

Бенджамин
Харги



гибкая личность

*Как избавиться
от ограничивающих
убеждений
и изменить свое
будущее*

Бенжамин Харди
Гибкая личность.
Как избавиться от
ограничивающих убеждений
и изменить свое будущее
Серия «Гибкое мышление»
Серия «МИФ Психология»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65983377

*Бенджамин Харди. Гибкая личность. Как избавиться от
ограничивающих убеждений и изменить свое будущее: Манн, Иванов и
Фербер; Москва; 2021
ISBN 9785001698593*

Аннотация

Книга освободит вас от ограничивающих убеждений – своих и тех, которые были кем-то навязаны.

Многие думают, что личность – это совокупность врожденных и неизменных черт характера, а для достижения успеха нужно точно определить ее тип. Но результаты тестов загоняют нас в ненужные рамки. Получается самосбывающееся пророчество: мы

следуем определенному набору шаблонов, и будущее строится от прошлого.

На самом деле личность постоянно меняется: сегодня вы не такой, как год назад. При этом ярлык, который вы на себя навешиваете, ограничивает ваши возможности. Если бы не он, вы ориентировались бы на конкретные обстоятельства и цели.

В книге задаются вопросы, которые заставляют задуматься о своей личности и о будущем, которое вы выбираете сами. Автор приводит примеры того, как люди полностью меняли свою жизнь, хотя казалось, что она была предопределена обстоятельствами.

Для кого эта книга

Для тех, кто хочет развиваться и совершенствоваться вне зависимости от возраста и уровня образования

Для тех, кто готов учиться новому и меняться в течение всей жизни

Для тех, кто хочет добиваться новых высот в карьере и личной жизни

От автора

Все, кто чего-то добился, в свое время попрощались с собой прежними. Они увидели в себе что-то новое и убедили себя, что все возможно.

Аутсайдеры могут считать суперуспешных или влиятельных людей «отличными от других» или «особенными». Но если вы поговорите с теми, кто изменил свою жизнь, они скажут, что они обычные и что жизнь, которую они создали, была вопросом выбора. Чтобы стать новым человеком, нужна новая цель. Это причина, по которой вы развиваете новые качества и навыки,

приобретаете особый опыт, помогающий вам измениться. Без нее попытка перемен теряет смысл, требует огромных усилий воли и в итоге приводит к неудаче.

Вместо того чтобы оставаться неизменным, двигайтесь. Не игнорируйте и не подавляйте свои эмоции, примите их и меняйтесь с их помощью. Боритесь за желаемую жизнь, независимо от того, насколько «невозможной» или трудной она кажется вам или вашим близким.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Введение. Личностный тест чуть не угробил мою жизнь	8
Глава 1. Мифы о типах личности	28
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Бенджамин Харди Гибкая личность. Как избавиться от ограничивающих убеждений и изменить свое будущее

Серия «Гибкое мышление»

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

© Benjamin Hardy, 2020

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

* * *

Посвящаю эту книгу Лорен.

*Спасибо, что сделала ставку на меня, когда
это не имело смысла, и за то, что продолжаешь
надеяться.*

Пока это все еще не имеет особого смысла.

Я буду любить тебя вечно.

*Пусть наше будущее всегда будет светлее
прошлого.*

Введение. Личностный тест чуть не угробил мою жизнь

*Картину нельзя дописать. Можно просто
остановиться на интересном месте¹.*

ПОЛ ГАРДНЕР

Моя жена – женщина, которую я люблю больше всех на свете и с которой у нас пятеро прекрасных детей, – когда-то чуть было не отказалась выходить за меня замуж... *из-за личностного теста*. Когда я учился в колледже, был популярен тест под названием «Цветовой код»², согласно которому люди делятся на четыре группы по цветам. «Красные» – целеустремленные и предприимчивые, преследующие свои интересы. «Синие» – те, для кого важны чувства и отношения. «Белые» склонны замыкаться в себе, часто бездеятельны. «Желтые» – весельчаки, душа любой компании³.

Лорен соответствовала «красному» типу. По этой причи-

¹ Цитата Пола Гарднера: «Картину нельзя дописать. Можно просто остановиться на интересном месте» из журнала British International School Hanoi, October 10, 2014 // nordangliaeducation.com/en/our-schools/vietnam/hanoi/bis/article/2014/10/10/a-painting-is-never-finished-it-simply-stops-in-interesting-places-paul-gardner.

² Речь идет о тесте Эрнста Хартмана. *Прим. пер.*

³ Hartman T. The People Code: It's All About Your Innate Motive. New York: Simon & Schuster, 2007.

не ее семья очень смутилась, когда узнала, что мой цвет по этому тесту – белый. До меня Лорен была замужем за «красным» парнем, тот был занят только собой и ужасно с ней обращался. Ее родители считали, что она просто решила найти кого-то совсем не похожего на предыдущего мужа. Или же она осторожничала, пытаясь избежать травматичного опыта предыдущего брака.

Родители Лорен, как и другие, кто доверял личностным тестам, считали, что доля истины в них есть. Они рассматривали людей сквозь призму этого исследования – относили каждого к одному из четырех типов. «Если этот парень “белый”, а она “красная”, то Лорен ни в грош его не будет ставить, – искренне волновались они. – Ей нужен настоящий мужчина, не “белый”».

Ее смущало то же. Могут ли два человека, относящиеся к данным типам, быть вместе? «Белые» редко получают повышение на работе. Их легко обвести вокруг пальца. Они витают в облаках и не ставят долгосрочных целей.

