

Ан Богъл

ИЗКУСТВОТО ДА ЧЕТЕШ ХОРАТА

*Как типът на личността
влияе на взаимоотношенията*

Превод от английски
Диан Станчев

AMG
PUBLISHING

София • 2024

На Уил, който ме разбира

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор: Благородно преследване	13
1. Моят момент на „Еврика!“. Разбирането на моя личностен тип.....	25
2. Разбивка на комуникацията: Интроверти и екстроверти.....	39
3. Твърде опасни: Свръхчувствителни хора	63
4. Любов и други действия от слепота: Петте езика на любовта	83
5. Не си луд, просто не си като мен: Темпераментите на Киърси	105
6. Разговори за типове: Типологията на Майерс-Бригс	129
7. Да подредим тестето: Когнитивните функции на <i>MBTI</i>	155
8. Използвайте силните си страни: Търсачката на силни страни на Клифтън (<i>StrengthsFinder</i>)	173
9. Изправете се срещу ненужното: Енеаграмата	189
10. Личността ви не е ория: Колко се променят хората?.....	213
Благодарности.....	225
Препоръчителни източници	227

ПРЕДГОВОР

Благородно преследване

Тестовите в стил *BuzzFeed*¹ завладяват интернет, като предлагат отговори на въпроси, които никоой не задава. Кой герой от „Междувездни войни“² сте вие? Коя тенденция в ресторантите описва вашата личност? Кой дом в „Хогуорте“ ви подхожда най-много? В кой град трябва да живеете всъщност? Кой герой на Райън Гослинг е вашата сродна душа? Коя е вашата суперсила? Какъв е вашият стил на работа?

Тези пристрастяващи викторини улесняват поставянето ни в (много странни) рамки. И ако съдържанието, което ми се показва във *Facebook*, е някакъв показател, хората не могат да устоят на изкушението да правят тези тестове и да споделят резултатите си – без значение колко безсмислена е темата или колко малко са реалните данни, които предлагат. В основата им стои основното предположение, че няма да има едни и същи отговори. Всички даваме различни отговори както на сериозни, така и на глупави въпроси, и откриването на тези различия е забавно по един странен начин. Циниците твърдят, че сме привлечени от тези елементарни тестове, защото сме зле подготвени да се справяме с трудностите на реалния живот, но аз вярвам, че тази тенденция ни води към нещо по-значимо.

Ние не просто търсим начин да убием пет минути онлайн. Методите ни може да са съмнителни, но мотивите ни са чисти: наистина искаме да знаем повече за себе си и за хората, с които общуваме всеки ден. Подозираме, че животът ни би бил по-добър, ако разбираме себе си и хората, които обичаме. Искаме да знаем защо ние правим това, което правим, мислим това, което мислим, действаме така, както действаме – и защо го правят *другите*.

Но това, което откриваме, е следното: *всъщност да опознаем себе си*, не става само с попълването на няколко теста в интернет. С изненада научаваме, че е трудно да се възприемем такива, каквито сме в действителност. Тази информация би била безкрайно по-полезна, но и по-трудно достъпна. Тъй като не знаем откъде да започнем, за да открием добрите неща – истински полезна информация за нас самите и за хората, които обичаме, се задоволяваме с това да открием коя несъществуваща газирана напитка от 90-те години сме или за кой главен герой на Джейн Остин сме предопределени да се оженим. Но ако вместо това знаехме правилните въпроси, които да си зададем, които да ни дадат истинска представа за вътрешната ни същност, и подходим към тези въпроси със същия игрив дух (и

¹ Американска дигитална медия. *Бел. ред.*

² Филмова космическа сага 1999 – 2019 (с режисьор Джордж Лукас. – *Бел. ред.*

може би с малко повече сериозност и самоанализ), можем да се сдобием с информация, която да промени живота ни. Бихме могли да научим как да разбираме хората по-добре – и себе си, и другите.

Какво прави вас *това, което сте*

Тази борба за самоопределяне не е нарцистична мода, предизвикана от социалните мрежи. Колективното ни увлечение да разберем себе си – и по-конкретно да разберем личността си – датира много по-отдавна, още преди появата на интернет. Знаем, че не започваме живота си като еднакви бели листове. В продължение на хиляди години писатели, философи и дори библейски герои са откривали различията в човешката природа. Можем да открием препратки към личността в трудовете на Сократ и Шекспир, както и в писанията на отците пустинници и основателите на Америка. Когато Павел пише на коринтяните, че „има различни видове дарби, но един и същ Дух ги разпределя“ (Първо послание на апостол Павел към коринтяните, 12:4), предполагам, че е говорил не само за духовните дарби, а и за личностните характеристики. (Самият Павел със сигурност е бил известен с пламения си характер и не е имал илюзии, че е единствен).

