

ȘTII CINE EȘTI?

25 DE TESTE DE PERSONALITATE
PENTRU A AFLA CINE EȘTI CU ADEVĂRAT

Traducător: Emma Mihăescu

Haulwen Nicholas

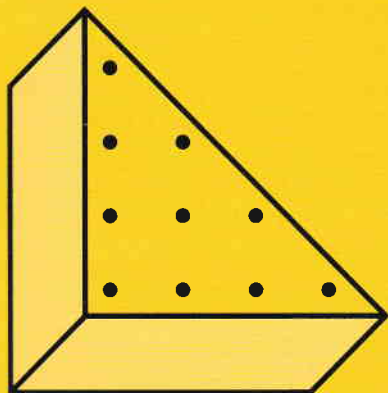
CUPRINS

We know
books

Fă cunoștință cu Haulwen	4
Introducere	5
Istoric și context	6
Cum să rezolvi testele	11

Testele de personalitate 12

1	Ești introvertit sau extrovertit?	12
2	Care este culoarea personalității tale?	18
3	Cum te porți în situațiile conflictuale?	22
4	Ce fel de astronaut ești?	26
5	Cum preferi să comunici?	32
6	Ești nevrotic sau stabil?	38
7	Ești sincer cu tine însuși?	42
8	Ești spontan sau îți place să-ți faci planuri?	48
9	Care este nivelul tău de inteligență emoțională?	54
10	Îți place să conduci sau să fii condus?	58
11	Care este relația ta cu banii?	64
12	Ești psihopat?	70
13	Care este atitudinea ta față de stres?	74
14	Ești optimist sau pesimist?	78
15	Care este animalul tău totemic?	84
16	Ce fel de creator ești?	90
17	Care este stilul tău de a încălca regulile?	94
18	Care este nivelul tău de empatie?	98
19	Ce rol joci în familia ta?	102
20	Care este scopul tău în viață?	108
21	Ce limbaj al iubirii folosești?	112
22	Care este zodia personalității tale?	118
23	Care este arhetipul tău principal?	124
24	Care este antrenamentul ideal pentru tine?	130
25	Cât de conștient de tine însuși ești?	136
	Ce urmează?	140
	Resurse	142
	Index	143
	Surse imagini	144



Testele de personalitate — le iubești sau le urăști, dar, chiar dacă ești în cea de-a doua tabără, probabil că tot îți trezesc curiozitatea și vrei să încerci să le rezolvi pe ascuns pe cele mai puțin obișnuite. De aceea citești această carte, nu?

Ce găsim atât de fascinant la testele de personalitate? Social media și revistele sunt pline de teste distractive, pe care le poți rezolva cu prietenii și familia. Așadar, de ce le faci? De ce vrei să afli ce culoare ești? Ești empatic? În care dintre Casele de la Hogwarts te-ai integra? Unde este ideal pentru tine să locuiești? Care este animalul tău totemic? Ți place să conduci sau să fii condus?

În mare parte a timpului, rezolvi testele amuzante din reviste și de pe rețelele sociale pentru a te distra, dar, în adâncul ființei tale, este posibil să îți dorești să ai și alte beneficii de pe urma acestei activități, ca de exemplu:

Validarea — Unii dintre voi vor vrea să-și valideze comportamentul sau modul de a gândi și de a simți. A vedea negru pe alb că un anumit tip de personalitate este asociat unui anumit comportament te poate ajuta să te simți „normal”, ceea ce poate contribui la exprimarea ta mai sinceră (sau mai puțin sinceră), în funcție de fel de persoană ești.

Descoperirea de sine — Pentru alții, rezolvarea testelor poate însemna dorința de a descoperi ceva nou despre ei înșiși, dar, ca să fii sinceră, cei mai mulți dintre voi veți găsi în rezultatele unui test confirmarea a ceea ce știați deja, mai degrabă decât informație necunoscută. Așadar, aceasta este mai mult o călătorie a redescoperirii de sine, și într-o măsură mai mică a descoperirii. Uităm uneori care sunt calitățile și defectele noastre, iar rezolvarea unui test ne poate aminti de ele și ne poate arăta oportunitățile de învățare și dezvoltare.

