

Это не реклама очередного снадобья, а заслуживающий доверия
и убедительный научный подход. Настоятельно рекомендую.

Стивен Фрай

КРИСТИАН ДЖАРРЕТТ

**БУДЬ
ТЕМ,
КЕМ
ХОЧЕШЬ**

НАУКА О ТОМ,
КАК ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ



альпина
ПАВЛИШЕР

Кристиан Джарретт

Будь тем, кем хочешь. Наука о том, как изменить себя

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67858638

Будь тем, кем хочешь: Наука о том, как изменить себя: Альпина

Паблшер; Москва; 2022

ISBN 9785961481471

Аннотация

Хотелось ли вам когда-нибудь избавиться от негативных черт своей личности? Например, стать терпимее к другим или снизить уровень тревожности? Стать более дисциплинированным, уверенным в себе? Считается, что люди крайне редко меняются: интроверт никогда не вырвется из своей раковины, нарцисс навсегда останется в ловушке своего превосходства.

В этой книге нейробиолог, психолог и журналист Кристиан Джарретт, опираясь на последние научные исследования, рассказывает, как мы можем сознательно формировать свою личность, чтобы влиять на ход жизни. Автор предлагает читателям оценить свойства их личности, используя тесты «Большой пятерки» и «Темной триады», знакомит их с методами и приемами ее целенаправленного изменения и дает практические рекомендации тем, кто нацелен на непрерывное

самосовершенствование. Книга написана таким образом, чтобы помочь читателю начать меняться непосредственно в процессе чтения, проходя тесты, делая интерактивные задания, отслеживая пройденный путь и отмечая успехи и провалы.

Для кого

Для все тех, кто стремится меняться к лучшему, самосовершенствоваться, познавать себя.

Содержание

От автора	8
Глава 1	15
Что сохранить, а что изменить?	21
Почему личность важна	32
Выбираем изменения	38
Познай самого себя	40
Тест с лимонным соком: определяем тип личности	42
Тест «Большая пятерка»	44
Глава 2	57
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Кристиан Джарретт

Будь тем, кем хочешь.

Наука о том, как изменить себя

Переводчик *Михаил Белоголовский*

Научный редактор *Павел Калашиников*

Редактор *Валерия Башкирова*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

Корректоры *А. Кондратова, М. Смирнова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

© 2021 by Christian Jarrett

Simon & Schuster, Inc. is the original publisher.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина Пабlisher», 2022

* * *

КРИСТИАН ДЖАРРЕТТ

**БУДЬ
ТЕМ,
КЕМ
ХОЧЕШЬ**

НАУКА О ТОМ,
КАК ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ

Перевод с английского



Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Джуд, Роуз и Чарли

От автора

Неужели люди действительно способны меняться? Я пишу об исследованиях мозга и психологии уже более 20 лет и успел прийти к выводу, что для многих это жизненно важный вопрос. Спросим прямо: могут ли плохие люди стать хорошими? Могут ли разгильдяи стать энергичными и дисциплинированными? Может ли леопард избавиться от своих пятен?

Да, принятие человеком самого себя в определенной степени необходимо для поддержания психического здоровья, но только если оно не выливается в покорность судьбе и чувство безысходности. Я задумал эту книгу для тех, кем движет не столько желание остаться в зоне комфорта, сколько стремление стать лучшей версией себя. Лучшей из возможных.

Истории самых разных людей – преступников, завязавших с криминальным прошлым; застенчивых подростков, не побоявшихся проявить свой талант и ставших звездами; наркоманов, отказавшихся от наркотиков и начавших новую жизнь, – в сочетании с убедительными данными последних исследований в области психологии говорят о том, что люди действительно способны меняться. И вы, если захотите, тоже сможете измениться. Сделать это будет непросто, потребуется много времени, но изменения возможны.

На протяжении всей жизни личность непрерывно эволюционирует. Это обусловлено естественной реакцией на изменение внешней среды и физиологические процессы. Но самое интересное, что существуют методы, позволяющие взять изменения под контроль и сформировать именно такую личность, которая вам нужна.

В этой книге вы найдете немало тестов и интерактивных упражнений. Они помогут лучше узнать особенности вашей личности, по-новому взглянуть на свою жизнь и разобраться со своими страстями. Чем чаще и чем более активно вы будете работать с интерактивными элементами книги, тем выше будет вероятность того, что вы узнаете о себе больше и извлечете из полученной информации практическую пользу. Для успешного преобразования личности ключевое значение имеет выработка новых привычек, поэтому в конце каждой главы приводится список тех или иных действий и психологических стратегий, способствующих формированию различных черт личности.

В книге содержится также немало предостережений. Я расскажу о хороших людях, превратившихся в плохих, и о том, насколько разрушительными для личности могут быть травмы и болезни. Проще говоря, личность постоянно находится в процессе формирования, и создание лучшей версии себя – не однократное действие, а перманентный процесс, подход к жизни, которому важно следовать всегда.

Надеюсь, особенно полезна книга будет тем, кто постра-

дал от навешанных на них ярлыков или попыток втиснуть их в те или иные рамки. Все мы подвержены человеческой слабости – любим делать скоропалительные выводы, поверхностно судить других, часто игнорируя фактор обстоятельств. Психологи называют эту тенденцию *фундаментальной ошибкой атрибуции*. Если вы когда-нибудь сталкивались с ограниченным суждением о вашей личности, если вас называли *интровертом, бездельником, тюфяком, «снежинкой»*¹ или пытались впихнуть в какие-то иные упрощенные рамки, вам будет приятно узнать о глубоком влиянии обстоятельств на все проявления нашей личности, о том, что в течение жизни мы постоянно меняемся, и о том, как разорвать замкнутый круг самоидентификации, изменив себя с помощью новых привычек и выявления истинных стремлений и чувств.

Люди меняются. Я сам изменился. На днях я разбирал старые бумаги и наткнулся на записи моих учителей из школы-интерната. «Не знаю, что поможет Кристиану перестать быть тихоней и поможет ли вообще что-нибудь», – написал мой личный наставник, когда мне было 16 лет. В том же семестровом отчете его оценку подтвердил заведующий школьным пансионом: «Я согласен с наставником. Характеру и личности Кристиана соответствует лишь одно опреде-

¹ «Снежинки» (*англ.* snowflakes) – термин для обозначения молодых людей, отличающихся психологической уязвимостью, гиперчувствительностью и неспособностью противостоять чужому мнению. – *Прим. пер.*

ление – "тихоня"». Мои учителя по предметам были единодушны: «Слишком скромн и застенчив» (география); «Я бы посоветовал ему чаще участвовать в коллективных дискуссиях» (история); «Ему нужно больше говорить!» (английский язык). Но мой любимый комментарий за год до этого дал заведующий пансионом: «Не всегда бывает легко понять, что кроется за доброжелательной молчаливостью Кристиана: неуверенность в себе или стремление к разумной экономии слов».

Однако, поступив в университет, я сразу же вырвался из этого кокона, внезапно став душой компании и большую часть времени тусуясь с друзьями ночи напролет. Помню, как научный руководитель моего дипломного проекта признался (уже после того, как я получил диплом с отличием), что давно махнул на меня рукой, так как считал бездельником, больше интересующимся спортом, чем учебой. Этот вывод он сделал на основании отрывочных сведений о моей социальной активности и того, что я часто торчал в университетском спортзале (где просто-напросто подрабатывал тренером).

Изменения не прекращаются никогда. Спустя примерно лет пять после окончания университета моя жизнь вновь вошла в тихую гавань. Обосновавшись с будущей женой в сельской глуши в Йоркшире, я работал редактором на удаленке и писал тексты. Я снова стал интровертом. У меня не было машины, а моя девушка большую часть времени прово-

дила в 20 милях от дома, в Лидсе, где училась на клинического психолога. Это был хрестоматийный пример влияния обстоятельств на личность. Трудно оставаться экстравертом, если вы работаете один, у себя дома, да еще в глухой деревеньке. Осваивая ремесло редактора и позже, когда я понял, что писать о психологии – мое призвание, я буквально кожей ощущал, как растет моя сознательность. Соблюдение сроков и самодисциплина, без которых невозможно писать ежедневно, начали доставлять мне удовольствие и задали новый ритм жизни.

В последние годы я вновь ощутил, что меняюсь. Мне очень повезло: я стал отцом сразу двух очаровательных малышей, Роуз и Чарли, которые еще больше повысили мою сознательность (какое жизненное предназначение сравнится с отцовством?). Не исключено, правда, что рождение детей на пару пунктов повысило уровень моего невротизма.