Когато говорим за личността на някого, имаме предвид онези характерни модели на мисли, чувства и поведение, които го правят уникален. Всички ние сме настроени да мислим, чувстваме и действваме по конкретен начин. Личностите ни отразяват това, което вероятно намираме за отпускащо, вълнуващо, приятно или трудно. Този основен набор от качества е огромна част от това, което прави вас *това, което сте*.

Съвременните изследвания показват, че личностните черти са закодирани – те са до голяма степен наследствени и остават относително постоянни през целия ни живот.³ Ако сме общителни или сдържани, енергични или потиснати, ние нито заслужаваме признание, нито имаме вина за тези черти. Просто сме се появили по този начин и не можем да се заменим с друг модел.

Макар че личността е ключова част от същността ви, тя е само едно от многото неща, които правят вас *това, което сте*. Много важни черти не попадат в нейните рамки. Доброта, щедрост, честност, търпение – това са все примери за черти на характера, които взаимодействат с личността, но са различни от нея. Лесно е да се сбърка характерът с личността – това е често срещана грешка. Всички сме попадали на някой чаровен, но подъл човек, ако не в квартала, то поне в любимия си роман.

И всички ние понякога се държим „не според характера си“. Поведението ни се променя в зависимост от настроението и обстоятелствата. Хората се държат по различен начин, когато могат да се видят в огледалото например. Но поведението ни се променя по предвидим начин. Всеки прави

³ Roberts, B. W., Del Vecchio, W. F. *The Rank-Order Consistency of Personality Traits from Childhood to Old Age: A Quantitative Review of Longitudinal Studies*. Psychological Bulletin 126, no. 1, January 2000. – Бел. нпев.

определени неща в определени моменти (например иска да бъде сам), но някои хора искат да бъдат сами много по-често от други.

В сравнение с личностните ни характеристики чертите на характера са по-гъвкави. Личностите ни могат единствено да бъдат управлявани (или опитомявани, както биха казали някои). Характерът ни *може* да бъде оформен, въпреки че това не е лесно и става бавно, с усилия. Голяма част от това, което наричаме характер, произтича от основните ни убеждения, а тях е изненадващо трудно да ги променим.

Освен чертите на характера всички ние притежаваме уникални умения, способности и страсти. Имаме лични преживявания, минало и проблеми, които ни оформят. Те също си взаимодействат с личността ни и начинът, по който ни въздействат, може дори да зависи от нея, но все пак не говорим за едно и също нещо.

Ние сме сложни и удивителни същества. Различните аспекти на самите нас – нашата личност, характер, умения, същността, която наистина ни прави такива, каквито сме – се съчетават по безкрайно много начини, за да направят всеки от нас такъв, какъвто е.

Като да държиш подробна карта

Да променим основните си личностни характеристики, е трудно, ако не и невъзможно. До голяма степен личността е нещо, с което трябва да се научим да живеем – независимо дали това означава да приемем собствената си личност, или тази на съпруг, родител, дете, шеф, приятел или съсед. Голяма част от опознаването ѝ опира до това да се научим да се примиряваме с това, което сме. Но ако използваме добре познанията за личността, не бихме си и помислили да спрем дотук.

Колкото повече научавам за личността, толкова повече откривам колко мощно може да бъде това знание. Различните личностни рамки, представени в тази книга, са невероятен инструмент за разбиране на това защо правим нещата, които правим, защо някои неща ни се получават лесно, а други – трудно, защо определени качества на най-близките ни приятели ни побъркват или защо изобщо не можем да гледаме новини, да слушаме рап или да разговаряме, без да звучим като идиоти. Познанията за личността ни дават възможност да разберем и защо *другите* правят нещата, които правят, дори когато (особено когато) техните мисли, чувства и действия в дадена ситуация са коренно различни от нашите.

Преди да разберем повече за личността, поведението им може да ни озадачава. Не можем да проумеем защо любимият човек се крие, когато се звъни на вратата, защо колегата трябва да проучи произхода на всички текстове в мюзикъла „Хамилтън“⁴ или защо приятел искрено се наслаждава на

⁴ Мюзикъл на „Бродуей“ от 2020 г. – Бел. ред.

