

practic

HELEN FISHER

De ce el ?  
De ce ea ?

Cum să găsești dragostea adevărată  
înțelegându-ți tipul de personalitate

Traducere din engleză de  
ALINA-NICOLETA IOAN

 HUMANITAS  
BUCUREȘTI

Redactor: Adina Săucan  
Coperta: Ioana Nedelcu  
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu  
Corector: Ioana Vilcu  
DTP: Florina Vasiliu, Carmen Petrescu

Tipărit la Fedprint

Helen Fisher  
*Why Him? Why Her? Finding Real Love by Understanding  
Your Personality Type*  
Why Him Why Her © 2009 by Helen Fisher  
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2013, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
Fisher, Helen  
De ce el? De ce ea?: Cum să găsești dragostea adevărată  
înțelegându-ți tipul de personalitate / dr. Helen Fisher;  
trad.: Alina-Nicoleta Ioan. – București: Humanitas, 2013  
Bibliogr.  
ISBN 978-973-50-4167-0  
I. Ioan, Alina-Nicoleta (trad.)  
159.923.2

EDITURA HUMANITAS  
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România  
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51  
www.humanitas.ro

Comenzi online: [www.libhumanitas.ro](http://www.libhumanitas.ro)  
Comenzi prin e-mail: [vanzari@libhumanitas.ro](mailto:vanzari@libhumanitas.ro)  
Comenzi telefonice: 0372 743 382 / 0723 684 194

*Pentru Ray, Lorna, Audrey și restul familiei*

## CUPRINS

|  |     |
|--|-----|
| 1. S-o ascultăm pe mama natură: De ce el? De ce ea? .....  | 11  |
| 2. Testul de personalitate conceput de dr. Helen Fisher .....  | 30  |
| 3. Înzestrarea naturală: cum ți-e scris .....  | 35  |
| 4. Soarbe licoarea vieții până la ultima picătură:<br>Exploratorul .....   | 55  |
| 5. Stâlpul societății: Constructorul .....   | 78  |
| 6. Tot mai sus, către stele: Conducătorul .....  | 101 |
| 7. Regele-filozof: Negociatorul .....  | 124 |
| 8. Tovarăș de joacă, partener intelectual,<br>camarad de întrajutorare, suflet-pereche.<br>Atracția reciprocă în cadrul întâlnirilor romantice ..... | 149 |
| 9. Cum ne îndrăgostim: pâlnia .....  | 169 |
| 10. Alesul/Aleasa inimii: cum iubim .....  | 191 |
| 11. Cum lăsăm atracția să lucreze: sfatul dat de natură .....  | 229 |
| Anexă .....  | 265 |
| Note .....   | 273 |
| Mulțumiri .....  | 287 |
| Bibliografie .....   | 289 |

În lumea asta mare te așteaptă,  
Ca tine, suflet singur, un alt suflet –  
Vă căutați în restriși și, deodată,  
Vă întâlniți într-un același cuget;  
Îngemănați sunteți atunci, într-altă  
Ființă unică și, fără preget,  
Din bezna vieții lungă, împreună  
Pășiți înspre lumină, mână-n mână.

Sir Edwin Arnold

## CAPITOLUL 1

### S-O ASCULTĂM PE MAMA NATURĂ:

*De ce el? De ce ea?*

*Sunt vast, cuprind mulțimi în mine.*

Walt Whitman\*

„De acum nu veți mai simți ploaia, pentru că vă veți fi unul altuia adăpost. De acum nu veți mai simți frigul, pentru că fiecare va fi căldura celuilalt. De acum singurătatea va dispărea. Dar aveți o singură viață înainte. Acum mergeți la casa voastră și trăiți-vă zilele împreună. Fie ca viața să vă fie lungă pe acest Pământ.“

Apașii din sud-vestul Americii au recitat această urare de nuntă secole de-a rândul până să o aud eu în 2006, la La Jolla, în California. Era într-o seară de la începutul lunii iunie, cu un cer bleu-roz. Simțeam briza mării în timp ce stăteam într-un scaun pliant la etajul al doilea al unui elegant restaurant italianesc. Un domn mai în vârstă ținea o scurtă ceremonie de nuntă, cu ritualuri amestecate din tradițiile creștină, evreiască și apașă. În fața mea radiau cei doi miri, Patrick și Suzanne, unul dintre primele cupluri care s-au căsătorit în urma întâlnirii pe Chemistry.com, site-ul de matrimoniale la crearea căruia am ajutat.