Кроме того, моя карьера вышла на новый виток – теперь я довольно часто читаю лекции в том числе на радио и телевидении. Помню, как несколько лет назад, стоя на сцене одного лондонского бара, я испытал эйфорию, заставив смеяться три сотни зрителей (проявляя заявленную сознательность, должен признаться, что это была довольно легкомысленная болтовня о психологии убеждения). Интересно, что бы подумали обо мне мои школьные учителя, окажись они среди слушателей? Сравните их комментарии с отзывами о моих недавних выступлениях в лондонских барах: «Кристи-

ан – отличный оратор», «...говорит свободно и увлекательно», «...лекция информативна, у лектора есть чувство юмора», «...полезно, интересно, увлекательно». Конечно, в какой-то степени мои выступления – это шоу, но я точно знаю, что под публичной маской в моем характере произошел заметный сдвиг: появилась готовность высказывать свое мнение и рисковать, преследуя поставленные цели.

Несомненно, опыт работы над этой книгой тоже изменил меня. Во-первых, я стал намного лучше понимать, как люди и обстоятельства формируют те или иные черты нашей личности. Во-вторых, я больше не готов мириться с теми своими чертами, которые раньше считал неизменными. Наконец, я узнал, как именно образ жизни, который мы ведем, цели, которые преследуем, и ценности, которые исповедуем, формируют черты личности.

На самом деле написание этой книги (и извлечение соответствующих уроков) дало мне даже больше – мотивацию и уверенность в себе, позволившие оставить позади 16 лет привычной работы и взвалить на себя непростую роль в редакции глобального интернет-журнала. Я вышел из зоны комфорта, но не сомневаюсь, что смогу адаптироваться. Уверен: именно потому, что личность можно изменить, нравственные установки журнала близки моим собственным установкам – помогать людям, рассказывая им о практических подходах к поддержанию психологического здоровья. Я верю, что и вы сможете измениться к лучшему, адаптиро-

ваться, стать таким, каким хотите быть, особенно если за желанием перемен стоит стремление к высокой цели. Я написал эту книгу, чтобы показать, как это сделать.

Глава 1

Кто мы внутри?

Как это иногда случается с молодыми людьми, 21-летний Феми связался с плохой компанией. В 2011 г., остановив его «мерседес» в Северо-Западном Лондоне за превышение скорости, полицейские обнаружили в нем спортивную сумку с 220 г марихуаны. Феми обвинили в хранении наркотиков с целью сбыта.

Если бы вы тогда повстречали Феми, то, скорее всего, сочли бы его крайне неприятным типом, от которого лучше держаться подальше. Неудивительно, ведь арест за наркотики был не первым его конфликтом с правосудием, а закономерным следствием модели поведения, которая в итоге привела к тому, что Феми обязали носить электронный браслет. В юности у него практически постоянно возникали проблемы с законом. «Мне запретили посещать район, в котором я вырос, поскольку все мои неприятности были связаны именно с ним», – вспоминает молодой человек².

Однако, несмотря на это, Феми (Энтони Олувафеми Оласени Джошуа) смог завоевать олимпийское золото и стать

² "Anthony Joshua v Jarrell Miller: British World Champion Keen to Avoid 'Banana Skin,'" BBC Sport, February 25, 2019, <https://www.bbc.co.uk/sport/boxing/47361869>.

двукратным чемпионом мира по боксу в супертяжелом весе. Более того, его провозгласили образцом для подражания за безупречное поведение и хорошие манеры. «Это один из самых обаятельных и здравомыслящих молодых людей, с которыми мне когда-либо доводилось встречаться», – написал о нем в 2017 г. Майкл Эбода, исполнительный директор Powerful Media и издатель Powerlist – ежегодного списка самых влиятельных людей африканского происхождения, проживающих в Великобритании³. «Я мог бы вести себя иначе, но предпочитаю относиться к людям с уважением», – сказал Джошуа в 2018 г., излагая свою точку зрения на воспитание юного поколения и пропаганду «здорового образа жизни, дисциплины, трудолюбия и уважения ко всем людям независимо от расовой и религиозной принадлежности»⁴.

Люди могут измениться до неузнаваемости. Порой, читая чью-то книгу жизни, мы видим, что в первой главе ее герой был одним человеком, а в последней стал совершенно другим. К сожалению, личность может измениться не только в лучшую, но и в худшую сторону. Когда-то Тайгера Вудса ставили в пример и превозносили за безупречное поведение.

³ Michael Eboda, "Boxing Changed Anthony Joshua's Life. But It Won't Work for Every Black Kid," *The Guardian*, May 5, 2017, <https://www.theguardian.com/commentisfree/2017/may/05/boxing-changed-anthony-joshua-black-kid-education>.

⁴ Jeff Powell, "Anthony Joshua Vows to Create Legacy in and out of the Ring with His Very Own Museum But Aims to Beat 'Big Puncher' Joseph Parker and Deontay Wilder First," *Daily Mail*, March 30, 2018, <https://www.dailymail.co.uk/sport/boxing/article-5563249/Anthony-Joshua-vows-beat-big-puncher-Joseph-Parker.html>.

Этот человек был воплощением сознательности и самодисциплины. Но в 2016 г., после многих лет изматывающих проблем со здоровьем, он был арестован за вождение в нетрезвом виде. Речь его была бессвязной, а тесты показали, что в организме присутствуют следы пяти видов наркотиков, в том числе тетрагидроканнабинол (действующее вещество марихуаны). Фотографию изрядно помятого Тайгера напечатали газеты всего мира. Однако это был лишь очередной эпизод в череде скандалов вокруг самого именитого гольфиста в мире. За несколько лет до этого его репутация дала трещину под натиском таблоидов, которые в подробностях смаковали истории о супружеских изменах героя. Черная полоса в жизни спортсмена началась, когда после ночной семейной ссоры он сел за руль и врезался в пожарный гидрант. К счастью, негативные изменения тоже обратимы. В 2019 г. Вудс, который к тому моменту опустился в мировом рейтинге игроков в гольф до 1199-го места, взял себя в руки и выиграл ежегодный турнир Masters в Атланте, штат Джорджия. Эту победу назвали величайшим возвращением в истории спорта⁵.

Свидетельства реальной возможности изменения личности можно найти не только в историях об искуплении или позоре. Оглянитесь вокруг, и вы увидите массу таких примеров, – возможно, не таких сенсационных, но оттого не ме-

⁵ David Walsh, "How Tiger Woods Performed Sport's Greatest Comeback," *The Sunday Times*, July 14, 2019, <https://www.thetimes.co.uk/magazine/the-sunday-times-magazine/how-tiger-woods-performed-sports-greatest-comeback-png7t7v33>.

нее удивительных. В детстве Эмили Стоун была настолько тревожной и склонной к паническим атакам, что родителям пришлось обратиться за помощью к психотерапевту. «Меня постоянно мучила тревога, – признавалась она в интервью журналу *Rolling Stone*⁶. – В какой-то момент я даже перестала бывать у друзей. Я едва находила в себе силы ходить в школу». Трудно было поверить, что эта девушка не только справится со своими нервами, но еще и вступит в Гильдию киноактеров, а затем под именем Эммы Стоун станет самой высокооплачиваемой актрисой в мире, лауреатом премий «Оскар», «Золотой глобус» и Британской академии кино- и телевизионных искусств.

Или взять хотя бы Дэна, отбывающего срок в исправительном учреждении в округе Мэрион, штат Огайо, и ставшего героем выпуска подкаста NPR *Invisibilia*. Дэн был осужден за жестокое изнасилование, но сейчас публикует свои стихи и помогает проводить конференции TEDx в тюрьме. Журналист подкаста, который пообщался с Дэном, а до этого в течение года переписывался с ним, говорит, что это «очень обаятельный, веселый, поэтичный и творческий» человек, который «все схватывает на лету и с легкостью формулирует свои мысли». Тюремный надзиратель отзывался о нем как о «наделенном красноречием, добром, увлекающемся парне».

⁶ Jonah Weiner, "How Emma Stone Got Her Hollywood Ending," *Rolling Stone*, December 21, 2016, <http://www.rollingstone.com/movies/features/rolling-stone-cover-story-on-la-la-land-star-emma-stone-w456742>.

с чувством юмора». Сам Дэн утверждает, что той личности, которая совершила преступление, «больше не существует» и теперь он чувствует себя так, словно отбывает срок за чужое преступление⁷.

