

RITA CARTER

READ PEOPLE

**COMUNICĂ EFICIENT.
ÎNȚELEGE
COMPORTAMENTE.**

**INTRODUCERE
CUM SĂ FOLOSEȘTI
ACEASTĂ CARTE**

08	01 FAȚĂ ÎN FAȚĂ	
10	01 Primele impresii	18
	02 Cum spun dimensiunile o poveste	22
	03 Totul stă în ochi	28
	04 Semnale	32
	→ Set de instrumente 01-04	36
	+ Informații suplimentare	38

**02 EMOTII
ȘI EXPRESII FACIALE**

05	Expresiile faciale majore	44
06	Micile expresii faciale spun cel mai mult	48
07	Limbajul corpului	54
08	Cum te dezvălui	58
	→ Set de instrumente 05-08	62
	+ Informații suplimentare	64

**03 PERSONALITĂȚILE
ȘI NATURA UMANĂ**

09	Găsirea formei naturii umane	70
10	Tipuri și stereotipuri	74
11	Cum se formează personalitatea	80
12	Cum să citim mințile altora	84
	→ Set de instrumente 09-12	88
	+ Informații suplimentare	90

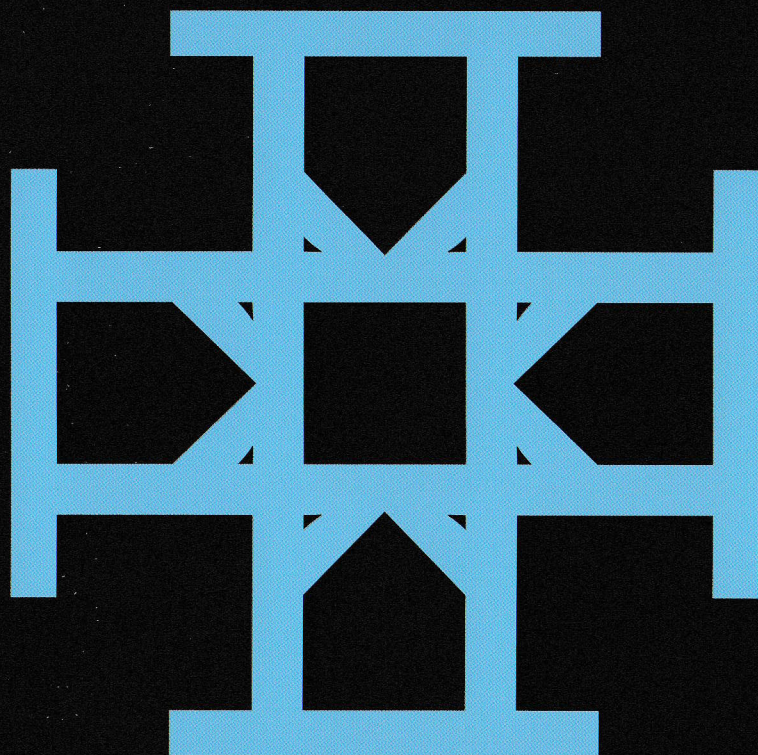
**04 COMUNICAREA
ȘI INFLUENȚA**

13	Fluxul conversației	96
14	Instinct vs influență	100
15	Încrederea	106
16	Cei care fac schimbări	110
	→ Set de instrumente 13-16	114
	+ Informații suplimentare	116

05 CUM SĂ CITIM SOCIETATEA

17	Grupurile	122
18	Famiile	126
19	Gândirea colectivă	132
20	Mulțimile	136
	→ Set de instrumente 17-20	140
	+ Informații suplimentare	142
	Epilog	144

**AI DEJA ABIUITATEA
DE A CITI CHIPURI;
ÎȚI ESTE INTEGRATĂ
CHIAȚ ÎN CREIER.**



FAȚĂ ÎN FAȚĂ

LECȚII

01 PRIMELE IMPRESII

Ce poți spune despre cineva într-o zecime de secundă.

02 CUM SPUN DIMENSIUNILE O POVESTE

Forma feței asociată cu dominarea și lipsa de sinceritate.

03 TOTUL STĂ ÎN OCHI

Dacă te uiți atent în acești ochi, te uiți la un creier.

04 SEMNALE

Felul în care viața îți e scrisă pe chip.

Avem impulsul de a analiza chipurile oamenilor, îndeosebi pe ale celor care ne-ar putea influența, în căutarea unor detalii care ar putea trăda adevăratele lor gânduri și sentimente.