Găsirea „tribului” nostru — Deoarece suntem oameni, este normal să simțim nevoia de a descoperi un loc de care să aparținem, însă, la nivel global, din ce în ce

mai multe persoane lucrează singure acasă, departe de comunitățile locale, nu interacționează suficient cu ceilalți, și se pot simți destul de singure. Aceste teste te pot ajuta să-ți găsești „tribul” și să simți că aparții acestei lumi, chiar dacă este posibil ca, uneori, să nu simți că te integrezi. Sau poate că dorești să faci parte dintr-o „gașcă” formată din oameni asemenea ție, în care să te simți în siguranță.

Posibilitatea de a-i înțelege pe ceilalți — Poate că tânjești să te identifici cu oamenii de lângă tine, să le înțelegi punctul de vedere și să înveți cum să interacționezi mai bine cu ei.

Categorisirea — Pentru anumite persoane, viața e mai ușoară când îi pot include în anumite categorii pe ceilalți, făcând în minte presupuneri despre o persoană în funcție de tipologia sa și gestionând interacțiunea cu ea în funcție de asta. Totuși, nimănui nu i se potrivește 100% categoria în care se află, deci un astfel de raționament poate fi greșit.

Din ce în ce mai multe organizații folosesc testele de personalitate, iar primul tău contact cu ele se poate produce la locul de muncă. Aceste instrumente îi pot ajuta pe manageri să formeze echipe, să gestioneze conflicte, să îmbunătățească modul prin care se comunică. În unele organizații, aceste teste sunt folosite și la interviuri. Bineînțeles, este important de știut că testele sunt un indicator al identității tale dintr-un anumit moment și, dacă răspunzi cum crezi că ar trebui să răspunzi, în loc să faci asta cu sinceritate și deschis, nu te va ajuta nici pe tine, nici organizația. Totuși, când sunt folosite așa cum trebuie, testele sunt o modalitate bună de a ajuta atât oamenii, cât și companiile să învețe și să evolueze.

Oricare ar fi motivul pentru care rezolvați aceste teste, majoritatea dintre voi le veți folosi ca pe o modalitate distractivă și prietenoasă de a vă cunoaște mai bine prietenii și familia, dar și pe voi înșivă. Acesta este motivul pentru care am scris cartea. Lectură plăcută!

Când ne gândim la testele de personalitate, poate fi ușor să le considerăm o modalitate de a încadra oamenii într-o categorie. Și în societate ne place adesea să facem asta, fie că împărțim oamenii în funcție de statutul lor social, intelect, postul ocupat sau mașina pe care o conduc. Uneori, poate părea mai ușor să presupunem că toți oamenii care au o anumită particularitate se comportă la fel, decât să acceptăm că fiecare om este unic.

Din acest motiv, trebuie să descriem cadrul mai larg de care aparțin testele de personalitate. Ele arată o preferință, la fel cum avem o preferință pentru a fi stângaci sau dreptaci, dar suntem capabili și să scriem cu cealaltă mână, dacă se întâmplă ca mâna pe care o folosim de obicei în acest scop să fie rănită. Statutul trăsăturilor de personalitate este similar. Avem trăsături cu care suntem mai obișnuiți și care, din acest motiv, reprezintă preferințele noastre, dar, cu timpul, putem învăța cum să ne comportăm altfel și să ne creăm noi preferințe, astfel încât să devenim mai echilibrați. Asta înseamnă că putem, într-adevăr, să creștem, să ne schimbăm și să ne dezvoltăm, însă tot vom avea o preferință fundamentală, care ne face să ne simțim cel mai mult în largul nostru. Există, bineînțeles, situații în care aceste preferințe se transformă într-o tulburare de personalitate și, în acest caz, nu sunt considerate acceptabile într-o societate normală. Totuși, în majoritatea timpului, preferințele noastre legate de cum ne exprimăm personalitatea sunt inofensive și, dacă dorim, le putem dezvolta astfel încât să obținem noi aptitudini.

De-a lungul ultimului secol s-au făcut nenumărate studii pentru a afla cât mai multe informații despre mintea umană, iar acest subiect se studiază și acum, dar testele de personalitate încă sunt fascinante pentru oameni. De fapt, prima clasificare a personalității datează din Grecia Antică. Este vorba despre teoria lui

Hipocrate, cunoscută sub numele de cele patru umori (temperamente), la care se face referire și astăzi.