К счастью, Лорен дала мне шанс, познакомилась со мной; и после того как мы некоторое время прожили замечательно, она, несмотря на беспокойство родителей, попыталась преодолеть свои предубеждения относительно людей «белого» типа.

Сейчас мы с Лорен со смехом вспоминаем об этом: счастливый брак, пятеро детей и четырнадцать лет обучения психологии на двоих. Но факт остается фактом: *личный*

тест чуть не загубил нашу совместную жизнь.

И я не единственный, чей тип неправильно определили или кого несправедливо ограничивали, основываясь на данных теста. Современный мир увлечен подобными тестами. Среди самых известных можно назвать типологию Майерс – Бриггс (MBTI), оценку личности DISC, «Метод оценки личности Уинслоу», личностный опросник NEO («Большая пятерка»), шестифакторный тест HEXACO, метод Биркмана, эннеаграмму, тест Роршаха и многие другие.

Список можно продолжать бесконечно: каждый божий день появляются новые тесты.

Из-за непонятной одержимости «определением личности» Facebook в 2019 году запретил все опросники и приложения⁴ с «минимальной полезностью». Это произошло после того, как более 87 млн человек выдали свои персональные данные, отвечая на вопросы в личностном тесте. Да, тесты, определяющие тип личности, интересны, забавны и содержат элемент игры. Но есть у них и темная сторона: общее определение «личности» в целом ограничивает, а иногда и ломает жизнь.

Самая популярная в наши дни теория состоит в том, что ваши личностные качества на данный момент – это и есть вы настоящий; что эти черты врожденны и по большей ча-

⁴ Kastrenakes J. Facebook Bans Personality Quizzes After Cambridge Analytica Scandal // The Verge. 2019. April 25// theverge.com/2019/4/25/18516608/facebook-personality-quiz-ban-cambridge-analytica.

сти неизменны. И ваша задача – выявить все, даже «скрытые» черты личности. Тогда вы сможете построить всю свою жизнь, основываясь на этих качествах. Не исключено, что она будет отличаться от той, которую вы выбрали бы для себя на самом деле, но это та жизнь, для которой вы рождены. Радуйтесь этому. А все остальное неадекватно «реальности».

В основе всего этого лежит предположение, что *черты личности «вшиты» в нас и мы не можем их изменить*.

Но почти каждый хочет изменить свою личность. Недавние исследования в Университете Иллинойса доказывают это: более 90 % людей недовольны по крайней мере одним аспектом своей личности и надеются улучшить его⁵.

Однако, как правило, психологи придают огромное значение прошлому. Основной принцип многих теорий личности: *прошлое во многом определяет будущее*. Это следствие общей теории «причинного детерминизма», в рамках которой все происходящее и существующее вызвано предшествующими условиями или событиями⁶. С этой точки зрения и люди «обусловлены» предшествующими событиями, зависят от них, как кость домино в падающей цепочке.

⁵ Hudson N. W., Fraley R. C. Volitional Personality Trait Change: Can People Choose to Change Their Personality Traits? // Journal of Personality and Social Psychology. 2015. Vol. 109. No. 3. P. 490.

⁶ Hoefer C. Causal Determinism // Stanford Encyclopedia of Philosophy / ed. Edward N. Zalta // plato.stanford.edu/entries/determinism-causal/; Vihvelin K. Arguments for Incompatibilism // Vihvelin K. Arguments for Incompatibilism, plato.stanford.edu/entries/incompatibilism-arguments/.

Заметьте: черты личности не появились «под влиянием» или «под руководством», а «обусловлены» прошлым. Это значит, что у вас нет выбора или возможностей самостоятельно решить, кто вы и что вы можете. Вы вынуждены смириться с теми чертами личности, которые у вас есть. Ваше нынешнее «я» – просто костяшка домино, опрокинутая прошлым опытом. Вы неспособны изменить прошлое, максимум – *обнаружить* и лучше понять, *кто вы на самом деле* и почему.

Именно поэтому люди стремятся «найти» себя. Для большинства идея о том, что можно придумать и создать себя и собственную личность, звучит нелепо.

Но так ли это? Действительно ли черты личности неизменны?

Нет. И есть много тому доказательств, в частности недавно обнаруженных⁷.

Если вы пытаетесь изменить свою жизнь, но зашли в тупик или опустили руки – эта книга для вас. Основная ее идея такова: «черты личности» *не имеют значения*. Более того, они *вовсе не главное* в вас. Это то, что *на поверхности*, побочный продукт происходящего глубже.

Самый важный аспект человеческой природы – способность делать выбор и оставаться верным ему. Виктор Франкл назвал это качество последней свободой человека: «Вы-

⁷ Quoidbach J., Gilbert D. T., Wilson T. D. The End of History Illusion // Science. 2013. Vol. 339. No. 6115. Pp. 96–98.

бирать собственный путь»⁸. Это требует по меньшей мере двух основных действий: принятия решений относительно того, что должно произойти, и выбора реакции на происходящее. Именно способность выбирать делает нас людьми. И чем больше решений вы принимаете сами, тем сильнее контролируете свою жизнь.

Принятие решений и выбор собственного пути не всегда даются легко. Есть условия, которые ограничивают и существенно влияют на вашу способность делать выбор. Два самых значимых фактора – социальная и культурная среда, а также эмоциональное развитие вашей личности. Чем более вы вовлечены эмоционально, тем менее значимым становится ваше прошлое и тем меньше вас ограничивают обстоятельства⁹.

Двигайтесь вперед. Не игнорируйте и не подавляйте свои эмоции, примите их и меняйтесь с их помощью.

