

JAMES W. WILLIAMS

Cum să-i citești pe oameni

Ghid pentru înțelegerea
limbajului trupului
și a emoțiilor,
descifrarea intențiilor
și o conectare ușoară



CAPITOLUL 1

Explicații, citate, informații

Oamenii nu încetează să fie interesați. De ce au anumite convingeri sau de ce fac anumite gesturi sunt întrebări care au dat naștere unei întregi ramuri a științei, numite *psihologia personalității*. Practic, este ramura psihologiei care studiază personalitatea și cum diferă de la un om la altul. Se ocupă de construirea unei imagini coerente a persoanelor, de procesele psihice, de diferențele și asemănările psihice și de natura umană. Pe scurt, psihologia personalității încearcă să răspundă la cinci întrebări:

- Ce trăsături de personalitate are o persoană?
- Cum gândește o persoană?
- Cum diferă o personalitate de alta?
- Cum se aseamănă o personalitate cu alta?
- Cu ce trăsături de personalitate se naște un om?

Pare un studiu atât de simplu, cu doar cinci întrebări, dar în realitate este un domeniu atât de vast, încât nu cred că această carte va reuși să analizeze totul. Cu toate acestea, vom încerca să ne concentrăm discuția asupra modului în care personalitatea afectează comunicarea cu alte persoane. Și mai important, vom discuta despre modul în care poți relaționa cu diferite tipuri de personalitate folosind atât comunicarea verbală, cât și pe cea nonverbală.

Ce este personalitatea?

Personalitatea are multe definiții, dar aici o vom defini ca fiind un set de caracteristici pe care le posedă un anumit individ. Acest set de caracteristici influențează percepția, emoțiile, motivațiile, comportamentul și anturajul unei persoane. Prin urmare, modul în care te porți se schimbă adesea în funcție de cine ești, unde te afli și persoanele care sunt cu tine. Cuvântul *personalitate* își are originea în cuvântul latinesc *persona*, care înseamnă *maskă*. Acesta este motivul pentru care lumea spune adesea că poartă măști diferite, în funcție de situație.

De-a lungul timpului s-au făcut multe studii al căror scop este să definească, să descrie și să clasifice personalitatea. Dacă nu știai, faimoasele semne zodiacale

reprezintă de fapt un mod de a clasifica personalitatea în funcție de data nașterii. Evident, dat fiind că acest mod de clasificare a personalității nu se bazează pe știință, nu vom vorbi despre el. În schimb, ne vom concentra asupra clasificărilor care au în spate multe studii științifice.

Introvertit și extrovertit

Aceasta este probabil cea mai cunoscută clasificare din zilele noastre. Credița comună este că persoanele introvertite sunt tăcute și cele extrovertite sunt gălăgioase. În realitate, acesta este doar un mod de manifestare a ceea ce face ca fiecare personalitate să fie unică. Principala diferență între un extrovertit și un introvertit se bazează pe modul în care le funcționează creierul. Exact! Creierul este principalul responsabil și există studii științifice care demonstrează ipoteza.

Cercetările indică faptul că la extrovertiți mecanismul de declanșare a dopaminei este mai scurt. Dopamina este hormonul fericirii produs de organism și, în concordanță, stimularea pentru extrovertiți urmează traseul procesării senzoriale, pe calea gustului, tactilă, vizuală și auditivă. Este rapidă și poate fi percepută prin toate cele cinci simțuri. Acesta este motivul pentru care, atunci când pariază, extrovertiții simt un

puseu mai puternic și mai rapid. Pe de altă parte, introvertiții parcurg un traseu mai sinuos. Drumul lor presupune planificare, aducere-aminte și rezolvarea problemelor.

Ce înseamnă toate acestea? Ei bine, modul în care este structurat creierul extrovertiților îi încurajează să caute recompense, dar acest lucru nu este valabil și pentru introvertiți.

Desigur, poate părea o explicație foarte vagă. Cum altfel mai putem face diferența? Probabil un mod mai bun de a explica diferența este prin prisma energiei. De unde își trag energia introvertiții și extrovertiții și cum se încarcă ei cu energie?

Introvertiții se încarcă cel mai bine singuri. Prezența altora le seacă energia și, pentru a se încărca, au nevoie să fie singuri.

Extrovertiții sunt complet diferiți. Dacă sunt singuri pentru perioade prea lungi de timp, se simt lipsiți de energie. Prin urmare, extrovertiții au nevoie să socializeze cu alte persoane pentru a se încărca cu energie.