Patrick fusese gazetar în New Orleans, dar în 2005 și-a pierdut slujba, casa și tot ce avea în urma uraganului Katrina. În 2005, a plecat în vest, la niște rude din Los Angeles. La scurt

---

\* Walt Whitman, „Cântec despre mine“, *Fire de iarbă*, trad. Mihnea Gheorghiu, Editura Pandora-M, Târgoviște, 2000, p. 189 (n.tr.).

timp, s-a înscris pe Chemistry.com și i-a fost recomandat profilul lui Suzanne, avocat din La Jolla. În prima noapte au vorbit la telefon timp de trei ore. S-au întâlnit în weekendul care a urmat și s-au îndrăgostit nebunește unul de celălalt.

Într-o seară înmiresmată de aprilie, pe când se aflau într-o vacanță la Paris, au urcat în Turnul Eiffel, unde Patrick a cerut-o în căsătorie. Tânăra emoționată a acceptat fericită. Iată-mă deci la La Jolla, înconjurată de rudele și prietenii lor, la petrecerea din preziua nunții.

Îmi place să stau printre oameni care se iubesc, au o energie molipsitoare. Mirele, care a ajuns primul, radia pur și simplu. Apariția lui a umplut camera cu șarm și veselie. Deși nu ne mai văzuserăm până atunci, m-a salutat călduros. Am vorbit despre evoluția limbii engleze, despre experiența lui jurnalistică în unele zone periculoase din Africa și despre niște lucrări mai vechi de-ale mele legate de atracția dintre oameni.

Curând au sosit și ceilalți și ne-am ocupat locurile pe scaunele pliante așezate în fața unei mese împodobite cu crini. Mireasa a ajuns cea din urmă. Am rămas uimită când am văzut-o – o delicată păpușă de porțelan, cu o siluetă perfectă, cu ochi mari, albaștri și un păr lung, castaniu, fin ondulat și prins într-o coroniță de nu-mă-uita. Asemenea Elenei, personajul mitologic, Suzanne avea un chip care vrăjea. Energia ei era în armonie cu a lui. Părea fermecată de prințul ei. Surâzând și privindu-l foarte intens, a răspuns „Da“.

Se auzeau sunete de flaut. Cineva a recitat poemul apaș. Când mirii au trecut pe culoarul dintre scaune, noi am suflat balonașe de săpun din sticlulele de pe scaun. Apoi a început petrecerea: cavatelli marinara, antipasto rustico, midii, pui fra diavolo – numeroase feluri de mâncare italienești au fost aduse la toate mesele, printre baloane, confetti și șampanie. DJ-ul a pus șlagăr după șlagăr și s-a dansat nebunește. Patrick și Suzanne se roteau printre noi, radiind de fericire.

„Iubirea pe toate le nădărduește“, spune Biblia. Eu am nădărduit pentru Patrick și Suzanne. Dar aveam un motiv să fiu



optimistă în privința căsătoriei lor. Știam câte ceva despre personalitatea fiecăruia, întrucât le dădusem amândurora un chestionar – o serie de întrebări concepute pentru a stabili câteva elemente de bază despre temperamentul unui om. Amândoi mi-au dezvăluit rezultatele testelor. De atunci încolo, am fost sigură că profilul genetic al lui Patrick îl va completa pe cel al lui Suzanne, rezultând un cocktail psihologic și biologic care îi va menține atrași unul de celălalt pentru mult timp.

## Temperament și dragoste

Oamenii au multe înclinații înnăscute. Oamenii de știință sunt de părere că aproape 50% dintre variațiile personalității umane țin de factorii genetici. Mare parte din structura minții noastre este moștenită.

Dar ce este personalitatea?

Psihologii o definesc prin acele gânduri și sentimente anume care dau o culoare distinctă tuturor acțiunilor unui om.

Însă personalitatea înseamnă mai mult decât niște factori biologici și este alcătuită din două tipuri de trăsături principale: cele care țin de *caracter* și cele care țin de *temperament*.