Боритесь за *желанную* жизнь независимо от того, насколько «невозможной» или трудной она сейчас кажется вам или вашим близким. Вы справитесь с любыми эмоциями и сложностями на этом пути и усвоите уроки. Благодаря знаниям и опыту вы преобразитесь как личность. Обстоятельства изменятся.

Забудьте о глупых личностных тестах и «типах». Всё в ва-

⁸ Франкл В. Э. Человек в поисках смысла. М.: Книга по требованию, 2012.

⁹ Хокинс Д. Сила vs Насилие. Скрытые мотивы человеческих поступков. М.: ИГ «Весь», 2010.

ших руках. Мудрый волшебник Альбус Дамблдор из книг Джоан Роулинг о Гарри Поттере отлично это понимал. Когда Гарри понадобилась помощь, чтобы понять, почему Распределяющая шляпа указала ему путь в Слизерин, Дамблдор объяснил ему: «Именно наш выбор, Гарри, определяет, что мы есть на самом деле, куда в большей степени, чем наши способности»¹⁰.

Гарри Поттер не был «рожден» для Гриффиндора. У него не имелось врожденных черт личности гриффиндорца. Учеба на этом факультете была его выбором, и он и последующий опыт определили его как личность.

Альбус Дамблдор – придуманный герой, но его урок очень много значит для понимания истинной личности. Вы становитесь тем, кем хотите быть. При этом редко получается *досконально определить*, кто вы и кем станете. Нам промывают мозги и заставляют поверить, что у нас нет такого выбора; и взять на себя ответственность и получить свободу выбора собственного пути порой страшно.

Именно из-за страха и риска многие предпочитают, чтобы решение за них приняла Распределяющая шляпа. Тогда они делают вывод, что это их судьба. Именно поэтому люди считают, что их решения, способности и особенности даны извне. Так проще сказать себе: «Да, это неудобно, должно быть, это не мое», даже если это ограничивает вашу свободу, перспективы и творческий потенциал.

¹⁰ Роулинг Дж. Гарри Поттер и Тайная комната. М.: Махаон, 2021.

Творчество – дело рискованное. Здесь требуется мужество, и развитие затронет ваши самые уязвимые места. Вам не избежать ошибок и неудач. Ни творчество, ни отвага не гарантируют результата. Более того, творчество непредсказуемо и может завести вас туда, где вы и не думали оказаться. Неудивительно, что большинство с годами считают себя все менее творческими личностями: пусть все будет стабильно и предсказуемо, пусть нам говорят, что можно, а чего *нельзя*, чтобы нам не рисковать, *создавая себя* и набираясь собственного опыта.

Если вы сами решаете, кем будете и как станете жить, то можете получить всё, чего вам на самом деле хочется. Можете стать непохожим на других, делать то, что шокирует не только окружающих, но и вас самих. Вы всё чаще будете задаваться вопросом: «Неужели это происходит со мной?»

Да, с вами. Удивительно, правда?

Вы двигаетесь вперед, действуете смело и целеустремленно. Вы не ограничиваете себя, исходя из прошлого. Вы всё увереннее представляете себе что-то, а затем наблюдаете, как ваши мечты становятся опытом. В окружении появляются люди, ищущие творческих решений, а не пассивные личности, довольствующиеся тем, что есть.

Нельзя ограничиваться словами других о том, что вам нужно и чего вы можете достичь. Если вы хотите стать более уверенным в себе, более творческим или организованным – вам под силу и что-то одно, и все это. Если вы застенчивы,

но хотите стать ярким, смелым лидером – вы можете это сделать.

Моя подруга Стейси Сэлмон рассказывала мне, как ей в возрасте тринадцати лет в воскресной школе открылась эта истина. В детстве Стейси была скромной, робкой и нескладной. Однажды учитель объяснил детям, что они могут стать такими, какими захотят, развить в себе черты, которыми восхищаются в других.

Стейси запала в душу эта идея, и с тех пор она *перестала вести себя как застенчивый человек*. Она уже не пряталась за спины родителей в ситуациях, где нужно было взаимодействовать с другими. Она не уклонялась от ответа, чтобы избежать внимания, когда кто-то задавал ей вопрос. В следующие двадцать с лишним лет Стейси постоянно развивала свои навыки, училась у других и росла как личность. Сейчас ей за тридцать, и она по-прежнему растет и учится, развивает в себе черты, которыми восхищается в других. Она уже не забитая девочка, а действует уверенно и прямо.

Это и есть вся правда о личности. Мы не рождаемся с определенными чертами, а развиваем их. Они могут меняться – и меняются. Их можно и нужно выбирать и воспитывать в себе. Выбрать свой путь – основная цель нашей жизни. Но мы боимся этого, потому что любой выбор предполагает последствия. Многие стараются не принимать решений и отказываются от выбора пути, ограничивая свои возможности роста, получения знаний и перемен.

Все, кто чего-то добился, в свое время попросились с собой прежними. Они увидели в себе что-то новое и убедили себя, что все возможно.

Аутсайдеры могут считать суперуспешных или влиятельных людей «отличными от других» или «особенными»¹¹. Но если вы поговорите с теми, кто изменил свою жизнь, они скажут, что они обычные и что жизнь, которую они создали, была вопросом выбора.

Чтобы стать новым человеком, нужна новая цель. Цель – это причина, по которой вы развиваете новые качества и навыки, приобретаете особый опыт, помогающий вам измениться. Без нее попытка перемен теряет смысл, требует огромных усилий воли и в итоге приводит к неудаче.

