

Gretchen Rubin

Cele patru tendințe

PROFILURILE DE PERSONALITATE ESENȚIALE
CARE ÎȚI ARATĂ CUM SĂ FACI VIAȚA MAI BUNĂ
(PE A TA ȘI PE A ALTORA)

Traducere din limba engleză de
Sorana Roman

 ACT și Politon

2022

CUPRINS

TENDINȚA TA

1. Cele patru tendințe 13

Originea celor patru tendințe • Cum ți se manifestă tendințele caracterale • La ce folosește identificarea propriei tendințe • La ce folosește identificarea tendințelor celorlalți

2. Identifică-ți tendința 33

Efectuează testul celor patru tendințe

CONFORMISTUL

„Disciplina este libertatea mea”

3. Cum să înțelegi un Conformist 41

Fă ceea ce este corect chiar și atunci când oamenii te cataloghează drept rigid.

Puncte forte (și puncte slabe) • Puncte slabe (și puncte forte) • Variații în cadrul tendinței • De ce au Conformiștii instinct de autoconservare • Cum pot Conformiștii să își controleze rigiditatea • De ce Conformiștii trebuie să își exprime așteptările interioare

4. Relaționarea cu un Conformist 63

„Doar fă-o!”

Muncă • Partener • Copil • Pacient • Alegerea carierei

ISCODITOR

„Mă voi conforma, dacă mă vei convinge s-o fac.”

5. Cum să înțelegi un Iscoditor 79

Dar de ce?

Puncte forte (și puncte slabe) • Puncte slabe (și puncte forte) • Variații în cadrul tendinței • De ce nu le place Iscoditorilor să fie interogați • Cum pot stăpâni Iscoditorii analiza și paralizia • Modul în care Iscoditorii pot îndeplini așteptările nejustificate găsindu-și propriile justificări

6. Relaționarea cu un Iscoditor 105

De ce avem nevoie de un motto?

Muncă • Partener • Copil • Iscoditor • Alegerea unei cariere

BINEVOITORUL

Poți conta pe mine și eu contez pe tine să contezi pe mine

7. Cum să înțelegi un Binevoitor 123

Voi face tot ce îmi ceri. Până în momentul în care n-o voi mai face.

Puncte forte (și puncte slabe) • Puncte slabe (și puncte forte) • Variații în cadrul tendinței • Modul în care Binevoitorii pot îndeplini așteptările interioare prin crearea unei responsabilități exterioare • Când dispare răspunderea externă • Cum își pot gestiona Binevoitorii avantajele și dezavantajele tendinței • Cum trec Binevoitorii de la așteptările exterioare la cele interioare • Cum să înțelegem și să ne protejăm împotriva reacției de rebeliune a Binevoitorilor

8. Relaționarea cu un Binevoitor 168

Acceptă mai puține lucruri.

Muncă • Partener • Copil • Pacient • Alegerea unei cariere

REBELUL

Nu mă poți obliga și nici eu nu pot.

9. Cum să înțelegi un Rebel 183

Este atât de greu când trebuie și atât de ușor când vreau.

Puncte forte (și puncte slabe) • Puncte slabe (și puncte forte) • Variații în cadrul tendinței • Cum pot fi influențați Rebelii pentru a îndeplini o așteptare • Cum se pot influența Rebelii pe ei înșiși pentru a îndeplini o așteptare • De ce pot fi atrași Rebelii de o viață care presupune reglementări maxime

10. Relaționarea cu un Rebel 213

Nu ești șeful meu!

Muncă • Partener • Copil • Pacient • Alegerea unei cariere

APLICAREA CELOR PATRU TENDINȚE

11. Combinații de perechi în cadrul celor patru tendințe 241

12. Abordarea potrivită în cazul fiecărei tendințe 260

13. Oricare ar fi tendința noastră, putem învăța să-i valorificăm punctele forte 274

ANEXĂ

Mulțumiri 276

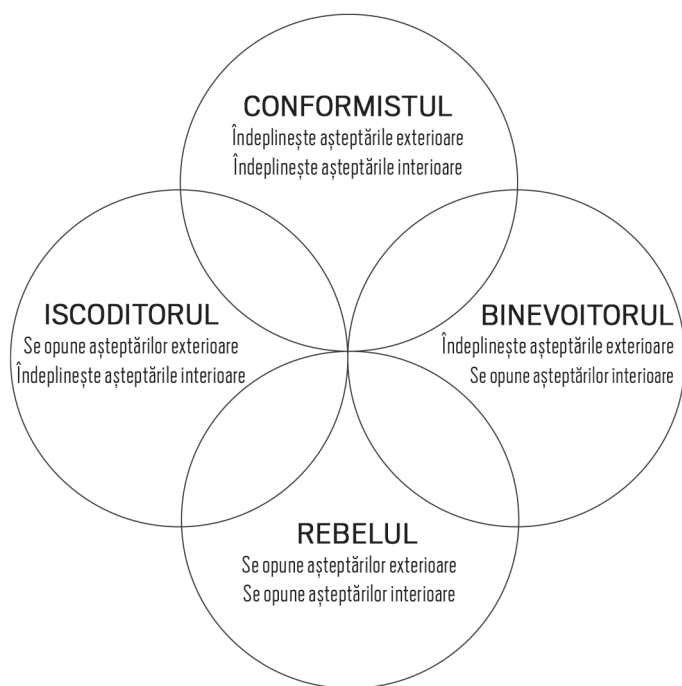
Evaluare rapidă a celor patru tendințe de Gretchen Rubin 278

