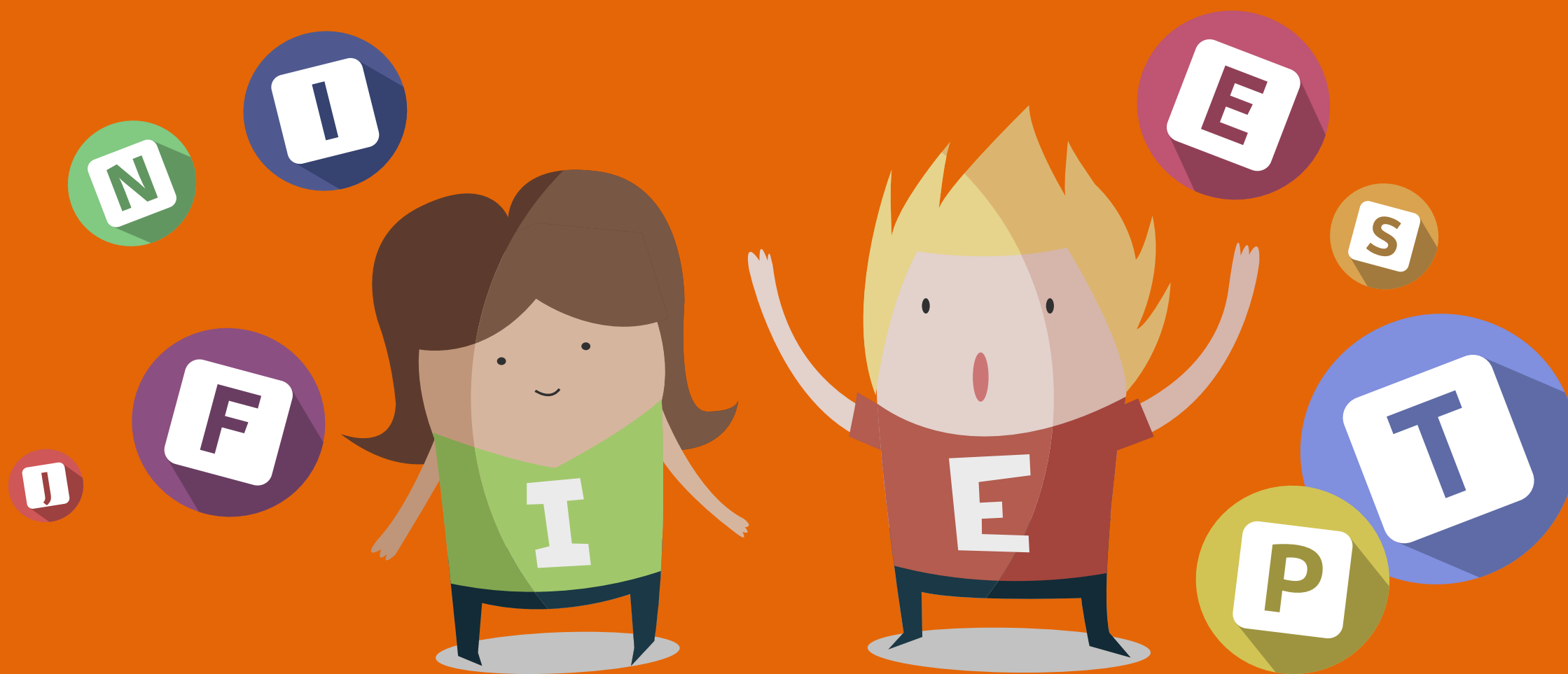


RELACIONAMENTO E TIPO - MBTI®



QUAL TIPO É O MELHOR TIPO PARA MIM?

As pessoas nos perguntam, com frequência, que tipo de relacionamento e que combinação de tipos é a melhor. A resposta é: não existe o melhor relacionamento. O que você tem é a escolha dos tipos e excitações, confortos e problemas que você deseja ter, pois eles são diferentes em cada tipo. Existem alegrias e dificuldades em cada relacionamento tanto quanto os acontecimentos criativos e os comportamentos previsíveis. Vamos descrever as possibilidades para você – a escolha será sua!

Existem alegrias e dificuldades em cada relacionamento tanto quanto os acontecimentos criativos e os comportamentos previsíveis.



ASPECTOS POTENCIAIS POSITIVOS E NEGATIVOS DE CADA PREFERÊNCIA

E	I	E	I
Fale	Ouçá atentamente	Imponha o seu ponto	Conceda o ponto
Inicie	Responda	Argumente	Evite argumentos
Socialize	Proteja a privacidade	Intimide	Volte para trás
Seja ativo	Seja pensativo	Culpe	Não responda
Energize	Calmo	Seja absorvido pelo exterior	Seja “auto” absorvido
S	N	S	N
Faça	Saiba	Seja detalhista	Saia da parede
Tenha método	Tenha uma idéia	Super-simplifique	Supercomplique
Seja fatual	Seja imaginativo	Fale com as paredes	Voe
Mão na massa	Tenha um palpite	Ignore o criativo	Ignore os fatos
Soluções práticas	Soluções imaginativas	Tratante	Sonhe acordado
T	F	T	F
Análise	Preocupe-se	Critique	Sufoque
Vislumbre	Valorize	Exija as razões	Exija os valores
Seja justo	Seja responsivo	Seja estratégico	Demonstre emoção
Mantenha-se frio	Demonstre calor	Seja gelado	Seja efusivo
Seja objetivo	Seja pessoal	Seja patrocinador	Seja desdenhoso
J	P	J	P
Seja organizado	Seja espontâneo	Meça sempre o tempo	Atrase
Planeje horas de lazer	Seja divertido	Seja obtuso	Perca a direção
Seja pontual	Seja flexível	Seja autoritário	Não seja confiável
Seja decisivo	Seja aberto	Tenha muitos “deveria”	Seja desorganizado
Agente	Se solte	Pregue	Espaceje

A INTERAÇÃO DOS OPOSTOS

Você poderá ter, não apenas, a preferência pelo tipo de parceiro que deseja ter, como também, pelo tipo de comunicação ou interação que deseja ter em casa. Ou, mais provavelmente, você escolherá a pessoa com quem você possa se relacionar melhor e que vai ao encontro de suas outras exigências para ser um parceiro e você espera que as dinâmicas em casa correspondam às suas expectativas. Aqui estão algumas idéias do que esperar se você e seu parceiro forem diferentes na dimensão de uma preferência. Se forem os mesmos, outros problemas poderão surgir e sobre os quais falaremos mais tarde.

A INTERAÇÃO ENTRE OS EXTROVERTIDOS E OS INTROVERTIDOS

Os extrovertidos tendem a “vir para frente” e os introvertidos tendem a se “recolher”. Quanto mais forem traumáticas as circunstâncias ou a discussão, mais pronunciado será este comportamento. Isto é, se os extrovertidos estão numa situação emocional difícil, eles tendem a desejar um confronto e a trabalhá-la ou, pelo menos, livrar-se daquela sensação. Os Introvertidos, de outro lado, detestam “lutar” ou brigar e sairão de seu caminho para evitar uma briga ou um confronto. Porque os Introvertidos recebem as energias mais do que as põe para fora, uma intensa energia negativa, indo em sua direção, os afeta mais profundamente. Poderão até fazer concessões que mais tarde desejariam não ter feito. Isto poderá ser, especialmente verdadeiro, quando a introversão é combinada com a preferência de Sentimento. Os extrovertidos têm uma barreira natural uma vez que estão sempre prontos

a se refazer. Tendem a ficar envolvidos, independentemente, do conteúdo da discussão. Os extrovertidos ganham energia na interação com os outros; os introvertidos ganham energia através do tempo em que permanecem sozinhos.

Assim, se os extrovertidos desejam falar sobre coisas e os introvertidos desejam ficar sozinhos, especialmente quando as coisas se tornam intensas, o que farão se estiverem juntos num relacionamento? O que você faz se estiver em um relacionamento com alguém com necessidades diferentes das suas? Numa pesquisa de casais, feita por um dos autores, os homens introvertidos tendem a casar-se com mulheres extrovertidas, porém, tem problemas mais tarde, com o estilo de interação. Lembre-se, porém, que os extrovertidos possuem um lado introvertido, como “uma mão não dominante” ou um lado menos usado, da mesma forma que os introvertidos têm um lado extrovertido.

EXEMPLO: EXTROVERTIDOS COM INTROVERTIDOS

Nos casais vemos que os homens introvertidos são, frequentemente, atraídos por mulheres extrovertidas e casam-se com elas. Os homens gostam do estilo aberto, sociável, vivaz da mulher extrovertida. Infelizmente, é verdade que as mesmas coisas que atraem e são forças, podem também representar problemas. Um casal assim, se molda, em alguma extensão, no estereótipo da mulher que deseja falar muito e do homem que deseja que ela fique quieta. As mulheres extrovertidas com os homens introvertidos demonstram algumas dificuldades comuns: “Ele não fala comigo... não sei o que ele está pensando... Ele não me deixa partilhar...”.

Independente do sexo, os introvertidos desejam e necessitam mais tempo sozinhos e mais silêncio. Os Extrovertidos necessitam e desejam maior interação e mais ação. Se as diferenças nas atitudes ou na orientação para o mundo exterior pode ser usada para lidar com as diferentes necessidades da vida, mais do que ficar aborrecido, um com o outro, problemas aparentes podem ser transformados em benefícios. Os introvertidos podem ser maiores adeptos daquilo que o extrovertido consideraria uma tarefa de isolamento, como escrever cartas ou fazer pesquisa. O extrovertido poderá ser mais capaz e disposto a lidar com pessoas e situações que sugariam, muito mais, as energias do introvertido como, por exemplo, lidar com as pessoas agressivas. As diferenças podem representar força e, também podem levar a maiores dificuldades.

EXERCÍCIO PARA A COMBINAÇÃO E/I

Se você deseja que um introvertido fale, você precisará estabelecer um ambiente seguro e confortável. Os introvertidos podem falar com facilidade se não se sentirem invadidos, empurrados ou exigidos. Entretanto, eles não têm necessidade de partilhar, assim, eles precisam ser conscientizados das necessidades dos extrovertidos sem parecer ter a obrigação de responder, especialmente a alguma demanda. Leve o introvertido para algum jantar fora, calmo, com apenas vocês dois. Ai, então, levante as questões que gostaria de discutir.