С тех пор как я начал собирать материалы для этой книги, я не устаю поражаться тому, как часто можно услышать от людей истории, подобные историям Дэна и Эммы Стоун, а также тому, насколько динамика изменений личности согласуется с последними удивительными открытиями психологов. Радиоэфир, интернет-форумы, онлайн-чаты, страницы глянцевого журналов – всюду можно найти свидетельства таких изменений, и зачастую это перемены в лучшую сторону: ленивые начинают упорно идти к своей цели, застенчивые обретают смелость, преступники встают на путь исправления.

Сегодня усвоение уроков, которые дает научный подход к преобразованию личности, возможно, важнее, чем когда-либо в прошлом. Пандемия перетряхнула образ жизни людей во всем мире, стала испытанием для нашей способности к адаптации. Резко выросли количество и доступность отвлекающих факторов, начиная с социальных сетей и кончая играми и приложениями для смартфонов, рассеивающими внимание и подрывающими самодисциплину. Протестные настроения и политическая поляризация проникли во все

⁷ Alex Spiegel, "The Personality Myth," NPR, podcast audio, June 24, 2016, <https://www.npr.org/programs/invisibilia/482836315/the-personality-myth>.

сферы жизни. Пользователей Twitter и других сетей целенаправленно втягивают в грызню, а политический дискурс постоянно обновляет минимумы, опуская планку цивилизованности. Все больше людей ведут малоподвижный образ жизни (Всемирная организация здравоохранения назвала снижение физической активности глобальной проблемой здравоохранения), исследования показывают, что он разрушительно воздействует на нашу личность, ослабляя волю и разжигая негативные эмоции⁸. Однако вдохновляющие истории о позитивных изменениях личности убедительно доказывают, что мы можем противостоять вредным влияниям, проявляя инициативу и направляя саморазвитие в нужную сторону.

⁸ "Noncommunicable diseases and their risk factors," официальный сайт ВОЗ, https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab_2.

Что сохранить, а что изменить?

Тот факт, что мы способны меняться, вовсе не означает, что следует отказаться от концепции личности как таковой. Ничего подобного. Результаты глубоких психологических исследований, проводившихся не один десяток лет, доказывают, что личность как уникальное сочетание устойчивых предпочтений, определяющих наши действия, мысли и отношение к окружающим, действительно существует. От личности зависит, ищем ли мы компанию или предпочитаем проводить время в одиночестве. Именно в ней истоки мотивов, побуждающих самоотверженно помогать людям или сосредоточиваться на своем успехе. Наш эмоциональный фон, наше спокойствие или тревожность тоже зависят от личности. Наши представления и переживания, в свою очередь, напрямую влияют на поведение. Эта совокупность мыслей, эмоций и поведения формирует вселенную нашей «самости», нашего «я», то есть то, кто мы внутри.

Что касается классификации и оценки типов личности, то психологи сталкиваются с проблемой: количество прилагательных, описывающих свойства личности, великое множество, и каждое указывает на какую-либо черту: *тщеславный, болтливый, докучливый, обаятельный, самовлюбленный, застенчивый, вспыльчивый, занудный, привередливый, артистичный* и т. д. В 1936 г. «дедушка» психологии лич-

ности Гордон Олпорт⁹ и его коллега Генри Одберт насчитали более 4504 английских слов, относящихся к свойствам личности¹⁰. К счастью, современная психология решила проблему избыточных описаний, выделив пять базовых черт, или факторов, определяющих личность. Понять, как именно выделили эти факторы, можно на таком примере: азартные, жаждущие острых ощущений люди, как правило, отличаются веселостью и общительностью, причем эти качества связаны между собой настолько прочно, что их можно рассматривать как проявление одной и той же черты, а именно экстравертности. Следуя той же логике, психологи выделили пять главных черт (факторов) личности, образующих так называемую «Большую пятерку».

● *Экстравертность* проявляется в предрасположенности на фундаментальном уровне к положительным эмоциям, а также в общительности, энергичности и активности. В свою очередь, эти черты влияют на любовь к развлечениям и потребность в компании. Если вам нравятся вечеринки, экстремальные виды спорта и путешествия, скорее всего, на экзамене по экстравертности вы получите высокий балл.

● *Невротизм* проявляется в подверженности негативным эмоциям и общей эмоциональной нестабильности. Если вы

⁹ Гордон Олпорт (1897–1967) – американский психолог, автор теории черт личности. – *Прим. ред.*

¹⁰ Gordon W. Allport and Henry S. Odbert, "Trait-Names: A Psycho-Lexical Study," *Psychological Monographs* 47, no. 1 (1949): 171.

часто испытываете беспокойство, если страдаете оттого, что окружающие вами пренебрегают, если вас обуревают мысли о прошлых неудачах, а предстоящие проблемы вселяют тревогу, скорее всего, экзамен по невротизму вы сдадите на отлично.

● *Сознательность* проявляется в силе воли, организованности, настойчивости и трудолюбии. Если вам нравится порядок в доме, вы ненавидите опаздывать и ставите перед собой амбициозные цели, можно не сомневаться: сознательность – ваша сильная сторона.

● *Доброжелательность* проявляется в отзывчивости и дружелюбии. Если вы терпеливы и снисходительны, а ваша первая реакция при знакомстве с новым человеком – симпатия и доверие к нему, то вы – доброжелательный человек.

● *Открытость новому опыту* проявляется в готовности воспринимать новые идеи, осваивать новые виды деятельности и культурные традиции и посещать новые места. Если вы заявляете, что люто ненавидите оперу (как и фильмы на иностранном языке с субтитрами) и никогда не нарушаете привычный распорядок дня, то вы едва ли сдадите экзамен по открытости новому опыту.

Базовые черты личности и их проявления

Базовые черты личности («Большая пятерка»)	Проявления базовых черт личности
Экстравертность	Отзывчивость, общительность, настойчивость, инициативность, любовь к развлечениям, ощущение счастья, жизнерадостность
Невротизм	Тревожность, раздражительность, уныние, стыдливость, застенчивость, вспыльчивость, ранимость
Сознательность	Компетентность, аккуратность, исполнительность, целеустремленность, самодисциплина, осмотрительность
Доброжелательность	Доверчивость, честность, альтруизм, терпимость, покладистость, скромность, чуткость
Открытость новому опыту	Творческое воображение, развитое чувство прекрасного, эмоциональность, любознательность, способность менять точку зрения и ценности

Большинство психологов полагают, что пять черт личности не в полной мере отражают темные стороны человеческой природы, и предлагают ввести еще три: нарциссизм, макиавеллизм и психопатию (так называемая «Темная триада»).

да») ¹¹. Мы подробно рассмотрим их в главе 6 и узнаем, можно ли чему-либо научиться у отъявленных мерзавцев, политиканов и фанфаронов, не переходя на темную сторону.

Принято считать, что понятию «личность» невозможно дать определение, что рассматривать его можно только на основе описательного подхода, но на самом деле оно очень точно отражает биологическую структуру своего носителя, вплоть до устройства и функционирования мозга. Например, стремление к тишине и покою для интровертов не просто прихоть – их мозг более чувствителен к громким звукам. Эмоционально неустойчивые невротики чаще страдают от перепадов настроения не потому, что им этого хочется, а из-за меньшего количества складок и, соответственно, меньшей площади поверхности коры головного мозга в зонах, отвечающих за регулирование эмоций ¹². У людей с ярко выраженными благоприятными чертами, такими как эмоциональная устойчивость и сознательность, миелиновые оболочки нейронов в переднем отделе мозга более плотные и проводимость электрических сигналов, а значит, и эффек-

¹¹ Некоторые специалисты полагают, что «Темную триаду» можно успешно заменить одним, шестым, базовым качеством «Большой пятерки» – «Скромность и честность».

¹² Roberta Riccelli, Nicola Toschi, Salvatore Nigro, Antonio Terracciano, and Luca Passamonti, "Surface-Based Morphometry Reveals the Neuroanatomical Basis of the Five-Factor Model of Personality," *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 12, no. 4 (2017): 671–684.

тивность взаимодействия нервных клеток выше¹³. Факторы, определяющие личность, напрямую связаны даже с микробиомом желудка – у невротиков количество вредных кишечных бактерий в нем намного больше¹⁴.

¹³ Nicola Toschi and Luca Passamonti, "Intra-Cortical Myelin Mediates Personality Differences," *Journal of Personality* 87, no. 4 (2019): 889–902.

¹⁴ Han-Na Kim, Yeojun Yun, Seungho Ryu, Yoosoo Chang, Min-Jung Kwon, Juhee Cho, Hocheol Shin, and Hyung-Lae Kim, "Correlation Between Gut Microbiota and Personality in Adults: A Cross-Sectional Study," *Brain, Behavior, and Immunity* 69 (2018): 374–385.



