

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 6

Patrząc w lustro...

AKT 1

Odkryj siebie



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

JAKIM JESTEŚ KOLOREM?

Osobowość, podobnie jak temperament, tworzy stały zestaw cech i preferencji, które nie poddają się „obróbce” w miarę upływu czasu, nie są podatne na zmiany w wyniku nabywanych doświadczeń, a podważanie ich przez innych ludzi zawsze będzie prowadziło do rosnącej frustracji lub całkowitego wycofania z interakcji i prób szeroko pojętej ucieczki. Zanim więc zaczniemy próbować „zmieniać kogoś na siłę” lub wytykać mu cały czas te same preferencje, pragnienia, sposób przetwarzania informacji lub odczuwania, zadajmy sobie pytanie, czy robiąc tak, nie pakujemy się w konflikt z góry skazany na wynik „przeegrany – przegrany”. Nie na wszystkie nasze cechy mamy wpływ.

Możemy, a nawet powinniśmy, pracować nad naszymi cechami charakteru, które, przy zaangażowaniu naszych chęci, „poddają się dobrowolnej obróbce” - takimi jak np. lenistwo, nieodpowiedzialność, niesłowność, niepunktualność, bałaganiarstwo, uszczypliwość, nieuprzejmość, niesłowność, krytykanctwo, narzekanie.... Mimo iż niektóre typy osobowości zawsze będą miały większą skłonność do rozwijania niektórych z tych cech, zdecydowanie da się nad nimi zapanować i wziąć odpowiedzialność za obserwowanie i eliminowanie ich.

Zapamiętaj!

Niezbywalne cechy osobowości a cechy charakteru to dwie różne sprawy jeśli chodzi o możliwość wpływu na nie i o naszą odpowiedzialność za nie!

Z wielu dostępnych dziś testów osobowości osobiście uważam za najłatwiej dostępny (darmowy), szczegółowy (podział na 16 typów z dokładnym omówieniem) i praktyczny (wiele osób podaje jego wynik w polskich i międzynarodowych CV) tzw. „jego polską wersję znajdziecie pod linkiem: <https://www.16personalities.com/pl/darmowy-test-osobowosci>

Aby lepiej zrozumieć samego siebie oraz innych, według auterek testu, należy wziąć pod uwagę 8 zmiennych, które opisują nasz typ osobowości. Bliżej których liter znajdziemy się na skali określi, która z nich będzie użyta dla opisanego naszego typu osobowości. Np. ENFJ lub ISTP to przykłady zupełnie przeciwnych typów.

W zależności od tego, jakie cechy u Ciebie przeważają, będą kierowały Tobą pewne motywacje, będzie przekładać się to na Twoje marzenia, frustracje, lęki, preferencje dotyczące wykonywania wielu czynności, w tym zawodu, wybór przyjaciół, styl rodzicielski, na to, co Ty sam uważasz za pomoc dla innej osoby itp. Mamy w naturze spodziewać się, że to co sami odbieramy jako pomocne, dobre i przyjemne, jest też pomocą, dobrem i przyjemnością dla innych ludzi.

Tymczasem sami dobrze wiemy, jak bardzo może sfrustrować bycie „uszcześliwianym na siłę” i jak wiele braku akceptacji czasem doświadczamy poprzez tego typu formy „pomocy” (stające się niemalże formami psychicznej przemocy!) ze strony innych. Postrzeganie np. spontanicznego wyjazdu nad morze w środku nocy jako ekscytującego przeżycia i chęć „zarażenia” nim drugiej osoby może zakończyć się kłótnią i tym, że ktoś patrząc na nas postuka się palcem w czoło... My z kolei możemy kompletnie nie zrozumieć, z jakiego powodu ktoś zadaje sobie dobrowolnie „cierpienie” siedząc nad stosami pism i dokumentów całymi godzinami w pracy, licząc, sprawdzając i segregując, a na dodatek z własnej woli jest w stanie robić to nawet po godzinach!