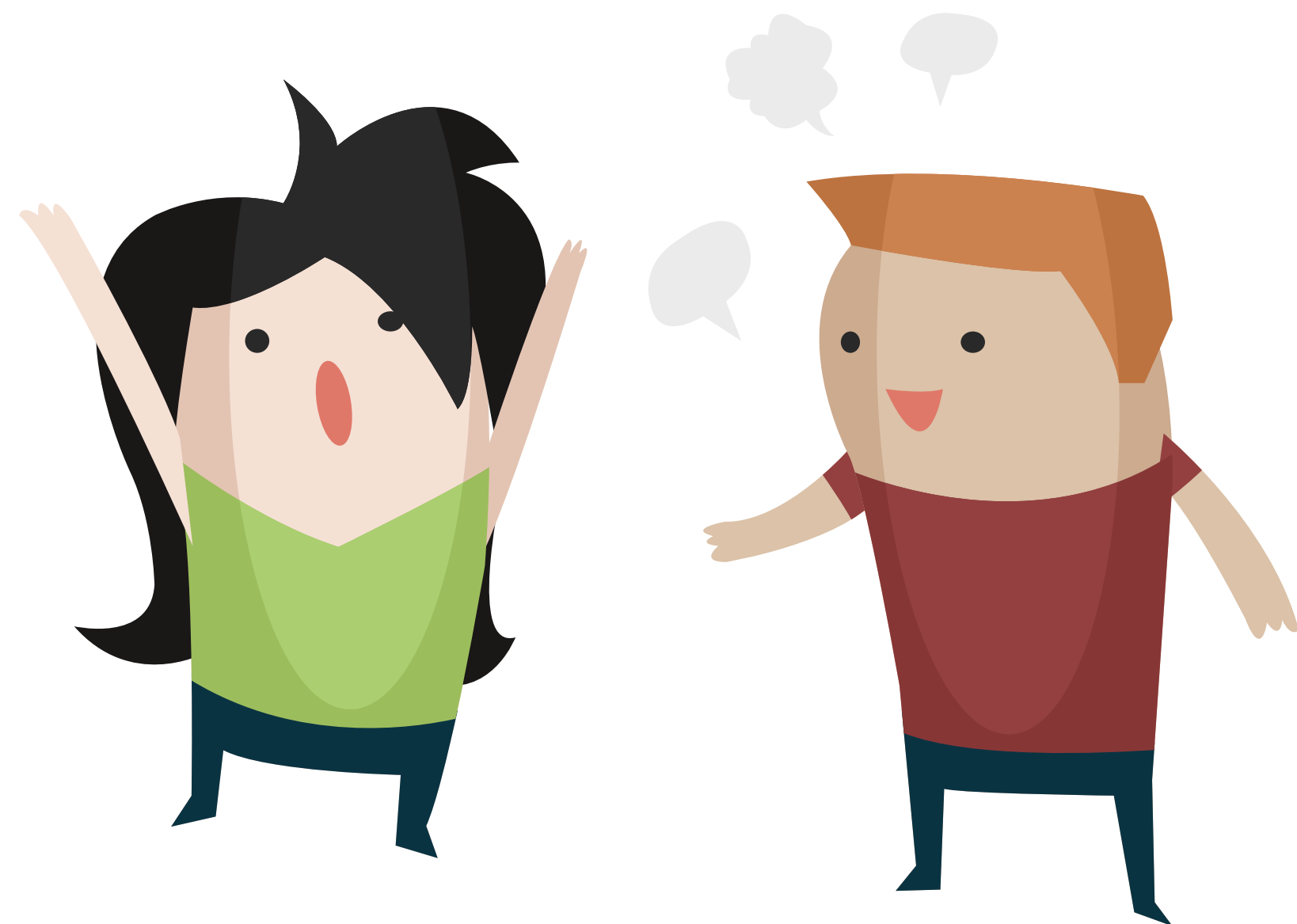
Se você deseja que um extrovertido fique quieto, poderá dar-lhes informações suficientes sobre algo desfrutável e interessante para eles pensarem e que use todas as suas energias. Talvez, o planejamento de uma festa com eles (eles necessitam de atividades de grupo, de vez em quando), umas férias ou uma compra de maior importância.

PARA RECAPITULAR - DANÇANDO (COMUNICANDO) NO TIPO

Extrovertido /	E	Vem para frente
Introvertido	I	Vai para trás
		Quanto mais o E vem para frente
		Mais o I vai para trás
Solução:	E	Volta para trás
	I	Vai para frente (não é fácil para nenhum dos dois)
<hr/>		
Sensação / Intuição	S	Descreve o aqui e agora
	N	Descreve a visão futura
	S	Seja realista; lide com a realidade atual
	N	Seja criativo; mude o futuro
Solução:	S	Toma a liderança no lidar com os fatos agora
	N	Reage e dá equilíbrio
	N	Toma a liderança no lidar com o futuro criativo
	S	Reage e dá o equilíbrio
		Ambos necessitam ter paciência, o futuro fica conosco mais tempo que o presente; porém, o presente pode ser mais exigente
<hr/>		

Pensamento / Sentimento	T	Dê-me razões lógicas
	F	Dê-me o que é importante (valores)
	T	Poderá ficar frio e desligado
	F	Poderá ficar quente e intenso (ou dramático)
		Se as coisas ficam muito mal, T poderá ficar quente e o F poderá esfriar
Solução:	T	Não tente brincar no terreno do outro. Isto, entretanto, não significa que você não deva desenvolver o seu oposto. Isto significa que: os tipos Pensamento, frequentemente, não são bons com as expressões dos valores do coração e os tipos Sentimento, muito frequentemente, não são bons com as expressões da lógica mental. Expliquem um ao outro, que o seu ponto de vista é importante para você e que você deseja que seja levado a sério.
	F	Num relacionamento íntimo, um pedido pessoal do que você necessita é melhor do que assumir uma posição baseada na lógica e nos valores – a não ser que ambos gostem de brigar. Se, o que é importante para você não é importante para a outra pessoa, será melhor trabalhar para uma solução que possa satisfazer ambas as necessidades.

Julgamento / Percepção	J	É hora de decidir
	P	Tenhamos a certeza de que cobrimos todas as opções Quanto mais o J persistir Mais o P demora e, vice-versa
Solução:	J	Assume a responsabilidade de ser explícito: isto é, a não ser que você me diga o contrário, numa determinada hora, este é o plano.
	P	Assume a responsabilidade por falar sobre o que interessa, logo, no início do processo de decisão ou por seguir o programa sugerido.



TIPOS DE PODER / AMOR

Como cada um exercita o poder (e como nós todos estamos envolvidos com ele) varia muito. Os diferentes tipos parecem ter alguma maneira natural, característica de exercitar o poder, numa relação. É importante achar o seu EU e ser você MESMO, apesar dos costumes sociais estereotipados. O poder também vem de formas diferentes: influência, inteligência, aparência, caráter, força na adversidade, calma durante as crises, para mencionar apenas algumas; quais delas são as suas e quais você gostaria de encontrar em seu parceiro?

“Dançando” foi usado como uma metáfora para o quanto os parceiros podem manter o mesmo passo, quem lidera e quem segue, se os dedos são pisados, se a mesma música é aceita por ambos, se um tem que aprender novos passos e mesmo novas danças, para mencionar apenas algumas possibilidades. Cada tipo pode se irritar com isso ou desdenhar o estilo do outro. É importante ter uma reserva de base de poder na relação, de maneira que a base de poder de seu parceiro não intimide. **O acordo de relacionamento nunca deveria incluir o uso total de todos os poderes, entretanto. Isto significa não ferir, não xingar, ou, deliberadamente humilhar o seu parceiro.** Se for perder, peça um tempo para pensar e peça que isto seja respeitado. As descrições a seguir, são de certa forma exageradas para melhor esclarecer. Assim, seja sensível e não use como um estereótipo. Veja se as descrições se enquadram em você e em seu parceiro.

TIPOS PENSADORES

Pensamento Extrovertido (ESTJ, ENTJ)

Os tipos Pensamento Extrovertido tendem a tornar o seu poder mais explícito. Eles percorrerão o máximo do mundo que lhes seja permitido percorrer. Se você não concordar, eles, provavelmente, discutirão com você, gostarão de fazê-lo e, talvez, o convençam de seu ponto de vista. Se você não se convencer, você, simplesmente, capitulará, pois eles poderão ser muito tenazes em suas apresentações. De outro lado, se você tiver um bom argumento eles poderão ser razoáveis. Se você não pensar com rapidez, a decisão poderá já ter sido tomada, porque eles não são apenas grandes pensadores mas, também, decidem e organizam! *Fait accompli!*

Pensamento Introverso (ISTP, INTP)

O poder é mais implícito para os tipos Pensamento Introverso. Eles tendem a obter o seu poder por ter um sistema razoável, bem pensado que é difícil de desafiar, a não ser que você seja um ITP, também. O problema é que eles tendem a se identificar com os seus sistemas; assim, você poderá não ser capaz de dizer quando eles estão falando ou os seus sistemas estão falando através deles. Os seus sistemas podem ser tão bem desenvolvidos que podem até puxá-lo e envolvê-lo com a sua visão do mundo. Estes tipos não pretendem dominar, simplesmente, querem descobrir. Alguns deles poderão preferir olhar os dados e descobrir as coisas assim. Quando eles se juntam, tudo fica tão claro. Eles esperam que você compreenda; eles não gostam de explicar. Porém, eles lhe dirão uma vez, em uma linguagem concisa, como é e como funciona. Conhecimento é o poder!

