οδηγίες χρήσης

Ένα σημαντικό συστατικό στοιχείο είναι στην προκειμένη περίπτωση οι προσωπικές «οδηγίες χρήσης» για τον κάθε τύπο προσωπικότητας, οι οποίες μας γλιτώνουν από πολλά προβλήματα και συγκρούσεις και μπορούν να συμβάλουν στην αμοιβαία κατανόηση. Οδηγίες χρήσης για ανθρώπους; Επιτρέπεται και μπορεί να υπάρξει κάτι τέτοιο; Φυσικά, δεν υπάρχουν για κανέναν οδηγίες που να ανταποκρίνονται πλήρως στην ατομικότητά του, στην προσωπική του ιστορία και στις δυνατότητες εξέλιξής του. Παρ' όλα αυτά, η Θεωρία των Τύπων καθιστά δυνατές τις οδηγίες χρήσης για κάθε τύπο προσωπικότητας, οι

οποίες είναι πολύ βοηθητικές και προσφέρουν νέες γνώσεις. Προτού λοιπόν σάς παρουσιάσω τη Θεωρία των Τύπων, θα ήθελα να πάρετε μια πρώτη ιδέα για το πώς θα μπορούσαν να είναι αυτές οι οδηγίες χρήσης.

Πρώτα απ' όλα θα πρέπει να δίνουν πληροφορίες για τα σημαντικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ενός ανθρώπου. Για παράδειγμα: *Η Νίνα είναι ανοιχτή και κοινωνική. Της αρέσει να μιλάει και μπορεί να είναι εξαιρετικά ευχάριστη. Επιπλέον, είναι καλή ακροάτρια, επειδή ενδιαφέρεται πολύ για τη ζωή των άλλων. Για τον λόγο αυτό γνωρίζει καλά τους ανθρώπους. Η Νίνα έχει ανάγκη από εγγύτητα και κατανόηση. Τη δυσκολεύει να είναι μόνη της, επειδή αντιλεί τα περισσότερα ερεθίσματα και τις καλύτερες σκέψεις της από την επαφή της με τους άλλους. Στηρίζει πολύ την οικογένειά της και τους φίλους της. Αποφεύγει τις συγκρούσεις, επειδή έχει έντονη ανάγκη για αρμονία...*

Επίσης, οι οδηγίες χρήσης θα πρέπει να περιλαμβάνουν και κάποια πράγματα για τους σημαντικούς τομείς της ζωής όπως, λόγου χάριν, η δουλειά, ο έρωτας και οι σχέσεις ή ο γονικός ρόλος. Για παράδειγμα: *Στη Νίνα αρέσει το καλά δομημένο εργασιακό περιβάλλον. Είναι πολύ καλή στον προγραμματισμό και στην οργάνωση, της ταιριάζει περισσότερο από το να είναι αναγκασμένη να αντιδρά μονίμως με ευελιξία σε απρόσμενα γεγονότα. Έχει μεγαλύτερο ταλέντο στην έκφραση παρά στον τομέα των φυσικών επιστημών και της τεχνολογίας. Λόγω του πολύ προσιτού και φιλικού χαρακτήρα της και επειδή γνωρίζει καλά τους ανθρώπους, πετυχαίνει σε όλα τα επαγγέλματα που έχουν να κάνουν με την ανθρώπινη επαφή, για παράδειγμα ως δικηγόρος, ψυχολόγος, νοσοκόμα ή σύμβουλος πελατών – σε όλα τα επαγγέλματα δηλαδή που είναι προσανατολισμένα στην παροχή υπηρεσιών. Ο συμπαθητικός της χαρακτήρας την κάνει αγαπητή στους συναδέλφους και τους προϊσταμένους της. Είναι σε θέση να αναλαμβάνει διευθυντικά καθήκοντα, αρκεί να προσέχει...*

Σε ό,τι αφορά τον έρωτα και τις σχέσεις, στις οδηγίες χρήσης της Νίνας θα μπορούσαμε να συναντήσουμε τα εξής: *Ο έρωτας και η συντροφικότητα είναι πολύ υψηλές αξίες για τη Νίνα. Όταν ερωτεύεται, συνήθως τα δίνει όλα. Είναι ρομαντική. Ονειρεύεται την ιδανική σχέση περισσότερο από τους άλλους τύπους και θέλει η σχέση της να παραμένει όπως ήταν στην αρχική φάση του έρωτα. Έχει την τάση να κρατάει την πραγματικότητα μακριά από την καθημερινότητα της σχέσης κι αυτός είναι ο λόγος που κινδυνεύει να...*

Αφού παρουσιαστούν οι σημαντικοί τομείς της ζωής της, οι οδηγίες χρήσης θα πρέπει να κλείνουν με συγκεκριμένες πληροφορίες για τη συναναστροφή με τη Νίνα: *Στη Νίνα αρέσει να συλλογίζεται τη ζωή και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Προπάντων, θέλει να καταλαβαίνει πώς συνδέονται τα πράγματα μεταξύ τους. Τα θέματα που αφορούν ειδικά πεδία ή τα γεγονότα αυτά καθαυτά την ενδιαφέρουν λιγότερο. Αν θέλετε να κάνετε μια καλή συζήτηση μαζί της, μην τη βασανίσετε με πολλές ειδικές πληροφορίες και λεπτομερείς περιγραφές, την κουράζουν και την κάνουν να βαριέται γρήγορα. Η Νίνα κάνει ό,τι περνάει από το χέρι της για να είναι η συνύπαρξη αρμονική, κάποιες φορές περισσότερα απ' όσα φαίνονται με μια επιφανειακή ματιά. Αυτή η δυνατή της πλευρά, ωστόσο, είναι ταυτόχρονα και το αδύνατο σημείο της: όταν οι προσπάθειές της δεν αναγνωρίζονται ή παρερμηνεύονται, νιώθει αξιοθρήνητη και ότι δεν γίνεται καθόλου αντιληπτή. Γι' αυτό πείτε της πόσο εκτιμάτε τη συμβολή της, της αρέσει να το ακούει. Αν θέλετε να της ασκήσετε κριτική, κάντε το προσεκτικά, είναι πολύ ευαίσθητη στην κριτική. Το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να αναφέρετε πρώτα το θετικό... Πώς είναι δυνατή μια τόσο εκτενής αξιολόγηση; Πώς μπορεί να γράφει κανείς τόσο πολλά πράγματα για έναν άνθρωπο, αν δεν γνωρίζει την προσωπική του ιστορία; Γενικώς: αυτές οι «οδηγίες χρήσης» δεν είναι παρά προκατάληψη, σκέψεις ταξινομημένες σε κουτάκια! Ή, ακόμα*

χειρότερα: Οι οδηγίες χρήσης για έναν άνθρωπο είναι θράσος, διότι δεν σέβονται τη μοναδικότητα του ατόμου!

