

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LIEBERMAN, DAVID J.

Mindreader : află ce gândesc oamenii, ce își dorește și cine sunt cu adevărat / dr. David J. Lieberman. - București : Bookzone, 2023

ISBN 978-630-305-183-3

159.9

Traducător: **Diana Ciornenschi**

Redactor: **Justina Ene**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

MINDREADER: The New Science of Deciphering What People Really Think, What They Really Want, and Who They Really Are

Copyright © 2022 by David J. Lieberman

This edition published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

All rights reserved.

© Bookzone 2023, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: +40 774 091.579; +40 770 584.429

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

DR. DAVID J. LIEBERMAN

MINDREADER

Află ce gândesc oamenii,
ce își dorește și cine
sunt cu adevărat

Bookzone
BUCUREȘTI, 2023

CUPRINS

<i>Introducere</i>	11
Partea I	
Revelații ale subconștientului	17
Capitolul 1	
Ce gândesc oamenii <i>cu adevărat</i>	19
<i>Descoperă ce gândește o persoană cu adevărat – chiar și gândurile îngropate adânc în subconștientul său –, indiferent de ce spune sau face.</i>	
Capitolul 2	
Cum vede și ce simte o persoană față de alți oameni	31
<i>Află ce simte cu adevărat o persoană față de oamenii din viața ei – de cine se simte cel mai apropiată, pe cine admiră și pe cine disprețuiește în secret.</i>	
Capitolul 3	
Interacțiuni intime	41
<i>Află cum să-ți dai seama dacă o conversație, interacțiune sau relație nouă merge sau nu așa cum ți-ai dori. Este cealaltă persoană doar politicoasă sau este cu adevărat interesată și implicată?</i>	
Capitolul 4	
Statutul și puterea în relație	51
<i>Cine deține toate atuurile? Indiferent de ceea ce susține, o să știi dacă o persoană se simte în control sau nesigură în orice relație.</i>	

Capitolul 5
Citirea stării de spirit 61

Sentimentele de furie și anxietate reies dintr-un limbaj și din gesturi aparent amabile și benigne. Decodifică semnele emoțiilor ascunse pentru a ști ce simt oamenii, în ciuda aparențelor.

Partea a II-a

Detectorul uman de minciuni 77

Capitolul 6

Evaluarea onestității și integrității 79

Ori de câte ori vorbești cu un suspect, un coleg de serviciu sau o cunoștință nouă, află dacă acesta o să fie deschis și sincer sau prudent și viclean.

Capitolul 7

Arta de a identifica blufurile 91

O persoană face o amenințare, că o să plece sau o să te dea în judecată; face o afirmație, că o să te expună sau o să te protejeze. Află imediat dacă exagerează din disperare sau dacă face o declarație sinceră.

Capitolul 8

Inventarea de povești:

Alibiuri și povești de adormit copiii 101

Determină rapid dacă relatarea unei persoane cu privire la un incident sau o experiență este adevărul absolut sau o simplă minciună.

Capitolul 9

Trucurile meseriei 117

Vezi dincolo de tacticile psihologice folosite de maeștrii manipulatori și de escroci pentru a determina oamenii raționali să se comporte în moduri complet iraționale.

Partea a III-a

Un instantaneu emoțional 127

Capitolul 10

O incursiune în personalitate
și în sănătatea mintală 129

Află dacă orice persoană pe care o întâlnești – un potențial angajator, un partener de la o întâlnire aranjată sau o bonă nouă – are o fire relaxată și agreabilă sau este o forță a naturii care abia așteaptă să se dezlănțuie.

Capitolul 11

Identitatea narativă:

Citirea inimilor și a sufletelor 147

Cu toții avem o narațiune care explică „cine suntem și de ce suntem așa”. Pentru că ființele umane nu se abat cu ușurință de la scenariu, odată ce le cunoști povestea, nu numai că vei ști ce gândesc, dar vei fi, de asemenea, capabil să prezici ce vor face în continuare.