TIPOS SENTIMENTOS

Sentimento Extrovertido (ESFJ, ENFJ)

Os tipos Sentimento Extrovertido obtêm o seu poder de sua facilidade e habilidade social. Como você pode ficar bravo com alguém que conhece as suas necessidades antes de você – e atende a elas! É o poder do amor da sensibilidade. Eles têm um bom senso de humor e são ótimos comunicadores, especialmente quanto a sentimentos. Eles gostam de se divertir enquanto estão tomando conta de você, porém, aí você também se diverte. Se você expressar a sua apreciação, eles se sentirão bem recompensados. Naturalmente, poderá haver ocasiões em que você não deseja que tomem conta de você; neste caso, o poder deste tipo pode ser sufocante e invasivo. Porém mais tarde, a risada e o amor poderão, se espera, deixar as coisas soltas novamente e o amor PODE conquistar tudo.

Sentimento Introverso (ISFP, INFP)

Os tipos Sentimento Introverso não se relacionam bem com os conceitos de poder das outras pessoas. Como resultado disso, eles podem, algumas vezes, ver o poder sendo usado contra eles, como que dizendo “preste atenção”. O poder que tem é, geralmente, interior e é parte do seu alto querer bem e de seu idealismo. Os tipos Sentimento Introverso, precisam cuidar, seja quanto a uma ideia, uma pessoa ou uma causa. Aqueles com Sensação são especialmente voltados para os animais, crianças e plantas. A influência dos tipos Sentimento Introverso vem de seu idealismo, porém, eles podem ser distraídos pelo mundo do ideal, podem ter dificuldade em ver o que está acontecendo no mundo real. Ou, poderão ver muito de um espaço entre o que é real e o que é ideal, perdendo confiança em si mesmo. Quando eles se preocupam, eles são energizados e motivados. O seu impacto vem da sua busca do que os dá importância, seja qual a consequência. Isto pode parecer muito confuso para você, porém, você compreende o quanto é importante ter um sonho, mesmo que ele pareça ser impossível!

TIPOS SENSAÇÃO

Sensação Extrovertida (ESTP, ESFP)

Os tipos Sensação Extrovertida ganham a sua força na sua habilidade do “aqui e agora” para sintonizar no que está acontecendo, reunindo as pessoas para lidarem com o acontecimento. É difícil, naturalmente, se eles forem uma daquelas pessoas que necessitam ser reunidas. Quem é um ESP disposto a deixar negociar por ele – ou ela? Isto exige pensar um pouco se será de todo possível.

O seu espírito aventureiro e sua fácil aceitação pode ser intimidante. Quando eles se deixam abater podem se recuperar, rapidamente. Podem ser obrigados a agir mais lentamente, mas, não deixarão que nada os detenha!

Sensação Introversa (ISTJ, ISFJ)

Os tipos Sensação Introversa tiram as suas forças do fato de que com eles podem contar um com o outro. Como resultado, eles são confiados com todo tipo de coisa que nunca seria deixado com outro tipo. ISJ são definitivamente responsáveis. Isto também pode ser intimidante. E se você fizer uma bobagem? E se você perder alguma coisa que lhe confiaram? Porém, então, eles são realistas e eles realmente têm um senso de humor torcido! Talvez não agora, porém. Algumas coisas são sérias. Eles gostariam de poder contar com os outros, também. Mas, você pode, definitivamente, contar com eles.

TIPOS INTUIÇÃO

Intuição Extrovertida (ENTP, ENFP)

Os tipos Intuição Extrovertida obtêm a sua força através de – de que outro lugar? Seu charme, naturalmente. Ninguém pode ser mais energizante do que um ENP que é cheio de “swing”. E eles sabem como “swing” – são mesmo os maiores! Podem até intimidar com a sua verve e sua fácil postura social. Humor – eles inventaram o humor! Diga, quando foi a última vez que você riu sem que estivesse com um deles? Apenas a sua total atenção pode fazer você sentir-se importante. Eles não estão tentando iludi-lo, eles apenas sabem o que você gosta de ouvir. O poder da persuasão! O encantamento do momento! Tudo para todos!

Intuição Introversa (INTJ, INFJ)

Os tipos Intuição Introversa obtêm a sua força naquilo que eles SABEM. Pergunte a eles, eles gostariam de dizer o que sabem, se você parecer estar na mesma onda. Falando sobre intimidação; eles, raramente, usam palavras como pensar, sentir, acreditar ou fazer hipóteses. Eles SABEM. Você gostaria que eles lhe contassem sobre a sua última intuição sobre você? Talvez não. Algumas vezes eles precisam aprender a manter o seu conhecimento para si mesmos. Nenhum outro tipo olha mais fundo – porém, a avaliação que fazem pode não ser feita de forma explícita. Simplesmente fazendo a sua preferência – manter-se em contato naquele nível profundo que tem sentido para eles!

PODER POSITIVO / NEGATIVO / COMPORTAMENTO AMOROSO

	Base de Poder	Positivo	Negativo
ETJ	Compreensão explícita	Tomar conta	Assumir
ITP	Compreensão implícita	Calcular	Seja confuso
EFJ	Expressividade	Seja caloroso	Seja intruso
IFP	Tendo uma causa	Persista	Não percebe
ESP	Adaptação	Soluciona	Seja preguiçoso
ISJ	Responsabilidade	Esteja lá	Saia
ENP	Entusiasmo	Encante	Iluda
INJ	Insight	Inspire	Seja teimoso

OS TIPOS NO MUNDO E APAIXONADOS

*Prestar atenção à **relação**, de tempos em tempos, pagará dividendos com um estilo de vida **mais gratificante**.*

“Compreensão, apreciação e respeito fazem um casamento que dura uma vida, ser possível e bom. A similaridade de tipo não é importante, a não ser quando leva às três coisas acima. Sem elas, as pessoas se apaixonam e deixam de amar novamente; com elas, um homem e uma mulher serão cada vez mais valiosos um para o outro e sabem que estão contribuindo para a vida, um do outro. Eles valorizam, conscientemente, o outro e sabem que recebem a mesma coisa. Cada um anda mais firme no mundo do que poderia pensar se estivesse sozinho “

Isabel Myers Briggs, Gifts Differing

É bom saber qual é o seu tipo e de que tipo é o seu parceiro. Com esta informação você terá uma compreensão do que é a sua relação e o que pode ser. Podemos estar perguntando por um pouco mais de atenção do que seria confortável, porém, depois de algum tempo se tornará um hábito e você não pensará mais a respeito. Prestar atenção à relação, de tempos em tempos, pagará dividendos com um estilo de vida mais gratificante.

Você e seu parceiro poderão já ter feito o MBTI® ou já identificaram seus tipos no Capítulo I. Agora, queremos ir além à nossa viagem com Carl G. Jung, Isabel Myers e Katharine Briggs para usar as quatro letras em combinação, em vez de uma por uma. Existem 16 possíveis combinações das quatro preferências. Neste capítulo, vamos falar sobre estes tipos, em pares – como foram juntados por Briggs & Myers. Se precisar voltar aos capítulos anteriores para lembrar-se de suas letras, faça-o, e olhe o seu tipo no quadro que se segue. Faça um círculo em torno do seu tipo e o de seu parceiro, de maneira a ficar mais fácil.

DESIGNAÇÃO DOS TIPOS JUNGIANOS

Pensamento Extrovertido	ESTJ	ENTJ	Executivos
Sensação Extrovertida	ESTP	ESFP	Negociadores
Sentimento Extrovertido	ESFJ	ENFJ	Responsivos
Intuição Extrovertida	ENTP	ENFP	Atraem pelo charme
Sensação Introversa	ISTJ	ISFJ	Confiáveis
Sentimento Introverso	ISFP	INFP	Idealistas
Intuição Introversa	INTJ	INFJ	Inovadores
Pensamento Introverso	ISTP	INTP	Analistas

Para uma comparação de como outros autores designaram os tipos, veja o quadro no final deste capítulo. (Lawrence, 1979) Keirsey and Bates, 1978) (Kroeger and Thuesen, 1988 (Elston, 1984)

Agora, vamos prosseguir em nossa jornada dos tipos. Começaremos com os tipos Pensamento/ Extrovertido.

A maioria das qualidades que valorizamos ou desejamos num parceiro, são qualidades que nós mesmos possuímos. Entretanto, muitos de nós, pelo menos quando jovens, nos apaixonamos e nos casamos os nossos opostos ou alguém diferente em duas ou três preferências – indivíduos com qualidades muito diferentes das nossas próprias. Assim, quando a Lua de Mel passou, experimentamos um desapontamento, um ressentimento ou, tentamos transformar o nosso parceiro, na nossa imagem.

Todos os tipos têm perspectivas e forças valiosas. **Compreender e aceitar o nosso parceiro e as nossas necessidades e contribuições no relacionamento – especialmente quando são diferentes – enriquece as nossas vidas e nos ajuda a desenvolver as facetas subdesenvolvidas em nossa própria personalidade.** Ter um parceiro que nos apoia em nosso crescimento pessoal e profissional, é muito mais valioso do que obter uma duplicata de nós mesmos.



UTILIDADE MÚTUA DOS OPOSTOS PARA CASAIS

Um tipo Intuição necessita de um tipo Sensação:

Para pagar contas
Para lembrar das datas de aniversários
Para fazê-los interessados em esportes e a vida ao ar livre
Para ajudá-los a cuidar de seu físico
Para compreender como $\frac{3}{4}$ do mundo vê as coisas
Para acompanhar um mapa e não se perder
Para ser prático e ter certeza de que os pés estão no chão
Para achar as coisas perdidas

Um tipo Sensação necessita de um tipo Intuição:

Para planejar investimentos
Para planejar festas e presentes originais
Para fazê-los interessados em novos livros e novas ideias
Para ajudá-los a cuidar de suas mentes
Para não se preocupar como $\frac{3}{4}$ do mundo vê as coisas
Para tornar o fato de se perder um divertimento
Para ser imaginativo e ter certeza de que sua cabeça está nas estrelas
Para ficar de olho do quadro total

Um tipo Pensamento necessita de um tipo Sentimento:

Para ajudar a compreender como se sentem
Para criar relacionamentos com outras pessoas
Para valorizar a tradição
Para ter a certeza de que os sentimentos das crianças, família e amigos são considerados quando a família se muda para um novo local
Para aprender a ser harmonioso
Para lidar com os sogros, amigos e vizinhos
Para oferecer um refúgio caloroso num mundo hostil

Um tipo Sentimento necessita de um tipo Pensamento:

Para ajudar a analisar
Para ser assertivo com vendedores, solicitadores
Para ter perspectiva do quadro todo
Para enxergar os benefícios de mudar a família para uma nova cidade, estado ou país
Para aprender como ser independente
Para lidar com advogados, bancos e contratos
Para lidar com um mundo hostil

A ORIGEM DAS FAMÍLIAS PODE AFETAR O RELACIONAMENTO

A origem de sua família exerce um grande efeito em suas preferências e como elas se desenvolvem. Jung acreditava que a neurose poderia ser causada pelo fato de ser forçado a responder de forma diferente daquela que é a inclinação natural. Muitos psicoterapeutas acreditam que “cada um casa com sua mãe”. Nós estamos entre o grupo de terapeutas que acredita que muitos indivíduos casam com alguém semelhante ao tipo do pai ou da mãe com quem ainda tenham questões não resolvidas. É muito possível, que agora você possa sentir-se confortável ao identificar o tipo do indivíduo mais próximo a você – seus pais, irmãos, parceiro, crianças. Provavelmente, é mais fácil identificar alguém nas escalas de Extroversão/Introversão e Julgamento/Percepção. Considere cada um de seus pais e veja se eles são semelhantes a, ou diferentes de, você – e que efeito possam ter tido nas suas interações. Essas interações são semelhantes ou diferentes das interações que tem com o seu parceiro?

