

ŠTEFANI ŠTAL

**UPOZNAJ
SEBE I DRUGE**

S TESTOM LIČNOSTI

Prevela s nemačkog
Dušica Milojković

■ Laguna ■

Naslov originala

Stefanie Stahl

SO BIN ICH EBEN!

Copyright © 2020 by Kailash Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

Translation copyright © 2023 za srpsko izdanje, LAGUNA

Mojoj bivšoj koautorki i dragoj prijateljici Melani Alt

Sadržaj

Uvod	17
Jesam li normalan ili malo onako?	17
Uputstvo za upotrebu	19
Četiri psihološke dimenzije	23
Prva dimenzija: ekstravertni ili introvertni?	26
Malo uputstvo za upotrebu za ekstravertne	34
Malo uputstvo za upotrebu za introvertne	36
Druga dimenzija: apstraktni ili konkretni?	38
Malo uputstvo za upotrebu za apstraktne	44
Malo uputstvo za upotrebu za konkretne	45
Treća dimenzija: donošenje odluka na osnovu osećanja ili na osnovu razmišljanja?	47
Malo uputstvo za upotrebu za one koji donose odluke na osnovu osećanja	53
Malo uputstvo za upotrebu za one koji donose odluke na osnovu razmišljanja	55

Četvrta dimenzija: organizovan ili ležeran?	57
Malo uputstvo za upotrebu za organizovane	63
Malo uputstvo za upotrebu za ležerne	64
Šesnaest ministara	67
Svaki tip: više nego samo četiri slova!	68
Test ličnosti	73
Uputstvo za test	74
Pitanja	75
Procena testa	81
IARL: ministar teorije	84
Posao	86
Ljubav i prijateljstvo	88
Roditeljstvo	89
Problemi i mogućnosti za razvoj	90
Lično uputstvo za upotrebu	92
EARL: ministar budućnosti	94
Posao	96
Ljubav i prijateljstvo	97
Roditeljstvo	99
Problemi i mogućnosti za razvoj	100
Lično uputstvo za upotrebu	103
IARO: ministar strategije	105
Posao	107
Ljubav i prijateljstvo	109
Roditeljstvo	112
Problemi i mogućnosti za razvoj	112
Lično uputstvo za upotrebu	115

EARO: ministar kompetencije	118
Posao	120
Ljubav i prijateljstvo	122
Roditeljstvo	123
Problemi i mogućnosti za razvoj	124
Lično uputstvo za upotrebu	127
IAEmL: ministar vrlina	129
Posao	132
Ljubav i prijateljstvo	134
Roditeljstvo	135
Problemi i mogućnosti za razvoj	136
Lično uputstvo za upotrebu	138
EAEML: ministar ideja.	141
Posao	143
Ljubav i prijateljstvo	146
Roditeljstvo	148
Problemi i mogućnosti za razvoj	148
Lično uputstvo za upotrebu	151
EAEML: ministar veza i odnosa	153
Posao	155
Ljubav i prijateljstvo	157
Roditeljstvo	159
Problemi i mogućnosti za razvoj	159
Lično uputstvo za upotrebu	162
IAEmO: ministar spoznaje	164
Posao	166
Ljubav i prijateljstvo	168

Roditeljstvo	170
Problemi i mogućnosti za razvoj	171
Lično uputstvo za upotrebu	173
IKEmO: ministar harmonije	175
Posao	177
Ljubav i prijateljstvo	179
Roditeljstvo	180
Problemi i mogućnosti za razvoj	181
Lično uputstvo za upotrebu	184
EKEmO: ministar za društvena pitanja	187
Posao	190
Ljubav i prijateljstvo	192
Roditeljstvo	194
Problemi i mogućnosti za razvoj	195
Lično uputstvo za upotrebu	196
IKRO: ministar preciznosti	198
Posao	201
Ljubav i prijateljstvo	203
Roditeljstvo	204
Problemi i mogućnosti za razvoj	205
Lično uputstvo za upotrebu	208
EKRO: ministar planiranja	210
Posao	213
Ljubav i prijateljstvo	215
Roditeljstvo	216
Problemi i mogućnosti za razvoj	217
Lično uputstvo za upotrebu	220

IKEmL: ministar tolerancije	222
Posao	225
Ljubav i prijateljstvo	226
Roditeljstvo	228
Problemi i mogućnosti za razvoj	229
Lično uputstvo za upotrebu	231
EKEmL: ministar zadovoljstva	233
Posao	235
Ljubav i prijateljstvo	238
Roditeljstvo	239
Problemi i mogućnosti za razvoj	240
Lično uputstvo za upotrebu	242
EKRL: ministar krize	244
Posao	246
Ljubav i prijateljstvo	248
Roditeljstvo	249
Problemi i mogućnosti za razvoj	250
Lično uputstvo za upotrebu	252
IKRL: ministar sloboda	254
Posao	257
Ljubav i prijateljstvo	258
Roditeljstvo	260
Problemi i mogućnosti za razvoj	260
Lično uputstvo za upotrebu	262
Mala uputstva za zajednički život	264
Literatura na ovu temu	270

*Izgleda da je analiza karaktera
najviši oblik ljudske zabave.*

Isak Baševic Singer

Ako želite, test ličnosti možete da uradite i pre nego što započnete s čitanjem. Njega ćete naći na strani 73 i na mojoj početnoj stranici na www.stefaniestahl.de.