Capitolul 12

Activarea sistemului de apărare 157

Atunci când observăm cum se văd oamenii pe ei înșiși și cum își văd lumea – ce le atrage atenția și ce evită; ce menționează și ce țin pentru ei înșiși; ce acceptă și ce resping –, le cunoaștem punctele forte, nesiguranțele și problemele.

Capitolul 13

Semnificația valorilor 167

Valorile noastre transmit lumii ce anume contează cel mai mult pentru noi și prezintă o imagine a celui mai profund sine al nostru. Vezi dincolo de persoana publică a unui individ și vei afla ce îl face să funcționeze.

Capitolul 14	
Factorul de reziliență	175

Atunci când o persoană se află sub presiune sau se confruntă cu stres, află cum să-ți dai seama cine se va adapta și cine va ceda – și cum să descoperi fisurile înainte ca acestea să apară.

Partea a IV-a

Construirea unui profil psihologic.....	185
--	------------

Capitolul 15

În căutarea sănătății mintale	187
-------------------------------------	-----

Oamenii care suferă de boli emoționale au tipare de limbaj comune, care transmit percepțiile lor despre realitate. Află totul despre lumea interioară a unei persoane dintr-o singură conversație.

Capitolul 16

Psihologia stimei de sine	201
---------------------------------	-----

Deconspiră mitul narcisistului și află cum poți să-ți dai seama cine are stimă de sine și cine suferă de sentimente profunde de inferioritate și ură de sine.

Capitolul 17

Demascarea tulburărilor de personalitate	211
--	-----

Descoperă de ce unii oameni te scot din sărite și îți incalcă limitele personale – și de ce îi lași mult prea adesea să facă asta. Și mai important, află cum să identifici orice tip de tulburare de personalitate, inclusiv sociopatul bine ascuns și șlefuit.

Capitolul 18

Reflecții ale relațiilor.....	221
-------------------------------	-----

Fie că lucrezi cu un pacient, intervievezi un potențial angajat sau porți o discuție cu un coleg, detectează indicatorii bolii mintale în câteva minute.

Capitolul 19

Sușuri și coborâșuri și suferința dintre acestea	235
--	-----

Unii oameni adoptă o fațadă curajoasă. Află cum poți să-ți dai seama cine este cu adevărat echilibrat și cine suferă în tăcere.

Capitolul 20

Când să-ți faci griji: Alerta roșie și semnalele de alarmă.....	251
---	-----

Oamenii nu o iau pur și simplu razna. Identifică semnalele de alarmă în cazul persoanelor care sunt pe cale să devină un pericol pentru ele însele și pentru ceilalți.

Concluzie: Ce să faci cu ceea ce ai aflat	261
---	-----

Note	263
------------	-----

Mulțumiri	299
-----------------	-----

Despre autor	301
--------------------	-----

PARTEA I

**REVELAȚII ALE
SUBCONȘTIENȚULUI**

De la o discuție banală și până la o negociere detaliată, află ce gândesc și simt cu adevărat oamenii. O să știi ce se află în adâncul subconștientului lor –, chiar și atunci când ei înșiși sunt în negare și nu-și doresc sau nu pot să-și confrunte gândurile, sentimentele și temerile la nivel conștient. Descoperă ce gândesc cu adevărat oamenii despre tine și cât de multă putere și control consideră că au în toate relațiile lor, atât personale, cât și profesionale.

CAPITOLUL 1

Ce gândesc oamenii *cu adevărat*

Dacă acorzi o atenție deosebită nu numai lucrurilor pe care le spun oamenii, ci și modului în care le spun – tiparul limbajului lor și structura propozițiilor –, poți să-ți dai seama ce se întâmplă cu adevărat în mintea lor. Pentru a-ți demonstra cum funcționează acest lucru, hai să începem cu o lecție rapidă și simplă de gramatică.