Atât de simplu este. Acesta este motivul pentru care deși ești introvertit, poți totuși să socializezi cu alte persoane, să participi la petreceri și să mergi la diferite evenimente. Similar, unele persoane extrovertite pot ajunge la supraîncărcare și vor avea nevoie să petreacă

puțin timp singure. De aceea nu vreau să crezi că extrovertiții nu au niciodată nevoie de liniște sau că introvertiții nu vor niciodată să se afle în compania altor persoane. Ambele tipuri de personalitate au capacitatea de a trece în tabăra cealaltă dacă li se oferă ocazia, dar structura lor implicită le permite să-și reia poziția firească ori de câte ori simt nevoia.

Această diferență între cele două tipuri de personalitate te ajută să înțelegi cum e indicat să comunici sau să relaționezi cu o anumită persoană. De exemplu, dacă organizezi petrecerea pentru ziua de naștere a unui introvertit, un eveniment liniștit, de mici proporții ar putea fi mai apropiat stilului său. Totodată, este mai probabil să aprecieze darurile de care se poate bucura singur, iar atunci când programezi o întâlnire cu un introvertit ar trebui să alegi un loc liniștit, fără prea multă muzică și suficientă intimitate pentru o conversație personală. Pe de altă parte, un extrovertit va aprecia un dar care îndeamnă la socializare sau activități care presupun puseuri de adrenalină. Relaționarea cu un extrovertit ar putea presupune o ieșire la barul din apropiere sau la un festival local.

Vom discuta ulterior mai pe larg, pe parcursul cărții, despre modul în care introvertiții și extrovertiții apreciază legăturile interumane și ce îi determină să se poarte într-un anumit mod.

Testul psihologic Myers–Briggs (MBTI)

La o căutare rapidă pe Facebook vei descoperi zeci sau poate chiar sute de grupuri dedicate testului psihologic Myers–Briggs sau testului de personalitate MBTI. A fost făcut celebru de Carl Jung și era folosit pe vremuri la interviurile de angajare. Carl Jung a fost psihiatrist și psihiatru, a fondat psihologia analitică și a fost principalul promotor al acestui test de personalitate.

În cadrul caracterizării personalității folosind testul MBTI, clasificarea persoanelor introvertite și a celor extrovertite a căpătat ramificații. În locul clasicei împărțiri în introvertiți și extrovertiți, tipurile de personalitate sunt acum clasificate în opt categorii diferite.

Conform școlii de gândire MBTI, poți fi următoarele:

- introvertit (I) sau extrovertit (E);
- sensibil (S) sau intuitiv (N);
- gânditor (T) sau emotiv (F);
- perceptiv (P) sau critic (J).

Există teste online pentru a afla ce tip de personalitate ai, care merg până la a descrie ce tip de persoană ești, cum gândești, cum percepi lumea și așa mai departe. În total, conform principiului MBTI, există 16 tipuri

de personalitate. Cum funcționează acesta? De exemplu, testul arată că ești introvertit, intuitiv, gânditor și critic. Asta înseamnă că personalitatea ta este INTJ. Observă că am folosit „N“ pentru „intuiție“, pentru a face distincția față de „I“-ul din „introvertit“ al tipului de personalitate.

Pe de altă parte, poți fi extrovertit, intuitiv, sensibil și perceptiv – asta înseamnă că personalitatea ta este ENSP. Ai prins ideea? Toate combinațiile posibile care rezultă din aceste caracteristici conduc la 16 tipuri de personalitate diferite, fiecare cu propriul farmec și, desigur, propriul defect. Ce vreau să înțelegi este că ESFP nu este automat opusul lui INTJ doar din cauză că toate literele sunt inversate. Este mult mai complicat de atât, acesta fiind și motivul pentru care este greu de explicat în totalitate, dar cu siguranță vom încerca.

Întrebarea care se impune este: de ce există atâtea tipuri de personalitate? Cândva, Carl Jung a zis: „Nu există extrovertit sau introvertit pur. Dacă ar exista, locul unei astfel de persoane ar fi la azilul de nebuni.“

Probabil acesta este motivul pentru care s-a făcut o ramificație pornind de la scenariul clasic cu introvertitul și extrovertitul. Nu mai este analizat doar modul în care procesezi energia, ci și modul în care procesezi gândurile, sentimentele și așa mai departe.

Ce înseamnă literele?

Din moment ce am discutat deja despre situația Introversit *versus* Extroversit, nu o vom descrie iar în lista de mai jos. Iată explicațiile celorlalte litere în contextul MBTI:

- Sensibil (S) – Dacă aparții acestei tipologii, asta înseamnă că întâi devii conștient de anumite informații sau preferi să te concentrezi asupra unor detalii specifice. De asemenea, înseamnă că te bazezi în principal pe cele cinci simțuri și le folosești pentru a acționa, pentru a-ți crea o imagine referitoare la mediul înconjurător și a ajunge să iei decizii.
- Intuitiv (N) – Înseamnă că preferi să te concentrezi întâi asupra imaginii de ansamblu și apoi să faci planuri în funcție de aceasta. Totodată, cei cu personalitate intuitivă se bazează mult pe presimțiri sau intuiție atunci când observă mediul înconjurător.
- Gânditor (T) – Este vorba despre procesul parcurs pentru a ajunge la o anumită hotărâre. Sensibil sau Intuitiv este modul în care *recepționezi* mesajul. Gândirea sau Emoția reprezintă modul în care *procesezi* mesajul. Gânditorii folosesc analiza logică pentru a procesa mesajul pe care-l primesc.