Osobowość wpływa więc na nasze pojęcie dobra, szczęścia, miłości, wolności, relacji, na nasze marzenia i styl planowania, na sposób spędzania wolnego czasu, decyduje o tym, czy dana rzecz sprawia nam radość, podczas gdy dla kogoś innego będzie niczym więcej jak torturą. Z całą pewnością nie możemy oczekiwać, że ktoś nagle „zrozumie” nasz punkt widzenia i „oświecony” w ten sposób nagle zmieni własny. Rzadko mamy możliwość otaczania się głównie ludźmi, którzy „nadają na tych samych falach”. Dlatego zamiast wzajemnie się zwalczać i krytykować, pozostaje nam poznać, uznać, zaakceptować i docenić różnice wynikające z bycia innymi osobowościami.

Zadanie dla Was:

Sprawdźcie swój typ osobowości, wykonując darmowy test (link został zamieszczony niżej). Następnie przedyskutujcie różnice, jakie wynikają z bycia różnymi osobowościami. W jaki sposób możecie niechcący siebie nawzajem ranić, nie biorąc pod uwagę Waszych naturalnych różnic? Jakie widzicie plusy różnic między Wami? W jaki sposób możecie sobie nawzajem „ułatwić życie”, mądrze dzieląc się obowiązkami, zgodnie z Waszymi predyspozycjami? Jak możecie wyeliminować nieporozumienia i krytykę dotyczącą cech, które nie podobają Wam się u partnera / członka rodziny i które wynikają z typu osobowości? Co możecie zrobić, aby następnym razem powstrzymać u siebie krytykę i złość z powodu odmiennych cech osobowości u innych osób? W jaki sposób możecie okazać akceptację i zrozumienie zamiast irytacji i chęci „naprawiania kogoś na siłę”? To może okazać się nie lada wyzwaniem, zarówno trudnym, jak i inspirującym, opłacalnym, fascynującym! I lepiej tak właśnie je postrzegać, gdyż zwracanie uwagi na to, jacy sami jesteśmy i jak to wpływa na nasze relacje z innymi zajmie wam ... resztę Waszego życia. Potraktujcie to jako niekończącą się przygodę i skuteczną metodę pracy nad sobą.

Interesującą obserwacją i motywatorem do rozwoju osobistego oraz stawiania sobie mądrych celów może okazać się sprawdzenie, jaki „scenariusz” życia grozi poszczególnym typom osobowości, jeśli nie będą pracowały nad pielęgnowaniem

swoich mocnych stron i pokonywania własnych słabości – oraz jak mogą wyglądać dojrzałe, rozwinięte i podejmujące świadomy wysiłek pracy nad sobą „wersje” osobowości. Susan Storm na swojej stronie www.psychologyjunkie.com podzieliła się wnioskami na ten temat, które, dla potrzeb naszego kursu, uprościłam i sparafrazowałam, nadając tym wersjom tytuły: „jestem jaki jestem i już, dostosujcie się!” oraz „gdy staram się być coraz lepszą wersją samego siebie”.

<p>JESTEM JAKI JESTEM I JUŻ - DOSTOSUJCIE SIĘ!</p>	<p>GDY STARAM SIĘ BYĆ CORAZ LEPSZĄ WERSJĄ SAMEGO SIEBIE</p>
<p style="text-align: center;">ISTJ</p> <ul style="list-style-type: none"> • nieelastyczni • zbyt pochopnie osądzający innych • nietolerancyjni • upokarzający innych w swoich ocenach • mający wąski horyzont, działający w utarty sposób • chłodni emocjonalnie nawet dla bliskich osób 	<p style="text-align: center;">ISTJ</p> <ul style="list-style-type: none"> • odpowiedzialni • lojalni • uczciwi • zdeterminowani w realizacji swoich celów • zmotywowani • mają wysokie standardy • kompetentni • praktyczni • szczerzy • nie zwracają na siebie przesadnej uwagi
<p style="text-align: center;">ISFT</p> <p>sztynni w swoich poglądach • ufają tylko własnym doświadczeniom i są sceptyczni wobec opinii i doświadczeń innych osób • mają tendencję panikować, gdy zostają postawieni przed zaskakującą ich sytuacją lub nieoczekiwaną zmianą wprowadzającą coś nowatorskiego</p> <ul style="list-style-type: none"> • swoją wewnętrzną niepewność wyrażają bezwzględnie oczekując, że inni dostosują się do ich usztywnionych reguł • zwykle czują się niedoceniani za swoje wysiłki i popadają w narzekanie, pielęgnowanie urazy i krytykowanie • nie potrafią asertywnie wyrażać własnych potrzeb, a następnie stają się zgorzkniali i bierno-agresywni wobec ludzi, którzy tych potrzeb nie zaspokajają • mogą być zbyt skoncentrowani na szczegółach, by dostrzegać większy obraz 	<p style="text-align: center;">ISFJ•</p> <p>niezawodni • empatyczni • rozważni</p> <ul style="list-style-type: none"> • cierpliwi • dbający o bezpieczeństwo innych • zaangażowani w rozwiązywanie problemów innych osób • zrównoważeni w spojrzeniu na życie • praktyczni • pracowici • wyczuleni na szczegóły, dbający o drobiazgi • cenią harmonię i pielęgnowane tradycje • taktowni