Черты личности не абстракция. Они имеют вполне конкретные проявления на уровне организма и связаны с его

физиологическими особенностями, от количества бактерий в кишечнике до показателей мозговой активности. Связь между личностью и физиологией носит двусторонний характер, поэтому поддержание хорошей физической формы с помощью здорового питания, правильного режима сна и регулярных физических нагрузок благотворно влияет на личность, способствует снижению невротизма и росту сознательности, доброжелательности и открытости новому опыту.

Итак, «личность» – понятие вполне конкретное, имеющее биологическую основу. Однако истории Энтони Джошуа, Тайгера Вудса и многих других недвусмысленно указывают на то, что личность не высечена в камне и даже, если на то пошло, не отлита в гипсе. Последнюю метафору любил использовать великий американский психолог XIX в. Уильям Джеймс¹⁵, который в работе «Принципы психологии»¹⁶ писал, что к 30 годам личность застывает, как гипс, и ее способность меняться начисто исчезает.

На самом деле наша способность к изменениям после 30 лет, наоборот, в каком-то смысле становится более очевидной. Примечательный факт: влияние наследственности на когнитивные способности (интеллект и память) со време-

¹⁵ Уильям Джеймс (1842–1910) – американский философ и психолог, один из основателей таких направлений, как прагматизм и функционализм. – *Прим. ред.*

¹⁶ Джеймс У., Батлер-Боудон Т. Принципы психологии (обзор). – М.: Бомбора, 2017.

нем только усиливается, а вот на черты личности, напротив, ослабевает. Логично предположить, что это прямое следствие расширяющихся в течение жизни возможностей получения опыта, таких как смена работы, новые отношения или переезд за границу¹⁷.

В процессе эволюции люди научились приспосабливаться к окружающей среде. Вы можете рассматривать свою личность как набор поведенческих и эмоциональных стратегий, которые избрали для выживания и максимального процветания в конкретных обстоятельствах. Да, генетическая предрасположенность делает одни стратегии более предпочтительными, чем другие, но это никак не ограничивает вас каким-то одним подходом к жизни или к отношениям, и вовсе не обязательно заикливаться на том образе жизни, какой вы ведете сегодня.

Это правда, что с возрастом личность обычно становится более константной, но это происходит не потому, что она утрачивает способность меняться. Причина заключается в том, что, по мере того как люди, взрослея, погружаются в рутину, их жизнь входит в плавное русло и становится все менее богатой на события.

Оглянитесь на прожитые годы, и вы наверняка увидите, что менялись, и не раз. Следуя общей тенденции, с возрас-

¹⁷ Daniel A. Briley and Elliot M. Tucker-Drob, "Comparing the Developmental Genetics of Cognition and Personality over the Life Span," *Journal of Personality* 85, no. 1 (2017): 51–64.

том вы становитесь более доброжелательным, организованным и спокойным. Иногда важный жизненный выбор, касающийся карьеры или отношений, может привести к более глубоким изменениям. Влияние на личность, причем накапливающееся, оказывают такие вехи, как получение диплома, рождение детей, разводы, тяжелые утраты, болезни и потеря работы. Самое продолжительное исследование в области психологии личности, опубликованное в 2016 г. и включавшее сравнение личностей участников эксперимента сначала в возрасте 14, а затем – 77 лет, не выявило значимой корреляции между двумя контрольными точками¹⁸. В ходе другого исследования сравнивались личности почти 2000 человек, и по прошествии 50 лет были обнаружены значительные изменения, подтверждающие тот факт, что личность пластична и ее черты с возрастом меняются¹⁹.

Разумеется, в краткосрочной перспективе проявления черт личности и поведение также меняются (психологи в таких случаях говорят об «изменении состояния») в зависимости от настроения, окружения (сравните, например, свое поведение при общении с начальником и с лучшим другом)

¹⁸ Mathew A. Harris, Caroline E. Brett, Wendy Johnson, and Ian J. Deary, "Personality Stability from Age 14 to Age 77 Years," *Psychology and Aging* 31, no. 8 (2016): 862.

¹⁹ Rodica Ioana Damian, Marion Spengler, Andrea Sutu, and Brent W. Roberts, "Sixteen Going On Sixty-Six: A Longitudinal Study of Personality Stability and Change Across Fifty Years," *Journal of Personality and Social Psychology* 117, no. 3 (2019): 674.

или, скажем, от того, что вы сегодня пили. Звезда большого тенниса Рафаэль Надаль во время турниров предстает в образе, так же сильно отличающемся от образа в обычной жизни, как Супермен от Кларка Кента. Мать Рафаэля говорит, что «не перестает удивляться тому, как он отважен на теннисном корте и насколько робок за его пределами»²⁰.

Утверждение, что личность одновременно и стабильна, и изменчива, на первый взгляд кажется противоречивым. Это может сбить с толку, особенно тех из нас, кто привык видеть мир черно-белым. Симин Вазир, специалист в области психологии личности из Калифорнийского университета в Дэвисе, тонко разъяснила это противоречие в открытом письме в редакцию радиостанции NPR после упомянутого выше выпуска подкаста *Invisibilia* с участием Дэна – жестокого насильника, который, отбывая срок в тюрьме, стал положительной и притягательной личностью. Эпизод назывался «Миф о личности». Авторы хотели показать несостоятельность самого понятия «личность» по причине ее изменчивости. Но Вазир указала, что они делают слишком поспешный вывод. «В личности, – написала она, – многое неизменно, но что-то можно изменить»²¹.

²⁰ Rafael Nadal and John Carlin, *Rafa* (London: Hachette Books, 2012)*.* Надаль Р., Карлин Дж. Рафа: Моя история. – Мн.: Попурри, 2020.

²¹ "Open Letter to Invisibilia," Facebook, June 15, 2016, <https://t.co/jUpXPmcBWq>.

Почему личность важна

Личность оказывает колоссальное влияние на всю вашу жизнь, начиная с успехов в школе и на работе и кончая состоянием психического и физического здоровья, качеством отношений и даже долголетием. Достаточно сказать, что высокие показатели успеваемости учащихся гораздо сильнее зависят от настойчивости и самодисциплины, чем от IQ²². Авторы довольно спорного исследования 2017 г. вообще утверждают, что способность к самоконтролю как ключевой особенности сознательной личности, проявляемая еще в детском возрасте, отражается на жизни взрослого человека на протяжении десятилетий²³.

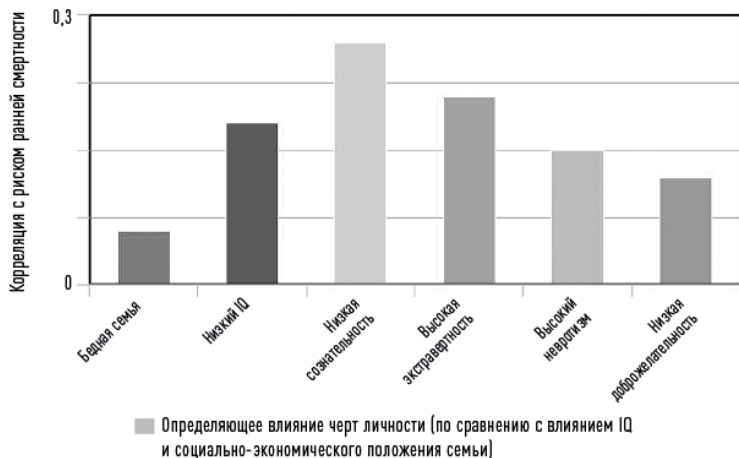
Чтобы убедиться в этом, ученые составили карты жизни 940 человек, родившихся в Данидине, Новая Зеландия, в 1972–1973 гг., и проследили их судьбы до наших дней. В результате обнаружилось, что примерно 20 % испытуемых страдают от ожирения, имеют преступные наклонности, курят и разрушают семьи, тем самым увеличивая нагрузку на

²² Angela L. Duckworth and Martin E. P. Seligman, "Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents," *Psychological Science* 16, no. 12 (December 2005): 939–944.

²³ Avshalom Caspi, Renate M. Houts, Daniel W. Belsky, Honalee Harrington, Sean Hogan, Sandhya Ramrakha, Richie Poulton, and Terrie E. Moffitt, "Childhood Forecasting of a Small Segment of the Population with Large Economic Burden," *Nature Human Behaviour* 1, no. 1 (2017): 0005.

систему социального обеспечения. И, что особенно важно, с гораздо большей вероятностью в это неблагополучное меньшинство попадают люди, в детстве отличавшиеся низким уровнем самоконтроля.