- Emotiv (F) – La polul opus al spectrului sunt Emotivii, care își folosesc în primul rând emoțiile. Se gândesc la valorile pe care le au toate persoanele implicate și încearcă să se armonizeze cu ele.
- Critic (J) – Criticii sunt persoanele care vor să aibă toată viața planificată. Sunt cei care fac Planul A, Planul B, Planul C și oricare altă variantă de rezervă care s-ar putea dovedi necesară pentru atingerea obiectivului lor.
- Perceptiv (P) – Acestea sunt persoanele care preferă să se lase purtate de val. Vor să-și păstreze opțiunile deschise și să le schimbe în funcție de necesități.

Vom reveni la acest subiect ulterior, dar din prezentarea anterioară, înțelegi deja cum te poate ajuta această clasificare a personalității, ghidându-te în relaționarea cu alte persoane.

Reprezentarea eneagramei personalității

În curentul de gândire al eneagramei personalității există un total de nouă tipuri diferite de personalitate. Toate acestea sunt interconectate. Ele derivă, în principal, din învățăturile psihiatrului chilian Claudio Naranjo. La fel ca MBTI, eneagrama a fost folosită în

sectorul privat, pentru a-i ajuta pe angajatori să capete informații despre angajați, cu scopul de a determina dacă sunt potriviți pentru un anumit post. În zilele noastre, nu este considerată un factor decisiv pentru angajare, dar este posibil ca unele companii să o folosească în continuare ca reper în procesul de angajare.

Iată, pe scurt, tipurile de personalitate, așa cum sunt ele definite în sistemul eneagramei.

1. Reformatorul: rațional, cu principii, consecvent, perfecționist, stăpân pe sine și idealist;
2. Altruistul: amabil, receptiv, generos, posesiv, încearcă să facă tot timpul pe plac celorlalți și e interpersonal;
3. Înfăptuitorul: orientat către succes, adaptabil, excelează, conștient de imaginea pe care o afișează în societate, hotărât și pragmatic;
4. Individualistul: sensibil, expresiv, dramatic, temperamental, preocupat de sine, egocentrist și retras;
5. Gânditorul: tipul cerebral, profund, secretos, izolat, inovator și intens;
6. Devotatul: dedicat, captivant, anxios, suspicios, responsabil și orientat către siguranță;
7. Entuziastul: ocupat, amator de distracție, versatil, împrăștiat, aiurit și spontan;

8. Provocatorul: dominant, hotărât, ostil, cu încredere în sine, încăpățânat și puternic;
9. Mediatorul: tolerant, receptiv, suporter, amabil, agreabil și timid.

Acestea sunt doar caracteristicile de bază ale respectivelor tipologii. Îți voi prezenta ulterior mai multe detalii, astfel încât să afli exact cum să relaționezi cel mai bine cu fiecare tip.

Testul Keirsey pentru determinarea temperamentului

Testul Keirsey sau KTS este un sistem de clasificare a tipurilor de personalitate oarecum asemănător cu MBTI și a avut un impact uriaș asupra practicilor de recrutare ale unora dintre cele mai mari companii din lume. De exemplu, la un moment dat, corporații precum Coca-Cola, 7-Eleven, IBM, Bank of America și chiar și Forțele Aeriene ale SUA au folosit această tehnică de evaluare a personalității. Conform acestui sistem, există patru temperamente de bază, împărțite în două categorii, fiecare cu câte două tipuri. Prin urmare, la fel ca în cazul MBTI, în sistemul Keirsey există un total de 16 tipologii. Frumusețea constă în faptul că aceste 16 tipuri de personalitate sunt de

asemenea corelate cu cele 16 tipuri din clasificarea personalității MBTI, deși poartă nume diferite.