Resurse suplimentare pentru cele patru tendințe 283

Aplicația Better: cele patru tendințe de Gretchen Rubin 284

Note 286

TENDINȚA TA



1

Cele patru tendințe

Originea celor patru tendințe • Cum ți s-a dezvoltat caracterul
• La ce folosește identificarea propriei tendințe • La ce folosește identificarea tendințelor celorlalți

Nu știam la acel moment, dar, când am intrat pe ușa restaurantului Atlantic Grill, într-o după-amiază aprigă de iarnă, aveam să port una dintre cele mai importante conversații din viața mea.

În timp ce mușcam dintr-un cheesburger, iar prietena mea gusta dintr-o salată, a făcut o remarcă care avea să îmi rămână în minte ani de zile. Când mă așteptam mai puțin, am auzit-o zicând:

— Vreau să alerg, dar nu pot și asta chiar mă deranjează.

Apoi, a adăugat:

— Când eram în echipa liceului, nu ratam niciun antrenament. Nu înțeleg cum de nu mai pot să alerg.

— Păi de ce nu mai poți? am întrebat.

— Păi... este atât de greu să ne facem timp pentru noi!

— Hmmm, am mormăit eu.

Am început să vorbim despre alte lucruri, dar chiar și după ce ne-am luat rămas bun, nu am reușit să-mi alung

din minte schimbul de replici din acea seară. Era aceeași persoană ca în liceu și își propunea să facă aceeași activitate ca atunci. Pe vremuri, reușise să alerge, dar acum nu mai putea. De ce? Oare era de vină vârsta, lipsa motivației, situația familială, locul, spiritul de echipă sau altceva?

Încerca să găsească o justificare în faptul că toți avem probleme „să ne facem timp pentru noi”. Dar, dacă mă gândesc bine, eu nu am astfel de probleme. Ce ne deosebește pe una de cealaltă?

Voi încerca să îmi răspund în următorii ani la aceste întrebări.

Originea celor patru tendințe

Se spune că există două tipuri de oameni în lume: cei care împart lumea în două tipuri de oameni, și cei care nu o împart.

Fac, cu siguranță, parte din prima categorie. Cel mai mult mă interesează natura umană și caut mereu explicații pentru ce fac oamenii și pentru motivul pentru care fac ceea ce fac.

Am studiat ani de zile fericirea și obiceiurile și e evident că nu există o rețetă magică, universal valabilă pentru o viață mai fericită, mai sănătoasă și mai productivă. Strategiile care funcționează pentru unii nu funcționează și în cazul altora – de fapt, ce funcționează pentru o persoană poate fi *total opus* față de ceea ce funcționează pentru alta. Unii oameni se simt bine dimineața; alții se simt bine seara. Unii se simt mai bine atunci când rezistă unei ispite puternice; alții când se răsfață cu moderație. Unii oameni iubesc simplitatea; alții iubesc abundența.

Și nu e numai asta. În timp ce mă gândeam la observația prietenei mele despre obiceiul ei de a alerga, am simțit că, dincolo de tipul acela de diferență care îi împarte pe oameni în „oameni nocturni și oameni matinali”, a existat dintotdeauna un fel de deosebire fundamentală care a modelat firea oamenilor – ceva profund, dar izbitor și evident totodată – care, cumva, scăpase viziunii mele.

Ca să îmi dau seama ce îmi lipsea, am adresat cititorilor site-ului meu o serie de întrebări, printre care: „Ce părere aveți despre hotărârile luate de Anul Nou?”, „Respectați regulile de circulație? De ce da sau de ce nu?”, „V-ați înscrie vreodată la un curs doar din amuzament?”. Pe măsură ce citeam răspunsurile cititorilor, am observat anumite tipare care se întretaieau printre diversele răspunsuri. A fost aproape *ciudat* – de parcă oamenii se împărțeau în grupuri care gândeau după același scenariu.

De exemplu, despre hotărârile luate de Anul Nou, un grup de oameni au dat același răspuns: „Mă voi limita la o hotărâre dacă este utilă, dar nu voi începe cu prima zi a anului, fiindcă 1 ianuarie e o dată arbitrară”. Toți au folosit același cuvânt: „arbitrar”. Am fost intrigată de această alegere, deoarece arbitrariul datei de 1 ianuarie nu m-a deranjat niciodată. Cu toate astea, acești oameni dădeau toți același răspuns. Așadar, ce aveau ei în comun?