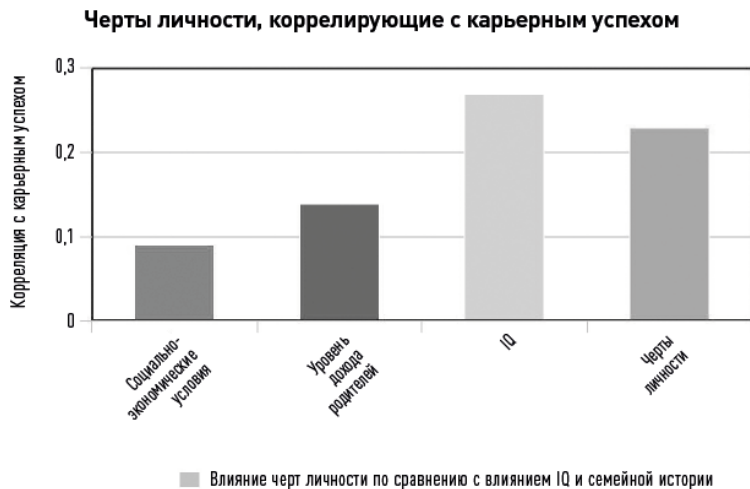
Черты личности, коррелирующие с ранней смертностью



Важность роли черт личности подтверждается данными об их корреляции с показателями риска ранней смертности. Приведенная диаграмма основана на результатах десятков исследований с участием тысяч добровольцев.

Источник: по данным Brent W. Roberts, Nathan R. Kuncel, Rebecca Shiner, Avshalom Caspi, and Lewis R. Goldberg, «The Power of Personality: The Comparative Validity of Personality Traits, Socioeconomic Status, and Cognitive Ability

for Predicting Important Life Outcomes», Perspectives on Psychological Science 2, № 4 (2007), p. 313–345.



Черты личности сильнее коррелируют с будущим карьерным успехом, чем факторы, связанные с происхождением, и почти в такой же степени, как IQ.

Источник: данные нескольких десятков исследований, обобщенных в работах: Brent W. Roberts, Nathan R. Kuncel, Rebecca Shiner, Avshalom Caspi, and Lewis R. Goldberg, «The Power of Personality: The Comparative Validity of Personality Traits, Socioeconomic Status, and Cognitive Ability for Predicting Important Life Outcomes», Perspectives on Psychological Science 2, № 4 (2007), p. 313–345.

Исследование, проведенное в США с участием более 26 000 человек, показало, что, независимо от социального статуса семьи, индивидуальные черты личности в период обучения в средней школе коррелировали с долголетием даже на седьмом десятке жизни: более импульсивные люди с высокой вероятностью умирали раньше тех, кто отличался способностью к самоконтролю²⁴. Это исследование и другие подобные работы показывают, что, если вы надеетесь прожить долгую жизнь, следует помнить, что сознательность как черта личности не менее важна, чем социально-экономический статус или уровень образования²⁵.

Что касается ощущения счастья, то в ходе недавнего исследования было установлено, что незначительное снижение невротизма, проявляющегося в подавленности, стрессе и беспокойстве, может быть выражено в денежном эквиваленте: \$314 000 в виде прироста годового дохода²⁶. Еще одну

²⁴ Benjamin P. Chapman, Alison Huang, Elizabeth Horner, Kelly Peters, Ellena Sempeles, Brent Roberts, and Susan Lapham, "High School Personality Traits and 48-Year All-Cause Mortality Risk: Results from a National Sample of 26,845 Baby Boomers," *Journal of Epidemiology and Community Health* 73, no. 2 (2019): 106–110.

²⁵ Brent W. Roberts, Nathan R. Kuncel, Rebecca Shiner, Avshalom Caspi, and Lewis R. Goldberg, "The Power of Personality: The Comparative Validity of Personality Traits, Socioeconomic Status, and Cognitive Ability for Predicting Important Life Outcomes," *Perspectives on Psychological Science* 2, no. 4 (2007): 313–345.

²⁶ Christopher J. Boyce, Alex M. Wood, and Nattavudh Powdthavee, "Is Personality Fixed? Personality Changes as Much as 'Variable' Economic Factors and More

интересную перспективу открывает австралийское исследование, в котором на протяжении трех лет участвовали более 10 000 человек. Результаты исследования показали, что черты личности, особенно низкого невротизма и высокой экстравертности, влияют на ощущение счастья примерно вдвое сильнее, чем такие важные события, как болезнь или тяжелая утрата²⁷.

Более экстравертные, менее невротичные люди также демонстрируют высокую степень удовлетворенности своим материальным положением, и неслучайно. Шведское исследование с участием почти 5000 человек в возрасте от 30 до 75 лет показало, что получаемый ими доход в такой же степени зависит от личностных профилей испытуемых, как и от экономического положения семьи, в которой они выросли²⁸. Кроме того, оказалось, что степень удовлетворенности испытуемых своими достижениями гораздо сильнее зависит от экстравертности и эмоциональной устойчивости, чем от происхождения.

Еще одна ключевая черта личности – открытость новому

Strongly Predicts Changes to Life Satisfaction," *Social Indicators Research* 111, no. 1 (2013): 287–305.

²⁷ Sophie Hentschel, Michael Eid, and Tanja Kutscher, "The Influence of Major Life Events and Personality Traits on the Stability of Affective Well-Being," *Journal of Happiness Studies* 18, no. 3 (2017): 719–741.

²⁸ Petri J. Kajonius and Anders Carlander, "Who Gets Ahead in Life? Personality Traits and Childhood Background in Economic Success," *Journal of Economic Psychology* 59 (2017): 164–170.

опыту. От нее зависит способность к восприятию инноваций и к освоению новых навыков, требуемая сегодня многими работодателями. Более того, наличие этой черты может снизить вероятность того, что работника уволят и заменят роботом²⁹. Следя за карьерными успехами 350 000 человек на протяжении более 50 лет, ученые обнаружили, что люди, еще в подростковом возрасте демонстрировавшие высокую экстравертность и сознательность, в дальнейшем реже трудились на рабочих местах, которые можно полностью автоматизировать.

Итак, личность оказывает огромное влияние на всю жизнь человека. Однако важно помнить, что, хотя черты личности и демонстрируют определенную стабильность на протяжении жизни, особенно если вы не предпринимаете сознательных попыток их изменить, они не являются предопределенными и неизменными. В действительности методы преобразования личности имеют для вашего будущего благополучия даже большее значение, чем такие очевидные факторы, как уровень дохода или семейное положение.

²⁹ Rodica Ioana Damian, Marion Spengler, and Brent W. Roberts, "Whose Job Will Be Taken Over by a Computer? The Role of Personality in Predicting Job Computerizability over the Lifespan," *European Journal of Personality* 31, no. 3 (2017): 291–310.

Выбираем изменения

Черты личности делают вас тем, кто вы есть, и формируют жизнь, которую вы ведете или будете вести. Поэтому сама мысль о том, что они постоянно меняются и подвержены влиянию обстоятельств, может вселять тревогу. Но в то же время это весьма вдохновляющее открытие. Зная, как именно личность меняется на разных этапах жизни или в зависимости от конкретных обстоятельств, можно прогнозировать и использовать эти изменения. Более того, совсем не обязательно оставаться пассивным наблюдателем, ожидая, когда те или иные события начнут формировать вас. Одно из последних исследований доказывает, что при правильном подходе, достаточной заинтересованности и знании соответствующих методов мы можем менять личность по собственному желанию, чтобы стать такими, какими хотим быть. Эта книга поможет понять, как это сделать, в том числе с помощью методов интерио- и экстериоризации: в первом случае вы двигаетесь *снаружи внутрь*, помещая себя в определенные ситуации, тщательно выбирая, с кем проводить время, находя новые хобби и реализуя необходимые для достижения цели проекты, а во втором – *изнутри наружу*, выполняя ментальные и физические упражнения, меняя привычный стиль мышления и эмоциональные реакции. В конце концов, личность – продукт мышления, мотиваций, эмоций и при-

вычек. Уделите этим факторам больше внимания, и вы измените себя и свою жизнь.

Прежде чем приступить к преобразованию личности, стоит поразмыслить над вашими сегодняшними жизненными приоритетами. Целенаправленное преобразование личности – задача непростая, и к ее решению следует подходить осторожно, памятуя о значении самоидентификации и чувстве внутренней цельности. Однако нельзя забывать и о том, что ощущение внутренней цельности усиливается именно тогда, когда вы перестаете быть тем, кто вы есть, и начинаете действовать как человек, которым хотите стать.