Прошлое не пролог

Что же есть «особенного» в людях, изменивших себя и свою жизнь? Они не считают, что будущее определяется прошлым. У них совершенно иной взгляд, они видят гораздо более значимые аспекты и постоянно развивают эту философию. Каждый день они поддерживают свое видение верой и надеждой, мужественно двигаются в нужном направлении, несмотря на боль и неудачи. С каждым новым шагом они становятся увереннее, а их личность – более гибкой и менее

¹¹ Дуж К. [Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей.](#) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

сдерживаемой рамками ранее установленных ограничений.

Вы можете стать рассказчиком своей истории жизни. Она необязательно определяется прошлым.

«Прошлое – пролог»¹². Так сказал Антонио, коварный и властолюбивый герой из пьесы Уильяма Шекспира «Буря». Он не считал, что случившееся ранее – «прошлое» – привело их с Себастьяном к убийству. Казалось, у них не было другого выбора. Они были костяшками домино, а не деятелями.

Люди оправдываются прошлым, застревая в привычках и убеждениях, которые не дают им расти над собой. Кроме того, как и Себастьян, многие часто считают прошлое причиной предыдущих и последующих просчетов. Вроде бы вы и ни при чем, ни за что не отвечаете и лично ни в чем не участвуете.

Но в этой книге вы найдете немало подтверждений тому, что прошлое не определяет вас. Вы не «обусловлены» им.

Личность меняется.

Самые успешные люди формируют самосознание и внутренние установки, основываясь на будущем, *а не на прошлом*. Например, Илон Маск часто заявляет, что хочет провести остаток жизни на Марсе¹³. Пока путешествия туда людям недоступны, но возможность умереть на Марсе – история о будущем Маска. Эта цель и формирует его личность,

¹² Уильям Шекспир, «Буря», акт 2, сцена 1.

¹³ Вэнс Э. Илон Маск: Tesla, SpaceX и дорога в будущее. М.: Олимп-Бизнес, 2015.

определяет его действия и помогает принимать решения.

Как бы вы ни относились к Маску, он больше сосредоточен на том, каким станет, а не на прошлом. Его внимание, энергия, убеждения зависят от будущего, которое он создаст. Вы не увидите примеров, когда его будет ограничивать то, что он делал раньше или в чем потерпел неудачу. И он не скажет ни слова о своем прошлом, пока вы напрямую об этом не спросите.

Именно так и живут успешные люди: *они становятся теми, кем им хочется быть, направляя свою жизнь в зависимости от целей, а не прошлого*; действуя смело от имени тех, кем они станут, но не тех, кем были раньше.

В книге «Дзен и искусство ухода за мотоциклом» Роберт Пирсиг утверждает, что сталь примет любую форму, какую вы пожелаете, если у вас достаточно навыков, и любую другую, если у вас их нет¹⁴.

Изучив эту книгу, вы узнаете, как формируется личность и как вы сами можете и должны ее определять. Вы станете архитектором и кузнецом своей личности, у вас появится возможность слепить себя таким, каким вы решили себя видеть. Если говорить конкретнее, книга поможет вам в следующем.

- Выявить мифы, ограничивающие потенциал большинства людей.

¹⁴ Пирсиг Р. Дзен и искусство ухода за мотоциклом. СПб.: Симпозиум, 2003.

- Решить для себя, какой жизни вам хочется, и неважно, насколько сильно она отличается от того, что у вас было и есть.

- Стать гибче эмоционально, чтобы прошлое не определяло вас.

- Пересмотреть свои травмы и жить так, будто все происходит для вас, а не с вами.

- Стать достаточно уверенным, чтобы определить собственную цель жизни.

- Создать среду, где рядом с вами будут «сочувствующие свидетели», активно мотивирующие двигаться вперед, преодолевать неудачи и радующиеся вашим взлетам.

- Работать с подсознанием, чтобы избавиться от ненужных привязанностей и справиться с ограничивающими сценариями.

- Перестроить свое окружение так, чтобы оно подталкивало вас в будущее, а не тянуло в прошлое.

Внесу ясность: принимать решения и создавать большее будущее – это не выдавать желаемое за действительное. Вы должны будете встретиться лицом к лицу с горькой правдой, которую избегали, и взять на себя ответственность за свою жизнь. Сейчас вашим мечтам мешает воплотиться в реальность забытая травма, удерживающая вас в ловушке прошлого, сковывающая уверенность и воображение. Конечно, травма – это важное, меняющее жизнь событие. Но чаще все-

го она закладывается в незначительных инцидентах и разговорах, которые ограничивают ваше представление о том, кто вы и что можете сделать, и тем самым формируют фиксированное мышление.

Это нельзя игнорировать. С этим нужно работать.

Более того, у вас есть социальная среда, поддерживающая ваш нынешний и прошлый образ, но не помогающая развиваться и становиться лучше.

Эта книга подстегнет вас взять ответственность на себя. Полагаться на внешние показатели легко, но это позиция ленивых. Конечно, полезно, пока вы растете, чтобы кто-то направлял вас, но основополагающим будет принятие собственных решений, определение значимой для себя цели.

Если вы серьезно относитесь к типизациям личности, значит, уже утратили способность выбирать, передали ответственность за свое прошлое и будущее чему-то внешнему. Вместо того чтобы стремиться к переменам, вы ограничили свой потенциал. Вместо того чтобы сосредоточиться на том, что можете сделать, чтобы жизнь стала лучше, пытаетесь понять, почему ваши возможности ограничены. Вместо того чтобы совершенствоваться, принимаете себя таким, какой вы есть сейчас.