Un alt grup a răspuns: „Nu mai iau hotărâri de Anul Nou pentru că nu reușesc niciodată să mă țin de ele – nu reușesc niciodată să-mi fac timp și pentru mine”.

Iar un altul a spus: „Nu iau niciodată hotărâri pentru că nu-mi place să pun presiune pe mine”.

Simțeam că toate astea au o semnificație profundă, dar pur și simplu nu reușeam să îmi dau seama despre ce anume era vorba.

Apoi, într-un final, după luni de reflecție, am avut momentul acela de *evrika*. Eram acasă, la birou, și am aruncat întâmplător o privire pe lista mea haotică cu lucruri de făcut: m-am luminat brusc. Întrebarea simplă și hotărâtoare era: „Cum răspunzi la așteptări?” Gata, am găsit-o!

Descoperisem secretul. Am simțit aceeași emoție pe care trebuie să o fi simțit Arhimede când a ieșit din cadă.

Stăteam nemișcată, dar mintea mea derula cu repezi-ciune gânduri despre așteptări. În acel moment, am înțeles că toți ne confruntăm cu două tipuri de așteptări:

- așteptări exterioare – așteptări pe care le au alții de la noi, cum ar fi respectarea unui termen limită la serviciu;
- așteptări interioare – așteptări pe care le avem noi de la noi, cum ar fi respectarea unei hotărâri luate de Anul Nou.

Și iată care este viziunea mea: în funcție de răspunsul unei persoane la așteptările exterioare și interioare, acea persoană se încadrează în una dintre cele patru tipologii distincte de mai jos:

Conformiștii răspund cu ușurință atât așteptărilor exterioare, cât și celor interioare.

Iscoditorii pun la îndoială toate așteptările; ei îndeplinesc o așteptare numai dacă consideră că este justificată, așa că, de fapt, răspund doar așteptărilor interioare;

Binevoitorii răspund cu ușurință așteptărilor exterioare, dar se chinuie să îndeplinească așteptările interioare:

Rebelii se opun tuturor așteptărilor, atât exterioare, cât și interioare.

Iată cât de simplu a fost! Prin răspunsul la o singură întrebare simplă, întreaga omenire se poate încadra în aceste patru categorii.

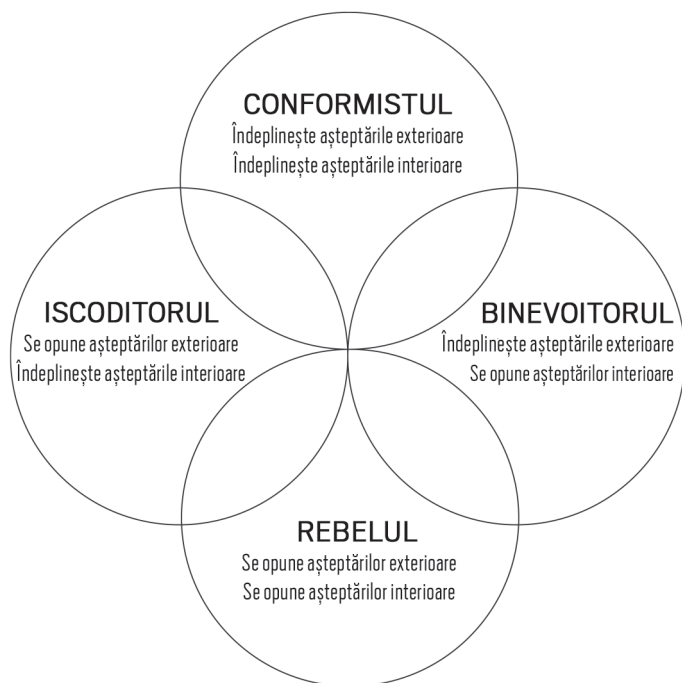
Acum am înțeles de ce prietena mea a avut probleme cu formarea obiceiului de alergare. Era o Binevoitoare. Când făcea parte dintr-o echipă și avea un antrenor care avea așteptări de la ea, nu a avut probleme de adaptare; însă, când se confrunta cu propriile așteptări interioare, în ea se ducea o luptă.

Am înțeles și comentariile acelea repetitive despre hotărârile luate de Anul Nou. Și am înțeles mult, mult mai mult.

Identificarea celor patru tendințe a clarificat niște tipare de comportament izbitoare pe care le percepușem, astfel că am putut să înțeleg ceea ce văzuseră toți ceilalți, dar nu înțeleseseră cu adevărat.