Chipul uman este cel mai fascinant lucru din lume pentru noi, oamenii. Ne transmite detalii despre o persoană la fel de clar, și uneori mult mai sincer decât vorbele sau acțiunile acesteia. Așadar, avem impulsul de a analiza chipurile oamenilor, îndeosebi pe ale celor care ne-ar putea influența, în căutarea unor detalii care ar putea trăda adevăratele lor gânduri și sentimente.

A ști aceste lucruri despre cei din jur capătă o importanță vitală pentru noi deoarece trăim într-o societate profund interconectată. Multe dintre acțiunile noastre sunt constrânse de ceilalți. „Citind” chipurile celor cu care interacționăm, avem posibilitatea să ne adaptăm acțiunile pentru a-i calma, a-i influența, sau pentru a le face pe plac.

Cele mai puternice semnale transmise de chipul unei persoane sunt dezvăluite prin expresiile faciale ale acesteia – rezultatele mișcărilor voluntare sau involuntare ale

mușchilor faciali. Acestea, în combinație cu modul de exprimare al persoanei, au o putere de sugestie atât de mare, încât, deseori, acoperă mesaje mai subtile care însă pot fi regăsite în structura facială a interlocutorului. Recunoaștem intuitiv multe dintre aceste semnale, însă de cele mai multe ori nu le percepem.

În primul capitol al cărții, vom analiza chipul uman așa cum un paleontolog ar analiza o fosilă – vom putea deduce tipul de comportament al persoanei doar din atenta examinare a fizionomiei, fără a avea nevoie ca aceasta să fie în mișcare. Această capitol vizează patru lecții importante.

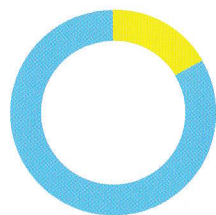
Dacă poți citi cu atenție chipul unei persoane, în momentul în care aceasta decide să interacționeze cu tine – prin expresii faciale, vorbire sau gesturi –, tu vei avea deja câteva indicii despre trecutul, trăsăturile de personalitate și posibilul său comportament.