Trăsăturile de caracter își au rădăcina în experiență: jocurile copilăriei, valorile și pasiunile părinților, modul în care oamenii din societate își exprimă dragostea și ura, modul în care prietenii și rudele definesc noțiunile de politicos, periculos sau interesant, felul în care își exprimă adorația, melodiile preferate, motivele care le provoacă râsul, slujba lor, modalitățile de relaxare. Sunt doar câteva dintre nenumăratele forțe culturale care se îmbină, alcătuiind un set unic de trăsături de caracter.

La celălalt capăt al personalității se află temperamentul, constând în toate acele înclinații biologice înnăscute, însușiri care ies la suprafață în primii ani ai copilăriei, transformându-se într-un tipar consecvent al modului de simțire, de gândire și de

comportament. Așa cum spunea filozoful spaniol José Ortega y Gasset, „Eu sunt eu și circumstanțele mele“. Temperamentul înseamnă „eu“, temelia ființei. Curiozitatea, creativitatea, căutarea de nou, compasiunea, precauția, competitivitatea: într-o oarecare măsură, toate acestea sunt moștenite, odată cu multe alte aspecte ale firii omenești.

Temperamentul biologic este elementul pe care l-am cercetat în cazul lui Patrick și al lui Suzanne.

### Născut „eu“

Nu se poate ști cu precizie câte dintre trăsăturile temperamentului uman sunt moștenite, însă studiile realizate pe gemeni identici arată că este vorba despre un număr foarte mare. Să luăm, de pildă, cazul „gemenelor hazlii“, cum au fost numite de membrii Minnesota Twin Study din anii '70, care izbucnesc în râs la auzul unei glume sau al unei exprimări mai ciudate.

Daphne și Barbara erau ficele unei studente finlandeze, nemăritată, care locuia în Anglia în 1939. Barbara a fost adoptată de un englez care lucra ca îngrijitor de parc, iar Daphne a crescut în casa unui industriaș bogat. S-au reîntâlnit, la 39 de ani, datorită aceluși studiu realizat pe gemenii identici care au trăit separat. Amândouă apreciau glumele de calitate și amândouă fuseseră voioase toată viața. Și una, și cealaltă își țineau mâinile sub picioare ca să evite gesticulația necontrolată. Amândouă își vopsiseră părul castaniu. Aveau o energie debordantă. Nici una nu-i plăceau matematica și sportul. Nici una nu urmărea reclamele TV. Amândurora le plăcea albastrul. Refuzau să-și exprime opiniile politice. Ambele își cunoscuseră soții la un bal, la șaisprezece ani, ambele se căsătoriseră toamna. Aveau aproximativ același coeficient de inteligență, deși Daphne avusesse parte de o educație aleasă, iar Barbara, mai modestă.

Simplă coincidență?

Psihologul Thomas Bouchard, director al Minnesota Twin Study, a dezvăluit atât de multe cazuri de acest fel, încât în anii '80 a constatat că numeroase trăsături ale personalității umane sunt într-o oarecare măsură moștenite. Printre trăsăturile genetice el numește tradiționalismul, tendința de a ceda în fața autorității, agresivitatea, calitățile de lider și atenția. După cum a notat în 1984, „atât studiile pe gemeni, cât și cele legate de adopție duc la concluzia uimitoare că influențele dintr-un mediu familial obișnuit au un rol redus în determinarea personalității“.

În ultimele decenii, specialiștii în genetică preocupați de comportamentul uman au găsit și alte trăsături strâns legate de ADN. Relevant pentru cartea de față este faptul că oamenii de știință au descoperit mai multe gene care interacționează și influențează comportamentul, putând duce chiar la *sindroame comportamentale*. Spre exemplu, cei care au un apetit biologic pentru noutate sunt, de asemenea, energici, spontani, curioși, creativi și își asumă riscuri. Cei care au o predispoziție pentru tradiționalism sunt loiali, precauți, îi respectă pe cei puternici, planifică lucrurile și respectă programul prestabilit. Există constelații de trăsături de personalitate asociate<sup>1</sup>, care creează ceea ce de obicei poartă numele de tipuri de personalitate<sup>2</sup>.

De fapt, după cercetări îndelungi asupra fundamentului biologic al tipurilor de personalitate, am ajuns la concluzia că fiecare dintre noi reprezintă o combinație unică de *patru* tipuri generale de personalitate principale. Mai mult decât atât, tipul de personalitate primar ne dirijează către anumiți parteneri de viață. Natura biologică ne șoptește continuu, influențându-ne opțiunile.