O CRESCIMENTO PESSOAL COMO INDIVIDUALIDADE

Jung acreditava que essa individualidade é a meta da vida e do aconselhamento. Tomando por base as fontes do inconsciente através de sonhos e de imaginação ativa, da mesma forma que as interações conscientes permitem a você tornar-se o indivíduo único que você é e tem potencial para ser. É um modelo ético, com escolhas feitas para o benefício de si próprio e de outros, não para o controle ou para a destruição. Entretanto, os impulsos controladores ou destruidores precisam ser relacionados e reconhecidos, para minimizar o seu impacto em sua personalidade.

Isto significa, da perspectiva de tipo, que você trabalha as suas preferências logo cedo na vida e você trabalha as suas não preferências mais tarde.

No início deste livro, pedimos a você para determinar qual era a sua função favorita (S, N, T ou F) e que atitude (E ou I) você preferia usar. A sua função dominante, é a sua favorita, usada em sua atitude favorita (exemplo: Sentimento extrovertido, Sensação introvertida) e podem ser vistas como “o capitão de seu barco”. Em seguida você desenvolve uma função auxiliar, o “Primeiro Imediato” que é diferente, em todas as maneiras, da função dominante. Estas duas funções (as duas letras do meio do seu tipo de quatro letras) (ST, SF, NF, NT), juntamente com a direção para onde vai a sua energia (EI) e a sua atitude com relação ao mundo exterior (JP) formam o “tipo” e descrevem como se manifesta a sua personalidade.

Agora, queremos que você olhe para o processo de individualidade ou de desenvolvimento, descrito por Carl G. Jung, um processo que exige que você comece a lidar com as suas funções menos preferidas (ou o que você pode chamar de seu lado menos consciente) na meia idade. Jung salientou que a necessidade de favorecer um lado é um desenvolvimento logo cedo na vida, para obter clareza sobre quem você é como um indivíduo – para diferenciarse e para saber quem é e o que mais prefere. Este desenvolvimento unilateral, logo cedo na vida, também estabelece uma posição complementar no inconsciente que precisa ser feita mais consciente, começando na meia idade, de maneira a se tornar mais integrada e completa. Isto significa, da perspectiva de tipo, que você trabalha as suas preferências logo cedo na vida e você trabalha as suas não preferências mais tarde.

Na medida em que passa pela vida, você descobre que é mais funcional ser capaz de usar todos os aspectos de si mesmo, para maximizar a sua habilidade de lidar com uma variedade de situações e de pessoas. Neste desenvolvimento, é muito frequente ser útil identificar apenas um aspecto de si mesmo para trabalhar com ele por algum tempo. Assumir demais poderá ser assustador e a resistência é natural. Além disso, uma vez que o nosso lado menos consciente é, frequentemente, configurado em metamorfoses do sexo oposto, em sonhos e em processos internos, o problema de se relacionar com o sexo oposto, está sempre presente. Quanto mais integrado cada um de nós se torna, mais fácil a tarefa. Nós esperamos que, penetrar em novos lugares no seu interior, será uma viagem excitante para você. Alguém definiu a terapia pessoal como educação graduada de si mesmo. Nós concordamos.

A psicologia Jungiana e o Indicador de Tipo Myers Briggs, forma o modelo teórico no qual muito de nossa terapia é baseada. Usamos outros modelos, também, porém, o sentido, a profundidade e a complexidade, do modelo Jungiano/Myers Briggs, nos oferece aquilo que julgamos mais eficiente. Mesmo que não articulemos o modelo para os nossos clientes, a busca pelo todo, para o sentido, para uma consciência mais elevada e para a aceitação do paradoxo em nós mesmos e nos outros, poderá atingir a profundidade onde a verdadeira cicatrização pode ocorrer. Geralmente nós preferimos não usar medicamentos em nossa terapia, em vez disso, procuramos buscar o entendimento do sofrimento, quando ele ocorre, fazendo escolhas conscientes que estejam disponíveis. Vamos olhar mais de perto a dinâmica do modelo de desenvolvimento.

A DINÂMICA DO TIPO NOS RELACIONAMENTOS

Estamos de acordo com Carl G. Jung que todas as funções, com exceção da dominante, usadas na atitude oposta à função e atitudes preferidas e são, até um certo ponto, inferiores, mesmo “primitivas” na natureza. Ao discutir o tipo Pensamento Introverso, Jung diz:

“A função contrabalanceadora de Sentimento, Intuição e Sensação são comparativamente inconscientes e inferiores e, portanto, tem um caráter primitivo extroverso.”

Coisas a serem lembradas

1. A função dominante preferida é o “Capitão do Navio.”
2. A Segunda ou auxiliar é o “Primeiro Imediato” do navio.
3. Apenas Sensação, Intuição, Pensamento e Sentimento são funções, as outras são atitudes (EI) ou orientações para a vida (JP).

4. As quatro funções juntas podem ser pensadas como uma família dentro de cada indivíduo; a primeira e a Segunda função são como adultos liderando o caminho enquanto que a terceira, e a quarta são como crianças que necessitam do apoio dos adultos e de assistência para se desenvolver.
5. A quarta, ou inferior, ou ainda, a função mais nova, pode causar problemas, porém, pode ajudar a atingir o todo.
6. Na meia idade você necessita prestar atenção nas funções menos desenvolvidas para evitar crises ou trabalhar aquelas que já ocorreram.
7. As diferenças de seu parceiro podem oferecer dados valiosos na ajuda de seu próprio desenvolvimento e na sua tolerância com paradoxos e ambiguidades.

ALGUNS CONCEITOS DA INDIVIDUALIDADE

1. O termo de Jung para desenvolvimento psicológico pessoal é Individualidade.
2. A tensão dos opostos é necessária para tornar-se consciente; maior consciência exige integração de paradoxo e transcender os opostos.
3. A energia masculina complementa a energia feminina de maneira similar a qualquer tipo de pares opostos. As diferenças causam tensão, porém, também a finalização dentro de você ou entre você e os outros.
4. Transcender a tensão das quatro funções e integrar a natureza paradoxal dos opostos, em geral, são metas da individualidade.
5. As coisas que são inconscientes em nós são, geralmente, projetadas nos outros. Isto é, vemos coisas nos outros (que possam estar, ou não, neles) enquanto recusamos vê-las em nós mesmos.

6. Fazer amizade com o lado escuro, primitivo, em cada um de nós, reduz o seu poder e permite mais liberdade pessoal e de escolha.
7. A função inferior é a mais primitiva e a mais escura, porém, pode também ser de onde “os seus anjos se originam”.
8. Se você vir alguém se afastando de você, não o persiga. Dê-lhe espaço, porém, indique claramente que você se preocupa, se você realmente se preocupar.
9. Reações são, frequentemente, lugares onde você se encontra entalado e onde tem pouca escolha. Quando você tem uma reação, tente pegá-la antes que você aja ou fale, em seguida, se dê uma chance.



A COMPARAÇÃO DA DENOMINAÇÃO DE TIPOS POR ALGUNS AUTORES

	Lawrence	Keirsey/Bates	Kroeger	Elston
ESTJ	Prático/Organizador	Administrador	Administrador	Executivo
ENTJ	Inovador/Organizador	Marechal de campo	Líder natural	Supercão
ISTP	Analista Prático	Artesão	Pragmático da vida	Realizador
INTP	Analista Inquisitivo	Arquiteto	Solucionador de problemas da vida	Filósofo
ESFJ	Harmonizador Prático	Vendedor	Anfitrião da vida	Supervendedor
ENFJ	Imaginativo/ Harmonizador	Pedagogo	Fala mansa da vida	Agrada as pessoas
ISFP	Auxiliar fiel	Artista	Artista da vida	Naturalista
INFP	Ajudante independente	Inquisidor	Idealista da vida	Missionário
ESTP	Adaptador realista ao mundo	Promotor	Realista da vida	Quebrador de galhos
ESFP	Adaptador realista às pessoas	Animador	Adora divertimento	A vida da festa
ISTJ	Gerente analítico dos fatos	Fiador	Responsável	Registrador
ISFJ	Gerente simpático dos fatos	Preservador	Lealdade na vida	Servidor leal
ENTP	Planejador de mudanças criativo	Jornalista	O Otimista	Empreendedor
INTJ	Inovador com idéias	Cientista	Os beneficiadores	Originadores
INFJ	Inovador com gente	Autor	Inspirador da vida	Psíquico

SUGESTÃO PARA CASAIS

Quanto mais **equilibrada** a personalidade, mais **eficiente** será para lidar com vários aspectos da vida.