Ako vam rezultat testa ne izgleda bar devedeset posto tačan, nemoguće je da je ispravan. U tom slučaju, savetujem vam da prvo pročitate knjigu, pa da test uradite u nekom kasnijem trenutku, kako biste najpre razumeli koncept koji leži u njegovoj osnovi. U svakom slučaju, želim vam da se dobro zabavite čitajući i da steknete mnogo novih spoznaja!

Vaša Štefi Štal

Uvod

Jesam li normalan ili malo onako?

„Takav sam ti ja!“ Koliko ste već puta čuli ovu rečenicu? Koliko često ste je izgovorili ili hteli da je izgovorite? Koliko puta ste te četiri reči čuli ili izrekli kao objašnjenje – za svoje ili nečije postupke, razmišljanje ili osećanja? Za situacije u kojima ste mogli da postupite tako i tako, ali baš nikako drugačije. I koliko često ste tu rečenicu upotrebili da biste objasnili nečije tuđe ponašanje? – „Takav ti je on/ona!“

Ljudi su različiti. To znamo. A znamo i da ljudi, upravo zato što su različiti, različito postupaju, misle i osećaju. Ali mada su razlike među ljudima nešto što se najviše podrazumeva – šta zaista znamo o sebi? Mada je svako nekom prilikom već ustanovio: „Takav sam ti ja“ ili: „Nisam ja takav!“, čovek mora biti naivan, ili veoma nadmen, ako bi hteo da tvrdi da zna baš sve o sebi. Od čega se sastojim? Zašto sam takav/takva kakav/kakva sam? Zbog čega postupam, osećam i mislim tako, a ne drugačije? Jesam li normalan ili malo „onako“? Jesam li nešto posebno ili sasvim običan? Jesu li moji roditelji

odgovorni za ono što sam ili sam tako došao na svet? Zašto osećam da me neki ljudi privlače, dok sa drugima uopšte nema hemije? Skoro svako sebi postavlja takva i slična pitanja.

Zamislite da nekim liftom možete da se spustite u svoju podsvest i da tamo u potpunom miru razgledate centralu s prekidačima i sve one mehanizme koji određuju vaše postupke, razmišljanja i osećanja, vaše odluke i vaša opažanja. Zamislite, dalje, da pritom ne samo što doznajete nešto o svojim ličnim mehanizmima i modelima već i pohađate kurs pod nazivom „Kako funkcioniše čovek“. Uz to dobijate i lično uputstvo za upotrebu, za sebe same i za svoje bližnje. Bilo bi lepo – zar ne? Ali malo je i zastrašujuće, pa zato mnogi od nas i ne bi voleli sve to da znaju jer tamo dole možda leže i neki „kosturi“, o koje radije ne bismo da se sapletemo. Ko zna šta se sve mota po tom mračnom mestu, našem nesvesnom, kakvi duhovi tamo lutaju, kakve nas senke okružuju, kakve aveti prošlosti tamo borave, a mi bismo možda više voleli da s njima nemamo nikakvog posla?

Možete da budete sasvim mirni, neću vas voditi na ona mesta u vama koja nerado posećujete. Neću vas zavesti u najzabačenije uglove vaše duše. Ne bih ni mogla. Naposletku, ne poznajem vas lično. Ali ipak možete da razumete jedan osnovni model kod sebe i kod drugih. Pored naših individualnih životnih iskustava i uticaja obrazovanja, koji ostavljaju trag na našem biću, svi, naime, već rođenjem dobijamo određenu genetsku opremu, koja značajno utiče na našu ličnost. Naučna istraživanja u oblasti psihologije i neuropsihologije ustanovila su da postoje izvesna obeležja ličnosti koja svi imamo. Ona su urođena. Potpuno posebna mešavina ovih obeležja jeste ono što – između ostalog – čini našu individualnost. U ovoj knjizi biće reči o tim obeležjima ličnosti i njihovim varijantama. U osnovi svega leži učenje

o psihološkim tipovima, koje je prvobitno koncipirao poznati lekar i psihoanalitičar Karl Gustav Jung (1875–1961), a zatim su ga još šezdesetih godina razvile dve Amerikanke, Katarina Brigs i Izabel Majers – sa zapanjujućim rezultatima.

Knjiga *Upoznaj sebe i druge* prvi put je objavljena 2005. Otada radim s ovim učenjem o tipovima i još uvek sam oduševljena sigurnošću s kojom pogađa i njegovom dubinom. Tokom svih ovih godina došla sam do brojnih novih spoznaja i one su se ulile u ovo što ćete sada imati prilike da pročitate. Ovo je novo i prerađeno izdanje i trebalo bi da vam na razumljiv način pomogne da usvojite učenje o tipovima. Izvanredan je instrument za razvijanje samospoznaje i upoznavanje drugih ljudi, koji nam pomaže da svoje međuljudske odnose učinimo srećnijim i skladnijim.