<p>ESTJ•</p> <ul style="list-style-type: none"> • zbyt szybko wydają osądy • • bywają sztywni • sprawiają wrażenie przemądrzałych • niezainteresowani punktem widzenia innych osób • czepiają się szczegółów • niecierpliwi wobec tych, którzy nie podporządkowują im się od razu • często tracą z oczu szerszą perspektywę • mogą być nietaktowni i grubiańscy wobec innych osób, nie liczą się z ich uczuciami • pod wpływem długotrwałego stresu bądź krytyki mogą rozwinąć postawę ‘męczenników’ i stać się bardzo samotni 	<p>ESTJ</p> <p>znakomici w podejmowaniu decyzji</p> <ul style="list-style-type: none"> • produktywni • praktyczni • dobrze zorganizowani • analityczni • życzliwi • realistyczni • posiadają jasne reguły i zasady • mogą być świetnymi liderami • dbają o szczegóły
<p>ESFT</p> <p>może zbyt pochopnie wyciągać wnioski • narzucają swoje decyzje innym osobom • mogą mieć tendencję do manipulowani innymi</p> <ul style="list-style-type: none"> • mogą też rzucić się w wir zaspokajania potrzeb innych i odczuwać duże poczucie winy gdy tego nie robią, ignorują wtedy samych siebie • pochłonięcie szczegółami dotyczącymi danej chwili sprawia, że gubią pełny obraz sytuacji • zbyt bardzo pochłonięci dążeniem do harmonii by brać pod uwagę indywidualne różnice między ludźmi 	<p>ESFJ•</p> <p>empatyczni • zorientowani na szczegóły • są dobrymi liderami • zorganizowani • silni psychicznie • współczujący • skupiają się na zaspokajaniu potrzeb zarówno emocjonalnych jak i praktycznych ludzi wokół nich • ciepłi i życzliwi • taktowni</p>
<p>ISTP</p> <ul style="list-style-type: none"> • cyniczni • negatywni • zaabsorbowani sobą • niechętni do zaangażowania lub bliskości • zbyt pewni swoich racji • nieprzywiązujący wagi własnego wpływu na emocje innych ludzi • krótkowzroczni • zbyt skoncentrowani na natychmiastowych wynikach 	<p>ISTP</p> <p>spozstrzegawczy • logiczni • obiektywni • szybko docierają do źródła problemu i potrafią świetnie go rozwiązać • bardzo praktyczni • realistyczni • konkretni • potrafią wyjść z kryzysu dzięki umiejętności łączenia dowcipu i refleksu • otwarci i przyjaźni wobec ludzi • zorientowani na cel i niezależni w działaniu</p>