1. Quanto mais equilibrada a personalidade, mais eficiente será para lidar com vários aspectos da vida.
2. Os extrovertidos necessitam aprender a introverter, ocasionalmente, e os introvertidos precisam aprender a extroverter, de vez em quando.
3. Os intuitivos precisam conhecer os fatos para serem eficientes e os tipos Sensação precisam não descartar as possibilidades
4. Os tipos Pensamento precisam sair de suas cabeças para serem eficientes, em algumas situações e os tipos Sentimento precisam equilibrar o coração com a cabeça, para se tornarem eficientes.
5. Os tipos Julgamento precisam afrouxar e colocar “seu avaliador” sob controle, algumas vezes e os tipos Percepção necessitam tomar as melhores decisões e precisam, em certas horas, resolver com outras opções, às vezes.

OS TIPOS EM INTERAÇÃO:

Qual tipo é o melhor tipo para mim?

As pessoas perguntam: com frequência, “Que tipo eu deveria estar procurando?” ou “Com que tipo eu deveria me casar?” ou “Qual seria o meu parceiro ideal?” O que nós, geralmente, respondemos é que não existe o “melhor” tipo para você. O que você tem é uma escolha de tipos de excitação, conforto, alegrias e problemas, dependendo do tipo que você escolher para seu parceiro. Cada relacionamento tem o potencial de ser altamente satisfatório.

EXTROVERTIDOS COM EXTROVERTIDOS

Ninguém mais

Ninguém mais além de você
Poderia preencher as minhas necessidades tão bem
As coisas que fazemos, a maneira como nos divertimos
As metas que estabelecemos ao longo do tempo
E, porém, de tempos em tempos,
Sinto um certo vazio
Como se nós fossemos parceiros no sentido de negócio
Com Qui pro quos que me deixam tenso
E me fazem desejar um tipo de intimidade
Que nós nunca partilhamos
Você pode me encontrar lá? Você vê, é verdade.
Quero isto com mais ninguém além de você

(anônimo)

INTROVERTIDOS COM INTROVERTIDOS

Os Introvertidos juntos

Talvez porque ambos somos Introvertidos, o poema que se segue realmente nos atrai. Para nós, ele se descreve, com exatidão os aspectos de um relacionamento entre dois introvertidos quando estão no seu melhor.

Existe dentro de cada um de nós
Um lugar privado
Para pensar os pensamentos privados
E sonhar os sonhos privados
Mas, na experiência de casamento
Algumas pessoas não podem aguentar o parceiro particular

Que sorte a minha
Que você me deixou crescer
Pensar os meus pensamentos privados
Sonhar os meus sonhos privados

E trazer o meu eu privado
Para a experiência partilhada do casamento.

- “Poemas de Amor daqueles muito casados”

L.Wyse (1967)

Todos os introvertidos precisam aprender a achar o seu caminho e tempos para partilhar o que está acontecendo em seu mundo interior. Sem um extrovertido para puxar a interação ou para trazer coisas interessantes para conversar, os introvertidos podem passar muito tempo sem se comunicar, em profundidade, com qualquer um. Embora eles, nem sempre, busquem a interação, precisam pelo menos de uma pessoa em suas vidas em quem possam confiar, em nível profundo, para poder se ligar com o mundo fora deles. Quanto menos seguros e mais vulneráveis eles se sentem, menos eles conseguem partilhar.

Uma outra coisa é estar consciente, com relação aos introvertidos, é que a sua principal e melhor função (seja Sensação, Intuição, Pensamento ou Sentimento) está voltada para dentro, para seu uso interior. Desta forma, eles estão lidando com o mundo com a função menos desenvolvida, que tende a fazê-los menos eficientes do que um tipo mais extrovertido, no mundo exterior. Também, poderá torná-los menos diretos ao lidar com pessoas e com o mundo. Isto significa que eles estão sempre processando de duas maneiras: uma que presta atenção fora; uma dirigida para o mundo interior. Você poderá dizer, com um extrovertido, você vê o que você recebe. Com um introvertido, você tem apenas uma visão parcial. Os introvertidos compreendem isto e se preocupam com o mundo exterior depois de dar atenção ao seu mundo interior. Os extrovertidos poderão achar isto uma atenção dupla, desagradável e frustrante. De forma similar, um introvertido poderá se sentir desagradado e frustrado quando falando com um extrovertido que se distrai com alguém interessante que está entrando no local. Nenhum está, intencionalmente, ofendendo o outro, porém, ambos precisam dar ao outro um pouco de espaço para um comportamento que vem, naturalmente, pelas duas maneiras diferentes de estar no mundo.

EXTROVERTIDOS COM INTROVERTIDOS

Um provável extrovertido para introverter a expressão

Fale comigo ...

Fale comigo

Como posso solucionar algo

Se você danifica nossos laços de comunicação

Que parte de mim

Pendura a parte em você

Que eu mais preciso?

As “palavras certas “respondem”

O olhar “toque-me agora”

A reação “eu não gosto disso”

Deus, algumas vezes eu acho que lhe causo

Tanta frustração

Sou assim tão difícil de compreender?

Pareço tão complexo para você?

Pelo menos você tem minhas palavras...

Não interessa como elas se juntam

Elas são o meu Sentimento, meu coração

E eles estão buscando um canto de sua mente
Que você ainda não fechou
De maneira que nada do que falo irá penetrar

E eu me escuto dizendo
“Fale comigo
E... adivinhe o quê?
Estou ficando cansado...”.

(autor desconhecido)

Frequentemente, quando as pessoas observam casais e comentam que parece mesmo que os opostos se atraem, é causa de suas diferenças na dimensão extroversão/introversão. É verdade, naturalmente, que diferenças nesta preferência são mais facilmente discernidas. É também verdade que mais pessoas estão conscientes deste conceito de extroversão/introversão do que de qualquer outras das três preferências. Porém, não parece ser uma forte atração entre opostos nesta preferência em particular. Algumas vezes, esta atração é suficiente para manter um relacionamento intacto; algumas vezes, não é.

A nossa extensa prática clínica e as pesquisas que fizemos, parecem indicar que o relacionamento funciona melhor se o homem for extrovertido e a mulher uma introvertida neste par de opostos. Isto poderá ser por expectativas culturais de que o homem deve ser mais exposto. Talvez possa ser porque as mulheres, especialmente as extrovertidas, esperam e demandam uma interação com os seus parceiros mesmo depois de um dia de trabalho. Os parceiros introvertidos muito provavelmente não desejarão interagir depois de um duro dia de trabalho. Poderão obter a sua sociabilidade no próprio trabalho e dispensar gastar suas energias com pessoas, no fim do dia. Sendo algo ou tudo o que foi dito acima – parece haver mais problemas no relacionamento onde o homem é introvertido e a mulher extrovertida. Isto,

*Não use informações que já foram compartilhadas, anteriormente, contra o seu par, numa discussão. É uma maneira certa de **destruir** a confiança.*

naturalmente, não significa que todos os relacionamentos têm problemas. Parece que as próprias qualidades que atraíram o homem introvertido para a mulher extrovertida, antes do casamento (sua espontaneidade, seus modos abertos, sua confiança em grandes grupos, nível de energia e de envolvimento com pessoas e atividades) parecem criar problemas depois do casamento. **Porém, esses relacionamentos podem ser bem-sucedidos e continuar a ser satisfatórios para ambos os parceiros, particularmente depois que tiverem desenvolvido o seu autoconhecimento e compreensão das necessidades de cada um.**

UM OLHAR MAIS PRÓXIMO NAS ÁREAS DE CONFLITO MAIS COMUNS

NÃO FAÇA:

- 1- Não traga à tona questões controversas numa hora de muita ocupação. Aguarde até o fim de semana ou depois das conversas no jantar, quando você pode dar o tempo e a atenção necessários sem ser pressionado.
- 2- Não use informações que já foram compartilhadas, anteriormente, contra o seu par, numa discussão. É uma maneira certa de destruir a confiança.
- 3- Não se apresse a preencher os vazios enquanto está esperando uma resposta de um parceiro introvertido. Alguns momentos de silêncio podem ser úteis.
- 4- Não fale “por cima” ou mais alto do que a outra pessoa, especialmente, quando você discorda. Espere a sua vez de falar ou diga: “Eu preciso falar agora”.
- 5- Não faça julgamentos a não ser depois que tiver ouvido o seu parceiro. É fácil assumir, indevidamente, que você sabe o que ele vai dizer.

*Aprenda, um pouco,
a falar o tipo de
“linguagem” da
outra pessoa para
poder apreciar o seu
ponto de vista melhor
e para ser mais
paciente com ela.*

FAÇA:

1. Espere um pouco para se comunicar com um parceiro introvertido, quando ele entra pela porta depois de um dia de trabalho. Dê ao introvertido a chance de reagrupar as suas energias ao poder entrar num chuveiro, de ler o seu jornal, ver um pouco de televisão ou, seja lá o que for que lhes dá a oportunidade de “se introverter” e de processar o seu dia. Dependendo do stress daquele dia, entre 20 minutos a uma hora seriam suficientes para que se prepare para partilhar com você – e será uma partilha de muito melhor qualidade.
2. Aqueles de vocês que são introvertidos precisam aprender a partilhar com o seu parceiro. **Numa parceria, ambas as pessoas necessitam ser informadas, pelo menos dos acontecimentos mais importantes e, também, necessitam receber as notícias pessoais atualizadas, periodicamente.**
3. Programe um tempo para partilhar, se puder. Um passeio calmo depois do jantar (a louça pode esperar até a sua volta) sem interrupções do telefone, da TV ou das crianças, poderá oferecer uma estrutura apropriada e a atmosfera necessária para continuar os diálogos.
4. Os extrovertidos, muitos dos quais adoram falar, precisam lembrar de deixar uma abertura segura na sua conversação para que o seu parceiro introvertido responda. Os introvertidos, geralmente, falam quando se sentem confortáveis. Se o introvertido percebe que estão numa situação de conflito, poderá não dizer nada e sair o mais rápido possível.
5. Aprenda, um pouco, a falar o tipo de “linguagem” da outra pessoa para poder apreciar o seu ponto de vista melhor e para ser mais paciente com ela.

ALGUMAS SUGESTÕES PARA SE COMUNICAR

Antes de se engajar numa conversa muito séria com o seu parceiro, você poderá se dar alguns momentos para facilitar o processo.