Έτσι ή κάπως έτσι θα μπορούσαν να ήταν οι αντιρρήσεις για όσα διαβάσαμε μέχρι τώρα. Γι' αυτό και στα επόμενα κεφάλαια θα σας εξηγήσω πώς λειτουργεί η Θεωρία των Τύπων. Θα δούμε ότι δεν είναι ούτε μαγική ούτε κομπογιαννίτικη, πόσο μάλλον μεμπτή από ηθική άποψη. Αντιθέτως, η Θεωρία των Τύπων συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση μεταξύ των ανθρώπων, είναι ψυχολογικά θεμελιωμένη, εξαιρετικά ενδιαφέρουσα και: Μας διασκεδάζει!

Οι τέσσερις ψυχολογικές διαστάσεις

Ερχόμαστε στον κόσμο με συγκεκριμένη προδιάθεση, η οποία στη συνέχεια διαμορφώνεται, ενισχύεται ή και παραμορφώνεται από τις επιρροές του περιβάλλοντος, ανάλογα με τις εμπειρίες που έχουμε ως παιδιά ή ενήλικες. Ένα ουσιώδες χαρακτηριστικό της προσωπικότητας είναι, για παράδειγμα, η ευφυΐα. Μέχρι και σε ποσοστό 80% ορίζεται γενετικά. Οι γονείς έχουν ένα περιθώριο της τάξης του 20% να αυξήσουν την ευφυΐα του παιδιού τους. Και ο χαρακτήρας μας, όμως, είναι μέρος των αποσκευών μας, είτε είμαστε κάπως νωθροί ή ζωηροί, ανθεκτικοί ή μυγιάγγιχτοι, είτε φοβητσιάρηδες ή τολμηροί, για να αναφέρουμε, απλώς, ορισμένες εκδοχές. Φυσικά, και η προδιάθεση του κάθε χαρακτήρα επηρεάζεται και από την ανατροφή και το περιβάλλον. Υπάρχουν χαρακτηριστικά γνωρίσματα που παρουσιάζουν πολύ υψηλό γενετικό ποσοστό και άλλα που οφείλονται μάλλον στην ανατροφή. Στα τελευταία ανήκει, για παράδειγμα, το χαρακτηριστικό της «ελικρίνειας». Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα με τα οποία ασχολείται η Θεωρία των Τύπων είναι σε μεγάλο βαθμό γενετικά καθορισμένα.

Η Θεωρία των Τύπων βασίζεται σε τέσσερις ψυχολογικές διαστάσεις, οι οποίες ορίζουν την προσωπικότητά μας, τον πυρήνα της ιδιοσυγκρασίας μας. Με τις ψυχολογικές διαστάσεις εννοούμε δύο θεωρητικά άκρα και ενδιάμεσά τους πολλές διαβαθμίσεις.

Προτού γνωρίσουμε λεπτομερώς τις τέσσερις διαστάσεις, ας πάρουμε μια γενική ιδέα:

Εξωστρεφής	Εσωστρεφής
Συγκεκριμένος	Αφηρημένος
Αποφάσεις με το μυαλό	Αποφάσεις με το συναίσθημα
Οργανωμένος	Χαλαρός

Οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν σε κάθε διάσταση είτε προς τη μια είτε προς την άλλη εκδοχή, ενώ η ένταση της κάθε εκδοχής διαφέρει από άτομο σε άτομο. Κάποιοι βρίσκονται στο κέντρο της μιας ή της άλλης διάστασης. Πολλοί, ωστόσο, εμφανίζουν σαφή χαρακτηριστικά. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι κανένας άνθρωπος δεν συμπεριφέρεται μόνο ως εξωστρεφής ή μόνο ως εσωστρεφής, ότι δεν αντιλαμβάνεται μόνο συγκεκριμένα ή αφηρημένα, ούτε και αποφασίζει αποκλειστικά με το μυαλό ή με το συναίσθημα. Χρησιμοποιούμε πάντα και τις δύο εκδοχές, ωστόσο οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν την τάση να δίνουν ασυνείδητα προτεραιότητα στη μια ή στην άλλη. Για τον λόγο αυτόν, στη Θεωρία των Τύπων αναφέρονται και τάσεις ή προτιμήσεις. Μπορούμε να το παρομοιάσουμε με την αριστεροχειρία και τη δεξιοχειρία: Οι περισσότεροι άνθρωποι προτιμούν είτε το δεξί είτε το αριστερό χέρι, χρησιμοποιούν βέβαια και το άλλο, το οποίο είναι απλώς λιγότερο εξασκημένο. Η Θεωρία των Τύπων ξεκινάει με δεδομένο ότι αυτές οι τάσεις είναι έμφυτες και ότι εμφανίζονται πολύ νωρίς στην ανάπτυξη ενός ανθρώπου. Ασφαλώς, και το περιβάλλον επηρεάζει την ένταση με την οποία αναπτύσσει κανείς την έμφυτη τάση του. Η συμπεριφορά των γονιών μπορεί να λειτουργήσει αντίθετα από την αρχική προδιάθεση του παιδιού ή να την υποστηρίξει. Δεν μπορούμε, πάντως, να αλλάξουμε ποτέ τελείως κατεύθυνση. Στην προκειμένη περίπτωση υπάρχουν όρια στις επιρροές της ανατροφής.