Libris

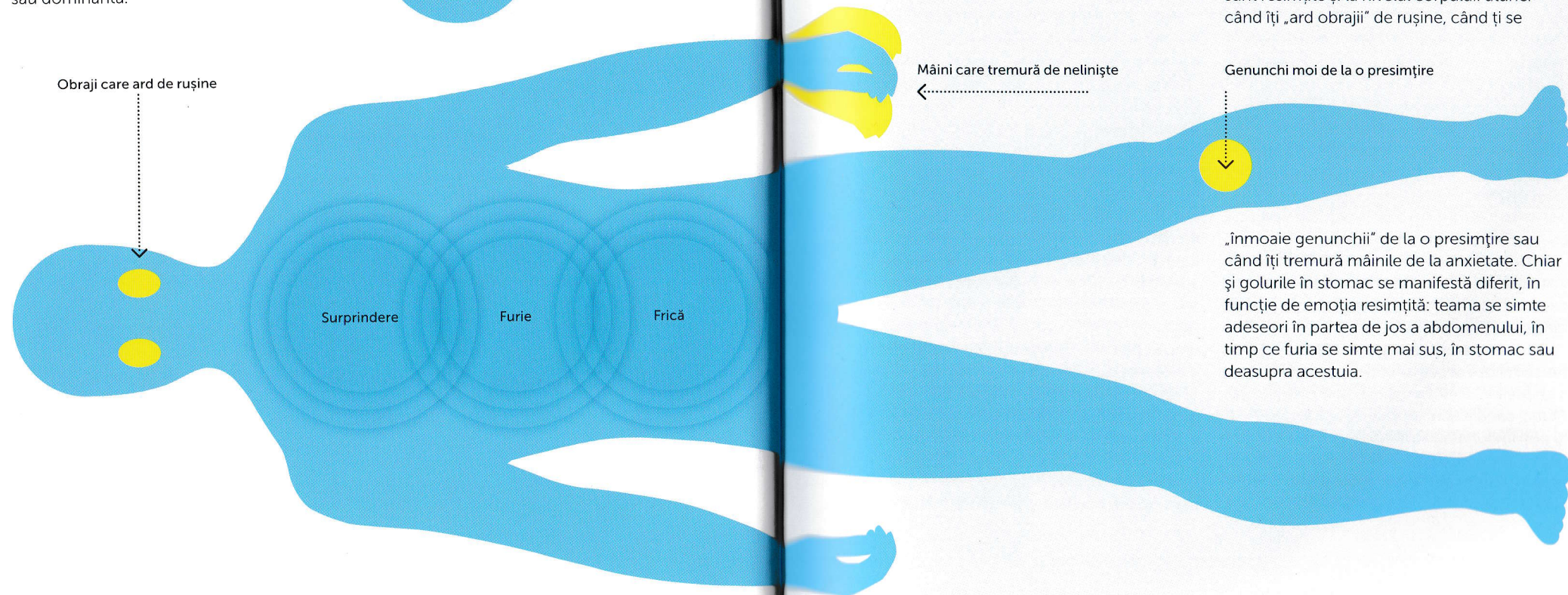
PRIMELE IMPRESII

Ai deja abilitatea de a citi chipurile; îți este integrată chiar în creier. Această abilitate este atât de importantă, încât, de-a lungul timpului, ne-am dezvoltat un sistem cerebral dedicat citirii chipurilor, care lucrează cu o viteză uluitoare. Înainte să fim măcar conștienți că vedem o persoană, un sistem cognitiv străvechi și instinctiv realizează o judecată complexă a acesteia pe baza formei, proporțiilor și expresiilor de pe chipul său. Acest sistem decide, în prim-plan, dacă găsim o persoană atrăgătoare sau nu, apoi dacă este responsabilă, de încredere, extrovertită sau dominantă.

Știi senzația aceea de neîncredere sau respingere pe care o ai când întâlnești un străin, chiar dacă se comportă impecabil? Dacă nu, probabil e din cauză că îți ignori intuițiile aparent inexplicabile cu privire la oameni, preferând să te concentrezi asupra unor moduri mai raționale de a-i judeca.



Reacție instantanee
(inconștientă):
o zecime de secundă.
Reacție conștientă:
0,5-10 secunde.



Senzația de „gol în stomac” se ivește din senin și nu pare să aibă vreo bază concretă. Aceasta nu poate fi evaluată sau verificată, deoarece este rezultatul unor calcule asupra cărora nu avem control – procese care rulează fără ca măcar să fim conștienți de acest lucru. Din acest motiv, poate părea irațional să ținem cont de ele.

De fapt, există un motiv foarte bun să le avem în vedere. Abilitatea de a genera aceste raționamente instantane, în mare parte în mod inconștient despre chipuri, s-a dovedit a fi atât de utilă, încât, de-a lungul procesului evoluționar al umanității, ne-a fost integrată în gene. Această abilitate este strategia primară a omului de a distinge prietenii de dușmani. La fel ca majoritatea sistemelor defensive native, este o abilitate analitică destul de brută. Însă citirea intuitivă a chipurilor s-a păstrat în genele noastre de-a lungul timpului deoarece – per ansamblu – funcționează.

Atunci când vezi un chip nefamiliar, execuți un proces destul de complex de judecată în doar o zecime de secundă. Creierul tău judecă și determină dacă persoana este de încredere, atrăgătoare, plăcută, competentă, agresivă sau calmă. Toate acestea se întâmplă înainte să realizezi măcar că ai văzut-o! Chiar și atunci când chipul necunoscut rămâne în raza ta vizuală suficient de mult timp încât să elaborezi o judecată conștientă (ceea ce poate dura între o jumătate de secundă și 10 secunde), este foarte puțin probabil ca prima impresie pe care ți-ai făcut-o să sufere schimbări semnificative. Singura diferență notabilă este faptul că îți întărește convingerile inițiale. Primele impresii nu sunt doar rapide – ci și durabile. Uneori, presimțirile se resimt ca un „gol în stomac”, deoarece tractul digestiv este prevăzut cu un țesut nervos foarte sensibil care reacționează intens la evenimentele afective. Emoțiile sunt resimțite și la nivelul corpului: atunci când îți „ard obraji” de rușine, când ți se

Genunchi moi de la o presimțire

„Înmoaie genunchii” de la o presimțire sau când îți tremură mâinile de la anxietate. Chiar și golurile în stomac se manifestă diferit, în funcție de emoția resimțită: teama se simte adeseori în partea de jos a abdomenului, în timp ce furia se simte mai sus, în stomac sau deasupra acestuia.

Reacția

Observarea emoției

Identificarea emoției

Care este efectul fizic?

JUDECĂȚI INSTANTANEE

Pentru mulți dintre noi, ideea de a avea prejudecăți pare greșită. Sentimentul nostru inițial față de o persoană tinde să fie trecător și ușor înecat în fluxul ulterior de informații pe care le primim atunci când interacționăm cu acea persoană. S-ar putea să nici nu remarcăm prezența unei frânturi de teamă ori de atracție, sau, poate dacă o remarcăm, o respingem catalogând-o ca fiind ne semnificativă. Este o greșeală, dar este una pe care o facem în mod frecvent.