Quando você quiser se comunicar com –

Extrovertidos, por causa de todas as coisas do mundo exterior que precisam ser atendidas, diga: “Posso Ter a sua atenção agora ou, se não for possível, quando?”.

Introvertidos, por causa de todas as coisas competitivas em seu mundo interior que precisam de atenção, diga: “Você está disponível para o que tenho a lhe dizer?”.

Tipos Sensação, porque preferem focalizar as coisas tangíveis, diga: “Podemos ser criativos quanto a isto?”.

Tipos Intuição, porque preferem focalizar nas coisas intangíveis, diga: “Você em uma base de realidade para o que está dizendo?”.

Tipos Pensamento, porque preferem ficar um tanto indiferentes, diga: “Isto é algo muito importante para mim. Preciso compreender, não solucionar.”

Tipos Sentimento, porque preferem se envolver profundamente, diga: “Tome alguns momentos para considerar este ponto de vista, antes de responder.”

Tipos Julgamento, porque eles desejam saber qual é o plano, diga: “Por favor, mantenha uma mente aberta enquanto eu exploro as opções com você.”

Tipos Percepção, porque desejam ter tudo, diga: “Me diga o que é o mais importante para você.”

NÃO FAÇA:

1. Não queira que cada um de vocês responda por cada centavo.
2. Não espere continuar a suar o seu dinheiro da maneira como lhe aprouver. Num relacionamento, como gasta o dinheiro tem um impacto sobre o seu parceiro.
3. Não use cartão de crédito (exceto para gasolina) se um de vocês for um gastador compulsivo ou impulsivo.
4. Não planeje apenas o presente ou apenas o futuro; ambos devem ser considerados.

FAÇA:

1. Estabeleça um triplo controle de contas (suas, minhas e nossas) com uma pequena porcentagem do salário de cada um – se os salários forem mais ou menos comparáveis – ou coloque quantias idênticas na conta individual de cada um. Nenhum dos parceiros deveria precisar prestar contas das despesas em sua conta individual. Tenha certeza de que se sentirá confortável com este arranjo, logo no começo.
2. Uma outra alternativa é fazer um “caixa” com os seus fundos, porém, consultem entre si para chegar a um acordo antes de gastar em coisas caras ou quando estiver fazendo compras, sozinho. Use a sua própria situação para decidir os limites de gastos (R\$200, 300, 400...)
3. Se algum de vocês não tiver um salário ou retirada regular (voltar a estudar, ter um bebê, etc.), discuta o que você está contribuindo (seja no presente ou no futuro) até que ambos estejam satisfeitos que esta contribuição seja válida. Sem explorar, suficientemente, discutindo e chegando a um acordo, ambos poderão se sentir usados e criar um ressentimento no futuro. “Você nunca contribuiu com nada – foi tudo o meu esforço e o meu dinheiro” ou “Desisti de minha carreira para ter o seu bebê”. Estas são queixas mais comuns.

4. Se algum de vocês tiver uma preferência por Julgamento e o outro por Percepção, considere deixar que o de Julgamento controle uma conta conjunta ou então, ambos ficarão frustrados.
5. Deixe algo como despesa espontânea para o divertimento em coisas especiais, assim como, estabeleça a necessidade de um “livro caixa”

NÃO FAÇA:

1. Se o seu parceiro não está respondendo, sexualmente, por causa de stress, doença ou ansiedade, não busque um outro relacionamento para provar que ainda é desejável.
2. Não seja crítico e não fique bravo e espere que o seu parceiro volte a sentir-se amoroso e responda ao ato sexual. Você poderá se sentir melhor, mas o seu parceiro não.
3. Não tenha pressa. Alguns dos melhores momentos de intimidade podem ocorrer com a partilha de pensamentos e de sentimentos durante e depois da intimidade sexual.
4. Não represente as fantasias de seu parceiro a não ser que também sejam as suas. Muito mais do que ajudar, isto pode levar a uma raiva reprimida e a uma alienação.
5. Não tenha muitas demandas explícitas sobre as performances. Onde prevalece a confiança, o amor e a boa vontade, a intimidade pode ser significativa.

FAÇA:

1. Uma vez por mês, se tiver disponibilidade financeira, ou a cada três meses, se não tiver, contrate uma babá, se for necessário, e saia com o seu parceiro, indo para um chalé nas montanhas ou qualquer outro lugar que apreciem. Recomponha o seu conhecimento da pessoa que você escolheu para casar. Vá dançar, se é isto que costumavam fazer. Tome um champanhe no quarto, relaxe e divirtam-se um com o outro.
2. Esteja consciente de que quando houver dificuldades em outros aspectos de seu relacionamento, estas dificuldades tendem a aparecer na cama. Olhe com firmeza para o seu relacionamento, possivelmente, com a ajuda de um consultor experiente.

3. Esteja consciente de que as necessidades podem ser diferentes, o que não faz uma ser correta e a outra errada. Procure soluções mutuamente satisfatórias e até alguma “troca” poderá ser útil. Por exemplo: se massagear os pés de seu parceiro é relaxante para ele e o ajuda a ser mais aberto, faça isto. Se ficar em forma a torna mais atraente para o seu parceiro, faça cuide-se mais.
4. Lembre-se que a paixão nem sempre fica no mais alto nível mesmo nos relacionamentos mais bem-sucedidos. Stress, doenças e ansiedade afetam a performance na cama, temporariamente. Alguns tipos poderão considerar a relação sexual como forma de reduzir a sua tensão. Decida você mesmo se isto está OK para você também. Mas se expresse sobre isto!
5. Existem muitas opiniões e finalidades do sexo. Para a procriação, para aliviar a tensão, para intimidade, para divertimento, para relaxar. Encontre uma ligação comum que inclua as necessidades de ambos, se possível.

EFEITOS DE CADA PREFERÊNCIA EM SITUAÇÕES AMOROSAS

Extroversão

Desejam ser ativos
 Desejam ser desafiados
 Estão dispostos a iniciar
 Desejam variedade
 Podem invadir o espaço do outro
 Tem dificuldade de se segurar
 São ativos
 Gostam da excitação de grupos

Tipos Sensação

Desejam prazer sensual
 Buscam novas experiências
 Procuram novos métodos
 Oferecem estímulo sensorial
 Desejam contato sexual e, talvez, espiritual

Tipos Pensamento

Desejam tocar, intelectualmente
 Querem estratégias para um bom sexo
 Desejam respeito
 Tendem a analisar o problema
 Pedem ao parceiro para ser racional, numa situação de crise

Tipos Julgamento

Desejam ter compromisso
 Querem continuidade e aceitação
 Não respondem, se certas estruturas são violadas
 Desejam o sexo como já tiveram antes

Introversão

Desejam ficar relaxados
 Desejam sentir-se seguros
 Não gostam de iniciar
 Desejam algo profundo
 Poderão se recolher muito
 Tem dificuldade de se libertar
 São focados
 Preferem estar sós com a pessoa amada

Tipos Intuição

Desejam a atmosfera certa
 Tem expectativas explícitas
 Procuram novas possibilidades
 São imaginativos
 Desejam contato espiritual e, talvez, sexual

Tipos Sentimento

Desejam tocar, emocionalmente
 Querem uma interação romântica
 Querem expressões de amor
 Tendem a ser responsivos com o parceiro
 Pedem ao parceiro para ser compreensivo, numa situação de crise

Tipos Percepção

Desejam manter a liberdade
 Preferem ir com a maré
 Não responderão, se sentirem que estão caindo numa armadilha
 Desejam experimentar o novo

NÃO FAÇA:

1. Não peça as opiniões de parentes ou amigos. Amigos e família, provavelmente, terão experiências e atitudes semelhantes às suas e não serão capazes de trazer a situação para uma perspectiva correta.
2. Não seja fechado e não faça julgamentos. Procure ver o mundo através dos olhos de seu parceiro e tente encontrar algo de valor no seu posicionamento.
3. Não se case com alguém que tenha valores muito diferentes dos seus esperando que a pessoa mude depois de casado. Temos visto relacionamentos terminarem, nos quais uma das pessoas desejava filhos e a outra não.

FAÇA:

1. Discuta as diferenças de valores e princípios com um profissional experiente, se você achar que elas estão causando problemas no relacionamento. **Valores são muito próximos das coisas importantes de uma pessoa e é extremamente difícil ser objetivo quanto a eles. Não deixe o problema crescer. Trate de solucioná-los logo no início.**
2. Veja se consegue identificar a origem dos seus e dos valores de seu parceiro. Algumas vezes, simplesmente, aprendendo mais sobre suas raízes, fará com que você seja mais capaz de aceitar as diferenças em outras significativas.
3. Veja se está aberto para diferentes pontos de vista ou se existem algumas coisas que podem ser negociadas.
4. Seja explícito, se você souber logo que mantém valores que não podem ser mudados e, mesmo assim, preservar a sua integridade como pessoa.

NÃO FAÇA:

1. Não insista que o seu parceiro abdique de um interesse forte e de muito tempo, apenas pelo seu relacionamento com ele. Isso gerará um ressentimento e o relacionamento poderá se transformar numa cadeia para ele. Se a atividade é perigosa, partilhe a sua preocupação e peça que seja cuidadoso. Se a atividade toma tempo demais, peça para que monitore o tempo, ele mesmo, de forma a proporcionar um tempo para um bom relacionamento.

2. Não reclame ou fique pressionando durante as horas que passam juntos. Use a sua energia para se tornar uma companhia interessante.
3. Não mergulhe num empreendimento expressivo que pode causar problemas financeiros, a não ser que ambos concordem que o investimento é válido.
4. Não seja tão conservador que nunca seja possível usar uma parte dos fundos, ocasionalmente, num interesse que não traga retorno. Os dois parceiros deveriam ter esta opção.

FAÇA:

1. Gaste alguma energia para saber mais sobre os interesses de seu parceiro. Algumas vezes, apenas tendo mais informações, como realmente compreender todas as regras de um jogo de futebol, pode tornar os jogos mais interessantes para você.
2. Veja se você consegue desenvolver um novo interesse em que ambos estejam se iniciando: entrar numa aula de fotografia, para um grupo de teatro, começar a jogar golfe ou ajudar alguém numa campanha política. Se você morar numa área de escola, geralmente, há uma variedade de cursos educacionais que podem estimular um novo crescimento para ambos. Trabalho voluntário em Hospital, grupos sociais ou outras atividades deste gênero, podem ampliar a dimensão do relacionamento.
3. Se tiver crianças pequenas, considere um curso de eficiência como pais, entrando para uma associação que ensine. As crianças já podem representar um interesse mútuo, e discutir coisas com outros pais pode ser útil.