Când am pus tot acest mecanism pe hârtie, trasând patru cercuri simetrice suprapuse, a ieșit o schiță care aducea cu o frunză de ferigă sau cu o cochilie de nautilus. Am simțit că am descoperit o lege importantă a naturii: natura umană. Sau poate creasem ceva asemănător cu pălăria înșuflețită a lui Muggle.*

* Persoană fără abilități de magie, în seria lui – Harry Potter. (n. trad.)



După ce am identificat cadrul, am încercat să înțeleg mai bine. „Strategia celor patru tendințe” a devenit primul capitol din *Cum să devii mai bun*, cartea mea despre schimbarea obiceiurilor; am scris despre cele patru tendințe pe site-ul meu, *gretchenrubin.com*; împreună cu coprezenta-toarea și sora mea, Elizabeth Craft, am vorbit despre cele patru tendințe în cadrul podcastului nostru săptămânal, *Happier with Gretchen Rubin*. De fiecare dată când am dez-bătut acest subiect, cititorii și ascultătorii s-au arătat foarte interesați.

Majoritatea oamenilor își pot da seama care le este tendința dintr-o scurtă descriere, dar pentru persoanele

care nu sunt sigure sau care îmi doresc o analiză mai detaliată, am conceput un test. Sute de mii de oameni au participat la Testul Celor Patru Tendințe, care apare în capitolul 2 sau pe happiercast.com/quiz. Atât răspunsurile ferme la întrebările din test, precum și cele care lăsau loc de interpretare, mi-au oferit o serie de informații suplimentare. (În primul rând, am observat că tendințele oamenilor le influențează disponibilitatea de a face testul. Uneori, Iscoditorii se întrebă: „De ce ar trebui să îmi pierd timpul și să consum energie făcând acest test?”, în timp ce Rebelii își zic: „Cine ești tu să-mi spui să fac acest test? Ei bine, nu-l voi face.”)

Pentru a-mi testa observațiile despre cele patru tendințe, m-am hotărât să fac un studiu pe un eșantion național reprezentativ, și anume un grup de adulți americani din diferite zone ale țării, de ambele sexe, cu vârste și surse de venit diferite.

Cel mai important lucru pe care l-am aflat? Distribuția celor patru tendințe. 41% erau Binevoitori. Apoi, veneau Iscoditorii, cu 24%. Rebelii erau cei mai puțini, 17% – chiar și așa, sunt surprinsă că sondajul a indicat un procent atât de ridicat – iar tendința pe care o am și eu, aceea de Conformist, a avut un procent cu foarte puțin peste 19%. Studiul a confirmat, de asemenea, multe dintre observațiile mele despre cele patru tendințe; de exemplu, când ne gândim la hotărârile luate de Anul Nou, Conformiștii sunt cei mai în măsură să le îndeplinească; Rebelilor nu le plac; Iscoditorii iau hotărâri atunci când momentul pare potrivit, în loc să aștepte o dată arbitrară; iar Binevoitorii renunță de cele mai multe ori să ia vreo hotărâre, fiindcă au avut de furcă cu ele în trecut.

Pe măsură ce am rafinat cadrul, am atribuit chiar și o culoare fiecărei tendințe, folosindu-mă de modelul semaforului. Iscoditorii sunt galbeni: așa cum lumina galbenă ne avertizează să „așteptăm”, Iscoditorii întreabă mereu: „Ia stai puțin, de ce?” înainte să îndeplinească o așteptare. Binevoitorii sunt verzi, ei „merg înainte” cu ușurință. Rebelii sunt roșii. Ei sunt cei mai predispuși să „se oprească” sau să spună nu. Pentru că nu există și a patra culoare la semafor, am ales albastru pentru Conformiști – mi s-a părut potrivit.

Cu cât am studiat mai mult tendințele, cu atât am conștientizat mai mult influența lor imensă.

Când luăm în considerare cele patru tendințe, suntem mai capabili să ne înțelegem pe noi înșine. Această cunoaștere de sine este crucială, fiindcă putem construi o viață fericită numai pe temelia propriei noastre naturi, a propriilor noastre interese și valori.

La fel de important este faptul că, atunci când luăm în considerare cele patru tendințe, suntem mai în măsură să-i înțelegem și pe ceilalți. Putem trăi și lucra mai eficient cu ceilalți oameni dacă le cunoaștem tendințele – colegi și șefi, profesori și antrenori, parteneri, părinți și copii, furnizori de servicii medicale și pacienți.

Înțelegerea celor patru tendințe ne oferă o înțelegere mai completă a lumii.

Tendințele ne țes caracterul

Ne naștem cu aceste tendințe: nu sunt rezultatul ordinii în care am venit pe lume, al stilului parental, educației religioase sau al genului. Ele nu sunt legate de a fi extravertit sau introvertit. Nu se schimbă în funcție de locul în care ne aflăm: acasă, la serviciu, cu prietenii. Și nu se schimbă pe măsură ce îmbătrânim. Venim pe lume cu aceste tendințe.