Uputstvo za upotrebu

Važan gradivni element pritom je „uputstvo za upotrebu“ za svaki tip ličnosti, koje može da nas poštedi mnogo ljutnje i sukoba i da doprinese uzajamnom razumevanju. „Uputstvo za upotrebu za ljude?“ Sme li i može li tako nešto uopšte da postoji? Naravno da ni za koga ne postoji uputstvo koje bi u potpunosti obuhvatilo njegovu individualnost, ličnu istoriju i mogućnosti razvoja. Pa ipak, učenje o tipovima omogućava da za svaki tip ličnosti damo uputstvo za upotrebu koje je od velike pomoći i donosi nam nove spoznaje. Pre nego što vam predstavim ovo učenje o tipovima, želela bih, dakle, da steknete neki utisak kako bi takvo uputstvo za upotrebu moglo da izgleda.

Ono bi najpre trebalo da pruži informacije o najvažnijim, suštinskim obeležjima neke osobe. Na primer, ovako:

Nina je po prirodi otvorena i lako uspostavlja kontakte. Voli da priča i može da bude izrazito zabavna. Pored toga, ume dobro da sluša jer je život drugih ljudi veoma zanimiva. Zbog toga dobro poznaje ljude. Nini je potrebno mnogo bliskosti i priznanja. Samoća joj teško pada jer većinu podsticaja i najbolje ideje dobija u kontaktu s ljudima. Veoma se zalaže za svoju porodicu i prijatelje. Sukobe, međutim, radije izbegava jer ima izrazito jaku potrebu za harmonijom...

Uputstvo za upotrebu dalje bi trebalo da sadrži ponešto o važnim oblastima života, kao što su posao, ljubav, veze i odnosi ili roditeljstvo. Na primer: *Nina voli dobro strukturirano radno okruženje. Ume veoma dobro da planira i organizuje, i to joj leži više nego da stalno fleksibilno reaguje na nešto neočekivano. Njen talenat više leži u jezičkom nego u prirodnonaučnom ili tehničkom domenu. Zbog svog posvećenog i ljubaznog pristupa i dobrog poznavanja ljudi, imaće uspeha u svim profesijama u kojima je u kontaktu s ljudima. Recimo, kao advokatica, psihološkinja, medicinska sestra ili savetnik klijenata – dakle, u svim profesijama koje su usmerene na pružanje usluga. Njen simpatični nastup čini je omiljenom među kolegama i pretpostavljenima. Ume da preuzme rukovodeće zadatke ukoliko joj je do toga stalo...*

Na temu ljubavi, veza i odnosa, u Nininom uputstvu za upotrebu moglo bi da piše sledeće: *Ljubav i partnerstvo za Ninu imaju veoma veliku vrednost. Kada se zaljubi, obično se zaljubi do ušiju. Nina voli romantiku. Više od drugih tipova sanja o idealnoj vezi i želela bi da veza uvek ostane onakva kakva je bila u prvoj fazi zaljubljenosti. Sklona je da u svakodnevi veze suviše gubi iz vida realnost, zbog čega ugrožava...*

Pošto smo predstavili važne oblasti Nininog života, uputstvo za upotrebu trebalo bi da obuhvati i konkretne savete za ophođenje s njom: *Nina voli da razmišlja o životu i o*

međuljudskim odnosima. Pre svega hoće da razume kontekst i kako su stvari povezane. Teme koje su samo konkretne i vezane za činjenice manje je interesuju. Ako hoćete s njom lepo da razgovarate, molim vas nemojte je mučiti konkretnim informacijama i opisivanjem detalja jer je to brzo umori i dosadi joj. Nina se mnogo zalaže za harmoničan zajednički život, ponekad i više nego što može da se primeti ako površno pogledamo. Ta njena jaka strana je, međutim, i najranjivija. Oseća se jadno i strašno neshvaćeno ako joj napori nisu priznati, ili se čak suprotno tumače. Zbog toga joj govorite koliko cenite njen doprinos jer voli to da čuje. Ako hoćete da je iskritikujete, molim vas budite oprezni jer reaguje osetljivo. Najbolje je da najpre spomenete ono što je pozitivno.

Kako je tako obimna procena uopšte moguća? Kako može toliko mnogo da se napiše o nekoj osobi, a da ne znamo njenu ličnu istoriju. I uopšte: nije li jedno takvo „uputstvo za upotrebu“ ipak samo stvaranje predubedenja i stavljanje ljudi u „fioke“?! Ili još fundamentalnije: nije li pokušaj da damo uputstvo za upotrebu ljudi drzak i uobražen jer ne poštuje jedinstvenost svakog pojedinca?

Tako ili slično, mogli bi da glase prigovori onome što ste do sada pročitali. Zbog toga ću vam u poglavljima koja slede objasniti o čemu se u učenju o tipovima zapravo radi. Videćete da to nije ni magija ni šarlatanstvo, a kamoli nešto moralno problematično. Naprotiv. Učenje o tipovima doprinosi boljem razumevanju među ljudima, psihološki je zasnovano, veoma je interesantno i garantuje da ćete se zabaviti.