<p>ISFP</p> <p>mogą stać się wyobcowani • są rozczarowani innymi i osądzają ich w myślach • szukają natychmiastowych rozwiązań i szybkiej ucieczki od bólu, bez patrzenia na długofalowe konsekwencje swoich zachowań • zbyt skupieni na swoich subiektywnych odczuciach • mogą rozwinąć syndrom 'męczenników' i czuć się niedoceniani</p>	<p>ISFP</p> <p>bardzo empatyczni • żyjący zgodnie z własnymi wartościami • wspierający i pełni akceptacji dla siebie i innych • podejmują praktyczne działania dla dobra świata i ludzi • bardzo uważni • elastyczni wobec otoczenia • pełni szacunku dla opinii i wartości innych osób • dążą do harmonii ponad wszelkimi różnicami • delikatni • skromni • lubią zdrową dawkę przygody i zabawy</p>
<p>ESTP</p> <p>zbyt skupieni na bieżących działaniach, by widzieć długoterminowe konsekwencje swoich decyzji • nieustannie poszukują kolejnego dreszczu emocji, ryzyka, wyzwania i uzależniają się od adrenaliny i poszukiwania przyjemności • w swoim dążeniu do wolności nie są w stanie nikomu ani niczemu się podporządkować, nawet jeśli przez to zawiodą wielu ludzi, którzy ich potrzebują • mogą być nietaktowni i bezmyślni w swoich decyzjach</p>	<p>ESTP</p> <ul style="list-style-type: none">• dobroduszni • praktyczni • dostosowują się do potrzeby chwili• żądni przygód • szybko dostosowują się do zmieniającej się sytuacji i środowiska • analityczni • racjonalni • zbalansowani • lubią być niezależni • towarzyscy • czarujący i pełni uroku • gotowi wychodzić naprzeciw potrzebom innych ludzi
<p>ESFP</p> <ul style="list-style-type: none">• nadmiernie impulsywni • wprowadzają chaos • przyjemność i zabawa biorą górę nad wartościami • nadinterpretują intencje innych osób • często zapominają o swoich obowiązkach • zdeorganizowani • krótkowzroczni	<p>ESFP</p> <ul style="list-style-type: none">• entuzjastyczni • lubią zabawę • spostrzegawczy • potrafią dostosować się do bieżącej chwili • potrafią cieszyć się naturą, ludźmi i zwierzętami • hojni • ciepłi • otwarci i tolerancyjni wobec ludzi • potrafią szybko działać i skutecznie szukać pomocy, by zaspokajać bieżące potrzeby innych • towarzyscy • pomysłowi

INTJ

- mało konkretni w określeniu tego, co naprawdę myślą
- zdystansowani
- gwałtowni wobec ludzi, łatwo irytujący się, gdy uważają, że są niezrozumiani
- zamiast szukać łatwiejszego sposobu na przedstawienie swoich poglądów, poprzestają na uważaniu siebie samych za lepszych i mądrzejszych od innych
- bywają obsesyjni na punkcie swoich wizji, tracąc się by nią żyć i uciekają od obowiązków
- ignorują osobiste relacje, gdy te stają na drodze do ich celu
- samolubni
- szorstcy
- nieempatyczni

INTJ

- posiadają jasną wizję przyszłości
- podejmują trudne wyzwania i są w stanie im sprostać
- strategiczni
- logiczni
- kreatywni
- wizjonerscy
- racjonalni
- chcą za wszelką cenę być sprawiedliwi
- sprawiają wrażenie niezależnych myślicieli
- mają rozwinięty system wartości i system moralny

INFJ

- niezdolni do podjęcia działań i wzięcia odpowiedzialności
- nie szukają metod, by wyrazić siebie jaśniej dla otoczenia
- czują, że są lepsi od innych
- czują urazę do ludzi i użalają się nad sobą z powodu niezrozumienia, jakiego doświadczają
- podążają ślepo za swoją wizją, ignorując fakty i istotne szczegóły przez co mogą stać się niepraktyczni, nieelastyczni i nieskuteczni

INFJ

- potrafią mieć głęboki wgląd w relacje międzyludzkie
- pragną dążyć do poprawy życia innych ludzi
- tworzą struktury lub systemy, które przyniosą korzyść innym
- podejmują decyzje zgodne z własnymi wartościami i tym, co uważają za etyczne i pozytywne dla innych osób
- widzą rzeczy z wielu perspektyw
- otwarci
- empatyczni
- pełni wzniosłych ideałów

ENTJ

- uparci
- dominujący
- nietolerancyjni
- aroganccy
- źle radzą sobie z emocjami i wyładowują je na innych
- nadmiernie krytyczni
- nie zapewniają poczucia bliskości osobom, z którymi pozostają w związkach
- nie są dobrymi słuchaczami
- nie biorą pod uwagę odmiennego zdania innych osób
- może rozwinąć się u nich 'syndrom męczenników'