Într-o măsură care mă surprinde, majoritatea oamenilor se încadrează exact într-una dintre cele patru tabere. Deși poate fi dificil să identificăm tendința unui copil (încă nu-mi dau seama de tendința uneia dintre fiicele mele), până la vârsta adultă ne înscriem clar într-o anumită categorie care ne modelează fundamental percepțiile și comportamentul. Dacă nu trecem prin experiențe catastrofale, care să ne modifice comportamentul – cum ar fi o experiență legată de moarte, o boală gravă sau lupta serioasă cu o dependență – tendințele nu se schimbă.

În funcție de istorie și de circumstanțe, tendința noastră ne-ar putea fi mai mult sau mai puțin utilă pe măsură ce ne croim drumul în lume. În Coreea de Nord, întrebările unui Iscoditor ar putea să îl arunce în închisoare, în timp ce în Silicon Valley i-ar putea aduce o promovare.

De asemenea, există o varietate mare de personalități, chiar printre oamenii care împărtășesc aceeași tendință. Indiferent de tendință, unii oameni sunt mai mult sau mai puțin atenți decât alții, mai ambițioși, mai intelectuali, mai carismatici, mai amabili, mai anxioși, mai energici sau mai aventuroși. Aceste calități influențează puternic modul în care își exprimă tendințele. Un Rebel ambițios care vrea să fie un lider de afaceri respectat se va comporta diferit față

de unul pe care nu îl interesează prea mult să aibă o carieră de succes.

Oamenii susțin adesea că sunt un amestec de tendințe. Ei concluzionează: „Sunt un Binevoitor și un Conformist” sau „Tendința mea se schimbă în funcție de locul în care sunt sau de persoanele cu care sunt”. Pare logic la prima vedere, dar, pe măsură ce pun mai multe întrebări, lucrurile se limpezesc și, aproape fără excepție, fiecare se încadrează într-o singură tendință.

Pentru a fi siguri, după cum se discută în secțiunile despre „Variații în cadrul tendinței”, oamenii „înclină” de multe ori în direcția tendinței care se suprapune cu a lor, dar cu toate acestea rămân fideli tendinței de bază.

Și, desigur, este adevărat că, indiferent de tendința noastră fundamentală, într-un mic procent, fiecare dintre noi este Conformist, Iscoditor, Binevoitor și Rebel.

Toți îndeplinim o așteptare atunci când nu vrem să suportăm consecințele ignorării ei. Până și rebelul poartă centura de siguranță după ce plătește câteva amenzi usturătoare.

Cu toții ne-am putea întreba de ce trebuie să îndeplinim o așteptare sau de ce ne enervăm când un lucru ni se pare inutil sau de ce facem ceva care pare arbitrar.

Cu toții îndeplinim anumite așteptări, doar din considerentul că acestea sunt importante pentru altcineva. Cel mai hotărât Conformist își va sacrifica ședința obișnuită de luni dimineață, dacă copilul lui tocmai a ieșit dintr-o operație.

Și, indiferent de tendința noastră, cu toții ne dorim autonomie. Preferăm să ni se ceară în loc să ni se ordone să

facem ceva, și, dacă sentimentul că suntem controlați de alții e prea puternic, asta poate duce la „reactanță” – rezistența la un lucru perceput ca o amenințare la adresa libertății sau a capacității de a alege.

După ce am descris cele patru tendințe la o conferință, un tip s-a apropiat de mine și mi-a spus: „Cred că toată lumea ar trebui să poată conduce cu viteza pe care o consideră sigură; presupun așadar că sunt un Iscoditor!”

Am zâmbit, dar adevărul este că nu e atât de simplu: „ignor limita de viteză, așa că sunt un Iscoditor” sau „refuz să spăl vase, așa că sunt un Rebel” sau „îmi place să fac liste, deci sunt un Conformist”. Pentru a ne identifica tendința, trebuie să luăm în considerare multe exemple de comportament și *motivele* pentru care ne comportăm într-un anumit fel. De exemplu, un Iscoditor și un Rebel ar putea refuza amândoi să îndeplinească o anumită așteptare, dar Iscoditorul gândește: „Nu o voi face, fiindcă nu are sens”, în timp ce Rebelul gândește: „Nu o voi face, fiindcă nu-mi poți spune tu mie ce să fac”.

Am aflat că, deși fiecare dintre cele patru tendințe te pot pune în dificultate, oamenii consideră că cele mai provocatoare sunt aceea de Binevoitor și de Rebel – fie că ai tu însuși tendința respectivă, fie că ai de-a face cu oameni care o au. (De aceea, secțiunile despre Binevoitori și despre Rebeli din această carte sunt mai lungi decât cele despre Conformiști și Iscoditori.)