Познай самого себя

Знаете ли вы, к какому типу относится ваша личность в настоящий момент? Скорее всего, у вас есть хотя бы приблизительное представление об этом, основанное на знании своих склонностей или мнении окружающих. Например, если вы любите бывать на вечеринках и встречаться с новыми людьми, то наверняка считаете себя экстравертом.

Действительно, многие повседневные привычки могут на удивление точно подсказать ответ на вопрос. В рамках недавнего исследования были профилированы личности почти 800 добровольцев из Орегона, а затем, четыре года спустя, испытуемых попросили оценить, как часто за последний год они занимались делами из предложенного им списка, включавшего 400 пунктов³⁰.

Некоторые выводы были очевидны: например, экстраверты чаще посещали вечеринки, а люди, открытые новому опыту, предпочитали оперные постановки. Но были и другие результаты, куда более неожиданные. Вы любите нежиться в горячей ванне, украшать свое жилище и загорать? С высокой степенью вероятности это говорит о том, что вы экстраверт, поскольку в ходе исследования именно экстраверты намного чаще занимались подобными вещами.

³⁰ Benjamin P. Chapman and Lewis R. Goldberg, "Act-Frequency Signatures of the Big Five," *Personality and Individual Differences* 116 (2017): 201–205.

Если вы проводите много времени за гладкой, играми с детьми или мытьем посуды, часто поете в душе или за рулем, то наверняка наберете больше всего очков по доброжелательности, поскольку постоянно пытаетесь осчастливить всех, включая себя. Если вы не сквернословите, носите наручные часы³¹, тщательно причесываетесь и чистите обувь³², а в более современном варианте – всегда вовремя обновляете приложения на смартфоне, то можно с уверенностью сказать, что вы очень сознательный человек. На это же указывает и ваш индивидуальный цикл суточной активности: «жаворонки» намного чаще обладают чертами, присущими сознательной личности, чем «совы»³³. Ну а если вы любите разгуливать по дому нагишом, то не нужно быть экспертом, чтобы увидеть в этом свидетельство вашей открытости новому опыту!

³¹ David A. Ellis and Rob Jenkins, "Watch-Wearing as a Marker of Conscientiousness," *PeerJ* 3 (2015): e1210.

³² Joshua J. Jackson, Dustin Wood, Tim Bogg, Kate E. Walton, Peter D. Harms, and Brent W. Roberts, "What Do Conscientious People Do? Development and Validation of the Behavioral Indicators of Conscientiousness (BIC)," *Journal of Research in Personality* 44, no. 4 (2010): 501–511.

³³ Anastasiya A. Lipnevich, Marcus Credè, Elisabeth Hahn, Frank M. Spinath, Richard D. Roberts, and Franzis Preckel, "How Distinctive Are Morningness and Eveningness from the Big Five Factors of Personality? A MetaAnalytic Investigation," *Journal of Personality and Social Psychology* 112, no. 3 (2017): 491.

Тест с лимонным соком: определяем тип личности

Разумеется, существуют и более надежные, научные и даже физико-химические методы определения типа личности. Еще несколько десятилетий назад Ганс Айзенк, один из пионеров в области изучения психологии личности, предложил тест на экстравертность/интровертность, проводимый с помощью лимонного сока. Чтобы пройти этот тест, вам понадобятся немного концентрированного лимонного сока, ватная палочка и нитка (если не хотите проявить сверхсознательность и испытать не самые приятные ощущения, просто пропустите следующие два абзаца).

Итак, привяжите нитку к ватной палочке прямо по центру. Затем поместите один ее конец на язык и удерживайте в течение 20 секунд. После этого на другой конец палочки нанесите несколько капель лимонного сока и также подержите его на языке 20 секунд. Теперь поднимите ватную палочку, привязанную за нитку, и посмотрите, какой конец перевешивает. Если перевешивает конец, смоченный лимонным соком, то вы – интроверт (по крайней мере, на физиологическом уровне). Известно, что интроверты сильнее реагируют на раздражители и боль, чем экстраверты, что объясняет их стремление избегать сильного шума и возбуждения. Эта чувствительность относится и к лимонному соку, который вы-

зывает у интровертов более обильное слюноотделение, чем у экстравертов, из-за чего вата на кислом конце палочки намокает сильнее и ее вес увеличивается. Экстраверты, напротив, не настолько чувствительны на физиологическом уровне, поэтому лимонный сок не провоцирует у них слюноотделение, и ватная палочка остается в равновесии.

Тест с лимонным соком и изучение повседневных привычек – это забавно и до некоторой степени информативно, но, чтобы получить более точное и полное представление о своей личности (такое, каким оперируют авторы серьезных психологических исследований), придется пройти подробный тест, включающий все черты личности по модели «Большой пятерки».

Тест «Большая пятерка»

Приведенные ниже 30 описательных утверждений представляют собой упрощенную и сокращенную версию теста «Big Five Inventory – 2», разработанного в 2017 г. психологами Кристофером Сото и Оливером Джоном из Университета Колби³⁴. Если время от времени вы будете проходить этот тест уже после того, как прочтете книгу, то сможете получить представление о том, насколько и как именно ваша личность изменилась в результате применения описанных здесь методов.

Напротив каждого из 30 утверждений выберите оценку от 1 до 5 баллов в зависимости от того, насколько вы с ним согласны: 1 – полностью не согласен, 2 – скорее не согласен, 3 – не готов ответить / не знаю, 4 – скорее согласен, 5 – полностью согласен. Будьте предельно честны. Если вы попытаетесь манипулировать оценками, то получите искаженную картину.

³⁴ "The Big Five Inventory-2 Short Form (BFI-2-S)," accessed November 24, 2021, at <http://www.colby.edu/psych/wp-content/uploads/sites/50/2013/08/bfi2s-form.pdf>.

Оценка черт личности

1	Я люблю поболтать	1	2	3	4	5
2	Я жалостлив и добросердечен	1	2	3	4	5
3	Я организован	1	2	3	4	5
4	Я часто испытываю беспокойство	1	2	3	4	5
5	Я увлекаюсь изобразительными искусствами, музыкой, литературой	1	2	3	4	5
6	Я люблю доминировать, выступать в роли лидера	1	2	3	4	5
7	Я редко бываю груб с людьми	1	2	3	4	5
8	Я легко принимаю за решение задач	1	2	3	4	5
9	Я склонен к депрессии, часто грущу	1	2	3	4	5
10	Я интересуюсь различными теориями	1	2	3	4	5
11	Я энергичен	1	2	3	4	5
12	Я склонен думать о людях хорошо	1	2	3	4	5
13	Я надежен, на меня всегда можно положиться	1	2	3	4	5
14	Я эмоционально неуравновешен, легковозбудим	1	2	3	4	5
15	Я отличаюсь нестандартным мышлением, люблю генерировать идеи	1	2	3	4	5
16	Я доброжелателен и общителен	1	2	3	4	5
17	Я никогда не бываю неприветливым и равнодушным	1	2	3	4	5
18	Я содержу свои вещи в чистоте и порядке	1	2	3	4	5
19	Я сильно нервничаю и плохо переношу стресс	1	2	3	4	5
20	У меня различные гуманитарные интересы	1	2	3	4	5
21	Важнее всего для меня ответственность	1	2	3	4	5
22	Я вежлив и отношусь к людям с уважением	1	2	3	4	5
23	Я настойчив и всегда довожу дело до конца	1	2	3	4	5
24	Наедине с собой я чувствую себя неуверенно и некомфортно	1	2	3	4	5
25	Я сложный и глубокий человек	1	2	3	4	5
26	Я более активен, чем другие люди	1	2	3	4	5

Итак, что ваши ответы могут рассказать о вас? Рассмотрим каждую из пяти черт по очереди, начиная с экстравертности.

Экстравертность: звездная черта личности

Чтобы узнать свой показатель экстравертности, сложите баллы, проставленные в пунктах 1, 6, 11, 16, 21 и 26. Сумма будет располагаться в диапазоне от 6 (крайне замкнутый, гиперчувствительный интроверт) до 30 (адреналинозависимый³⁵ экстраверт, живущий на всю катушку). У большинства людей показатель будет располагаться примерно посередине между крайними значениями.