Οι τέσσερις διαστάσεις, η τάση δηλαδή ενός ανθρώπου προς μια ορισμένη διάσταση, καθορίζουν ουσιαστικά τι μας αρέσει και τι όχι. Δίνουν πάρα πολλές πληροφορίες για το πρότυπο της συμπεριφοράς, της σκέψης και των συναισθημάτων ενός ανθρώπου. Καθώς κάθε άνθρωπος σε κάθε διάσταση τείνει προς μία εκδοχή, υπάρχουν δεκαέξι (τέσσερις επί τέσσερις) διαφορετικές συνδυαστικές δυνατότητες, καθεμιά εκ των οποίων αντιστοιχεί σε έναν συγκεκριμένο τύπο προσωπικότητας, έχουμε, δηλαδή, δεκαέξι τύπους προσωπικότητας. Θα σας το εξηγήσω με το παράδειγμα της Νίνας: Η Νίνα είναι

εξωστρεφής	ΕΞ
αφηρημένη	Α
αποφασίζει με το συναίσθημα	ΣΥ
οργανωμένη	Ο

Η Νίνα είναι λοιπόν «εξωστρεφής–αφηρημένη–αποφασίζει με το συναίσθημα–οργανωμένη». Χρησιμοποιώντας τα αρχικά των λέξεων, η Νίνα είναι ΕΞ.Α.ΣΥ.Ο. Αν αντίθετα ήταν εσωστρεφής, θα είχαμε τα αρχικά ΕΣ.Α.ΣΥ.Ο. Αν ήταν εσωστρεφής και συγκεκριμένη, θα είχαμε αντιστοίχως τα αρχικά ΕΣ.Σ.ΣΥ.Ο. κ.ο.κ. Άρα, με τη βοήθεια του τεστ που υπάρχει στο βιβλίο, μπορεί κανείς να προσδιορίσει τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ενός ανθρώπου σε κάθε διάσταση, αν συνδυάσει τις τέσσερις εκδοχές και καταλήξει στο αντίστοιχο ακρωνύμιο. Προτού, όμως, προχωρήσουμε στον ορισμό των τύπων προσωπικότητας, θα σας παρουσιάσω πιο αναλυτικά τις τέσσερις διαστάσεις. Διότι δεν μας βοηθούν μόνο να περιγράψουμε την προσωπικότητά μας, μας βοηθούν και να τη βρούμε, να τη σχηματοποιήσουμε και κατά κάποιον τρόπο να μπορέσουμε να τη διαχειριστούμε.

Η πρώτη διάσταση: εξωστρεφής ή εσωστρεφής;



*Αν δεν ξέρεις τι σκέφτεται ένας εξωστρεφής,
δεν άκουσες με προσοχή! Αν δεν ξέρεις τι σκέφτεται
ένας εσωστρεφής, δεν ρώτησες!*

Jack Falt, ψυχολόγος

Ο Κ. Γκ. Γιουνγκ παρατήρησε δύο βασικές πηγές από τις οποίες ο άνθρωπος μπορεί να αντλήσει ενέργεια: τον εξωτερικό κόσμο και την εσωτερική του ζωή. Αυτές τις δύο θεμελιώδεις στάσεις ο Γιουνγκ τις ονόμασε *εξωστρέφεια* και *εσωστρέφεια*. Οι παρατηρήσεις του Γιουνγκ εξακολουθούν να ισχύουν μέχρι σήμερα – έχουν γίνει εκτενείς ψυχολογικές έρευνες για το θέμα της εξωστρέφειας και της εσωστρέφειας.

Υπάρχουν λίγοι άνθρωποι που είναι πολύ εξωστρεφείς ή πολύ εσωστρεφείς και πολλές διαβαθμίσεις ανάμεσά τους. Ορισμένοι βρίσκονται κάπου στη μέση. Αυτοί τώρα τελευταία ονομάζονται «κεντροστρεφείς». Το χαρακτηριστικό της εξωστρέφειας και της εσωστρέφειας είναι κατά περίπου 90% γενετικά καθορισμένο.

Οι εξωστρεφείς χρειάζονται υψηλό ποσοστό εξωτερικών ερεθισμάτων για να νιώσουν κινητοποιημένοι. Αντλούν ενέργεια από τον κόσμο και από την επαφή τους με τους άλλους ανθρώπους. Δεν τους αρέσει να είναι μόνοι. Η εξωτερική ψυχία μπορεί στην περίπτωση τους να οδηγήσει σε ανία και υποτονικότητα. Τους αρέσει να ασχολούνται με διάφορες δραστηριότητες και συχνά είναι γεμάτοι ενεργητικότητα.

Οι εσωστρεφείς, αντιθέτως, αντλούν μεγάλο μέρος των ερεθισμάτων τους από την εσωτερική τους ζωή. Τους αρέσει να σκέφτονται, να διαβάζουν, να βλέπουν ταινίες και να

ασχολούνται με εσωτερικές διεργασίες. Χρειάζονται πολύ λιγότερα εξωτερικά ερεθίσματα απ' ό,τι οι εξωστρεφείς και νιώθουν γρήγορα υπερδιέγερση. Αρέσει μεν και σε αυτούς να βρίσκονται ανάμεσα σε ανθρώπους, στο ενδιάμεσο χρειάζονται, ωστόσο, ψυχία και εσωτερική απόσυρση, για να φορτίσουν τις μπαταρίες τους.

Επειδή η εξωστρέφεια και οι εσωστρέφεια είναι έμφυτες, μένει πολύ λίγος χώρος για «αναμόρφωση». Για τον λόγο αυτόν μπορούμε να το παρατηρήσουμε ήδη από την παιδική ηλικία: το εξωστρεφές παιδί ορμάει με φόρα στη ζωή – πηγαίνει στην παιδική χαρά και παίζει με τα άλλα παιδιά. Πιάνει γρήγορα φίλιες και οι γονείς του συχνά το συμβουλεύουν να μην εμπιστεύεται τυφλά τον καθένα. Το εσωστρεφές παιδί πρώτα παρατηρεί τα πράγματα απέξω κι έπειτα μπαίνει στο παιχνίδι – αν μπει. Οι γονείς του συχνά το ενθαρρύνουν να πλησιάζει περισσότερο τους άλλους ανθρώπους.