În principiu, teoria lui spunea că în componența corpului uman intrau patru substanțe, la care se făcea referire folosind termenul „umori”. Pentru ca omul să fie perfect sănătos, ele trebuie să se afle în echilibru perfect. Când acest echilibru este tulburat, se ajunge la boală. Umorile (și temperamentele asociate) sunt: sangvinic (optimist), coleric (iritabil), melancolic (deprimat) și flegmatic (calm). Shakespeare a pornit de la această teorie când și-a creionat personajele din piesele de teatru.

Alte forme comune de clasificare a tipurilor de personalitate sunt legate de simboluri astrologice și animale totemice. Și unele, și celelalte sunt tradiții vechi, dar, când le privești prin lentilele modernității, poți observa că ele erau modalități de a caracteriza comportamentele umane. Bineînțeles că, de atunci, personalitatea umană a fost explorată de nenumărate ori, așa că poate ar fi bine să definim conceptul de personalitate.

Ce este personalitatea?

„Personalitatea” este un concept care face referire la diferite părți ale caracterului unei persoane. De obicei, ea este în strânsă legătură cu tot comportamentul uman, inclusiv cu dimensiunea mentală, emoțională, socială, fizică și spirituală. Totuși, s-au găsit indicii că există și părți ale ființei umane pe care nu le putem percepe sau înțelege.

Noi, oamenii, suntem ființe complexe, dar tânjim să facem ordine în tot ce este în jurul nostru, iar asta include și nevoia de a defini oamenii. Psihologii încearcă în mod constant să-i definească și să-i categorisească pe oameni. A înțelege de ce oamenii se comportă diferit și de ce suntem toți unici sunt aspecte care încă fac obiectul a numeroase cercetări. Se realizează în special studii în cadrul cărora sunt comparați

cei care manifestă tendințe patologice cu cei care nu le manifestă. Unde am fi dacă nu ar exista thrillerele care explorează psihologia minții criminale?

Psihologii încearcă în mod constant să le prezică oamenilor comportamentele, cu scopul de a determina ceea ce urmează să se întâmple. Acest lucru este folositor în mai multe domenii: la locul de muncă, în sport, în gestionarea crizelor, în ceea ce privește stresul posttraumatic, creșterea copiilor și educația lor, iar acestea sunt doar câteva dintre ele. Înțelegând personalitatea oamenilor, psihologii speră să reușească să controleze și să schimbe mediul în care trăim.

Există mai multe teorii care încearcă să definească acest fenomen, însă cele mai relevante sunt cele formulate de Sigmund Freud și Carl Jung, acești pionieri ai cercetării personalității umane.

Sigmund Freud

Sigmund Freud (1856-1939) a fost un neurolog austriac și fondatorul psihanalizei. Conform teoriei sale, nivelul minții inconștiente poate fi împărțit în trei: Sinele, Eul și Supraeul.

- Sinele este de obicei prezent la naștere. El reprezintă dorințele instinctuale ale unei persoane.
- Eul începe să se dezvolte la naștere. Această componentă controlează sinele cu scopul adaptării la schimbările care au loc în lumea exterioară. De-a lungul vieții, eul creează un echilibru între Supraeu și Sine.
- Supraeul este o componentă care începe să se dezvolte în jurul vârstei de șase ani. Controlează Sinele și este de obicei asociat cu valorile morale și conștiința.

Teoria lui Freud e mult prea complexă pentru a fi detaliată aici, dar, în esență, părintele psihanalizei a dedus că evenimentele care au loc în mediul înconjurător pot cauza conflicte între cele trei părți ale minții: Sinele, Eul și Supraeul. Acest conflict este de obicei rezultatul

direct al comportamentului, ca răspuns pentru lumea din jur. Uneori, aceste conflicte au ca rezultat schimbări ale personalității, pe măsură ce o persoană se dezvoltă și învață să facă față acestor evenimente.

