

INTROVERSIONE / ESTROVERSIONE E TIPI PSICOLOGICI (materiali e appunti a cura di Ivan Ordiner e Giulia Zotti)

“Ognuno può e deve fare del materiale vivente della sua personalità, non importa se marmo, argilla o oro, un oggetto di bellezza, in cui possa manifestarsi adeguatamente il suo Sé transpersonale” (R. Assagioli)

“Solo attraverso la saggia utilizzazione del nostro attuale equipaggiamento possiamo liberarci dalle sue limitazioni” (R. Assagioli)

Classificazioni tipologiche

Quattro temperamenti (Ippocrate, medicina greca)
sanguigno, flemmatico, collerico, melanconico

Astrologia
4 elementi e 12 segni

Tipi psicologici junghiani
dall'intersezione tra i due atteggiamenti (estroverso/introverso) e le quattro funzioni (sensazione/intuizione e pensiero/sentimento)

Tipi umani della psicosintesi

- tipo amore
- tipo volontà
- tipo devozionale-idealistico
- tipo attivo-pratico
- tipo creativo-artistico
- tipo scientifico
- tipo organizzativo

Subpersonalità primarie in psicosintesi

- suppersonalità depressa
- suppersonalità ossessiva
- suppersonalità isterica
- suppersonalità schizoide

Strutture e tipologie caratteriali di Lowen

- struttura schizoide
- struttura orale
- struttura masochista

- struttura psicopatica
- struttura rigida

Enneatipi di Naranjo

- tipo 1 (rabbia e perfezionismo)
- tipo 2 (superbia e personalità istrionica)
- tipo 3 (vanità inautenticità e orientamento mercantile)
- tipo 4 (invidia e carattere depressivo-masochista)
- tipo 5 (avarizia e distacco patologico)
- tipo 6 (vigliaccheria, carattere paranoide e accusa)
- tipo 7 (gola fraudolenza e personalità narcisistica)
- tipo 8 (carattere sadico e lussuria)
- tipo 9 (inerzia psicospirituale e tendenza alla mediazione)

Sintesi di Mauro Scardovelli (subpersonalità e crescita dell'io)

il depresso, l'orale, il masochista, l'ossessivo, lo schizoide, l'istrionico, il paranoide, il narcisista, il fobico, lo psicosomatico

Fasi e scopo del lavoro con la tipologia

1. Riconoscere la nostra tipologia
2. Accettare interiormente il tipo a cui apparteniamo (non disprezzare o tentare di correggere forzatamente con ipercompensazioni)
3. Riconoscere consapevolmente possibilità, risorse e pericoli del tipo a cui apparteniamo
4. Temperare e correggere gli eccessi del nostro tipo
5. Coltivare le facoltà carenti e non sviluppate

Tabella introversione/estroversione 1

INTROVERSO	ESTROVERSO
Conosce l'altro portandolo dentro di se per timore di affrontarlo direttamente	Ha bisogno di fare esperienza del mondo per conoscerlo
La sofferenza è data dall'incongruenza tra il mondo esterno e quello interiore	La sofferenza è data dalla constatazione di "non esserci" in quel mondo, dal non riuscire a riconoscersi come parte di esso
Nel prendere decisioni è molto ancorato ai propri ideali e valori e si adopera affinché il mondo si adegui alla sua idea di etica e moralità, per questo: - è un buon capo carismatico - è caritatevole nei confronti di categorie astratte di persone	Nel prendere decisioni è ancorato alla realtà concreta e contingente e quindi è più eterodiretto nelle proprie scelte/comportamenti/atteggiamenti, per questo: - è un buon gregario, fedele a un capo carismatico - la sua generosità si esprime verso persone concrete, presenti
Vive molto nel passato e nel futuro	Vive nel presente , nel qui e ora