Ένα εσωστρεφές παιδί ποτέ δεν μπορεί να γίνει μέσω της ανατροφής εξωστρεφής ενήλικας, ακόμα κι αν οι (εξωστρεφείς) γονείς του αποτελούν το καλύτερο πρότυπο. Ένα εξωστρεφές παιδί δεν θα ασχοληθεί ποτέ ήσυχο και συγκεντρωμένο με ένα βιβλίο για ώρες, ακόμα κι αν οι (εσωστρεφείς) γονείς του αυτό το κάνουν με αφοσίωση. Επειδή, ωστόσο, αυτά τα χαρακτηριστικά είναι έμφυτα, είναι μάλλον σπάνιο να έχουν και οι δύο γονείς διαφορετική κατεύθυνση από αυτήν του παιδιού. Όπως συμβαίνει και με τα άλλα χαρακτηριστικά προσωπικότητας με τα οποία θα ασχοληθούμε, είναι σημαντικό να θυμόμαστε τα εξής:

- Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι έμφυτα. Δεν τα έχουμε επιλέξει!
- Το ένα δεν είναι καλύτερο ή χειρότερο από το άλλο! Έχουν και τα δύο τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους.

Ο εγκέφαλος των εσωστρεφών λειτουργεί διαφορετικά από τον εγκέφαλο των εξωστρεφών. Το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό σύστημα είναι οι δύο μεγάλοι του αυτόνομου νευρικού συστήματος, εκείνου του συστήματος, δηλαδή, το οποίο λειτουργεί αυτόματα και μπορεί να επηρεαστεί μόνο υπό όρους. Το συμπαθητικό είναι, θα λέγαμε, το σύστημα της ενεργητικότητας. Είναι προσανατολισμένο στην απόδοση και προετοιμάζει το σώμα για τη μάχη και τη φυγή. Το παρασυμπαθητικό είναι το σύστημα της ηρεμίας – φροντίζει, ώστε το σώμα να ανανεώνεται και να ξεκουράζεται. Ο νευροδιαβιβαστής του συμπαθητικού συστήματος είναι η ντοπαμίνη και του παρασυμπαθητικού η ακετυλοχολίνη. Οι εξωστρεφείς καθορίζονται εντονότερα από το συμπαθητικό και οι εσωστρεφείς από το παρασυμπαθητικό σύστημα. Οι εξωστρεφείς χρειάζονται υψηλότερη ποσότητα ντοπαμίνης, ώστε να νιώσουν τόνωση και διέγερση. Όταν τα επίπεδα της ντοπαμίνης είναι πολύ χαμηλά, νιώθουν στρες με τη μορφή ανίας. Έχουν μεγαλύτερη ορμή για «δράση» απ' ό,τι οι εσωστρεφείς. Τους αρέσει η κοινωνικότητα, το δραστήριο πνεύμα, οι εκδηλώσεις – γενικώς να συμβαίνουν πράγματα γύρω τους. Οι εσωστρεφείς, αντιθέτως, αντιδρούν με εκνευρισμό όταν τα επίπεδα της ακετυλοχολίνης είναι πολύ χαμηλά – όταν δηλαδή έχουν πολλά ερεθίσματα και πολλή «δράση».

Η μεγάλη έκκριση ντοπαμίνης στους εξωστρεφείς οδηγεί και στην ενεργοποίηση του κέντρου ανταμοιβής του εγκεφάλου τους (Nucleus accumbens). Αυτό σημαίνει ότι κινητοποιούνται κυρίως με την προοπτική της ανταμοιβής. Ο εγκέφαλός τους λειτουργεί σύμφωνα με συγκεκριμένα ερεθίσματα. Ένα καλό φαγητό, το σεξ, το αλκοόλ, τα κέρδη, η επαγγελματική επιτυχία απελευθερώνουν ντοπαμίνη, την οποία οι εξωστρεφείς έχουν μεγαλύτερη ανάγκη από τους εσωστρεφείς για να νιώθουν καλά. Προκειμένου να φτάσουν στην πολυπόθητη ανταμοιβή,

οι εξωστρεφείς είναι διατεθειμένοι ακόμα και να ρισκάρουν. «No risk, no fun» λέει ένα χαρακτηριστικό ρητό για τους εξωστρεφείς. Αυτό βέβαια έχει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά του: Αφενός, με το θάρρος τους για ρίσκο μπορούν να κερδίσουν πολλά – αλλά, όταν ενεργούν απερίσκεπτα, μπορούν και να χάσουν πολλά. Τους αρέσει να ενεργούν γρήγορα. Αυτό, ωστόσο, τους παρασύρει κάποιες φορές να αλληλεπιδρούν μόνο επιφανειακά με τα πράγματα και τους ανθρώπους. Σε συνδυασμό με τη ριψοκίνδυνη στάση τους, μπορεί να οδηγήσει σε μοιραία λάθη. Η θετική πλευρά είναι το θάρρος τους και η ενεργητικότητά τους.

Γενικώς, οι εξωστρεφείς –λόγω της ντοπαμίνης– έχουν μεγαλύτερη τάση προς την ευφορία, τον ενθουσιασμό και τη ζωντάνια απ’ ό,τι οι εσωστρεφείς. Είναι βέβαια και πιο παρορμητικοί. Σε συνθήκες στρες, αυτό μάλιστα μπορεί να καταλήξει σε επιθετικότητα. Αυτή είναι μία από τις σκοτεινές τους πλευρές.

Επειδή οι εξωστρεφείς είναι γενικά πιο θαρραλέοι από τους εσωστρεφείς, δεν διστάζουν να έλθουν και σε αντιπαράθεση, όταν τη θεωρούν απαραίτητη. Είναι πιο ικανοί στη διαχείριση των συγκρούσεων από τους εσωστρεφείς λάτρεις της αρμονίας, επομένως είναι και πιο ικανοί να επιβάλλονται. Αυτό συνοδεύεται από το γεγονός ότι τους είναι εύκολο «να παϊνέψουν το σπίτι τους», με άλλα λόγια: Μπορούν να εκπροσωπούν καλά τα συμφέροντά τους. Γενικά οι εξωστρεφείς είναι συχνά –με τη θετική έννοια– πολύ καλοί στην προώθηση του εαυτού τους και πολύ καλοί πάνω στη σκηνή.