Если вы – ярко выраженный экстраверт, то у вас много друзей и вы не только очень коммуникабельны, но и с высокой вероятностью склонны к занятиям, связанным с риском и высоким вознаграждением в случае успеха (например, операциям с акциями), а также с лидерством и возможностью повысить свой статус. Вы оптимистичны и чувствуете себя заметно более счастливым, чем большинство интровертов. Скорее всего, вы не прочь выпить. Когда ученые изучали компании незнакомых друг с другом людей, собравшихся с

³⁵ В действительности адреналиновой зависимости не существует. За удовольствие от экстремальных видов спорта и опасных видов деятельности отвечают эндорфины, которые вырабатываются в головном мозге. – *Прим. науч. ред.*

целью совместных возлияний, оказывалось, что именно экстраверты чаще других утверждали, что алкоголь поднимает настроение, а его употребление сокращает дистанцию между ними и новыми знакомыми³⁶. Подводя итог, можно сказать, что быть ярко выраженным экстравертом – значит прожить бурную жизнь и умереть молодым. Такие экстраверты чаще принимают наркотики и занимаются сексом и умирают в среднем заметно раньше, чем интроверты. Вот почему специалист в области психологии личности Дэн Макадамс называет экстравертность звездной чертой личности³⁷.

Если у вас, напротив, очень низкий показатель экстравертности, то вы – ярко выраженный интроверт, ищущий не острые ощущения, а тишину и покой. Это не обязательно означает, что вы нелюдимы, но вас не очень привлекают шумные вечеринки. Более того, на подобных мероприятиях вам, скорее всего, бывает некомфортно. Нейровизуализация работы мозга показывает, что интроверты более остро реагируют на стимуляцию нейронов. Этим и объясняется ваше стремление избегать шумных мероприятий.

³⁶ Michael A. Sayette, "The Effects of Alcohol on Emotion in Social Drinkers," *Behaviour Research and Therapy* 88 (2017): 76–89.

³⁷ Dan P. McAdams, *The Art and Science of Personality Development* (New York: Guilford Press, 2015).

Невротизм: насколько вы уравновешены?

Для оценки уровня невротизма, или эмоциональной неустойчивости, суммируйте баллы, проставленные в пунктах 4, 9, 14, 19, 24 и 29. Сумма также будет располагаться в диапазоне от 6 (абсолютное хладнокровие) до 30 (подобно многим персонажам фильмов Вуди Аллена, вы настолько нервны, что боитесь выходить из дома).

Если экстравертность выражается в повышенной восприимчивости к положительным моментам, то высокий невротизм – в особой чувствительности ко всему, что может пойти не так. Если вы набрали высокий балл по невротизму, то, скорее всего, склонны к перепадам настроения, застенчивы, часто страдаете от стресса, непостоянны и подолгу испытываете неприятные эмоции (страх, стыд, чувство вины). Высокий показатель невротизма также указывает на то, что в среднем вы более подвержены депрессивным состояниям, тревожности и физическим недугам. Это проявляется на уровне нейронов: например, мозг невротиков особенно чувствителен к неприятным изображениям и словам³⁸.

Хотя в душевных страданиях, несомненно, можно найти

³⁸ Michelle N. Servaas, Jorien Van Der Velde, Sergi G. Costafreda, Paul Horton, Johan Ormel, Harriette Riese, and Andre Aleman, "Neuroticism and the Brain: A Quantitative Meta-Analysis of Neuroimaging Studies Investigating Emotion Processing," *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 37, no. 8 (2013): 1518–1529.

поэтические и философские смыслы, трудно отрицать, что по этому показателю лучше набирать низкий балл³⁹. В этом случае для того, чтобы вас расстроить, потребуется приложить немало усилий, а если вас все-таки удастся задеть или заставить нервничать, то вы быстро совладаете с эмоциями.

Доброжелательность: насколько вы дружелюбны?

Чтобы оценить степень своей доброжелательности, суммируйте баллы, проставленные в пунктах 2, 7, 12, 17, 22 и 27. Сумма, как и в предыдущих случаях, будет располагаться в диапазоне от 6 (в этом случае вряд ли у кого-нибудь повернется язык назвать вас приятным человеком, хотя честность вашей самооценки, безусловно, похвальна) до 30 (ангел, сущий ангел!).

Люди, набравшие высокий балл по доброжелательности, добросердечны и обычно не только видят в окружающих прежде всего их лучшие черты, но и помогают этим чертам раскрыться. Они ласковы, приветливы к незнакомым людям и аутсайдерам, способны к сопереживанию и пониманию чужой точки зрения. Эти проявления находят отражение в структуре мозга, например в виде особенностей нерв-

³⁹ Специалисты в области эволюционной психологии также указывают на то, что высокий невротизм, возможно, давал нашим предкам преимущество, помогая избегать ситуаций, связанных с угрозой для жизни.

ной ткани в зонах, связанных с восприятием чужой точки зрения⁴⁰, а также повышенной активности в зонах, отвечающих за подавление негативных эмоций⁴¹. Иными словами, доброжелательные люди – это именно те люди, которых каждый хотел бы видеть в числе своих друзей. Неудивительно, что такие люди, как правило, пользуются популярностью и симпатией окружающих.

Недавнее исследование наглядно иллюстрирует разницу между высокими и низкими показателями доброжелательности⁴². Ученые давали участникам эксперимента алкоголь, после чего разбивали их по парам и снабжали электрошокерами с регулируемой мощностью разряда (отчасти это было уловкой: все партнеры реальных испытуемых были подставными, а мощность разряда – заранее запрограммирована на минимальную). Испытуемые, набравшие меньше всего баллов по доброжелательности, проявляли заметно более сильную агрессивность: когда партнер провоцировал их легким ударом тока, то, будучи в состоянии алкогольного опья-

⁴⁰ Achala H. Rodrigo, Stefano I. Di Domenico, Bryanna Graves, Jaeger Lam, Hasan Ayaz, R. Michael Bagby, and Anthony C. Ruocco, "Linking Trait-Based Phenotypes to Prefrontal Cortex Activation During Inhibitory Control," *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 11, no. 1 (2015): 55–65.

⁴¹ Brian W. Haas, Kazufumi Omura, R. Todd Constable, and Turhan Canli, "Is Automatic Emotion Regulation Associated with Agreeableness? A Perspective Using a Social Neuroscience Approach," *Psychological Science* 18, no. 2 (2007): 130–132.

⁴² Cameron A. Miller, Dominic J. Parrott, and Peter R. Giancola, "Agreeableness and Alcohol-Related Aggression: The Mediating Effect of Trait Aggressivity," *Experimental and Clinical Psychopharmacology* 17, no. 6 (2009): 445.

нения, они реагировали, увеличивая мощность разряда. Более доброжелательные люди, напротив, вели себя более сдержанно и, даже будучи под градусом, часто не реагировали на провокацию, «подставляя другую щеку».

Открытость новому опыту: широко ли вы мыслите и насколько креативны?

Пункты, раскрывающие эту черту личности, – 5, 10, 15, 20, 25 и 30. Суммарный балл так же, как и во всех предыдущих случаях, составит от 6 (надо полагать, у вас нет загранпаспорта, а завтракаете вы всегда хлопьями одной и той же марки) до 30 (вы, скорее всего, едите на завтрак острые и пряные блюда и при этом слушаете оперу). Люди, не отличающиеся открытостью сознания, обладателей открытого сознания обычно считают мечтательными, высокомерными, претенциозными и всячески демонстрирующими свою индивидуальность⁴³. Люди, открытые новому опыту, со своей стороны, обычно считают «консерваторов» упертыми, скучными и неотесанными (или, во всяком случае, некультурными).

По сути, эта черта личности выражается в том, насколько

⁴³ Scott Barry Kaufman, Lena C. Quilty, Rachael G. Grazioplene, Jacob B. Hirsh, Jeremy R. Gray, Jordan B. Peterson, and Colin G. DeYoung, "Openness to Experience and Intellect Differentially Predict Creative Achievement in the Arts and Sciences," *Journal of Personality* 84, no. 2 (2016): 248–258.

вы готовы получать новые впечатления, в какой степени восприимчивы к прекрасному и эстетически развиты. Она проявляется и на базовом физиологическом уровне. Так, у людей с высоким показателем открытости новому опыту звуки музыки, прекрасная картина или скульптура чаще вызывают внутренний трепет⁴⁴. Кроме того, открытость сознания служит защитой от разрушительной деменции: интеллект и гибкость ума создают своего рода когнитивный резерв, своеобразный буфер, противостоящий распаду личности⁴⁵.

Открытость новому опыту коррелирует с уровнем интеллекта, но не тождественна ему. Она часто проявляется в отношении к политике или религии. Набравшие высокий балл по открытости новому опыту, как правило, придерживаются либеральных взглядов и испытывают тягу к тому, что принято называть духовностью, а не к конфессионально организованным религиям. Люди, менее открытые опыту, напротив, чаще придерживаются традиционных представлений, консервативны и склонны видеть вещи в черно-белых то-

⁴⁴ Mitchell C. Colver and Amani El-Alayli, "Getting Aesthetic Chills from Music: The Connection Between Openness to Experience and Frisson," *Psychology of Music* 44, no. 3 (2016): 413–427.