разговор по телефона с представител на отдела за обслужване на клиенти. Те не са луди, те просто са различни от нас. Устроени са по различен начин, а личностните познания обясняват защо и как.

Смятам, че разбирането на личността е като да държиш подробна карта. Тази карта не може да ви отведе никъде. Тя не променя местоположението ви. Все още сте там, където сте били преди. Но предназначението на картата не е да ви премести, а да ви покаже разположението на околността. Тя е инструментът, който ви дава възможност да стигнете там, където искате.

Практично и приложимо

През последните години се научих да приемам и адаптирам поведението си към моя тип личност – и към типа на хората около мен – по начини, които никога не биха ми хрумнали преди 10 или дори преди 2 години. Опирам се много на личностните познания, които да ми помогнат:

- да структурирам дните си по начин, който ми помага не само да оцелявам, а и да процъфтявам;
- да разпознавам кога не се чувствам добре и как най-удачно да се справя с тези чувства;
- да не губя самообладание (или настроение) по време на маратонската седмица на семейни коледни събирания;
- да разбера защо екшън филмите и трилър книгите не ми понасят;
- да осъзная, че не съм непременно ужасна християнка, а просто интровертна християнка в екстровеерна църква;
- да планирам деня си така, че да не се блъскам в стената в 16:00 ч. всеки следобед;
- да установя как би изглеждала работата на мечтите ми, и да не се занимавам с професии, които биха изсмукали душата ми.

Освен това, изучавайки личността, придобих полезна представа за другите хора. Тези изводи промениха начина, по който взаимодействам с тях, и ми помогнаха да разбера:

защо някои от приятелките ми предпочитат вечерно излизане с още 10 души и пиене на коктейли „Маргарита“, а други – кафе за двама или трима;

- как да спра ужасния цикъл от конфликти, в който бяхме попаднали със съпруга ми;
- как да не си изгубя ума (е, през повечето дни) по време на часа преди вечеря в дома ми с моето шумно и лудо 6-членно семейство;
- как да избера правилната църква за семейството ми;

- как да разбере кога детето ми е ексцентрично и кога имам истински проблем, който се нуждае от външна помощ.

Това са само някои от конкретните, практически промени, които направих в живота си благодарение на разбирането на личностните рамки, които изтъквам в тази книга. Това познание не изискваше голямо проучване или огромна инвестиция на време. За да разбере рамките и какво ми казват те за моята личност, както и за личността на хората, с които общувам всеки ден, трябваше да задам правилните въпроси на себе си и да обърна внимание на някои конкретни моменти от живота си.

Прозрението, което променя всичко

Гледали ли сте филма „Шесто чувство“⁵? Добре, всъщност аз съм гледала само няколко клипа, а не целия филм, защото съм свръхчувствителен човек и М. Найт Шаямалан ме плаши. (Ще поговорим за свръхчувствителните хора в глава 3.) Но филмът така е проникнал в масовата култура, че дори хора, които не са го гледали, знаят за обрата в края.

Този свръхестествен трилър разказва за отношенията между малко момче на име Коул Сиър (в ролята Хейли Джоел Осмънт) и д-р Малкълм Кроу (в ролята Брус Уилис), психиатърът, нает да му помага. Коул има тайна способност да общува с мъртви хора. Докато д-р Кроу учи Коул да освобождава призраците, които го плашат, като им предлага помощ, той научава, че може би не е призован да помага на Коул. Може би е точно обратното.

В изненадващия финал откриваме, че Кроу е мъртъв от самото начало. Това обяснява защо съпругата му не иска да говори с него, защо дори не отчита съществуването му. В продължение на два часа зрителите вярват, че тя го игнорира, защото бракът им е ужасен, но се оказва, че тя дори не може да го види. След голямото разкритие съзнанието ни се размърдва, докато мислено превъртаме лентата назад, за да включим в разбирането си тази ключова информация, която хвърля съвсем нова светлина над събитията. След като знаем, че Кроу е мъртъв, сюжетът се променя и всичко придобива идеален смисъл. Мислим си: „О, разбира се“, въпреки че, докато сме гледали филма за първи път, не сме забелязали нищо нередно.