Mulți oameni încearcă să reprezinte cele patru tendințe prin comparație cu alte tipare de personalitate, precum trăsăturile de personalitate Big Five, StrengthsFinder, Enneagrama, Myers-Briggs, VIA – chiar și cu cele patru case de la Hogwarts.

Sunt fascinată de orice schemă care mă ajută să înțeleg natura umană, dar cred că este o greșeală să presupun că toate sunt pe picior de egalitate. Fiecare cadru surprinde o anumită perspectivă, și acea perspectivă s-ar pierde dacă toate sistemele ar fi puse la grămadă. Niciun sistem nu poate surprinde de unul singur natura umană în toată profunzimea și varietatea ei.

De asemenea, cred că multe tipare de personalitate înghesuie prea multe elemente în categoriile pe care le vehiculează. Prin contrast, cele patru tendințe iau în considerare doar un aspect unic al caracterului unei persoane – un aspect de o importanță vitală, dar totuși unul singur dintr-o multitudine de trăsături care definesc caracterul unui individ. Cele patru tendințe explică *de ce acționăm* și *de ce nu acționăm*.

De ce este util să-ți identifiți tendința

Când descriu cele patru tendințe, uneori am impresia că oamenii încearcă să descopere care este „cea mai bună” tendință și fac tot posibilul să se încadreze în ea. Dar nu există tendință mai bună sau mai puțin bună. Cei mai fericiți, mai sănătoși și mai productivi oameni nu sunt cei care au o anumită tendință, ci mai degrabă sunt oamenii care și-au dat seama cum să valorifice punctele forte ale tendinței lor, să contracareze punctele slabe și să își construiască viața cea mai bună în cazul lor.

Din înțelepciunea, experiența și autocunoașterea pe care le poți obține cunoscând cele patru tendințe, putem să ne folosim timpul mai eficient, să luăm decizii mai bune,

să suferim mai puțin de stres, să fim mai sănătoși și să colaborăm mai bine cu alte persoane.

Dacă nu înțelegem care ne este locul în aceste patru tendințe, este posibil să nu reușim să simțim acele nuanțe care ne fac să reușim sau să eșuăm. De exemplu, un agent literar mi-a spus odată:

— Reprezint un jurnalist care a făcut o muncă nemai-pomenită la un ziar. Nu avea probleme cu termenele limită, avea o etică de lucru sănătoasă. Dar acum a plecat de la ziar ca să scrie o carte și a intrat în ceea ce se cheamă blocajul scriitorului.

— Pun pariu că nu este vorba despre blocajul scriitorului. Probabil că este un Binevoitor, i-am zis eu. Nu a avut probleme când trebuia să respecte mereu termene limită. Dar cu un termen limită îndepărtat și o libertate prea mare, nu mai poate funcționa. Ar trebui să-i ceară editorului să îl verifice în fiecare săptămână sau să se alătore unui grup de scriitori sau ar trebui să i se impună un număr fix de pagini pe lună. Este un fel de sistem de responsabilizare externă.

De asemenea, dacă nu înțelegem cele patru tendințe, este posibil să facem presupuneri nerealiste cu privire la modul în care se pot schimba oamenii. O femeie mi-a scris: „Soțul meu este un Rebel. Mă simt frustrată la gândul că acesta este de fapt caracterul lui și că nu se va schimba niciodată. Este posibil ca un Rebel să fie doar o persoană care nu «s-a maturizat» și nu și-a dat seama că lumea nu funcționează doar cu ce «ai chef» să faci într-un anumit moment? Și să-și schimbe atitudinea în cele din urmă?” Nu am vrut să i-o trântesc așa, sec, dar nu, în acest moment *nu cred* că se va schimba.

Oamenii mă întreabă adesea dacă tendința ar trebui să ne determine alegerea carierei. Fiecare tendință ar putea să aibă ceva în comun cu aproape orice loc de muncă, dar este interesant să ne gândim la modul în care cariera și tendința ar putea interacționa. De exemplu, cunosc un dresor de câini profesionist care este un Conformist și impregnează un spirit de Conformist meseriei lui. Dar sunt convinsă că Iscoditorii, Binevoitorii și Rebelii ar putea și ei să facă acest lucru.

Chiar dacă persoane cu oricare dintre tendințe ar putea urma orice carieră, asta nu înseamnă și că așa ar trebui să se întâmple. Cele patru tendințe ne pot ajuta să ne dăm seama de ce ni s-ar potrivi anumite tipuri de muncă mai mult – sau mai puțin. Un cititor a scris: „Acum înțeleg de ce îmi urăsc slujba. Sunt 100% Iscoditor, în condițiile în care sunt contabil. Nu mă interesează să țin pasul cu tot felul de reguli arbitrare care tot apar și care nu au niciun sens, iar acesta a fost un obstacol major în calea succesului și satisfacției la locul de muncă”.