Într-adevăr, judecățile pe care le facem instantaneu sunt foarte probabil aceleași ca judecățile făcute de oameni care cunosc bine persoana respectivă.

Nu este nevoie să înțelegi cum funcționează procesul creierului de citire a chipurilor pentru a-l putea pune în aplicare. Atunci când întâlnești o persoană nouă, îți poți îmbunătăți abilitățile inerente de citire a chipurilor fiind atent atât la propriile gesturi și sentimente, cât și la cele ale interlocutorului tău.

Mai întâi, familiarizează-te cu propriile emoții. Începe prin a observa când ai o emoție pe care o resimți fizic – fluturi în stomac sau o înfruntare spontană, de pildă. Gândurile emoționale sunt doar conexe emoțiilor, nucleul acestora fiind o modificare a stării corporale.

Apoi, identifică emoția și denumește-o. Nu te limita la opțiunile evidente precum bucuria, furia, frica și așa mai departe; recunoaște și hibrizii acestora – amestecul de teamă și entuziasm pe care îl simți înainte de a te da în caruselele din parcul de distracții, sau amestecul între tristețe și dulceața nostalgiei. După ce ai identificat cu exactitate emoția pe care o simți, acordă-ți timp pentru a examina exact ce efect fizic are asupra ta.

Deși emoțiile produc reacții fizice caracteristice, cu toții suntem ușor diferiți, așa că învață să-ți identifici propriile reacții la aceste emoții. Când mie îmi este teamă, simt două mici porțiuni de răceală fix sub pomeți. Dar una dintre prietenele mele

spune că simte frica în partea superioară a brațelor.

Acum analizează-ți prejudecățile. Unii oameni sunt foarte sensibili la amenințări, în timp ce alții sunt foarte încrezători în ceilalți. Iar evenimentele vieții – abuzul de o persoană cu anumite trăsături faciale, de pildă – îți pot modifica reacțiile la tipologia

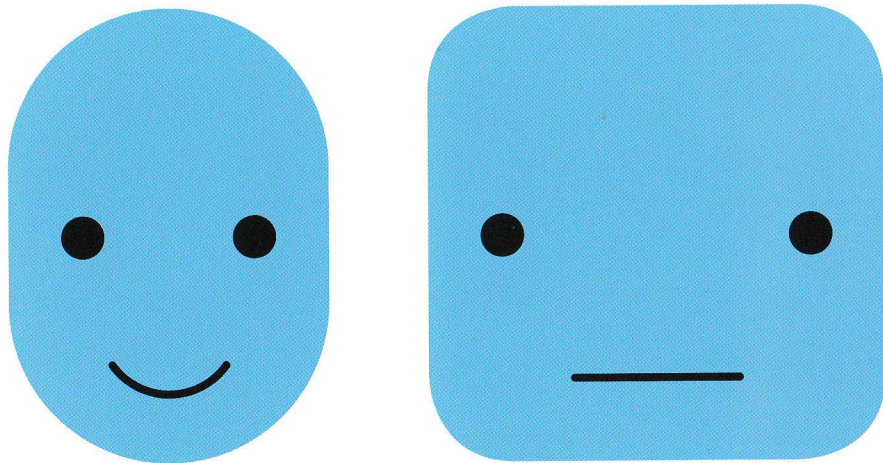
facială respectivă, chiar dacă acest lucru se produce la nivelul subconștientului. Așadar, deși ar trebui să-ți observi întotdeauna propriile reacții, trebuie să iei în calcul și aceste prejudecăți: dacă știi că de obicei simți teamă la vederea unui străin, încearcă să-ți ignori puțin intuiția.

Într-un studiu, cercetătorii le-au cerut voluntarilor să evalueze competența unui lector pe baza unui video de două secunde în care profesorul vorbea. Verdicturile lor rapide s-au potrivit oarecum cu concluziile studenților cărora profesorii respectivi le predaseră un semestru întreg. Același grup a arătat că abilitatea de leadership a unor șefi de corporații poate fi evaluată cu o acuratețe surprinzătoare aruncând doar o privire rapidă peste fotografiile acestora. Cercetătorii le-au cerut

voluntarilor să privească fotografiile directorilor executivi ai primelor 25 și ultimelor 25 de companii din topul Fortune 1000 și să judece cât de bine s-ar pricepe fiecare persoană să conducă o companie.

Rezultatele studiului lor au arătat că evaluările studenților au avut o strânsă legătură cu profiturile companiilor. Mai mult, judecățile instantanee au fost mai precise decât cele ale managerilor seniori care îi clasificau chiar pe șefii pentru care lucrau.