Iată, pe scurt, care sunt aceste tipuri de personalitate:

- **Artizanii:** Ei vor să aibă impact asupra celorlalți cu o personalitate adaptabilă, care-i face foarte buni la a rezolva probleme. Sunt faimoși pentru modul agil și abil în care excelează în folosirea instrumentelor, a uneltelor și a echipamentului necesar atingerii scopului pe care și l-au propus. Caută adesea să atingă virtuozitatea și stimularea, cel mai de preț talent al lor fiind abilitatea de a dezvolta tactici corespunzătoare nevoilor lor. Artizanii se împart în două categorii diferite:
 - **Animatorii:** Aceștia sunt Artizani informativi sau reactivi. Practic, asta înseamnă că inteligența lor este folosită în zona improvizăției, permițându-le să se adapteze la situațiile cu care se confruntă. Animatorii sunt la rândul lor împărțiți în Compozitori și Interpreți.
 - **Operatorii:** Aceștia sunt Artizani proactivi sau conducători. Se disting prin talentul lor unic de a urgenta procesele sau, altfel spus, de a face ca activitățile să se desfășoare mai repede, fără a pierde prea mult din obiectivul setat inițial. Sunt la rândul lor împărțiți în Meșteri și Autori.

- **Protectorii:** Aceștia sunt cei cărora le plac lucrurile programate și organizate. Caută siguranța și prețuiesc responsabilitatea, atât la ei înșiși, cât și la alte persoane. Sunt excelenți la logistică, sunt buni intermediari și coordonatori. Se împart în două categorii diferite:
 - **Administratorii:** Sunt persoane proactive, cu aptitudini dezvoltate pentru stabilirea și respectarea de reguli. Sunt la rândul lor împărțiți în Inspectori și Supervizori.
 - **Conservatorii:** Cunoscuți ca Protectori reactivi, sunt cei mai buni atunci când sunt puși în poziția de a oferi sprijin. Se împart în două subcategorii: Ocrotitori și Furnizori.

- **Idealiștii:** Sunt atât plini de compasiune, cât și abstracti. Motivația lor este orientată către dezvoltarea personală și semnificație. Datorită modului unic în care relaționează cu ei înșiși, sunt excelenți atunci când trebuie să joace roluri care necesită diplomație. Au două poziții diferite, și anume:
 - **Mentorii:** Sunt cei care se pricep cel mai bine la a dezvolta roluri. Așa cum sugerează numele, sunt perfecți pentru a îndruma oamenii și a-i ajuta să evolueze pentru a-și atinge întregul potențial. Variantele lor sunt Consilierii și Profesorii.

- **Avocații:** Așa cum sugerează numele, acest rol al Idealistului este concentrat asupra medierii. Sunt avocați foarte pricepuți în construirea de punți care să elimine prăpastia dintre persoane. Variantele lor sunt **Terapeuții** și **Campionii**.
- **Raționalii:** Sunt deopotrivă obiectivi și abstracți. Scopul lor principal include stăpânirea de sine și deprinderea abilităților necesare pentru a reuși. Cei care se încadrează în acest tip de personalitate prețuiesc cunoașterea și competența mai mult decât orice altceva. Punctul lor forte îl constituie strategia și abilitatea de a aborda problemele din perspectivă logică. Se împart în două categorii:
 - **Coordonatorii:** Inteligența lor este dezvoltată în principal în direcția organizării. Variantele lor sunt **Geniile** și **Mareșalii**.
 - **Inginerii:** Excelenți când vine vorba de construcții. Au următoarele variante: **Arhitecți** și **Inventatori**.

Vom discuta ulterior mai mult despre aceste tipuri de personalitate și modul în care să relaționezi cu ele.

Spectrul tuturor tipurilor de personalitate

Nu pot sublinia suficient această idee: personalitatea este un spectru. Asta înseamnă că nu există un tip de personalitate predefinit și că personalitatea nu este permanentă. O persoană nu este 100% introvertită sau extrovertită. Aceasta reprezintă mai degrabă o „preferință”. Prin urmare, dacă i se dă posibilitatea să aleagă, o persoană va etala caracteristicile unui introvertit, dar, dacă este nevoită, va putea etala la fel de bine caracteristicile unui extrovertit.

În munca mea cu elevii, e foarte important să învăț să le citesc gândurile. De pildă, unii copii au probleme despre care nu pot vorbi. Cartea aceasta m-a ajutat enorm.

Patricia Eroh

Ți-ar plăcea să te integrezi mai ușor în orice grup, la muncă sau printre necunoscuți? Te pasionează să faci pe detectivul și vrei să înveți să descifrezi limbajul trupului? Ești atent la semnele manipulării și la diferențele dintre ce spune și cum se comportă cineva anume? Sau poate vrei doar să-ți îmbunătățești abilitățile de vorbit în public?

Fie că ești introvertit sau extrovertit, cartea aceasta e pentru tine: te va ajuta să decodezi semnalele verbale și nonverbale, identificând, cu răbdare și exerciții practice, tipologiile de personalitate în care se încadrează cei din jur. Astfel, îți va fi mai ușor să obții conectarea cu ceilalți și vei reuși să legi prietenii puternice, pentru o viață de succes.