В глубине души вы знаете, что все это чепуха. Вам нужно больше. И эта книга научит вас, как это сделать.

Зачем слушать доктора Бенджамина Харди?

Тот факт, что я был «белым» согласно классификации «Цветового теста», оказался не единственным «аргументом» против меня, когда я пытался ухаживать за своей будущей женой. Так уж совпало, что лучшая подруга Лоры была замужем за парнем, с которым я учился в старших классах. Он настойчиво убеждал ее не встречаться со мной, и тому имела веская причина.

Я бы никому не рекомендовал ни встречаться, ни выходить замуж за того парня, каким я был в старших классах. Однако всего через несколько лет я стал совсем не таким. Мне даже казалось, что тогда я жил в какой-то другой вселенной.

В школе я был чрезвычайно ранимым и находился в постоянном раздрае. Когда мне было одиннадцать, родители развелись, и отец, мучимый переживаниями и болью утраты, впал в серьезную наркотическую зависимость. Через несколько лет его дом стал странным местом, где постоянно обитали наркоманы. Я и мои младшие братья жили с отцом до тех пор, пока обстановка вокруг нас не стала невыносимой. В первый год моей старшей школы мы переехали к матери, которая безумно нас любила, но была слишком занята. Она вместе со своей сестрой руководила компанией, а также поддерживала других членов семьи.

Я – старший из троих братьев – чувствовал себя так, будто стоял на песке. Всё вокруг меня рассыпалось. Я не был уверен ни в чем, жизнь казалась зыбкой и неопределенной. Моей компанией были точно такие же дети с неустойчивой психикой и кашей в голове. Нас нельзя было назвать плохими ребятами, но мы постоянно задирали и дразнили остальных, регулярно устраивая шалости, хотя и довольно безобидные. Больше всего нам не хватало стабильности и твердой почвы под ногами. Целыми днями мы играли в видеоигры, гоняли на скейтах, катались на сноубордах и не делали ничего полезного.

Я с трудом окончил школу, пропустив столько уроков, что для отработки мне пришлось посадить дерево около школы и выполнять другие хозяйственные работы. Получив аттестат, я поселился в доме двоюродного брата, где спал в его кресле-мешке и абсолютно ничем не занимался. Я вылетел из муниципального колледжа через две недели после начала учебы и нигде не работал. Я не мог со всем этим справиться. У меня не было ни стремления, ни привычки работать, я не представлял себе свое будущее, не был уверен, что понимаю написанное в учебниках. Я спасался от реальности, играя в World of Warcraft.

Примерно в двадцать лет меня достала моя жизнь, и я решил начать с чистого листа – уехал из родного города и стал миссионером. Следующие два года полностью изменили мою жизнь, я осознал свои возможности и стал четко

представлять свое будущее.

Служение в миссии впервые в жизни дало мне ощущение свободы быть тем, кем я хотел. Меня не сдерживало ни мое прошлое, ни мое окружение. У меня были особый настрой и цель, благодаря им мне и удалось создать новую личность, вести себя иначе и найти новые стимулы. В первый же день я твердо решил стать лучшим миссионером, насколько это было в моих силах, быть примером и лидером. Ситуация оказалась идеальной для того, чтобы создать нового себя.

Именно это я и сделал.

Я узнал, как работать со своей травмой и как справиться с ней. Я прочел более сотни книг об этом, заполнил горы тетрадей для самостоятельной работы, вел открытые беседы с верными друзьями и лидерами, которые вдохновляли меня. Но особенно мне помог опыт служения в миссии, где я оказывал поддержку другим людям, помогая изменить их жизнь. Два года я помогал людям справляться с проблемами, видел, как у них в корне меняется видение мира и жизнь в целом. Я вдруг осознал, насколько конечна жизнь и скольких людей ограждают от реальности.

И я как будто проснулся.

Вернувшись домой, я уже понимал, насколько сильно я изменился, но при этом чувствовал, что ни родственники, ни друзья не могут принять эти перемены. Я решил пойти в другой колледж, где никто не знал моей предыстории, чтобы люди не испытывали никаких предубеждений насчет того,

каким я был раньше.

За три года я окончил колледж, женился на девушке своей мечты, меня приняли на обучение по престижной докторской программе по организационной психологии. Осенью 2014 года я начал учебу и за первый год заработал 13 тысяч долларов на должности помощника по административным вопросам.

В январе 2015 года мы с Лорен приняли в семью троих детей – Калеба, Джордана и Логана. Кроме того, в начале 2015-го я начал вести блог, где делился своими идеями в области психологии и рассуждал о том, как изменить свою личность. Моя работа пользовалась успехом, и уже в первые несколько месяцев меня читали миллионы. За следующие три года, с 2015-го по 2018-й, я стал самым читаемым в мире автором самой большой онлайн-платформы по тем временам – [Medium.com](https://medium.com).

В феврале 2018 года, после нескольких лет боев с системой опеки в суде, нам удалось официально усыновить Калеба, Джордана и Логана. Меньше чем через месяц после завершения процесса Лорен забеременела и в декабре того же года родила двойню. То есть за один календарный год мы официально стали родителями пятерых детей. Уму непостижимо. Но такова жизнь тех, кто делает выбор. Наше общее видение и общая цель проложили очень крутой путь вверх.

В начале 2019 года я защитил диссертацию, и мои работы ежемесячно читают миллионы людей в интернете. Я прошел

путь от изгоя, спящего на чужом диване, до успешного человека с большой зарплатой и отца пятерых детей. И делал я именно то, о чем хочу рассказать в этой книге.