CUM SPUN DIMENSIUNILE O POVESTE



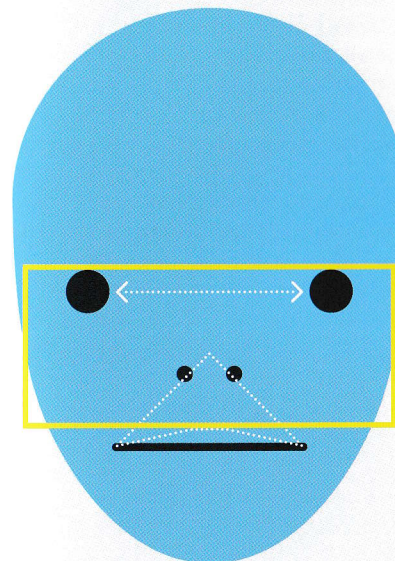
Îți poți da seama de anumite lucruri despre o persoană doar uitându-te la chipul ei, chiar și atunci când nu are o expresie facială anume. Dominarea, conștiinciozitatea, sociabilitatea, inteligența și chiar infracționalitatea pot fi detectate – mai precis decât întâmplător – pe baza unui simplu portret. O parte din citirea facială este efectuată în mod inconștient, iar cercetările științifice recente au dezvăluit câteva dintre indiciile faciale revelatoare pe care creierul nostru se axează în acest proces – diferențe minuscule de structură, formă și proporții ale capului și ale trăsăturilor faciale.

Ideea că omul își poartă caracterul pe chip este străveche. Filosofii greci au

alcătuit chiar o carte a felurilor în care chipul unei persoane reflectă „spiritul” acesteia. „Nerușinarea”, spune tratatul, este evidentă în „ochii luminoși, larg deschiși, cu pleoape grele, injectate”. Un nas lat, în schimb, este descris ca un semn al lenei.

Nu există nicio dovadă, din punct de vedere științific, care să lege nerușinarea de pleoapele injectate sau nasul lat de lene, dar certitudinea și nonsensul s-au intersectat mereu, inevitabil, în istoria îndelungată și uneori îndoielnică a fizionomiei umane.

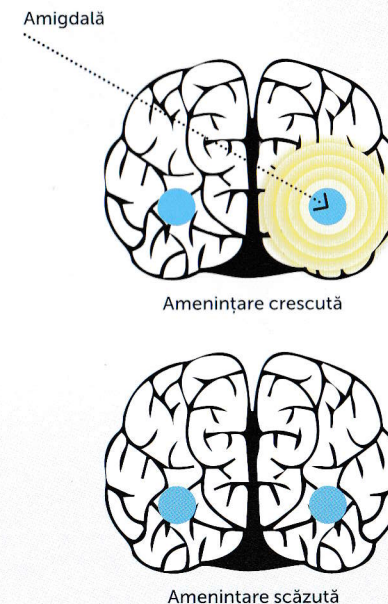
În ultimii ani, câțiva oameni de știință au reexaminat posibilitatea ca trăsăturile personalității să fie detectabile pe baza unor indicii fizice. Singura caracteristică facială care dezvăluie, într-adevăr, trăsături de



personalitate, care este atât dovedită, cât și bine înțeleasă: oamenii cu pomeți mai mari și chipuri mai late sunt mai dominanți, mai agresivi și mai puțin sinceri per ansamblu decât cei cu fețe mai înguste.

Testul pentru a afla raportul dintre lățimea și lungimea unei fețe e simplu: măsoară lățimea feței de la cel mai înalt punct al unei pleoape la cealaltă, apoi măsoară lungimea de la această linie la vârful buzei superioare. Un raport ridicat este unul mai mare de 1/9. Nu e nevoie însă să scoți centimetrul pentru a realiza acest test atunci când cunoști o nouă persoană – aceasta este una dintre structurile faciale pe care le recunoaștem intuitiv.

Fețele late sunt mai frecvente la bărbați decât la femei deoarece lățimea feței se



dezvoltă în mare parte ca efect al prezenței testosteronului, un hormon care este în general mai prevalent și mai eficient la bărbați. Încă dinainte de naștere și până la maturitate, testosteronul modelează atât structura creierului, cât și a corpului. În creier stimulează o parte din amigdală – generatorul emotiv al creierului – să dezvolte o reacție agresivă la amenințări. De asemenea, reduce legăturile dintre amigdală și zonele de „gândire” ale creierului, diminuând gradul la care o persoană își poate controla instinctele primare, dorințele și emoțiile.

La nivelul feței, testosteronul stimulează dezvoltarea pomeților și a maxilarului.