Un pronume personal, în sens gramatical, este asociat cu un anumit individ sau grup de indivizi. Acesta poate fi subiectiv, obiectiv sau posesiv, în funcție de modul în care este utilizat. Din punct de vedere gramatical, atunci când se discută despre o persoană sau mai multe persoane, există trei perspective distincte:

- Persoana întâi (de exemplu, *eu, mie și al meu* sau *noi, nouă și al nostru*)
- Persoana a doua (de exemplu, *tu, ție și al tău* sau *voi, vouă și al vostru*)
- Persoana a treia (de exemplu, *el, lui sau al lui; ea, ei sau al ei; și ei/ele, lor sau al lor*)

La prima vedere, s-ar putea să pară că pronumele înlocuiesc pur și simplu substantivele pentru ca oamenii să nu fie nevoiți să repete aceleași cuvinte la nesfârșit. „John a pierdut portofelul lui John undeva în casa lui

LIBRIS | We know books

John” nu este o propoziție foarte elegantă. „John și-a pierdut portofelul undeva în casa lui” sună pur și simplu mai bine. Dintr-o perspectivă psiholingvistică, însă, pronumele pot să dezvăluie dacă cineva încearcă să se distanțeze sau să se separe cu totul de cuvintele sale. La fel cum un mincinos neexperimentat este posibil să se uite în altă parte, deoarece contactul vizual sporește nivelul de intimitate, și un individ care minte simte adesea un anumit grad de vinovăție, o persoană care face o afirmație neadeverată încearcă adesea să se distanțeze în mod subconștient de propriile cuvinte. Pronumele personale (de exemplu, *eu*, *mie* și *al meu*) indică faptul că o persoană este dedicată declarației sale și încrezătoare în aceasta. Omiterea pronumelor personale din acțiune poate semnala reticența cuiva de a-și asuma spusele.

Să luăm exemplul comun al oferirii unui compliment. O femeie care crede ce spune va folosi, probabil, un pronume personal – de exemplu, „Mie mi-a plăcut foarte mult prezentarea ta” sau „Mie mi-a plăcut ce ai spus în ședință.” În schimb, o persoană nesinceră și lingușitoare ar putea alege să spună: „Bună prezentare” sau „Se pare că te-ai documentat foarte mult”. În cel de-al doilea caz, aceasta s-a scos cu totul din ecuație. Forțele de ordine cunosc foarte bine acest principiu și își dau seama când oamenii depun o plângere falsă despre faptul că le-a fost furată mașina,

La fel cum un mincinos neexperimentat este posibil să se uite în altă parte, deoarece contactul vizual sporește nivelul de intimitate, și un individ care minte simte adesea un anumit grad de vinovăție, o persoană care face o afirmație neadeverată încearcă adesea să se distanțeze în mod subconștient de propriile cuvinte.

pentru că se referă de obicei la aceasta ca la „mașina” sau „acea mașină”, nu „mașina mea” sau „mașina noastră”. Desigur, nu poți evalua onestitatea unei persoane după o singură propoziție, dar acesta este primul indiciu.

Diateza activă și diateza pasivă

Chiar și atunci când un pronume personal este prezent, o trecere de la diateza activă la cea pasivă poate însemna o lipsă de sinceritate. Diateza activă este mai puternică și mai interactivă, dezvăluind că subiectul – persoana sau persoanele, în exemplele noastre – realizează acțiunea verbului din propoziție. În cazul diatezei pasive, o altă entitate acționează asupra subiectului.

De exemplu, „I-am dat stiloul” folosește diateza activă, în timp ce „Stiloul i-a fost dat de către mine” utilizează diateza pasivă. Remarcă schimbarea de formulare și modul în care aceasta diminuează subtil responsabilitatea personală a vorbitorului. Să spunem că doi frați se joacă, iar cel mai mic începe să plângă. De cele mai multe ori, atunci când mama sau tata întreabă ce se întâmplă, motivul pentru care copilul plânge – după spusele celui-lalt copil – este că „a căzut”, „s-a rănit” sau „s-a lovit la cap”. Rareori un copil spune „Am făcut (acțiunea A) care a cauzat (consecința B)”. Este neobișnuit ca un copil (care este o ființă egocentrică) să-și asume responsabilitatea și să declare: „L-am împins în perete și s-a lovit la cap” sau „Ar fi trebuit să fiu mai atent când s-a urcat în spatele meu.”