Мой опыт работы и образования четко показывает, что люди могут меняться и меняются, но главное доказательство тому – *моя жизнь*, которую я изменил. Я хочу помочь вам сделать то же, что бы для вас это ни значило и как бы ни выглядело.

Правда в том, что ваше прошлое не имеет значения. Неважно, что о вас говорят глупые личностные тесты и что думают ваши одноклассники. Значимо только то, *каким вы хотите стать. И выбор, который вы делаете*. Если вы спросите себя, сможете ли измениться, то ответ будет – «да!».

Независимо от того, кем вы были и кем являетесь сейчас, вы *не обязаны оставаться таким и дальше*. Ваша личность меняется со временем независимо от ваших намерений. Но как только у вас появится намерение, уровень перемен изменится резко; они станут направленными, а не хаотичными. Вот что сказала актриса Лили Томлин, оглядываясь на прожитую жизнь и карьеру: «Я всегда хотела быть кем-то другим, но сейчас понимаю, что следовало быть более конкретной».

Вы станете другим. Вопрос лишь в том, *кем именно* и насколько конкретны вы будете в этом творческом процессе, насколько четко сформулируете свои намерения.

Чем точнее вы представляете себе результат, тем прямее будет ваш путь и тем выше окажется ваша мотивация. Вы определяете свою цель и затем всей душой ее принимаете. И в положенный срок вы изменитесь.

Кем вы хотите стать?

Это та книга, которая покажет вам наиболее эффективный способ намеренно и постепенно прийти к цели. Если я сделал все верно, то, читая книгу, вы испытаете сильные эмоции. А это путь к трансформации. Если при чтении вы почувствовали, что вам сложно двигаться дальше, соберитесь с духом. Вы уже близко к тому, чтобы взглянуть правде в глаза.

Глава 1. Мифы о типах личности

*Люди – это незаконченные произведения,
ошибочно полагающие, что завершены¹⁵.
ДЭНИЕЛ ГИЛБЕРТ, профессор психологии*

В 2012 году Ванесса О’Брайен шла по колено в грязи посреди джунглей долины Сугапа. Она вместе с небольшой группой исследователей пыталась взойти на вершину пирамиды Карстенз – гору высотой 4884 м над уровнем моря, высшую точку острова Новая Гвинея.

Ванесса плакала и заставляла себя пробираться через грязь. Удары веток оставляли на ее лице царапины и синяки, путь преграждали завалы. Как только она вставала на ноги после очередного падения, тут же снова соскальзывала в грязь.

И Ванесса не просто плакала: у нее был кризис личности. В разгар нервного срыва начала разрушаться психика. Мировоззрение О’Брайен, в том числе отношение к самой себе, трещало по швам. Тот, кто привык к успеху, счел бы темными мысли, что проносились в ее голове:

Ничего не наладится.

Все становится только хуже.

¹⁵ Gilbert D. The Psychology of Your Future Self // TED Talk, March 2014 // ted.com/talks/dan_gilbert_you_are_always_changing.

*С каждым шагом мне кажется, что я двигаюсь назад.
Все, что я делаю, неправильно.
Почему у меня ничего не получается?
Какого черта?!*

Серьезные трудности, боль и разочарование вытолкнули Ванессу за пределы зоны комфорта. Сейчас все, что она знала, казалось ей неправильным, она перестала понимать, кто же она, столь отчетливо, как раньше. Она запуталась, и в ее жизни все смешалось.

Она испытывала только боль и мучения, и ничего больше. За время путешествия, завершившегося успешным покорением вершины, Ванесса раскрылась как личность, лучше узнала себя. После восхождения она уже не была прежним человеком.

То, как Ванесса изменила свою личность, не было результатом единичного события. На это повлияли все события десятилетия.

Большую часть жизни Ванессу все считали представителем типа А¹⁶. В 2009 году ее работа была связана с финанса-

¹⁶ Поведение типа А (type A behavior) – ряд личностных особенностей, наличие которых повышает вероятность возникновения у индивида заболеваний сердечно-сосудистой системы. Впервые описано американскими кардиологами Мейером Фридманом и Реем Розенманом в 1959 году. Данный тип поведения связан с такими личностными особенностями, как напряженная борьба за достижение успеха, соперничество, легко провоцируемая раздражительность, сверхбдительность в работе, повышенная ответственность, агрессивность, а также чувство постоянной нехватки времени. *Прим. пер.*

ми. Она уверенно и весьма успешно строила карьеру, а свою жизнь считала «очень предсказуемой». В ее мире почти все шло по плану.

Ванесса думала только о работе и следующей ступени корпоративной лестницы. Больше всего радости ей приносил ежегодный двухнедельный отпуск с мужем, когда они путешествовали по интересным местам и занимались подводным плаванием.

Забегая вперед, скажу, что уже в 2019 году Ванесса стала совершенно другим человеком. Ее жизнь больше не ограничивалась проторенной тропой. Она перестала ориентироваться на карьеру.

Если бы вы поговорили с Ванессой в 2009 году, она бы не задала вам ни единого вопроса о вас. А если бы вы не работали в области финансов, то вам вообще было бы почти не о чем говорить. Скорее всего, вы были бы ей неинтересны. Учитывая, что ее жизнь полностью состояла из работы, она бы уделила вам совсем немного времени, потому что была очень занята.

Если бы вы поговорили с Ванессой в 2019 году, вы бы слышали много о состоянии планеты. О том, что тают ледники. О человеческом потенциале и о том, что у нас, людей, есть не только способность изменить свою жизнь, но и обязательство спасти планету.