Ето друг пример, който е по-близък до вас. Имали ли сте наистина лош ден? Ден, в който сякаш нищо не е вървяло по план и сте били уморени, мрачни и раздразнени и никой не ви е харесвал, а и вие не сте харесвали никого и не сте могли да си обясните какво толкова ужасно се е объркало? После сте изяли един сандвич (или дори може би сте подремнали), почувствали сте се като нов човек

⁵ Американски филм от 1999 г. на режисьора М. Найт Шаямалан. – Бел. ред.

и сте разбрали, че нищо не е било чак толкова лошо, просто сте били изнервени от глад. Или сте имали нужда от сън.

Това малко осъзнаване променя изцяло начина, по който сте се чувствали през предишните няколко часа.

Ако сте родител, сте запознати с онова явление, когато 2-годишното ви дете има наистина ужасен следобед и не иска да си изяде закуската, съблича дрехите си, не казва нищо друго освен „не“ и крещи без причина. А вие се страхувате, че сте ужасен родител, който е съсипал *всичко*, докато детето ви най-накрая не се измори и не рухне на дивана, хъркайки три часа преди лягане, и не осъзнаете: „Детето ми не е обладано, то просто е било изтощено“.

Прозренията за личността могат да изглеждат така. Едно ключово късче информация променя цялата ни парадигма и светът изведнъж придобива много повече смисъл.

Рамките в тази книга могат да очертаят какво ви разстройва (и защо) и какво ви кара да се чувствате добре. Те могат да ви помогнат да разберете какво предизвиква търкания във взаимоотношенията ви и какво да направите относно това. Те могат да ви отворят очите за това какво *наистина* се случва в ситуациите, които в момента ви побъркват.

За съжаление, откриването на тази информация за собствената ни личност не е лесен процес. Не е точно сложен, просто е трудно да погледнем директно към собствената си природа. Ето защо аз разчитам на инструмента на личностните рамки. Тези рамки ни дават погледа, от който се нуждаем, за да видим себе си по нов начин.

Да видиш света през чуждите очи

Аз съм голям любител на четенето. Всъщност имам блог, наречен *Modern Mrs. Darcy* (modernmrsdarcy.com), в който споделям какво чета, препоръчвам книги на други хора или (нещо любимо) свързвам прочетеното в дадена книга с реалния живот, който живее извън страниците.

Чета най-различни книги от разнообразни жанрове, но това, което *наистина* обичам, е да разгърна добър роман и да се пренеса в друг свят за 300 страници. Когато чета страхотна история, за малко мога да почувствам света през очите на някой друг. Никога няма да бъда момче магьосник, но Дж. К. Роулинг ми помага да си представя какво може да е да си дете, което носи страшна отговорност (докато държи пръчката си и пие горещ бирен шейк). Живее в XXI в., но Джейн Остин ми позволява да усетя удоволствията и опасностите на живота в английската провинция преди 200 години. Имах прекрасно детство и родителите ми все още са живи и здрави, живеят само на няколко километра от нас, но Л. М. Монтгомъри ме кани да изпитам жилото на това да ми кажат, че съм нежелана, самотата на това да няма кой да ме обича или да се грижи за мен.

Обичам личностните рамки в тази книга, защото те ми позволяват да направя същото.

Всички ние живеем в първо лице. Аз възприемам света през *моите* очи, всички го правим. Но всяка от тези личностни рамки, когато се използва обмислено, ми дава очи да видя света от чужда гледна точка за малко. Това е прост начин да изпробвам нова перспектива, различен светоглед. А щом веднъж сме зърнали света през очите на някой друг, няма скоро да забравим тази гледна точка. Тя променя нас и начина, по който разбираме другите.

За тази книга

През годините съм споделяла в блога си някои от историите си, свързани с личността, и в процеса на общуване с читателите съм чувала колко полезно е било за много от тях изучаването на тази тема. Но голяма пречка за много хора, които биха искали да научат повече за тези рамки, е огромното количество информация. Тя е смазваща. Хората не знаят откъде да започнат или коя рамка ще им помогне най-много, къде да намерят най-добрите ресурси или защо изобщо да се занимават с това.

Задачите ми в тази книга са три. Надявам се на тези страници:

- да представя общ преглед на рамките, които са били най-полезни за мен;
- да направя тази важна информация много по-достъпна и по-малко плашеща;
- да подчертая вида на ценните прозрения, които идват от разбирането на личността.