Πρέπει, ωστόσο, να προσέχουν να μην ξοδεύονται πολύ στην επαφή τους με τον κόσμο. Τείνουν να παραμελούν τον διάλογο με τον εαυτό τους, να παρεκκλίνουν και να ασχολούνται με εξωτερικά πράγματα και να τυφλώνονται. Στην περίπτωση αυτή, οι εξωστρεφείς μπορούν να γίνουν και πολύ κουραστικοί: Μιλάνε μόνο για τον εαυτό τους, είναι κακοί ακροατές και

συμπεριφέρονται κυριαρχικά και αυτοαναφορικά. Στην αρνητική περίπτωση, η ικανότητά τους να παρουσιάζουν τον εαυτό τους καταλήγει σε μια εκνευριστική αυτοσκοπνοθεσία.

Στον εγκέφαλο των εσωστρεφών, το σύστημα ανταμοιβής παίζει μικρότερο ρόλο από την αμυγδαλή. Η αμυγδαλή είναι το κέντρο του φόβου. Επομένως, οι εσωστρεφείς χρειάζονται κυρίως ένα αίσθημα ασφάλειας και σταθερότητας για να αισθάνονται καλά. Λόγω της σχέσης τους με τον φόβο, ωστόσο, είναι και πιο προσεκτικοί και βρίσκονται σε μεγαλύτερη επαγρύπνηση σε ό,τι αφορά τις πληροφορίες που λαμβάνουν από τον έξω κόσμο. Είναι προσεκτικοί παρατηρητές και, χάρη σε αυτές τους τις ιδιότητες, έχουν λιγότερα ατυχήματα από τους εξωστρεφείς, που τείνουν να είναι πιο απρόσεκτοι. Οι εσωστρεφείς χρειάζονται επομένως μια συγκεκριμένη απόσταση ασφαλείας από τον κόσμο. Είναι ήσυχoi άνθρωποι, που αφήνουν την ενέργειά τους να δρα μέσα τους.

Συχνά χάνονται στις σκέψεις τους και δεν είναι εύκολο να καταλάβουμε τι τους συμβαίνει. Βαδίζουν στη ζωή με προσοχή και σύννεση. Ο διαλογισμός τους τραβάει πολύ περισσότερο απ' ό,τι τους εξωστρεφείς. Τους είναι σχετικά εύκολο να βυθίζονται στον εαυτό τους, ενώ οι εξωστρεφείς χάνουν γρήγορα την υπομονή τους και πλήττουν.

Όταν οι εσωστρεφείς ενδιαφέρονται για κάτι, μπορούν να μένουν συγκεντρωμένοι για ώρες και να αφοσιώνονται απόλυτα σε αυτό με το οποίο ασχολούνται. Τότε δεν έχουν ανάγκη από την ανθρώπινη παρουσία, συχνά για μέρες. Γενικώς, είναι πραγματικά ανεξάρτητοι από τον έξω κόσμο. Απολαμβάνουν την ιδιωτική τους σφαίρα και ενοχλούνται όταν δεν τους μένει αρκετός χρόνος για τον εαυτό τους. Λόγω της ικανότητάς τους να ασχολούνται επίμονα με κάτι, ορισμένοι διαθέτουν εξαιρετική γενική παιδεία ή/και είναι ειδικοί σε έναν ή περισσότερους εξειδικευμένους τομείς. Οι εξωστρεφείς μπορούν επίσης να

διαθέτουν μεγάλη μόρφωση ή εξαιρετες ειδικές γνώσεις, αλλά η πολύωρη, ήρεμη ενασχόληση δεν τους ταιριάζει ιδιαίτερα. Σε πολλούς εσωστρεφείς αρέσει το γράψιμο. Τους είναι πιο εύκολο να εκφράζουν γραπτώς τον βαθύ κόσμο των σκέψεών τους και την πλούσια εσωτερική τους ζωή. Πολλοί συγγραφείς, όχι όλοι φυσικά, είναι εσωστρεφείς.

Για τα προσωπικά τους συναισθήματα και τις προσωπικές τους σκέψεις οι εσωστρεφείς μιλάνε διστακτικά και προτιμούν να το κάνουν μόνο με τους στενούς τους φίλους. Όταν, όμως, η συζήτηση έρχεται στα κόμπι και στα ενδιαφέροντά τους, τότε μιλάνε πολύ και με μεγάλη ευχαρίστηση. Οι εσωστρεφείς δεν είναι κατ' ανάγκη πιο δειλοί και πιο επιφυλακτικοί από τους εξωστρεφείς, όπως νομίζει κάποιες φορές ο κόσμος, απλώς δεν νιώθουν τόσο έντονη την ανάγκη να μοιράζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Ωστόσο, λόγω της μεγαλύτερης ροπής τους προς τον φόβο, είναι πιο επιρρεπείς στην ντροπή και τους κοινωνικούς φόβους. Οι εσωστρεφείς μπορεί να κινδυνεύσουν να κλειστούν πολύ στον εσωτερικό τους κόσμο και τότε επιδίδονται σε ονειροπολήσεις, φαντασιώσεις και μη ρεαλιστικές θεωρίες, με αποτέλεσμα η σχέση τους με την πραγματικότητα να διαταράσσεται. Με έναν πολύ εσωστρεφή άνθρωπο η συζήτηση μπορεί να γίνει πραγματικά δύσκολη. Η μοναχικότητά τους μπορεί κάποιες φορές να φαίνεται σαν απόρριψη ή αλαζονεία.

Σύμφωνα με το ρητό «τα ετερώνυμα έλκονται», οι εξωστρεφείς ασκούν συχνά έλξη στους εσωστρεφείς και αντιστρόφως: *Ο Έρικ και η Ίνγκε γνωρίζονται στον χώρο δουλειάς τους, σε μια τράπεζα. Η Ίνγκε θαυμάζει τη γοητεία και την άνεση του Έρικ στις επαφές τους με τους πελάτες και τους συναδέλφους. Βρίσκει πολύ ελκυστική την αυτοπεποίθησή του και την καλή διάθεση την οποία συνήθως εκπέμπει. Τη διευκολύνει να πιάσει κουβέντα μαζί του, καθώς του αρέσει να μιλάει, και μιλάει πολύ, κι έτσι δεν*

δημιουργούνται δυσάρεστες παύσεις, όπως συμβαίνει με άλλους γνωστούς της.