Во время разговора Ванесса задавала бы вам уйму вопросов о вас. Ей было бы интересно, чем вы живете и что для вас

важно. Она охотно отвечала бы на ваши вопросы и никуда не торопилась. Вы бы общались с ней здесь и сейчас. Вы бы почувствовали гармонию и вдохновение.

Если бы в 2009 году Ванесса прошла какой-нибудь личностный тест, результаты показали бы, что ей интересна она сама и ее работа. О'Брайен продемонстрировала бы высокие показатели по шкалам «добросовестность» и «заинтересованность в успехе» (экстраверсия) и низкие по шкалам «открытость новому опыту», «доброжелательность» и «эмоциональность».

В целом информация в личностных тестах берется со слов испытуемого. Поскольку Ванесса редко выходила из зоны комфорта, скорее всего, она оценила бы себя как эмоционально устойчивого человека. К тому же ей нравилось стремиться к успеху, учитывая социальные требования восхождения по карьерной лестнице. И сама Ванесса отмечала, что в ее крайне предсказуемой жизни все шло своим чередом.

В 2019 году она уже не была настолько поглощена собой, напротив – больше ориентировалась на других. Раньше Ванесса стремилась быть звездой и находиться в центре внимания, а теперь ей гораздо комфортнее идти в хвосте группы, в роли замыкающей, помогая остальным членам команды благополучно преодолеть подъем и добраться до вершины. Вместо Ванессы образца 2009 года, идущей по проторенному пути к своему будущему, прямолинейно мыслящей и карабкающейся вверх по карьерной лестнице, появилась Ва-

несса образца 2019 года, которая считала будущее «неопределенным».

Дело не в том, что у нее не осталось целей или амбиций. Наоборот, цели стали больше и яснее, чем раньше, просто она пока не может четко их сформулировать. Ванесса больше не поднимается по скучному склону, она движется горизонтально, преодолевая преграды на своем пути.

О'Брайен исследует еще не нанесенные на карты территории; преодолевает всё новые трудности и старается делать то, чего еще не было в ее жизни. Например, сейчас она пишет автобиографию, и особенно подробно о том, как от покорения корпоративных вершин она переключилась на горные восхождения и попала в Книгу рекордов Гиннесса. Она руководитель и член нескольких организаций, путешествует по всему миру, выступая с лекциями.

Жизнь Ванессы увлекательна и безумно интересна, но не все так радужно. Постоянно занимаясь чем-то впервые, она испытывает гораздо более широкий спектр эмоций. Иногда наступают очень трудные дни. Но в другие моменты – например, когда она в горах – жизнь больше похожа на экстаз, и Ванесса испытывает блаженство, которое сложно описать словами.

Так что, если бы Ванесса прошла пятифакторный тест личности в 2019 году, ее ответы сильно отличались бы от ответов 2009 года. Учитывая, что она больше не гонится за карьерой, приняла новые вызовы и преодолела собственные

ограничения, скорее всего, у нее будет более высокий балл по шкалам «эмоциональность», «открытость новому опыту» и «доброжелательность» и более низкий по шкале «добросовестность». Сейчас она ценит душевное спокойствие больше, чем раньше, при этом куда чаще общается с людьми.

Помните, что результаты тестов личности *основаны на ответах исследуемого*, а наше представление о себе постоянно меняется в зависимости от текущих интересов, жизненного контекста и эмоций.

Жизнь Ванессы уже далеко не такая предсказуемая и последовательная, как прежде. Именно сейчас Ванесса стала более гибкой, более открытой и научилась приспосабливаться к обстоятельствам. Ее цель включает всю ее деятельность, проекты, отношения и ситуации, которые нельзя было запланировать. Но она изо всех сил старается и готова сделать всё, что потребуется, чтобы продвинуться вперед к цели.

Цель Ванессы, а не ее личность становится определяющим фактором. Ванесса уже изменила свою личность и продолжает меняться.

Как сказал футуролог, писатель и основатель фонда XPRIZE Питер Диамандис, «один человек, движимый определенной целью, может изменить мир. И вы тоже. Я искренне в это верю».

Диамандис говорит о так называемой значимой трансформативной цели (MTP, Massive Transformative Purpose). Идея проста: ваша цель становится настолько большой и захватывающей,

вающей, что путь к ней меняет вашу жизнь полностью. И только вы сами выбираете и определяете ее. Вы вкладываетесь в нее. Вы кричите о ней на каждом углу. Вы меняете себя и свою жизнь ради нее. Благодаря ей вы делаете мир лучше. С точки зрения Диямандиса (и я с ним согласен), вы можете и должны иметь такую цель, как и профессиональную и организационную цели.

День из жизни Ванессы-2019 был бы непостижим для Ванессы-2009. То, что «нормально» для Ванессы-2019, было бы *ужасно некомфортно* и, вероятно, даже непривлекательно или неинтересно для Ванессы-2009. Ванесса-2019 едва ли похожа на свое бывшее «я». Но даже сейчас она преисполнена сочувствия и благодарности к своей прежней сущности, а также смиренна перед своим будущим.

Теперь Ванессе хочется внести свою лепту, быть полезной и общаться с людьми. Она гораздо добрее, более сосредоточена на других, стала более гибкой и терпеливой, лучше видит то, что считает общей картиной. Когда я спросил ее о *будущем*, она ответила, что видит себя филантропом.

Как же получилось, что Ванесса О'Брайен из поглощенно-го собой представителя типа А, офисного планктона, заботящегося только о карьере, превратилась в любителя приключений, философа, филантропа, желающего спасти планету?