ENTJ

- logiczni
- zorganizowani
- energiczni
- pewni siebie
- są naturalnymi przywódcami
- szybko dostrzegają błędy formalne i nielogiczne procedury
- kreatywni w technikach rozwiązywania problemów
- wizjonerscy
- odpowiedzialni
- podejmując decyzje, starają się być obiektywni, sprawiedliwi, racjonalni
- lubią wyzwania
- są charyzmatyczni i inspirujący

ENFJ

- obsesyjnie skoncentrowani na utrzymaniu harmonii („świętego spokoju”), ignorując faktyczne problemy, które mogą doprowadzać do konfliktów • irytują się na ludzi, których postrzegają jako zakłócających harmonię i „samolubnych”, nawet jeśli ci ludzie mają ważne uwagi i spostrzeżenia • w podejmowaniu decyzji mogą przeoczyć logiczne szczegóły i aspekty na korzyść utrzymania harmonii za wszelką cenę • bardzo dotkliwie odbierają wszelką krytykę

ENFJ

- empatyczni • wizjonerscy • promieniują ciepłem i zrozumieniem • cenią harmonię i umiejętnie wprowadzają pokój • wiedzą, jak inspirować ludzi i wydobywać z nich ukryte dary i zdolności • zorganizowani • kreatywni w planowaniu zadań • uwzględniają potrzeby innych oraz własne wartości podczas podejmowania decyzji

INTP

- negatywnie nastawieni do ludzi • krytyczni • sarkastyczni • zbyt szybko wytykają innym ich wady • mają tendencję do izolowania się i kłótności • postrzegają ludzi, którzy chcą spędzać z nimi czas, jako natrętnych i wścibskich • niewrażliwi na drugiego człowieka w komunikacji • nie biorą pod uwagę wpływu, jaki ich słowa mogą wywierać na innych • czasem mogą zatracać się w swoich wizjach i zapominać o swoich fizycznych potrzebach i realnych obowiązkach – jedzeniu, kąpielach, płaceniu rachunków • z biegiem czasu mogą stawać się przygnębieni i sfrustrowani brakiem więzi z innymi

INTP

- rozwinięci intelektualnie • niezależni • lubią rozwiązywać złożone problemy • szukanie nowych rozwiązań jest dla nich stymulujące • dość powściągliwi • wchodzi w dyskusje gdy widzą tego sens • pomysłowi • wnikliwi • wizjonerscy

INFP

• nadmiernie przewrażliwieni • zbyt samoświadomi • czują się głęboko niezrozumiani • mają trudności z wyrażeniem siebie • mają tendencję do izolowania się od innych i postrzegania siebie albo jako lepszych albo jako gorszych niż większość społeczeństwa • mają tendencję do skrajnego uciekania w świat wyobraźni aby tam schronić się przed realnym światem • gdy widzą duży kontrast między rzeczywistością a wyidealizowaną przyszłością, mają tendencję do popadania w depresję • mogą mieć trudności z zaspokajaniem własnych potrzeb i zajmowaniem się „przyziemnymi sprawami” (mogą zapominać o płaceniu rachunków, posprzątaniu domu, przyjeździe na czas do pracy) • mogą każdego rodzaju krytykę postrzegać jako osobisty atak

INFP

• kierują się swoimi wartościami i przekonaniem • ich wewnętrzna integralność przejawia się w ich działaniu • chcą przyczynić się do własnego rozwoju osobistego, a także do wzrostu i do dobrobytu innych, zwłaszcza tych, którzy wydają się marginalizowani lub zaniedbani • dążą do życia, które ma sens wykraczający poza wartości materialne i zarobek, często angażują się w działalność charytatywną lub artystyczną • szanują emocjonalne potrzeby innych i są głęboko empatyczni • jeśli chodzi o własne przedsięwzięcia, są kreatywni i zorientowani na szerszą perspektywę