Ο Έρικ βρίσκει πολύ ελκυστική και βαθιά την ήρεμη φύση της Ίνγκε. Η Ίνγκε ξέρει να ακούει και, όταν λέει κάτι, πάντοτε αυτό στέκει. Τον γοητεύει η ανεξαρτησία της. Σπάνια τη βρίσκεις να πίνει καφέ και να κουβεντιάζει με συναδέλφους, ενώ ούτε και στο κοινό μεσημεριανό φαγητό συμμετέχει συχνά. Της αρέσει να είναι μόνη της, ωστόσο δεν δείχνει απορριπτική ή αγενής.

Ο Έρικ και η Ίνγκε ερωτεύονται. Τον πρώτο χρόνο της σχέσης τους προσπαθούν και οι δύο πολύ να αρέσουν στον άλλον. Σιγά σιγά, όμως, βγαίνουν στην επιφάνεια οι διαφορετικές επικοινωνιακές τους ανάγκες. Ο Έρικ διαθέτει μεγάλο κύκλο γνωστών και φίλων, του αρέσει η κοινωνικότητα και αναζητά πάντα την κουβέντα. Στην Ίνγκε αρέσει να μένει μόνη της ή με τον Έρικ στο σπίτι. Πότε πότε καλεί μερικούς στενούς φίλους για δείπνο. Στα πάρτι περνάει το δεύτερο μισό της βραδιάς γκρινιάζοντας ότι θέλει να πάει σπίτι, ενώ ο Έρικ περνάει φανταστικά. Καβγαδίζουν όλο και πιο συχνά. Ο Έρικ την κατηγορεί ότι του χαλάει τη διασκέδαση και ότι έχει πρόβλημα να ανοιχτεί. Η Ίνγκε τού απαντάει ότι η επιφανειακή αρχηγική του συμπεριφορά της προκαλεί αηδία. Επιπλέον, ο Έρικ γίνεται έξω φρενών όταν η Ίνγκε στους καβγάδες τους «κλείνεται στον εαυτό της» και «κατεβάζει ρολά», αντί να λύσει το πρόβλημα. Η στάση του Έρικ κάνει αντίθετα την Ίνγκε να νιώθει συχνά ότι βρίσκεται με την πλάτη στον τοίχο. Στις συζητήσεις μαζί του δεν της μένει χρόνος να σκεφτεί. Κάποια στιγμή καταλαβαίνουν ότι ο Έρικ δεν είναι «ισχυρογνώμων και πεισματάρης», απλούστατα είναι εξωστρεφής και εκείνη εσωστρεφής.

Έκτοτε, καταλαβαίνουν πολύ καλύτερα τη διαφορετικότητά τους και τη σέβονται. Έχουν ορίσει ένα συγκεκριμένο βράδυ που το περνάνε μαζί στο σπίτι. Ο Έρικ συναντιέται συχνά με τους φίλους του χωρίς την Ίνγκε, ενώ εκείνη απολαμβάνει τα βράδια αυτά τη μοναξιά της. Στα πάρτι η Ίνγκε παίρνει ταξί όταν θέλει να

γυρίσει σπίτι. Σε περίπτωση που έχουν διαφορετικές απόψεις, ο Έρικ δέχεται ότι η Ίνγκε χρειάζεται χρόνο για να σκεφτεί. Κανονίζουν να συνεχίσουν τη συζήτηση την επόμενη μέρα.

Αντίθετα προς τις προκαταλήψεις σχετικά με τα δύο φύλα, σύμφωνα με τις οποίες οι γυναίκες μιλάνε πιο γρήγορα απ' ό,τι σκέφτονται και οι άντρες τα κανονίζουν όλα μόνοι τους, το χαρακτηριστικό της εξωστρέφειας και της εσωστρέφειας είναι ανεξάρτητο από τα φύλα και περίπου ίσα κατανεμημένο μεταξύ γυναικών και αντρών. Το ρητό «Τα λόγια είναι ασήμι, η σιωπή είναι χρυσός» μόνο ένας εσωστρεφής μπορεί να το σκέφτηκε. «Εσύ φταις, που λες ό,τι σου έρχεται!» – για έναν εξωστρεφή η έκφραση αυτή είναι ακατανόητη.

Όταν κάνετε σε έναν εξωστρεφή μια ερώτηση, αρχίζει αμέσως να μιλάει, μερικές φορές προτού ακόμα τελειώσετε τη φράση σας. Αν κάνετε σε έναν εσωστρεφή μια ερώτηση, θα σκεφτεί πρώτα για λίγο (ή και για περισσότερο) πριν απαντήσει. Οι εξωστρεφείς έχουν την ικανότητα να «σκέφτονται δυνατά» και κάποιες φορές εκπλήσσονται και οι ίδιοι με τα όσα λένε. Οι εσωστρεφείς, πριν αρχίσουν να μιλάνε, πρέπει να είναι σίγουροι για αυτό που θέλουν να πουν. Είναι κάτι που συνδέεται με το γεγονός ότι οι εσωστρεφείς, όταν πρόκειται για δύσκολα πράγματα – λόγου χάρη, για προσωπικά προβλήματα– πρέπει πρώτα να τα καταλάβουν οι ίδιοι, προτού μπορέσουν να μιλήσουν γι' αυτά. Εδώ έγκειται μια συχνή παρεξήγηση μεταξύ εξωστρεφών και εσωστρεφών: Ο εξωστρεφής πιέζει τον εσωστρεφή σύντροφό του να μιλήσει πιο ανοιχτά και πιο αυθόρμητα για να συναισθήματά του και τις σκέψεις του και ο εσωστρεφής πιέζεται, επειδή νιώθει ότι δεν είναι σε θέση να το κάνει. Γι' αυτόν τον λόγο καλό είναι να αφήνουμε σε έναν εσωστρεφή αρκετό χρόνο και αρκετό χώρο, ώστε να μπορέσει να ψάξει μέσα του και να βάλει σε τάξη τα συναισθήματα και τις σκέψεις του.