Freud a lansat teoria conform căreia există cinci stadii ale dezvoltării personalității: de la naștere la un an, de la un an la trei ani, de la trei la șase ani, de la șase ani la adolescență și adolescența. În cadrul fiecăruia dintre aceste stadii, personalitatea copilului se dezvoltă, iar rezultatele acestui proces sunt oglindite în comportamentele de la vârsta adultă și în personalitate ca întreg. Orice schimbare din cadrul celor cinci stadii poate avea un impact pozitiv sau negativ asupra dezvoltării personalității.

Prezentarea de mai sus este foarte succintă, dar sper că te-a ajutat să-ți faci o idee despre teoriile lui Sigmund Freud.

Carl Jung

Carl Jung (1875-1961) a fost un psiholog și psihiatru elvețian, fondatorul psihologiei analitice.

Jung a avut idei similare cu ale lui Freud în ceea ce privește mintea inconștientă și personalitatea. Cu toate acestea, el a avut o abordare diferită, lansând ideea că inconștientul nu constă în unul, ci în două straturi.

Jung a denumit primul strat *Inconștientul Personal*, care este la fel ca versiunea lui Freud, descrisă mai sus. Astfel, inconștientul personal găzduiește material din viața unei persoane, care a fost reprimat sau uitat și a ieșit din sfera conștiinței.

Al doilea strat, conform lui Jung, este ceva mai profund, pe care l-a numit *Inconștientul Colectiv*. Pe scurt, acesta este un depozit al fragmentelor de amintiri moștenite din trecutul nostru ancestral și împărțite cu întreaga specie umană. Jung a numit aceste fragmente de amintiri „arhetipuri”. Ele influențează personalitatea și nu sunt amintiri rezultate din experiența personală a fiecăruia. Arhetipurile sunt imagini cu încărcătură



emoțională și gânduri cu înțeles universal. Aceste imagini și idei arhetipale apar frecvent în vise și sunt adesea transpuse în simbolurile din artă, literatură și religie. Potrivit lui Jung, mintea unui om conține o parte inconștientă, care apare în cazul tuturor oamenilor. Acestea se dezvoltă de obicei în timp și sunt transmise de la o generație la alta.

Care este legătura dintre aceste concepte și testele de personalitate?

Gândește-te, de exemplu, la cum reacționăm la anumite imagini (a mamei sau a binefăcătorului), în funcție de așteptările sociale din locul în care trăim. Din cauza așteptărilor locale, culturale și sociale, răspundem la aceste imagini externe, și la multe altele, într-un anumit mod. Aceste simboluri arhetipale au un statut special, câștigat de-a lungul generațiilor, și joacă un rol important în viața de zi cu zi. Pe măsură ce preluăm diverse roluri și norme locale, intrinseci traiului în societate, modul în care ni se dezvoltă personalitatea începe să fie influențat. Sunt sigură că îți vin acum în minte multe roluri și simboluri care influențează modul în care te porți în lume.

Jung a elaborat teorii despre mai multe aspecte ale personalității, precum:

- Animus și anima, concepte legate de masculinitate și feminitate.
- Umbra, partea întunecată și mai primitivă a personalității.
- Sinele, care este forța ce determină o persoană să îmbine armonios toate aspectele care o fac să fie ea însăși.

De asemenea, Jung a observat cum comportamentul uman tinde să urmeze anumite tipare de bază, care devin preferința naturală a unei persoane

(așa cum am spus mai sus, se aseamănă cu a fi stângaci sau dreptaci). Comportamentul preferat devine treptat un obicei și duce la existența unor trăsături de personalitate previzibile. Jung le-a descris ca:

- Introversie, care face ca energia să fie direcționată asupra lumii interioare, sau
- Extroversie, care face ca energia să fie direcționată asupra lumii exterioare.

De la acestea, au derivat patru funcții diferite:

- Reflexivă — Oamenii cu această preferință tind să aibă o gândire extrem de logică și să pună orice sub semnul întrebării.
- Afectivă — Oamenii cu această preferință tind să emită judecăți în funcție de valoarea pe care o dau unui anumit lucru. De exemplu, dacă ceva este sau nu agreabil.
- Senzorială — Oamenii cu această preferință tind să se bazeze pe impresiile senzoriale. Ei percep lumea în funcție de felul în care arată anumite lucruri, de modul în care sună anumite cuvinte etc.
- Intuitivă — Oamenii cu această preferință tind să fie conștienți de existența mai multor posibilități în același timp, și să perceapă implicații care nu pot fi percepute conștient, prin simțurile obișnuite.