Как вместо человека, чуждого любой серьезной физической нагрузки, появилась первая американка и британка (у Ванессы двойное гражданство, поэтому она претендует на

рекорды от обеих стран), поднявшаяся на К2¹⁷ – гору высотой 8611 м, вторую по высоте после Эвереста, но технически гораздо более сложную?

Как она получила премию Общества научных исследований «Исследователь года» в 2018 году и премию «Бесстрашная» в 2019-м от нью-йоркского политика Кэролайн Мэлоуни?

Как ей удалось установить рекорд, занесенный в Книгу рекордов Гиннеса, поднявшись на самые высокие вершины всех континентов за 295 дней – быстрее, чем все другие женщины?¹⁸

Как она превратилась в человека, которым движут цель, интерес и стремление заботиться о других?

Как она стала добрее, внимательнее и мудрее? Как начала сознательнее относиться к себе и к реальности?

Всё на самом деле сводится к нескольким ключевым моментам.

Ванесса начала меняться после обвала рынка в 2008 году. Тогда они с мужем решили переехать в другую страну и начать с чистого листа. Разочарование после краха биржи и сложившаяся после этого непонятная ситуация заставили Ванессу задуматься: что же для нее действительно важно?

¹⁷ Hero Mountain Climber Visits British High Commission. Diplomatic News Agency (DNA), August 15, 2017 // dnanews.com.pk/hero-mountain-climber-visits-british-high-commission/.

¹⁸ Mountaineering // Guinness Book of World Records 2017 (pdf) // vobonline.com/wp-content/uploads/2016/12/GWR17.pdf.

Ей требовался новый смысл жизни.

Благодаря друзьям она решила взойти на Эверест. В процессе достижения этой цели, через боль и неудачи, изменилась она сама, ее личность и взгляды на мир. Это привело ее к другим целям и стремлениям.

В следующие десять лет Ванесса планомерно преследовала более масштабные и сложные цели. То, что она пережила в процессе, изменило ее личность, взгляды и намерения. Полученный опыт разрушал ее ожидания, заставляя пересмотреть прежние взгляды. Как она выразилась, «часто те, от кого вы ожидаете больше всего, дают совсем мало, а те, от кого вы ожидаете меньшего, дают больше».

Ванесса простилась с прошлым. Ее сущность, которую раньше заботили только зарплата, должность и имущество, была разрушена. У женщины появилась огромная трансформативная цель. Теперь Ванесса сосредоточена на будущем и старается совершать как можно больше добрых поступков, меньше заботясь о том, что думают о ней другие.

Из-за таких резких изменений Ванесса кажется *белой вороной*. Кто-то даже поставил бы диагноз «расстройство личности». Но на самом деле она ничем не отличается ни от меня, ни от вас. Да, на ее счету выдающиеся, исключительные поступки, но было бы ошибкой считать, что она другая или чудное исключение из правил. Она обычный человек, который решил стать необычным, развенчав все мифы о врожденных, устойчивых и неизменных чертах личности.

Не все меняются так радикально, учитывая, что не каждый готов подвергнуть себя физическим и эмоциональным испытаниям. Но личность каждого из нас изменится¹⁹ – *на самом деле уже изменилась*. Независимо от того, есть ли перед вами такая цель.

Многие психологи, как и общественность, особенно беби-бумеры²⁰, продолжают отрицать это. Но в мире, где найти информацию, путешествовать, общаться или получить любые впечатления намного проще, чем раньше, многие понятия предыдущих поколений исчезли. Выбор гораздо богаче. И ответственность за него и за то, кем мы становимся как личности и общества, намного выше.

Задача этой главы – развенчать распространенные разрушительные мифы о личности:

1. Существуют определенные типы личности.
2. Черты личности даны от рождения и неизменны.
3. Ваша личность связана с вашим прошлым.
4. Необходимо раскрыть свою личность.
5. Личность – это и есть «настоящий» вы.

Эти доминирующие взгляды могут быть полезны в годы становления личности, однако в целом они разрушительны.

¹⁹ Gilbert, *The Psychology of Your Future Self*.

²⁰ Поколение детей, родившихся в 1946–60 гг. в США.

Человек, считающий себя неизменным, воспринимает себя ограниченно. Такие мысли заставляют начать ложные поиски с целью найти себя «настоящего», что становится поводом не принимать никаких решений и в итоге остаться посредственностью.

Вы несете ответственность за свои решения и выбираемое окружение. Вы все время создаете себя, пусть и непреднамеренно.

Теперь я с помощью науки и здравого смысла развенчаю пять мифов о личности. Затем в [главе 2](#) расскажу, как взять свою личность – а также прошлое и будущее – в свои руки. Остальная часть книги научит вас, как стать тем, кем вы хотите быть.

Миф № 1. Существуют определенные типы личности

Не существует чистых экстравертов или интровертов. Такой человек оказался бы в психушке²¹.

ДОКТОР КАРЛ ЮНГ

В мире есть два типа людей: те, кто верит в существование двух типов людей, и те, кто в него не верит.

Однако, согласно классификации Майерс – Бриггс, люди делятся на шестнадцать типов.

²¹ Юнг К. Г. Психологические типы. М.: Академический проект, 2017.

Но подождите: если верить пересмотренному личностному опроснику NEO, то в мире только шесть типов людей.

А я делю всех людей на четыре типа: пуффендуйцы, гриффиндорцы, слизеринцы и когтевранцы.

Итак, что это дает?

Сколько же типов людей в мире? Два? Четыре? Шесть? Или шестнадцать?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.