Μπορεί να πει κανείς ότι ο εξωστρεφής εκφράζει με λέξεις τη νοητική διαδικασία, ενώ ο εσωστρεφής το αποτέλεσμα.

Και τα προσωπικά τους προβλήματα, όμως, τα αντιμετωπίζουν διαφορετικά: Ο εξωστρεφής μιλάει ανοιχτά. Όταν έχει προβλήματα, μιλάει γι' αυτά με τους φίλους του.

Η Ελίζαμπετ είναι ερωτευμένη, αλλά χωρίς ανταπόκριση. Η Ιζαμπέλ, η εσωστρεφής φίλη της, τη συμβουλεύει να πάει για μερικές μέρες στη θάλασσα. Εκεί θα μπορεί να μείνει για λίγο μόνη της, να κάνει περιπάτους και να φροντίσει τον εαυτό της – να ηρεμήσει. Για την εξωστρεφή Ελίζαμπετ όλο αυτό μοιάζει λες και περνάει την πύλη της Κολάσεως – ας είχε παρέα τουλάχιστον! Τίποτα δεν είναι χειρότερο από το να μείνει μόνη της, ειδικά τώρα χρειάζεται τους φίλους της για να τους ανοίξει την καρδιά της.

Πολλοί εξωστρεφείς κατηγορούν τον εαυτό τους που δεν μπορούν να μείνουν μόνοι τους. Αισθάνονται πολύ εξαρτημένοι από τη συντροφιά και από τα εξωτερικά ερεθίσματα και θα ήθελαν να είχαν την ανεξαρτησία και τη στοχαστική φύση των εσωστρεφών. Οι εσωστρεφείς, από την άλλη, ζηλεύουν τους εξωστρεφείς για την άνεση και την ευγλωττία τους.

Οι εξωστρεφείς και οι εσωστρεφείς διαφέρουν και στον τρόπο δουλειάς τους. Ο εσωστρεφής μπορεί να αφοσιώνεται για πολλές ώρες σε μια δουλειά και δεν δίνει καμία σημασία ακόμα κι αν καίγεται ο κόσμος γύρω του. Δεν θέλει να τον ενοχλούν και έχει την πόρτα του γραφείου του κλειστή. Ο εξωστρεφής προτιμάει να ασχολείται με διάφορες δουλειές που να του προσφέρουν εναλλαγή. Του αρέσει να αφήνει την πόρτα του γραφείου του ανοιχτή, για να μαθαίνει τι συμβαίνει γύρω του. Όταν δουλέψει για ένα διάστημα συγκεκριμένος και μόνος του, αναζητά ένα σύντομο διάλειμμα με παρέα, είτε με φυσική παρουσία είτε διαδικτυακά. Προτιμά γενικώς τις εξωστρεφείς δουλειές, δουλειές στις οποίες έρχεται σε επαφή με άλλους ανθρώπους. Οι εσωστρεφείς

προτιμούν δουλειές τις οποίες μπορούν να φέρουν σε πέρας μόνοι τους.

Σίγουρα θα προσπαθήσατε, όσο διαβάζατε, να βρείτε αν είστε εξωστρεφείς ή εσωστρεφείς. Το σημαντικό είναι ότι στην προκειμένη περίπτωση δεν πρόκειται για δύο χαρακτηριστικά προσωπικότητας που αποκλείουν το ένα το άλλο. Μπορείτε να φανταστείτε τη διάσταση εξωστρέφειας/εσωστρέφειας σαν ένα θερμόμετρο με μια κλίμακα που εκτείνεται από τους -50 βαθμούς Κελσίου ως τους 50 βαθμούς Κελσίου. Αυτό σημαίνει ότι ορισμένοι άνθρωποι είναι πολύ ξεκάθαρα εξωστρεφείς ή πολύ ξεκάθαρα εσωστρεφείς (σύμφωνα με το παράδειγμα της θερμοκρασίας βρίσκονται περίπου στους +/-45 βαθμούς), ενδιάμεσα, ωστόσο, είναι δυνατές πολλές διαβαθμίσεις. Κάποιοι άνθρωποι βρίσκονται στη μέση και συμπεριφέρονται εξίσου συχνά σαν εξωστρεφείς και σαν εσωστρεφείς. Ανεξάρτητα από την πλευρά στην οποία τείνουμε περισσότερο, διαθέτουμε πάντα και την αντίθετή της, πράγμα που σημαίνει ότι κάθε εσωστρεφής έχει στιγμές εξωστρέφειας και το αντίστροφο.

Σύντομες οδηγίες χρήσης για τη συναναστροφή σας με τους εξωστρεφείς

- Δώστε στον εξωστρεφή τον χώρο και τον χρόνο να σκεφτεί φωναχτά. Ακόμα κι αν αρνείται τη συζήτηση κατ' αυτόν τον τρόπο, στο τέλος θα σας ευχαριστήσει για την ευχάριστη κουβέντα. Χαίρεται όταν του δίνεται η ευκαιρία να σκέφτεται φωναχτά.
- Οι εξωστρεφείς στις περισσότερες περιπτώσεις δεν είναι ούτε κυριαρχικοί ούτε εγωκεντρικοί. Αν συμβεί να μην πάρετε τον λόγο, αναλάβετε οι ίδιοι την ευθύνη και μην τη φορτώνετε στον εξωστρεφή. Εκείνοι οι εξωστρεφείς

που αισθάνονται έντονη την ανάγκη να μιλάνε, συχνά νιώθουν ευγνωμοσύνη όταν μπορούν να βασίζονται στο ότι ο άλλος θα τους διακόψει και θα απαιτήσει να μιλήσει. Έτσι, δεν χρειάζεται να σπάνε το κεφάλι τους για να βρουν αν μίλησαν πάλι πολύ – πράγμα που πολλοί εξωστρεφείς φοβούνται, όταν κάνουν την αυτοκριτική τους.