Toate aceste gânduri și multe altele îmi treceau prin minte când suflam balonașele la încântătoarea nuntă a lui Patrick și Suzanne. Mi-am zis că amândoi își găsiseră sufletul-pereche.

Cine suntem? De ce suntem atrași în mod firesc de anumiți parteneri? Am început cercetarea acestor mistere în vacanța de Crăciun a anului 2004.

## Match.com

„De ce ne îndrăgostim de cutare persoană, iar nu de alta?“  
Iată ce m-a întrebat echipa de conducere a site-ului Match.com când ne-am întâlnit în 2004, în New York, la două zile după Crăciun. Match.com este cel mai mare site de întâlniri din lume. Reprezentanții săi mă invitaseră să petrecem ziua împreună. În cursul dimineții mi-au pus această întrebare fundamentală.

„Nimeni nu știe precis de ce“, le-am răspuns.

Psihologii au constatat că oamenii au tendința să se îndrăgostească de persoane aparținând aceluiași mediu etnic și socio-economic; de persoane care au același nivel de inteligență, de educație și atracție fizică; de oameni cu opțiuni religioase, politice și sociale similare și cu același simț al umorului. De asemenea, ne îndrăgostim când suntem pregătiți pentru asta și, de obicei, de cineva care locuiește sau lucrează în apropiere. Copilăria joacă un rol imens în alegerea partenerilor de viață, dar nu s-au stabilit până acum niște tipare solide în acest sens. De obicei ne îndrăgostim de cei care ne oferă lucrurile de care avem nevoie. Și foarte adesea ne îndrăgostim de cei care sunt îndrăgostiți de noi.

Însă, așa cum le-am zis celor de la Match.com, nu se știe cum se potrivesc două *personalități* distincte. Oamenii nu flirtează, nu trăiesc și nu se căsătoresc neapărat cu cineva care are fie o personalitate similară, fie una distinctă. De altfel, s-au făcut vreo 470 de studii pentru a cerceta modul în care două personalități se unesc prin căsătorie. Psihologul Marcel Zentner a sintetizat informațiile și a declarat că „preferința pentru trăsăturile de personalitate similare variază considerabil în funcție de trăsături și de fiecare individ în parte“. Iar „cum anume se pot combina cel mai bine două personalități într-o relație rămâne o problemă încă nerezolvată“.

Alegerea partenerului poate da culoare fiecărui aspect al vieții: conversațiile pe care le avem dimineața în pat sau la

micul dejun; întâlnirile cu prietenii, reuniunile de familie, distracțiile de weekend; locuința; creșterea copiilor și poate chiar cariera. Cu siguranță, alegerea pe care o facem ne va influența viitorul. Copiii pe care-i aducem pe lume și care vor procrea la rândul lor sunt viitorul nostru genetic. De-a lungul vieții, ne unim doar de câteva ori sămânța cu a altei persoane, azvârlind ADN-ul spre infinit.

Prin urmare, e important pe cine anume alegem.

Mi-era greu să cred că evoluția ar lăsa acest lucru exclusiv pe seama capriciilor oamenilor. Bănuiam că psihologii omiseră să cerceteze ce anume stă la baza mecanismelor biologice care ne dirijează alegerea partenerilor.

Așa că, atunci când cei de la Match.com m-au rugat să-i ajut la crearea unui site similar de întâlniri on-line, adresat celor interesați de relații de lungă durată, le-am răspuns că voi reflecta asupra ideii în liniștea sărbătorilor de iarnă.

Zilele de vacanță au trecut una după alta. În ajunul Anului Nou mi-am dat seama că trebuie să profit de această ocazie: era șansa mea de a pune în practică cele mai noi cunoștințe în neuroștiințe pentru a răspunde la întrebarea „Pe cine iubim?” și poate chiar pentru a-i ajuta pe oameni să-și găsească sufletul-pereche. M-am așezat la birou, în fața unei foi albe de hârtie.

Ce știam eu despre personalitate?

## Biologia personalității

Dopamină. Am pornit de la acea substanță chimică din creier, întrucât studiasem mai mulți ani efectele aceluia neurotransmițător puternic.