NÃO FAÇA:

1. Não crie programas de recreação muito intensos nos dias de trabalho, se perceber que isto interfere em seu relacionamento. Se um de vocês tiver cansado, ou teve um dia ruim no trabalho, não será uma boa companhia. Algumas vezes, entretanto, poderá mudar um dia ruim se o divertimento for relaxante e gostoso.
2. Não estrague o divertimento de seu parceiro se ele tiver escolhido uma atividade da qual você não gosta muito. Se você estivesse fazendo esta atividade com um estranho, você seria, pelo menos, delicado e fingiria estar se divertindo. De à pessoa com quem você está

comprometido, pelo menos, a mesma consideração.

3. Não pense que toda atividade de recreação precisa ser feita em conjunto. Tenha algumas coisas para fazer juntos e outras para fazer sozinho ou com outras pessoas.

FAÇA:

1. Partilhe a responsabilidade no planejamento de atividades de recreação. Discuta, durante a semana o que fará no fim da semana ou então alterne o planejamento das atividades, uma vez cada um. Se for a sua vez, procure pensar em algo que ambos gostarão de fazer.

2. Mesmo que os dois tenham uma agenda cheia – trabalhando 60 horas no emprego, cuidando das crianças e da casa, - assegure que, pelo menos uma semana no mês é aproveitada para divertir e relaxar. Se você se esquecer como é se divertir em conjunto, você estará perdendo uma das melhores coisas de estar junto.

EXEMPLOS DE COMO O SEU PONTO DE VISTA PODE LEVAR A UM CONFLITO NO RELACIONAMENTO

O ISTJ poderá dizer: Se você levar muito tempo para fazer algo, você é lento e compulsivo; se e eu levar muito tempo, eu sou perfeito.

O EJ poderá dizer: Quando você vai em frente e faz algo sem checar, está testando os meus limites; quando eu vou em frente, fazendo algo sozinho, estou demonstrando iniciativa.

O P poderá dizer: Se você não acompanhar, você é preguiçoso; quando eu não acompanho, estou muito ocupado.

O J poderá dizer: Quando você estabelece o seu lado com firmeza, você está sendo cabeçudo; quando eu firmo o meu lado, estou sendo firme.

O SJ poderá dizer: Quando você aceita um trabalho extra em seu emprego, você está ignorando as necessidades da família; quando eu faço isto, estou planejando a segurança da família.

O N poderá dizer: Quando você faz algo inesperado, você desconsidera; quando eu faço algo que você não esperava, estou sendo original e criativo.

O ETJ poderá dizer: Se você fizer as suas tarefas e tiver tempo para relaxar, você, provavelmente, poderia ter feito um trabalho melhor; se eu terminar as minhas tarefas mais cedo, sou um organizador eficiente e um bom planejador.

NÃO FAÇA:

1. Não diminua o outro por ser diferente de você, ou se desvalorize por ser diferente de seu parceiro.
2. Não deixe que vencer se torne mais importante do que solucionar os problemas.
3. Não deixe pessoas de fora auxiliarem na sua decisão contra o seu parceiro. As pessoas de fora poderão mencionar isto mais tarde, e será desconfortável para você e para eles.

FAÇA:

1. Examine o seu tipo e veja como isto poderá estar afetando a sua interação.
2. Se vocês dois forem do tipo Percepção, alterne as responsabilidades na tomada de decisão (“Eu decido estas semanas qual o filme ou restaurante escolher; você decidirá na próxima.”).
3. Se você tem uma função dominante de Sentimento, mesmo que você tenha tomado a sua decisão como um tipo Sentimento, aprenda a apresentar a decisão de forma Pensamento. Se o seu parceiro for um tipo Pensamento, certamente, você poderá encontrar algum racional lógico e objetivo para a decisão que tomou.

4. Se for o parceiro com a preferência Pensamento, procure entender o efeito de sua decisão sobre os sentimentos de seu parceiro. A declaração em si não é importante tanto quanto o reconhecimento do impacto que a decisão pode ter tido e a sensibilidade frente aos possíveis resultados.

NÃO FAÇA:

1. Não comece a julgar o seu parceiro sem falar com ele.
2. Não se rebele sem compreender ou dizer ao seu parceiro o que é que está perturbando.
3. Não coloque sempre a sua agenda primeiro; algumas vezes, amadurecer o relacionamento exige negociação. Fique aberto para uma discussão.

FAÇA:

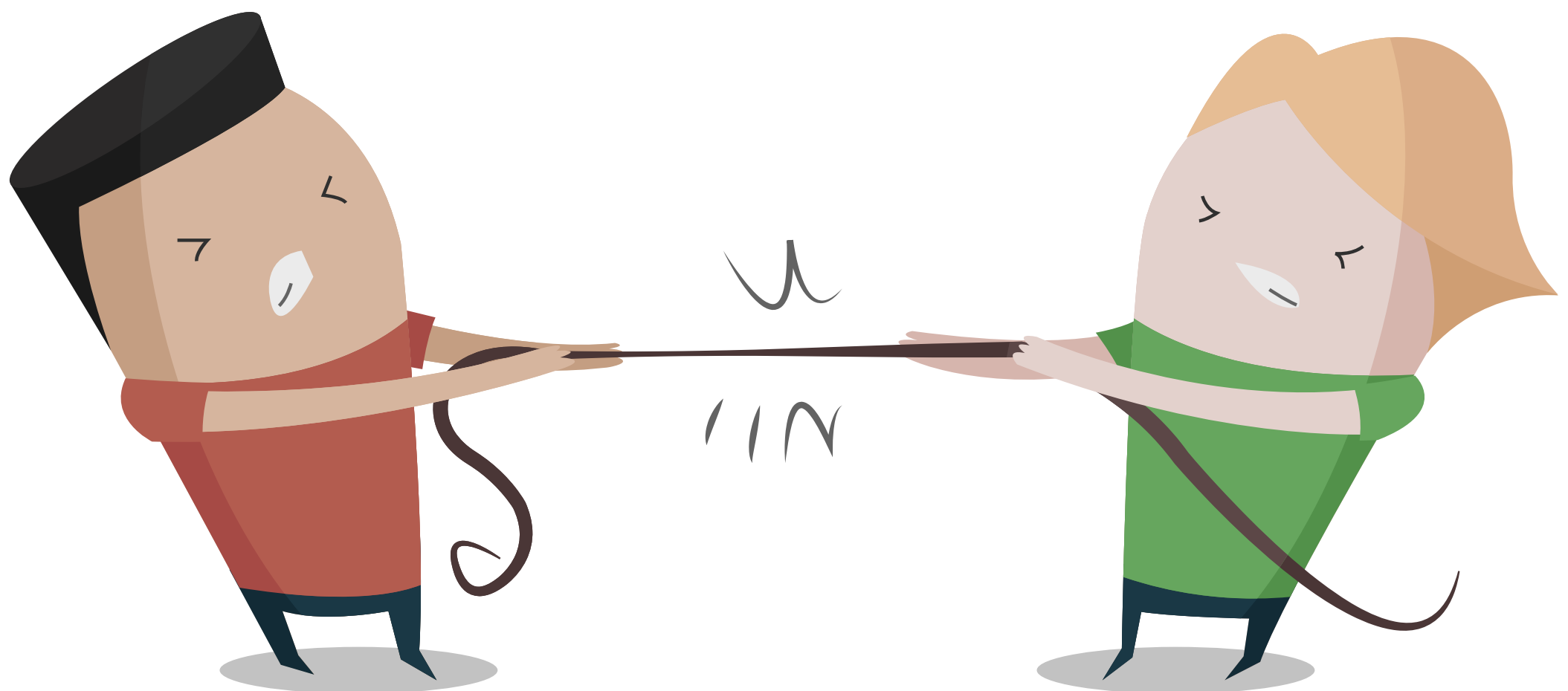
1. Tente ser, pelo menos, cortês e atencioso com relação ao seu parceiro, da mesma forma que seria com o seu cliente, freguês ou colega de trabalho.
2. Procure lembrar que o comportamento de seu parceiro é o reflexo do seu tipo e não uma indicação do quanto ele ama você.
3. Procure um equilíbrio entre a necessidade de estrutura e a necessidade de liberdade. Dê tempo para a diversão da mesma forma que para executar o seu trabalho.

NÃO FAÇA:

1. Não caia na armadilha de pensar: “Se o meu parceiro me amasse, naturalmente, eu teria uma camisa limpa para usar.”. Não gostar de lavar roupa não tem nada a ver com amor. Outro exemplo poderia ser: “Se o meu parceiro se incomodasse comigo, o meu carro estaria consertado.”. O seu parceiro pode não ser ligado em mecânica.
2. Não caia em armadilhas de: “Estas são tarefas de mulher e estas são de homens.”. Faça aquelas tarefas que você realmente prefere fazer. Se ela gosta de cortar a grama e ele gosta de cozinhar, então é assim que as tarefas devem ser designadas.
3. Não deixe questões de controle de poder tornar grandes as pequenas causas.