Fiecare persoană manifestă o preferință pentru una dintre aceste funcții, ceea ce determină modul în care reacționează la o anumită experiență. Educația și condițiile impuse de societate vor face un individ să acorde o importanță diferită fiecăreia dintre aceste patru funcții, iar, când combinăm cele patru funcții cu cele două atitudini psihice principale, introversia și extroversia, rezultă opt tipuri psihologice diferite:

- Reflexiv extrovertit — Acest tip este condus de gândirea rațională și de logică. Tinde să creadă că

perspectiva sa asupra lumii este cea corectă. Lubește ordinea și faptele concrete.

- Reflexiv introvertit — Acest tip este interesat de lumea interioară a ideilor mai mult decât de cea exterioară a faptelor concrete. Pune totul sub semnul întrebării și formulează numeroase teorii.
- Afectiv extrovertit — Acest tip tinde să fie destul de convențional și este preocupat de succesul personal. Se înțelege bine cu ceilalți și comunică eficient.
- Afectiv introvertit — Acest tip poate părea retras și preocupat de lumea sa interioară. Se bucură atunci când e liniște și pace și dă impresia că este rezervat.
- Senzorial extrovertit — Acest tip este interesat de obiectele și senzațiile din lumea exterioară. Tinde să ia lumea așa cum este și să se bucure de viață.
- Senzorial introvertit — Acest tip tinde să se concentreze asupra trăirii diverselor senzații și poate părea deconectat de la lumea reală, fiindu-i greu să se exprime.
- Intuitiv extrovertit — Acest tip tinde să se plictisească ușor. Îi place să exploreze idei noi și se bazează pe intuiție atunci când ia decizii sau emite judecăți.
- Intuitiv introvertit — Acest tip tinde să se concentreze asupra lumii mistice a viselor, viziunilor și a inconștientului colectiv. Este adesea preocupat de visele sale cu ochii deschiși și de ceea ce ține de fantezie.

Când ne uităm la numărul mare de teste de personalitate create de-a lungul timpului, putem observa legăturile dintre ele și ideile lui Freud, dar mai ales ale lui Jung. Totuși, chiar Jung a spus că extrem de rar o persoană se încadrează într-un singur tip și că situația este mereu complicată de celelalte funcții ale acesteia (funcții auxiliare) și de Umbră, aspecte care nu sunt atât de evidente. El a insistat că toți oamenii sunt ființe fluide, dinamice, și că preferința pentru un tip sau altul evoluează de-a lungul vieții.

Modelul „big five”

De atunci, mulți psihologi importanți au continuat să dezvolte aceste teorii, deși rezultatele muncii lor sunt prea complexe pentru a fi descrise aici. Una dintre teoriile care au influențat decisiv testele de personalitate moderne este Modelul Celor Cinci Factori ai Personalității, cunoscut și ca trăsăturile de personalitate „big five”.

Crearea acestui sistem a avut la bază cercetarea lui D.W. Fiske, din 1949, care a fost analizată și dezvoltată de-a lungul mai multor ani de mulți experți, printre care Ernest Tupes și Raymond Christal, în 1961, J.M. Digman, în 1990, și extinsă mai apoi de Lewis Goldberg, Paul Costa Jr. și Robert R. McCrae, acestea fiind doar câteva nume.

„Big five” se referă la cinci mari categorii de trăsături de personalitate și, cu toate că s-a scris foarte mult despre acest subiect, cercetătorii nu sunt mereu de acord asupra specificului fiecăreia dintre ele.

Fiecare dintre cei cinci factori ai personalității reprezintă limita dintre două extreme. De exemplu, extroversiunea reprezintă un continuum între extrema extroversiune și extrema introversiune. În realitate însă, cei mai mulți oameni se află undeva între cele două capete opuse ale fiecăreia dimensiuni. Aceste cinci categorii sunt de obicei descrise după cum urmează¹:

Deschidere – Imaginație și înțelegere. Oamenii care au un nivel ridicat de deschidere tind să aibă o arie vastă de interese. Sunt curioși în privința lumii în care trăim, adoră să învețe lucruri noi și să se bucure de experiențe diverse.