Din instinct, am întocmit o listă a trăsăturilor de personalitate despre care știam că sunt asociate cu anumite gene din sistemul dopaminei: înclinație pentru noutate, pentru asumarea riscurilor, spontaneitate, energie, creativitate, optimism, entuziasm,

adaptabilitate. M-am decis să îi sun pe cei care ilustraseră trăsăturile asociate *Exploratorului*. Aveam să-mi dau seama că Patrick avea multe dintre calitățile unui Explorator.

Am mai scos o foaie curată din sertarul biroului. Ce altceva mai știam despre personalitate?

Ei bine, cei care au moștenit anumite gene în sistemul serotoninic sunt de obicei calmi, sociabili, precauți (fără a fi temători), perseverenți, loiali; respectă regulile și adevărul și sunt ordonați. Sunt conservatori și păstrează tradiția. Întrucât au, de asemenea, talent în a crea legături sociale și se înțeleg bine cu membrii familiei, colegii de serviciu, controlând cu succes situațiile sociale, i-am numit *Constructori* pe cei care întrunesc aceste trăsături genetice.

Mai citisem și despre testosteron. Deși este în general asociat cu sexul masculin, știu că atât bărbații, cât și femeile pot genera activitate intensă în acest sistem neural. Mai mult decât atât, respectivii sunt de cele mai multe ori direcți, hotărâți, atenți, analitici, logici, calculați, exacti, reținuți și au o gândire strategică. Trec direct la subiect. Majoritatea sunt curajoși și competitivi. Sunt foarte îndemânatici cu aparatele și pricepuți la formule matematice sau la alte sisteme bazate pe reguli. Foarte mulți reușesc să înțeleagă și structura muzicii. Pe aceștia îi numesc *Conducători*.

Ultimele trăsături din cunoștințele mele de biologie sunt cele legate de estrogen. Femeile și bărbații care prezintă o activitate intensă a acestui hormon au o vedere de ansamblu: fac legături între lucruri total diferite pentru a gândi în context și holistic, ceea ce eu numesc *gândire de ansamblu*. Sunt inventivi. Dețin competențe verbale foarte bune și se pricep foarte bine să interpreteze pozițiile, gesturile, expresiile feței, tonul vocii, cunoscute sub numele de *competențe sociale administrative*. Sunt, de asemenea, intuitivi, solidari, grijulii, flexibili, plăcuți, idealști, altruști și își exprimă sentimentele. Pe aceștia i-am botezat *Negociatori*.

Desigur, și alte sisteme chimice joacă un rol în formarea personalității. În creier pot fi și o sută de tipuri diferite de neurotransmițători (niște molecule mai mici) și vreo cincizeci de tipuri de peptide, dintre care cele mai multe susțin bătăile inimii sau dirijează alte funcții vitale. Se poate vedea din ce în ce mai bine că cele patru substanțe – dopamina, serotonina, testosteronul și estrogenul – dețin roluri principale în apariția trăsăturilor de personalitate.

Totuși, ar mai trebui menționate aici încă două substanțe. Norepinefrina, strâns înrudită cu dopamina, contribuie fără îndoială la crearea unor trăsături ale Exploratorilor, precum energia și impulsivitatea. Cel mai probabil și ocitocina, o substanță sintetizată, depozitată și activată (în mare parte) de estrogen, joacă un rol în compasiunea, grija, încrederea și intuiția Negociatorilor. De fapt, există *grupuri* de substanțe care îi creează pe Exploratori, Constructori, Conducători și Negociatori. Contează nu atât modul în care acționează fiecare substanță în parte, cât felul în care *interacționează* între ele și cu alte sisteme neurale.<sup>3, 4</sup>

Cu toate acestea, numai dopamina, serotonina, testosteronul și estrogenul au fost în mod direct asociate cu o gamă largă de trăsături de personalitate. Prin urmare, variațiile la nivelul acestor patru substanțe stau fără îndoială la baza celor patru moduri principale de a gândi și de a ne purta.

Dar oare tipul de personalitate contează în alegerea partenerului de viață?

M-am hotărât să aflu răspunsul.

## Studiul tipurilor de personalitate

Am acceptat postul de consilier științific al viitorului site de matrimoniale Chemistry.com, iar în ianuarie 2005 m-am apucat să schițez chestionarul pe care membrii trebuie să-l completeze