FAÇA:

1. Faça listas detalhadas, uma das tarefas que precisam ser feitas, diariamente, uma das que precisam ser feitas cada semana e uma das que precisam ser realizadas apenas uma ou duas vezes por ano. Depois, em cada lista, cada um de vocês escolhe as tarefas que gosta de fazer – ou desgosta menos de fazê-las, e comece por elas. Tendo se comprometido a aceitar esta responsabilidade, provavelmente, você alegará depois que não fez este acordo. Se não puder concordar com quem deve fazer as outras tarefas, sorteie. Não é justo?
2. Se vocês dois trabalham e, mesmo que não, têm condições financeiras, contrate uma ajuda para o serviço de casa que vocês mais odeiam fazer. Um casal que vimos, os dois profissionais ganhando salários mais do que decentes, quase se separaram porque ela detestava passar a ferro as camisas dele, e ele se ressentia cada vez que tinha que passar as camisas que ainda estavam na cesta da lavanderia, sem passar. **Expectativas implícitas podem levar a problemas. Seja claro sobre o que deseja e o que necessita e verifique estas demandas não só com seu parceiro, mas também com as pessoas mais próximas e presentes em sua vida.**



OS TIPOS E COMO ELES DISCUTEM

Tipos Pensamento extrovertido (ESTJ, ENTJ)	Farão estratégias. Se não funcionar, eles apressarão a sua verbalização, aumentada com um tom em sua voz e, finalmente, usarão explosões de raiva para firmarem o seu ponto. A concorrência é dura, mesmo quando fica agressiva.
Tipos Pensamento introvertido (ISTP, INTP)	Ficarão tão teóricos e abstratos que você se perderá acompanhando da confusão que fizeram. Você poderá, finalmente, desistir, apenas para tornar a sua mente “desobstruída”. Se você compreender, terá que concordar.
Tipos Sentimento extrovertido (ESFJ, ENFJ)	Poderão ser muito emocionais, chorar e ficar bravos. Entretanto, eles preferem a harmonia e desejam tanto ser amados que seus corações, realmente, não estão na briga. Vão fazer concessões, rapidamente, se puderem encontrar uma razão para ceder. O amor é melhor que a lógica.
Tipos Sentimento introvertido (ISFP, INFP)	Provavelmente, se abstêm, rapidamente, (seja emocional ou fisicamente) de qualquer batalha, a não ser que os seus valores principais estejam em risco. Se você achar que o seu parceiro do tipo Sentimento introvertido é um molenga, poderá se surpreender. Poderá não haver qualquer concessão. Ideais são ideais.
Tipo Sensação extrovertida (ESTP, ESFP)	Gostarão da excitação da briga, porém, a sua habilidade para enxergar o ponto de vista do outro e ser tolerante, finalmente vai ajudá-los a usar a informação disponível para fazer um acordo. A solução mais interessante do que uma briga.
Tipo Sensação introvertida (ISTJ, ISFJ)	Saberão todos os fatos, todas as regras e regulamentos que digam respeito à situação e vão citá-las.
Tipo Intuição extrovertida (ENTP, ENFP)	Tirarão o vento de suas velas ao parecerem concordar com você - de repente, você descobrirá que está fazendo exatamente o que desejam que você faça, logo de início. Desestabilizadores, porém, interessantes.
Tipo Intuição introvertida (INTJ, INFJ)	Serão mais teimosos que você. Se você acha que pode vencer numa briga com um Intuição introvertida, gritando, manipulando e forçando, você verá que nenhuma destas técnicas funciona. Eles irão, silenciosa, mas persistentemente permanecer com o seu ponto de vista e você verá que só perdeu o seu tempo e sua energia. Você precisará resolver em nível mais profundo.

NÃO FAÇA:

1. Não repita o mesmo estilo de ser pai e mãe que recebeu, a não ser que considere que tenham sido bons. É muito fácil seguir, inconscientemente, os padrões, mesmo que não sejam funcionais. Permaneça consciente e faça boas escolhas na sua condição de pai ou mãe.
2. Não pense na disciplina como sendo algo punitivo. Se as crianças não aprendem de você, aprenderão, mais tarde, do próprio mundo – e poderá ser um professor muito mais duro. Pense na disciplina como parte da educação delas até que possam se autodisciplinar. Uma “disciplina” é algo que pode ser aprendido e está ligada à educação e ao conhecimento.
3. Não deixe as crianças se tornarem uma força que divide, especialmente, se uma criança é o seu tipo e a outra é o tipo de seu parceiro. Não deixe que sejam tipos Sentimento intuitivo contra os tipos Sensação – Pensamento mais do que homens contra mulheres e vice-versa.
4. Não faça, não interessa o quanto você os ame, permita que as suas crianças se tornem uma regra de paixão em sua vida. Mesmo que não tenha condições financeiras, ache um meio de sair, de vez em quando, com o seu parceiro e renove o seu relacionamento. As crianças irão embora um dia, e você não desejará descobrir que nada ficou entre vocês dois.
5. Não deixe a direção de seus filhos inteiramente nas mãos de seu parceiro, não interessa o quão competente possa ser. Crianças necessitam de ambos os pais e não apenas do apoio financeiro. Os pais introvertidos precisam guardar alguma energia para o que possa ser excitante e compensador no conhecimento de quem são os filhos em quem é cada um. Uma criança pequena pode levá-los a se completarem.

FAÇA:

1. Mostre ser um bom ser humano com muitos possíveis comportamentos, de maneira que as suas crianças possam aprender pelos exemplos seus e de seu parceiro.
2. Se a sua função Sentimento é a sua função dominante, e o seu parceiro e filhos são tipo Pensamento, deixe a sala ou a casa quando eles começam a argumentar ou a discutir. Eles, realmente, gostam do duelo e você será apenas aquela a ser ferida se ficar com eles. Não tente ser a apaziguadora entre os indivíduos que estão se divertindo com a guerra.

3. Se existirem muitas diferenças básicas entre você, algumas vezes fazer cursos como Eficiência dos Pais ou Amor bruto pode ajudar você a encontrar o valor que o seu parceiro tem a lhe oferecer, enquanto ao mesmo tempo ajudará torná-los uma equipe.
4. Ensine o amor e o respeito pela forma como trata os seus filhos e o seu parceiro.
5. Tanto pai como mãe podem ajudar as crianças de ambos os sexos com a sua identidade, ao compreender e apreciar as diferenças. Crie linhas de comunicação abertas para obter maior compreensão das crianças assim como do parceiro.

NÃO FAÇA:

1. Não coloque o seu parceiro em posição de escolher lados entre você e os pais dele.
2. Não entre num negócio, não peça dinheiro emprestado, ou more com os seus sogros, se puder evitar.
3. Não permita mostrar o seu lado negativo se você tiver que estar em reuniões com os sogros. Vá apenas às reuniões que achar que pode ir com boa vontade.
4. Não espere que o seu parceiro fique o dia inteiro com os sogros, a não ser que isto seja bom para ele.

FAÇA:

1. Tente colocar alguma distância física entre a sua casa e a de seus pais. Minimize a expectativa do que os valores de seu relacionamento possam corresponder aos daqueles dos pais, de qualquer um dos lados.
2. Ajude o seu parceiro a compreender o sistema de família; apresente-o de maneira que facilite a aceitação uns dos outros. Se forem os seus pais, você tomará a iniciativa de não aceitar um convite, lembrando a eles como você deseja conduzir a disciplina de seus filhos, etc. Não deixe que os pais fiquem no meio, entre você e seu parceiro, mais do que você deixaria os seus filhos fazerem.

3. A facilidade social do extrovertido, a profundidade dos introvertidos, o senso comum dos tipos Sensação, a criatividade dos tipos Intuição, a flexibilidade dos tipos Percepção e o compromisso dos tipos Julgamento, podem mudar e fazer o relacionamento com sogros, mais fácil. Os tipos Pensamento podem contribuir com a sua esperteza e os tipos Sentimento contribuem com a harmonia e a cooperação.

NÃO FAÇA:

1. Não seja crítico com relação aos amigos de seu parceiro de maneira que ele possa ser levado a defendê-los. Se você acha que os amigos estão tendo mais atenção do que você, peça ao seu parceiro o que você precisa dele. Discrimine se você, realmente, não gosta da pessoa ou se os seus sentimentos estão sendo deixados de fora.
2. Não emburre ou faça cenas em festas. Se você não deseja estar lá, tem sua própria opinião. Não vá. Encontre uma maneira de sair mais cedo (vá com dois carros, se achar que isto pode acontecer) ou, “faça uma cara alegre”. Você poderá ajudar a criar uma experiência agradável para aquele indivíduo que ama o suficiente para se casar com ele. Você poderá até se divertir na festa.

FAÇA:

1. Arranje um tempo entre vocês para compromissos sociais, nos quais você participa com os seus amigos e, tempo para ficar só com o seu parceiro. O equilíbrio que conseguir desenvolver irá, naturalmente, depender dos seus próprios tipos (especialmente, as preferências de introvertidos- extrovertidos e pensamento/sentimento) e dos seus próprios padrões de trabalho.
2. Se um de vocês for um tipo Julgamento e o outro, Percepção, tire vantagem dessa diferença. Deixe o tipo Julgamento preparar as programações de atividades com os amigos; deixe o tipo Percepção criar acontecimentos espontâneos e divertidos, com os amigos.
3. Se você for introvertido, deixe os seus amigos extrovertidos ajudarem você a entrar no mundo e nas suas atividades.

Uma **compreensão do tipo**, junto com respeito mútuo e senso de humor, pode ajudar os as pessoas a trabalharem suas diferenças em seus relacionamentos.

4. Se você for um tipo extrovertido, deixe os amigos introvertidos ensinarem você como meditar e parar a ação por algum tempo, para ficar em paz.

Isto, naturalmente, não é uma lista exaustiva de problemas que os casais trazem para uma terapia para serem resolvidos. Porém, uma compreensão do tipo, junto com respeito mútuo e senso de humor, pode ajudar os as pessoas a trabalharem suas diferenças em seus relacionamentos.

SUGESTÃO PARA CASAIS

1. Descrição de tipo são, muitas vezes, mais corretas para os que têm 20 a 30 anos, do que para os mais velhos ou mais novos, por causa do processo de desenvolvimento na vida.
2. O processo de individualidade encoraja o desenvolvimento de suas outras funções e das atitudes, e os opostos tendem a surgir na medida em que envelhecemos.
3. No melhor relacionamento, o seu parceiro encoraja e contribui para o seu crescimento como pessoa e o seu crescimento na ocupação escolhida.
4. A melhor maneira de conseguir algum controle do seu lado inconsciente (menos preferido) é reconhecer e se tornar seu amigo.
5. O lado masculino das mulheres e o lado feminino dos homens precisam da aceitação de cada um e deles mesmos.

Rede
FELLIPELLI



@FellipelliConsultoria



@Fellipelli0



@fellipelli_



@fellipelli