Identificarea propriei tendințe ne permite să fim mai indulgenți cu noi înșine: „Hei, eu sunt o persoană de acest tip și nu este nimic în neregulă cu mine. Pot valorifica la maxim lucrul ăsta”. Așa cum a scris un Conformist: „Părinții mei îmi spuneau întotdeauna să mă mai relaxez, răposatul meu soț îmi spunea mereu să mă relaxez, iar acum și fiica mea îmi spune să mă relaxez. Dar am înțeles că sunt mult mai fericită când respect regulile pe care le-am stabilit eu înșami”.

Iată ce explica un Rebel:

Realizând că sunt un Rebel, mi-am dat seama de ce nu m-au ajutat cu nimic toți anii de terapie. Am analizat lipsa mea de disciplină, am respins și am acceptat tehnici care s-au întors împotriva mea. (Responsabilitate? Ha ha.) Nu este vorba doar de faptul că unele tehnici nu funcționează pentru Rebeli. Ci că ni s-a spus (și adesea chiar credeam) că ceva era profund în neregulă cu noi. Cum ar fi un adult, de altfel, funcțional, de mare succes, care încă se luptă să reușească să-și plătească facturile, să finalizeze proiecte și să urmeze întocmai... orice? Care se luptă să împlinească așteptările tuturor – chiar și pe ale lui? Asta nu este doar neobișnuit; în lumea de astăzi, sună de-a dreptul patologic. Dar tipologia ta te asigură că nu este. M-am simțit ușurat să mă concentrez pe ceea ce funcționează pentru mine, mai degrabă decât pe ceea ce este în neregulă cu mine.

Iată și ce scria un Binevoitor:

În calitate de scenarist de televiziune, deși m-am luptat fără succes cu incapacitatea mea de a respecta orice fel de termen limită personal, totuși am fost întotdeauna un angajat serios care trimitea scenariile la timp. Am dat acestei tendințe multe nume: lene, iresponsabilitate, copilărie în haine pentru adulți și multe altele care nu ar trece de filtrul tău de spam. Conferindu-mi o identitate – aceea de Binevoitor – m-ai ajutat să mă pot accepta. Pot să scap de disprețul de sine și să mă concentrez pe descoperirea unor modalități inteligente prin care să realizez lucruri. Deja sunt mai eficient, dar, mai ales, sunt mai fericit.

Când ne cunoaștem tendința, putem modifica lucrurile pentru a ne spori șansele de succes. Este practic imposibil să ne schimbăm propria natură, dar este destul de ușor să schimbăm circumstanțele într-un mod care să se potrivească tendinței noastre – fie că ne străduim să obținem mai multă claritate, justificare, responsabilitate sau libertate. Înțelegerea tendinței noastre ne permite să creăm acele conjuncturi în care vom reuși.

De ce este util să identificăm tendințele celorlalți

Pe de altă parte, atunci când înțelegem tendințele celorlalți oameni, suntem mai toleranți față ei. În primul rând, vedem că un anumit comportament al unei persoane nu ne vizează personal. Iscoditorul nu pune întrebări pentru a-și submina șeful sau pentru a pune la îndoială autoritatea profesorului; Iscoditorul are întotdeauna ceva de întrebat. Iată ce mi-a scris un cititor: „Trăiesc cu un Rebel de șapte ani. Este reconfortant să știi că felul său de a fi este la fel de natural pentru *el*, precum este și pentru *mine* să fiu un Binevoitor”.

Cunoașterea tendințelor altor oameni te ajută să-i convingi mult mai ușor, să-i încurajezi și să eviți conflictele. Dacă nu ne raportăm la tendința unei persoane, cuvintele noastre pot fi ineficiente sau chiar contraproductive. Dacă dorim să ne facem înțeleși, trebuie să vorbim fiecăruia pe limba lui – să transmitem mesajul care ar atinge coarda sensibilă a interlocutorului, nu pe a noastră. Când ținem cont de cele patru tendințe, putem găsi argumentele care să corespundă valorilor fiecăruia.

Pe de altă parte, când ignorăm tendințele, ne reducem șansele de reușită. Cu cât un Conformist ține mai multe prelegeri unui Rebel, cu atât Rebelul se va încăpățâna să se opună. Un Iscoditor poate oferi unui Binevoitor mai multe motive temeinice pentru a acționa, dar toate argumentele lui logice nu vor conta prea mult pentru acesta; responsabilitatea externă este cheia în cazul Binevoitorului.

Un cititor mi-a trimis niște glume extrem de amuzante pe tema schimbării unui bec, care surprinde diferențele dintre tendințe:

Cum reușești să determini un Conformist să schimbe un bec?

Răspuns: L-a schimbat deja.

Cum reușești să determini un Iscoditor să schimbe un bec?

Răspuns: De fapt, de ce avem nevoie de bec?

Cum reușești să determini un Binevoitor să schimbe un bec?

Răspuns: Cere-i să-l schimbe.

Cum reușești să determini un Rebel să schimbe un bec?