Conștiinciozitate – Gândire complexă, bun control al impulsurilor, comportament orientat spre atingerea scopurilor. Oamenii care au un nivel ridicat de conștiinciozitate tind să fie organizați și atenți la detalii.

Extroversiune – Stimulat, sociabil, vorbăreț, asertiv, cu un grad ridicat de expresie emoțională. Oamenii care au un nivel de extroversiune ridicat tind să-și ia energia din situațiile sociale. Când sunt alături de alții, se simt plini de energie și încântați.

Agreeabilitate – Încredere, altruism, bunătate, afecțiune. Oamenii care au un nivel înalt de agreeabilitate tind să fie mai cooperativi și empatici.

Nevrozism – Tristețe, toane, instabilitate emoțională. Oamenii care au un nivel ridicat de nevrozism tind să experimenteze schimbări de dispoziție, anxietate, iritabilitate și tristețe. Cei care au un nivel scăzut tind să fie mai stabili și mai rezistenți din punct de vedere emoțional.

În prezent, multă lume crede că aceste cinci trăsături de personalitate sunt universale și pot fi evaluate într-o mare varietate de culturi. Studiile sugerează și că aceste trăsături au o origine biologică și că sunt parte a procesului de evoluție a omului. Cercetarea continuă în acest sens.

În concluzie, Sigmund Freud și Carl Jung au avut o perspectivă similară în ceea ce privește personalitatea umană. Trebuie spus că amândoi credeau că mintea inconștientă joacă un rol decisiv în dezvoltarea personalității. Totuși, experiența le-a influențat foarte mult concepțiile, acestea fiind diferite. De asemenea, trebuie menționat rolul conflictelor dintre cei doi (care își au originile în modul în care își scriau lucrările și își practicau profesia), acestea influențând domeniul psihologiei. Opera celor doi a influențat concepte și sisteme precum „big five” și alte asemenea teorii, pe unele dintre ele urmând să le prezint în secțiunea care urmează. Este vorba despre programarea neuro-lingvistică, Myers Briggs și Insights, pentru a oferi câteva exemple.

¹ În engleză, ele formează acronimele OCEAN (*openness, conscientiousness, extraversion, agreeableness, neuroticism*) și CANOE (*conscientiousness, agreeableness, neuroticism, openness, extraversion*). (n.tr.)

CUM SĂ REZOLVI TESTELE

Când rezolvi fiecare test din paginile următoare, citește introducerea, apoi întrebările. Amintește-ți că **nu există răspunsuri corecte sau greșite**. Nu te gândești prea mult la întrebări, alege răspunsul în care te regăsești. Notează-ți răspunsurile pe carte sau pe o coală de hârtie, apoi mergi la răspunsuri, calculează-ți punctajul și află-ți rezultatul. Pentru toate testele, excepție făcând al cincilea, care are propriile instrucțiuni, există două modalități de rezolvare:

- Numerică: atunci când te uiți la răspunsuri, vei găsi un număr lângă litera pe care ai încercuit-o. Pentru a obține rezultatul, adună toate aceste numere.
- Simbolică: atunci când te uiți la răspunsuri, vei găsi un simbol lângă litera pe care ai încercuit-o. Pentru a obține rezultatul, vezi câte simboluri ai din fiecare.

Ce se întâmplă dacă ai două sau mai multe preferințe? De ce, dacă rezolvi testul de mai multe ori, rezultatele sunt diferite? Când se întâmplă astfel de lucruri, trebuie să ții cont de următoarele aspecte:

- Citește rezultatele și vezi care dintre ele ți se potrivește cel mai bine. Doar tu știi cine ești, aceste teste sunt menite să-ți amintească anumite lucruri.
- Când și unde ai rezolvat testul? Erai relaxat? Ai răspuns sincer? Dacă nu ești sigur, ia o pauză și rezolvă testul altă dată.

Dacă vrei să afli mai multe informații, aruncă o privire la secțiunea *Resurse* (pagina 142).