Să privim acest lucru într-un alt context. Într-un studiu intitulat „Words That Cost You the Job Interview”, cercetătorii au evaluat limbajul pe care sute de mii de candidați l-au folosit la interviul de angajare. Doar pe baza tiparelor de limbaj, aceștia au reușit să

împartă candidații în persoane cu un nivel de performanță scăzută și persoane cu un nivel de performanță înaltă.¹ Iată ce au descoperit:

- Răspunsurile persoanelor cu performanțe înalte conțin cu aproximativ 60% mai multe pronume la persoana întâi (de exemplu, *eu, mie, noi*).
- Răspunsurile persoanelor cu performanțe scăzute conțin cu aproximativ 400% mai multe pronume la persoana a doua (de exemplu, *tu, ție*).
- Răspunsurile persoanelor cu performanțe scăzute conțin cu aproximativ 90% mai multe pronume la persoana a treia (de exemplu, *el, ea, ei*).

Persoanele cu performanțe înalte se plasează în centrul acțiunii pentru că pot face apel la experiențe reale. Cei cu performanțe scăzute nu o fac. Nu pot să o facă. Mai degrabă oferă răspunsuri abstracte sau ipotetice, pentru că le lipsesc experiența și succesul în viața reală.²

Limbajul celor cu performanțe înalte: „Îmi sun clienții în fiecare lună pentru a vedea cum se descurcă.” Sau „Am dat două sute de telefoane în fiecare zi la ABC Corp.”

Limbajul celor cu performanțe scăzute: „Clienții trebuie contactați regulat.” Sau „Ar trebui să suni întotdeauna clientul și să-i ceri să-ți spună...”

Atunci când te scoți din acțiune, transmiți un mesaj ascuns (posibil chiar și de propria persoană). Întreabă un copil despre prima sa zi în tabără și vei observa cum aceeași relatare dezvăluie două impresii

diferite despre experiența lui: prima, mai entuziasmată, iar cea de-a doua, ternă.

Răspunsul A: „Am luat micul-dejun, apoi am mers în parc și ne-am dat în leagăne până când am putut să merg să înot.”

Răspunsul B: „Mai întâi, a fost micul-dejun, apoi ne-au dus în parc pentru a ne da în leagăne până când ne-au trimis la piscină.”

Folosirea diatezei pasive sau absența unui pronume îndulcește, de asemenea, un mesaj care ar putea fi prost primit sau conflictual. De exemplu, o persoană ar putea proclama cu entuziasm: „Noi am câștigat meciul”, nu „Meciul a fost câștigat [de noi]” pentru că diateza activă cu un pronume personal transmite solidaritatea față de mesaj, invocând astfel ideea de plăcere și mândrie. În mod asemănător, politicienii tind să formuleze mărturisirile sau scuzele reticente astfel încât să dilueze responsabilitatea directă, ducând la exprimări precum: „S-au făcut greșeli”, „Adevărul a avut anumite deficite” și „Oamenii merită mai mult”. Frazarea face, de asemenea, aluzie la caracterul vorbitorului. Atunci când croitorul te informează că „Am făcut o greșeală la tivul dumneavoastră” în loc de „S-a făcut o greșeală”, putem presupune că el prezintă un nivel mai mare de onestitate și integritate.³

Marele decalaj

Limbajul de distanțare adoptă multe forme și dimensiuni. Analizează următoarele perechi de fraze și vezi care ți se pare că implică un nivel mai mare de autenticitate.