Имайте предвид, че аз не съм учен. Аз съм пътешественик, човек, който се е възползвал от същата информация и се е научил да обръща внимание на правилните моменти, да си задава правилните въпроси и да прави съответните корекции. Ще ви държа за ръка и ще ви покажа как съм успяла да приложа наученото в собствения си живот, с цел да ви вдъхновя и насоча да направите същото.

Не е задължително да прочетете тази книга от началото до края. Всъщност бих ви посъветвала да *не го правите*. След като прочетете за моя момент на „Еврика!“ в глава 1, не се колебайте да преминете към рамката, която ви интересува най-много. В тази книга не съм споделила всички съществуващи личностни рамки, а вместо това съм избрала тези, които са ми помогнали най-много. Сега *вие* можете да изберете тези, които ви се струват полезни. Прочетете няколко глави, направете един или два теста, обсъдете всичко с приятел и се върнете към книгата, когато сте готови. Някои рамки са по-лесни за възприемане от други. Някои придобиват интуитивен смисъл след първия прочит, докато за други може да е необходимо повторно прочитане, за да погънат наистина. (Гледам към теб, глава 7.) Тази книга ще ви изчака.

Не е задължително да сте експерт по темата за личността, за да се възползвате от предимствата на тази книга, но е необходимо да придобиете експертни познания за себе си. Обещавам, че е по-благородно, отколкото звучи. Аз ще бъда тук и ще задавам въпросите заедно с вас.

1

МОЯТ МОМЕНТ НА „ЕВРИКА!“

Разбирането на моя личностен тип

Увлечена съм по личността още от една незабравима семейна вечеря, когато бях в края на тийнейджърските си години. Майка ми спомена, че в църковната ѝ група ще четат заедно нова книга. Никога не бях чувала за книгата и не знаех много по темата, но това, което каза майка ми, ме заинтригува.

Тя обясни, че авторът е използвал стара идея и я е осъвременил за ХХ в. Древногръцките и римските лекари и философи са разпределяли хората в четири категории, базирайки се на системата на хуморизма, като са вярвали, че уникалната комбинация от различните елементи определя личността на всеки човек. В модернизирания версия четирите категории хора са популярният сангвиник, силният холерик, съвършеният меланхолик и спокойният флегматик. Тези категории не са добри или лоши. Няма „правилен“ отговор, а само възможност да се видите точно такива, каквито сте в действителност. Идеята е, че когато разберете по-добре себе си – своите силни и слаби страни, емоционални нужди и водещата ви мотивация, е много по-лесно да разберете и другите, особено когато те не са като вас.

Помолих майка си да ми даде своя екземпляр от книгата и прекарах часове наред в разглеждането ѝ, опитвайки се да открия себе си и близките си на страниците ѝ. Бях пристрастена.⁶

Бях обсебена от идеята, че като открия коя съм в същността си – какво ме движи, какво е божественото ми предназначение – мога да получа прозрение за важни въпроси, като например: „Какво да уча? За кого да се оженя? Каква искам да стана, когато порасна? Как да не забравя да купя мляко от магазина?“.

Предполагам, че намирането на правилните отговори на тези дълбоки и прозаични въпроси ще промени живота ми.

Но това не се случи, или поне не в продължение на много време. Да, защото, въпреки че бях очарована от типологията на личността и започнах да научавам повече за нея, правех всичко погрешно. Когато трябваше да свържа наученото с реалния си живот, се провалих. Напълно.

„Почакай малко – ще кажете вие. – Мислех, че при личността няма грешни отговори?“

⁶ Литаяур, Флоранс. Познай собствения си темперамент. София: АVM Еpsilon, 2008. – Бел. прев.

Ами и да, и не.

Обективно погледнато, когато става дума за вашия тип личност, поне според рамките в тази книга, няма грешни отговори. Никой тип личност не е по-добър или по-лош от друг. Някои хора са подходящи да бъдат инженери, учители или ръководители, докато други по природа са по-състрадателни или по-аналитични. На света са нужни всякакви хора⁷.

Но има един неправилен начин да се *подходи* към личността, и аз неволно го открих.

⁷ Първоначално фразата се среща в „Дон Кихот“ от Мигел де Сервантес и в оригинал звучи така: *De todos ha de haber en el mundo*, което буквално се превежда като: „Трябва да има всякакви (типове) в света“. През годините изразът е перифразиран многократно. – Бел. прев.