Răspuns: Fă-o singur.

Un nutriționist Iscoditor mi-a spus: „Scopul meu este să îmbunătățesc felul în care oamenii mănâncă în această țară. Scriu o carte în care explic în ce fel sistemele culturale și economice ne modelează modul de alimentație”. El credea cu tărie că, dacă cartea lui ar prezenta argumentele într-un mod suficient de logic, oamenii din întreaga țară își vor schimba obiceiurile alimentare. Iscoditor!

Dar pentru a comunica eficient cu ceilalți, trebuie să facem apel la tendința *lor*, nu la a noastră. Acest lucru este valabil pentru medici, profesori, antrenori, șefi, parteneri,

părinți, colegi de muncă, învățători, vecini sau oameni din orice domeniu de activitate care vor să-i convingă pe ceilalți să facă ceea ce doresc ei – cu alte cuvinte, este valabil pentru noi toți.

Chiar și mesajele destinate unui public larg pot să transmită informații care să rezoneze cu fiecare tendință în parte. Am auzit un exemplu creativ într-o după-amiază, când am vorbit despre cele patru tendințe la o conferință de afaceri. Înainte de a mă prezenta, șeful grupului a explicat pe larg de ce era important, pentru buna desfășurare a activităților care aveau să urmeze, ca participanții să fie punctuali și să nu greșească locul de întâlnire.

După ce am terminat prelegerea, am fost încântată să-l aud reluând explicațiile inițiale și făcând referire la fiecare dintre cele patru tendințe în parte. El s-a exprimat în felul următor: „Vouă, Conformiștilor, vă mulțumesc anticipat pentru că ați răspuns solicitării mele legate de promptitudine. Iscoditorilor, v-am ridicat la fileu o grămadă de motive pentru care trebuie să vă prezentați la timp la toate întâlnirile. Binevoitorilor, sunt cu ochii pe voi și mă bazez pe promptitudinea voastră. Rebelilor, abțineți-vă până mai târziu, la bar.” Exact!

Chiar și vocabularul pe care îl folosim poate afecta diferit tendințele. Un copil Rebel ar putea să dea un răspuns mai bun dacă îl întrebi: „Ai chef să cânti la pian acum?”, în timp ce un copil Conformist ar fi fericit să i se reamintească: „E timpul să exersăm la pian”.

Când vine vorba de sănătate, incapacitatea oamenilor de a-și asculta medicii îi costă enorm. Alimentele slabe calitativ, inactivitatea, consumul de alcool, abuzul de medicamente eliberate pe bază de rețetă și fumatul sunt printre

principalele cauze de îmbolnăvire și deces în Statele Unite – și toate acestea sunt comportamente care se află sub controlul nostru conștient. Când ținem cont de tendințele oamenilor, este mai probabil să-i convingem să reducă consumul de zahăr, să meargă pe jos douăzeci de minute zilnic, să își facă exercițiile de recuperare, să renunțe la băutură sau să își ia medicamentele.

Dar este important să ne amintim că tiparul celor patru tendințe este menit să ne ajute să ne înțelegem mai profund pe noi înșine, nu să ne limiteze dreptul la identitate sau alegere. Unii oameni spun: „Când afli cine ești, începi să ai încredere în tine”. Cred că metodele de autodefinire sunt foarte utile – pentru că ele servesc drept punct de plecare pentru autocunoaștere. Tiparul celor patru tendințe nu este menit să fie o cutie în care suntem închiși și care să ne împiedice dezvoltarea sau o etichetă care spune totul despre noi, ci mai degrabă un reflector care poate scoate la iveală aspecte ascunse ale naturii noastre.

Când ne înțelegem pe noi înșine și modul în care tendința noastră ne modelează perspectiva asupra lumii, putem adapta circumstanțele pentru a se potrivi naturii noastre, iar când înțelegem modul în care tendințele altor persoane le modelează perspectivele, ne putem conecta mai eficient cu acești oameni.

Ținând cont de cele patru tendințe, vedem cum o schimbare subtilă de vocabular, sau o conversație rapidă, sau o modificare minoră a procedurii poate fi suficientă pentru a schimba modul de acțiune al unei persoane. Și asta contează. Dacă un pacient își ia tratamentul pentru tensiune arterială în mod regulat, va trăi mai mult. Dacă un elev se achită de sarcinile primite de la profesor, nu va eșua

la curs. Dacă într-un cuplu cei doi parteneri pot vorbi calm unul cu celălalt, căsătoria lor va dura. Și dacă încetez să trimit e-mailuri de lucru în weekend, nu-i voi mai enerva pe colegii mei.

Una dintre marile provocări zilnice ale vieții este să răspunzi la următoarea întrebare: „Cum pot să determin oamenii – inclusiv pe mine însămi – să facă/fac ce vreau eu?” Cele patru tendințe fac această sarcină mult, mult mai ușoară.