ENTP

zuchwali • szorstcy • obojętni • krytycznie nastawieni do innych • upokarzają innych ludzi, których uważają za nieefektywnych i niekompetentnych • nadmiar pomysłów rozprasza ich i nie mogą skupić się na żadnej rzeczy, rozpoczynają wiele projektów nie kończąc ich • goniąc za nowymi i lepszymi sposobami, mogą pomijać ważne szczegóły lub ignorować sprawdzone, wypróbowane metody, które są przydatne i oszczędzają czas • mogą zapomnieć o jedzeniu, spaniu, opłaceniu rachunków lub dbaniu o higienę osobistą • podejmując decyzje, mają tendencję do ignorowania potrzeb innych ludzi i dokonują wyborów, które negatywnie wpływają na innych

ENTP

• wizjonerscy • innowacyjni • entuzjastyczni • inspirujący • dostrzegający wszędzie możliwości • odnajdują równowagę między logiczną, racjonalną mentalnością i świadomością potrzeb innych osób • zwykle są przyjacielscy • nie boją się dyskutować o ważnych dla nich sprawach • postrzegani jako kreatywni i przedsiębiorczy • lubią udoskonalać to, co ich otacza • w decyzjach polegają na obiektywności, logice i uczciwości

ENFP

- przeskakują od pomysłu do pomysłu, nie doprowadzając żadnej ze swoich myśli do skutku
- rozpraszają się, mają problemy z koncentracją
- odrzucają procedury, zasady i terminy, postrzegając je wszystkie jako ograniczające i złe, zamiast patrzeć na nie krytycznie i obiektywnie dokonywać ich oceny - z tego powodu wydają się nadmiernie buntowniczy i są postrzegani jako zbyt wielcy indywidualiści
- mają tendencję do ignorowania szczegółów, mogą więc ignorować ważne fakty lub zapominać o dbaniu o swoje podstawowe potrzeby (jak jedzenie, picie, spanie)
- w przypadkach ekstremalnego stresu mogą mieć obsesję na punkcie szczegółów, nawet do tego stopnia, że mają objawy hipochondrii
- bywają tak skupieni na swojej idealnej wizji, że tłumią swoje wartości i znajdują manipulacyjne sposoby, aby osiągnąć swój cel, nawet jeśli może to negatywnie wpłynąć na innych ludzi

ENFP

- kreatywni
- innowacyjni
- łatwo dostrzegają abstrakcyjne powiązania i potencjał w świecie zewnętrznym
- empatia przychodzi im w sposób naturalny i są głęboko zestrojeni z tym, co jest ważne nie tylko dla nich samych, ale także dla innych
- chcą uczynić świat lepszym miejscem i znaleźć wiele pomysłowych sposobów ulepszania świata dla innych
- postrzegani jako ciepły, przyjaźni i otwarci
- podejmując decyzje, biorą pod uwagę własną moralność i etykę oraz koncentrują się na uczciwym życiu
- są nastawieni na duży obraz, ale potrafią także uwzględniać istotne fakty i szczegóły

Okazuje się więc, że nie tylko nad cechami charakteru da się pracować, ale również nad „wersją” naszej osobowości, wykorzystując jej potencjał ku dobremu lub, zaniedbując go, popadać w wielkie wewnętrzne „zaniedbanie”. Teraz, kiedy już wiemy, jak wiele od nas zależy i jak wielki mamy wpływ na to, jacy możemy się stać, zrobimy co w naszej mocy, by mądrze z tego korzystać, a z pewnością okaże się, że było warto. Jednocześnie możemy bardziej starać się zrozumieć innych z ich być może niezrozumiałym dla nas językiem i nie próbujemy zmieniać tego, czego zmienić nie możemy, ale postarajmy się ćwiczyć „języki obce”, czyli styl komunikacji z innymi typami osobowości...

Powodzenia!

*Opracowała
Anna Tomczyk*

Źródła:

Darmowy test osobowości Myers-Briggs®

<https://www.16personalities.com/pl/darmowy-test-osobowosci>

Storm S., The Best And Worst Versions of Every Myers-Briggs® Personality Type;

<https://www.psychologyjunkie.com/2018/07/02/the-best-and-worst-versions-of-every-myers-briggs-personality-type/>