L'Io, in quanto "creatore" di un mondo interiore, si sente in qualche modo "dio" e sperimenta un conseguente senso di onnipotenza che si scontra con la constatazione del fatto che il "suo" mondo non è anche "fuori". Per questo l'introverso alterna spesso senso di onnipotenza e bassa autostima/considerazione per se stesso, ma solo lui può dirsi di valere poco, se lo fanno gli altri si offende: ecco allora che l'introverso diventa spesso autoironico ("me le dico da solo prima che lo facciano gli altri")	Ha bisogno degli altri perché lui è, solo nella misura in cui "è in relazione"; si fonde a tal punto con il mondo esterno da avere la sensazione di dissolversi nelle relazioni
Il senso di onnipotenza genera frequenti sensi di colpa	Il senso di colpa non è molto presente ("se io non sono realmente nel mondo non posso sentirmene responsabile")
La menzogna è usata per proteggere il proprio mondo interiore	La menzogna è usata per proteggere l'altro dalla sofferenza, ossia per preservare e difendere il mondo esterno
È poco incline a intessere facilmente relazioni perché esse rappresentano occasioni di potenziale sofferenza	Ha bisogno delle relazioni per sentirsi vivo
Ha poche relazioni che definisce di amicizia	Ha molte relazioni che considera di amicizia
Una volta che ha lasciato entrare l'altro dentro di se, non sente la necessità della sua presenza fisica costante	Ha continuo bisogno di presenza , di essere in relazione. Se l'altro non c'è fisicamente, lo chiama in continuazione per accertarsi che non possa fare a meno di pensarlo (ha bisogno di sapere di essere in cima ai suoi pensieri)
Tollera bene le relazioni a distanza	Non tollera le relazioni a distanza e di solito "se ne trova subito un altro"...
Non è geloso perché una volta che ha accettato di entrare in relazione, nutre una fiducia cieca, quasi eccessiva nell'altro	È geloso in particolare del passato dell'altro poiché esso è l'evidenza del fatto che non era in cima ai suoi pensieri
Fa fatica a interessarsi e a coinvolgersi negli interessi altrui (a meno che non siano i suoi stessi)	Si appassiona agli hobby e agli interessi dell'altro e non ha idea di quali siano le sue personali inclinazioni
La morte degli altri significativi o la separazione da essi è molto temuta. In generale però il tema della morte esercita anche una forte attrattiva su di lui, ed è sovente argomento di conversazione o di riflessione	La morte è un tabù, non ne parla
Anticipa la separazione con l'abbandono	Per evitare la separazione cerca di convincere l'altro a cambiare per non doverlo lasciare. Oppure quando le cose non funzionano, lascia ma solo se prima ha trovato un altro
È molto preoccupato dalla dipendenza , in particolare da quella degli altri nei suoi confronti (vedi rapporto madre-bambino) e ci tiene a conservare la propria indipendenza, in particolare economica	Gli dà piacere sapere che l'altro dipende da lui e a volte minaccia di andarsene solo per sentirsi dire "resta", perché questo gli dà la conferma di essere indispensabile per l'altro

Risulta spesso schivo e freddo	Tende ad essere seduttivo
---------------------------------------	----------------------------------

Tabella introversione / estroversione 2

INTROVERSO	ESTROVERSO
Interesse ed energia vitale indirizzata verso l'interno	Interesse ed energia vitale indirizzata verso l'esterno
Attenzione alle reazioni interne	Attenzione agli eventi esterni
Territoriale, privacy, poche relazioni	Socievole, aperto, molte relazioni
Profondità di interessi	Ampiezza di interessi
Si carica risparmiando energie	Si carica spendendo energie
Si ricarica da solo, ha bisogno di solitudine	Per ricaricarsi cerca il contatto con altre persone
Poco adattabile, critica, si oppone o si ritira	Si adatta alle situazioni, è influenzato dalle aspettative degli altri
Si sente affaticato e svuotato dopo essere stato molto tempo in mezzo alle persone	Coinvolge, comunica, ama il contatto con tante persone
Ama confrontarsi o confidarsi con una o poche persone	Ha molti amici che considera intimi
Pensa ed elabora internamente senza comunicare. Comunica solo il risultato dell'intero processo	Tende a esternare il suo pensiero, ha bisogno di comunicare per pensare
Preciso, dice solo ciò che è essenziale	Ridondante, ripete le cose
È un buon ascoltatore	Preferisce parlare che ascoltare
Ha bisogno di meno conferme dall'esterno ed è parco nel darne	Ha bisogno di più conferme dall'esterno
<u>Aspetto positivo:</u> contatto con se stesso	<u>Aspetto positivo:</u> contatto con gli altri e il mondo esterno
<u>Eccesso di introversione:</u> impedisce il contatto con l'altro e la capacità di condividere	<u>Eccesso di estroversione:</u> impedisce la conoscenza di sé
<u>Aspetto attivo:</u> capacità di distacco cosciente dal mondo esterno per svolgere attività positiva sul mondo interno	<u>Aspetto attivo:</u> interesse verso l'altro, agire, godere, possedere, espandersi, esuberanza di energie
<u>Aspetto passivo:</u> disinteresse per il mondo dovuto a insensibilità, egocentrismo, preoccupazione per se stesso, tendenza a fuggire il mondo esterno e a crearsi un mondo immaginario, eccessivo interesse o preoccupazione per il proprio stato fisico o psicologico	<u>Aspetto passivo:</u> eccessiva dipendenza da condizioni esterne o persone, suggestionabilità, attenzione attratta e monopolizzata da influenze esterne