- Ακόμα κι ένας εξωστρεφής που φτάνει γρήγορα να μιλάει για τα προσωπικά του είναι σε θέση να κρατάει τα μυστικά του για τον εαυτό του. Όταν σας κάνει μια προσωπική ερώτηση, μη σκεφτείτε ότι δεν ξέρει να κρατάει τις αποστάσεις ή ότι θέλει να σας ανακρίνει. Στον εξωστρεφή αρέσει η επαφή με τους ανθρώπους και βιάζεται να βρει μια προσωπική βάση. Αν δεν θέλετε να απαντήσετε στην ερώτησή του, πείτε του απλώς ότι εκτιμάτε το γεγονός ότι είναι ανοιχτός αλλά ότι χρειάζεστε λίγο περισσότερο χρόνο για να μιλήσετε για τα προσωπικά σας.
- Μη διστάσετε να κάνετε προσωπικές ερωτήσεις στον εξωστρεφή, θα έχει έτσι την αίσθηση ότι ενδιαφέρεστε για τη ζωή του.
- Οι εξωστρεφείς είναι πιο συναισθηματικοί από τους εσωστρεφείς – δεχτείτε όσο πιο ήρεμα γίνεται τον συναισθηματισμό τους, έστω κι αν κάποιες φορές είναι παρορμητικοί. Μπορεί να γίνονται εύκολα πυρ και μανία, συνέρχονται, όμως, γρήγορα και συνήθως δεν είναι μνησικάκοι.
- Για πολλούς εξωστρεφείς δεν είναι κακό να μιλάνε ανοιχτά ή να ασκούν κριτική. Αν είστε εσωστρεφείς, δεχτείτε τη στάση τους σαν μια καλή εξάσκηση, ώστε να γίνετε και οι ίδιοι λίγο πιο ανοιχτοί και ικανοί να διαχειρίζεστε τις συγκρούσεις.
- Πολλοί εξωστρεφείς είναι διασκεδαστικοί και καλοί αφηγητές. Για τον λόγο αυτόν ένας εσωστρεφής, στη

συναναστροφή του με έναν εξωστρεφή, μπορεί να νιώσει λίγο άχρωμος και βαρετός. Μην σκέφτεστε πώς φαίνεστε εσείς, απολαύστε απλώς τη συζήτηση.

Σύντομες οδηγίες χρήσης για τη συναναστροφή σας με τους εσωστρεφείς

- Ο κάπως διστακτικός και σκεπτικός τρόπος των εσωστρεφών δεν αποτελεί σημάδι μειωμένης κοινωνικότητας ή αδεξιότητας (και φυσικά δεν σημαίνει έλλειψη ευφυΐας). Δώστε στον εσωστρεφή τον χρόνο και τον χώρο που χρειάζεται για να διατυπώσει τις απαντήσεις του με τη δική του ταχύτητα. Κάποιες φορές χρειάζεται λίγο περισσότερο χρόνο για να εκφράσει τις απόψεις του, όταν το κάνει, όμως, συνήθως είναι βάσιμες.
- Όταν ένας εσωστρεφής χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να μιλήσει μαζί σας για προσωπικά του θέματα, δεν το κάνει επειδή δεν σας εμπιστεύεται ή επειδή κατά βάση δεν είναι ανοιχτός. Είναι απλώς ο τρόπος του να χρειάζεται περισσότερο χρόνο. Επιπλέον, δεν έχει ιδιαίτερη ανάγκη να μοιράζεται τα προσωπικά του. Συνεπώς, μην αισθάνεστε θιγμένοι. Αναγνωρίστε το γεγονός ότι έχετε έναν καλό και προσεκτικό ακροατή αν θέλετε να μιλήσετε για τον εαυτό σας.
- Οι εσωστρεφείς έχουν ανάγκη να μένουν μόνοι για να φορτίζουν τις μπαταρίες τους. Μην το εκλάβετε σαν προσωπική απόρριψη ή σαν μειωμένο ενδιαφέρον για το άτομό σας (αυτό ισχύει προπάντων στην περίπτωση ενός εσωστρεφούς συντρόφου).
- Για τους εσωστρεφείς, είναι αυτονόητο να μην εκφράζουν πολλά από αυτά που περνούν από το μυαλό τους.

Απλώς ρωτήστε τον, θα καταλάβει έτσι ότι ενδιαφέρεστε για τη γνώμη του και κατά πάσα πιθανότητα θα σας απαντήσει. Στην αρχή της γνωριμίας σας, ωστόσο, θα πρέπει να είστε προσεκτικοί με τις προσωπικές ερωτήσεις. Η πρόταση: «Αν σου φαίνεται πολύ προσωπικό, δεν χρειάζεται να απαντήσεις» είναι ευπρόσδεκτη, διότι έτσι ο εσωστρεφής δεν πιέζεται να ανταποδώσει την ανοιχτή στάση του εξωστρεφούς. Πρέπει να τονίσουμε ότι οι εσωστρεφείς δεν είναι μυστικοπαθείς, απλώς χρειάζονται λίγο περισσότερο χρόνο για να ανοιχτούν.

- Για τα χόμπι του και τα ενδιαφέροντά του ο εσωστρεφής μπορεί να μιλάει για ώρα και με ευχαρίστηση – αν τον ρωτήσετε! Όταν γνωρίζετε έναν εσωστρεφή, ανοίξτε αυτό το θέμα και η συζήτηση θα πάει μια χαρά!
- Οι εσωστρεφείς αντιδρούν με κάπως μεγαλύτερη ευαισθησία από τους εξωστρεφείς, όσες φορές εισβάλλει κανείς στο έδαφός τους. Σπανίως εκτιμούν τις ξαφνικές και απροειδοποίητες επισκέψεις. Ρωτήστε καλύτερα αν ενοχλείτε σε περίπτωση που θέλετε να μιλήσετε μαζί τους ή χτυπήστε την πόρτα πριν μπείτε στο γραφείο τους. Επίσης, καλό είναι –προπάντων στην αρχή της γνωριμίας σας– να είστε συγκρατημένοι με τα αγγίγματα. Στους εσωστρεφείς αρέσει να κρατάνε αποστάσεις οι γύρω τους.