⁴⁵ Douglas P. Terry, Antonio N. Puente, Courtney L. Brown, Carlos C. Faraco, and L. Stephen Miller, "Openness to Experience Is Related to Better Memory Ability in Older Adults with Questionable Dementia," *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology* 35, no. 5 (2013): 509–517; E. I. Franchow, Y. Suchy, S. R. Thorgusen, and P. Williams, "More Than Education: Openness to Experience Contributes to Cognitive Reserve in Older Adulthood," *Journal of Aging Science* 1, no. 109 (2013): 1–8.

нах. Открытость новому опыту сама по себе не делает человека более нравственным, разве что помогает преодолевать предубеждения в отношении других, непохожих на него людей. При этом обладатели открытого сознания чаще ставят под сомнение собственные нравственные установки, легче меняют точку зрения и соглашаются с тем, что не на все вопросы можно дать однозначные ответы.

Сознательность: насколько вы тверды и решительны?

Показатель сознательности – пятой и последней черты личности по «Большой пятерке» – представляет собой сумму баллов, проставленных в пунктах 3, 8, 13, 18, 23 и 28. Самый низкий показатель, как и в предыдущих случаях, составляет 6 (учитывая особенности вашей личности, впечатляет уже то, что вы проявили достаточно терпения, чтобы пройти этот тест до конца), а самый высокий – 30 (можно предположить, что раннее утро, когда остальные члены вашей семьи спят, вы используете как дополнительное время для учебы).

Людей с самым низким и самым высоким показателем сознательности можно сравнить с кузнечиками (или цикадами) и муравьями из одноименной басни Эзопа⁴⁶. У сознательных

⁴⁶ В одноименной басне И. А. Крылова фигурируют Стрекоза и Муравей. – *Прим. ред.*

муравьев есть долгосрочная цель – запастись пропитанием на зиму. У них достаточно мотивации и самоконтроля, чтобы в течение всего лета трудиться, создавая запасы зерна. Кузнечик, напротив, легко поддается летним гедонистическим соблазнам, ему не хватает дисциплинированности, чтобы планомерно подготовиться к грядущей зиме.

На бытовом уровне высокий показатель сознательности выражается в пунктуальности, аккуратности и чистоплотности. Но что еще важнее, сознательность сильнее, чем любая другая черта личности, влияет на успехи в учебе, продвижение по службе, удовлетворенность профессиональными достижениями⁴⁷ и прочность отношений. Она обеспечивает отсутствие проблем с законом и более продолжительную, полноценную жизнь. Это неудивительно, поскольку высокосознательные люди лучше владеют собой и более настойчивы, что помогает им сосредоточиваться на учебе и работе, соблюдать законы, оставаться верными партнерам и сопротивляться пагубным соблазнам, в том числе курению, перееданию, вождению с превышением допустимой скорости, незащищенному сексу и внебрачным связям.

Пройдя тест, вы получили подробно прописанный психологический портрет человека, которым являетесь *на сего-*

⁴⁷ Timothy A. Judge, Chad A. Higgins, Carl J. Thoresen, and Murray R. Barrick, "The Big Five Personality Traits, General Mental Ability, and Career Success Across the Life Span," *Personnel Psychology* 52, no. 3 (1999): 621–652.

дняшний день. Как и у большинства людей, он, скорее всего, отражает как те черты личности, которые вам нравятся, так и те, которые вы бы хотели изменить. Знакомство со своим личностным профилем порождает очевидные вопросы, на которые я попробую ответить в следующей главе. Какие факторы в первую очередь повлияли на ваш характер? Каким образом ваши родители, братья, сестры и друзья сформировали ту личность, с которой вы начали самостоятельную жизнь? Конечно, ваша сегодняшняя личность может сильно отличаться от той, с которой вы отмечали свое 18-летие, с сияющими глазами вступая во взрослый мир. Поэтому не менее важны и другие вопросы: как именно повлияли на вас неизбежные в жизни любого человека взлеты и падения и как ваша личность может измениться в будущем?

Десять шагов на пути преобразования личности

Для снижения невротизма	Каждый раз, когда вы чем-то расстроены или разгневаны, записывайте, что вы чувствуете, называя свои эмоции. Исследования показывают, что это снижает их интенсивность и успокаивает.	Ведите дневник благодарности. Ежедневно записывайте по три события, за которые вы испытываете благодарность судьбе. Выражение благодарности способствует позитивному настрою и снимает стресс.
Для повышения экстравертности	На текущей неделе пригласите друга выпить. Одиночество и изоляция усиливают интровертность, и один из способов противостоять этому — планирование социальной активности. Если вы не знаете, с чего начать, воспользуйтесь любым социальным приложением (например, Frim), помогающим найти единомышленников, проживающих поблизости.	Поставьте перед собой задачу: на текущей неделе поздороваться с незнакомым человеком и, если хватит уверенности в себе, немного поболтать с ним. Исследования показывают, что беседовать с незнакомыми людьми гораздо приятнее, чем может показаться, и что мы сами тоже, как правило, производим более благоприятное впечатление, чем думаем.
Для повышения сознательности	Перед тем как лечь спать, составьте план на следующий день и напишите список предстоящих дел. Планирование не только способствует росту организованности, но и, судя по результатам одного исследования, предотвращает бессонницу, вызываемую беспокойством по поводу того, что вы забудете сделать какие-то дела.	Честно признайтесь себе, что давно откладываете какое-то дело или решение какой-либо задачи, и возьмите на себя обязательство исправить ситуацию на текущей неделе. Если вы не знаете, с чего начать, спросите себя: что нужно предпринять в первую очередь, чтобы наконец сделать это?
Для повышения доброжелательности	Отправьте другу, родственнику или коллеге благодарственное письмо. Недавнее исследование показало, что благодарственные письма радуют получателей гораздо больше, чем нам кажется.	Сделайте комплимент коллеге или соседу. Это простое доброе дело имеет вирусную природу — люди обычно платят добром за добро.
Для повышения открытости новому опыту	Начните смотреть игровые фильмы на языке оригинала с субтитрами — знакомство с новыми культурами расширяет сознание.	Вступите в клуб любителей книги. Чтение художественной литературы, помимо всего прочего, развивает способность воспринимать чужую точку зрения.

Глава 2

Удары судьбы

На триптихе Антонио Веррио⁴⁸ изображено основание Королевской математической школы в Англии в 1673 г. Это одно из самых больших живописных полотен в мире, его ширина составляет около 26 м. Вот уже сотни лет он украшает стену огромной столовой школы-интерната Госпиталь Христа в Лондоне, восхищая многие поколения учителей и учеников.

Однако на некоторых подростках этот шедевр, видимо, производит особенно сильное впечатление, буквально сводит с ума. Я учился в упомянутой школе в 1990-х гг., и, помню, как-то раз один мой плохо воспитанный одноклассник, которого звали Джордж (имя вымышленное), подцепил ножом с тарелки кусок масла и ни с того ни с сего швырнул его прямо в творение Веррио. Я до сих пор помню, как масло прилепилось к холсту, мгновение оставалось неподвижным, потом медленно поползло вниз, оставляя на полотне блестящий след, и наконец тихо шлепнулось на пол в воцарившейся в столовой тишине.

Непутевого метателя масла строго наказали, но не про-

⁴⁸ Антонио Веррио (1639–1707) – итальянский художник, долгое время работавший в Англии. – *Прим. ред.*

шло и года, как заведующий интернатом назначил его новым капитаном дома – так называли учеников, ответственных за поддержание порядка в жилых помещениях. Ни я, ни мои друзья не претендовали на звание ангелов, но мы, несомненно, были куда менее склонны к экстравагантным выходкам, чем наш новый капитан. Сказать, что его назначение нас удивило, – значит не сказать ничего. Я привожу здесь эту историю не потому, что до сих пор возмущаюсь несправедливым решением учителей, а потому, что, осознанно или нет, они проявили проницательность и понимание психологии личности.

Одна из базовых теорий, обосновывающая возможность изменения личности на протяжении жизни (так называемая теория социальных инвестиций), гласит, что новые обязанности, возлагаемые на человека в семье, на работе или даже в школе, влияют на формирование личности, особенно если выполнение этих обязанностей требует новых моделей поведения, использование которых поощряется высоким вознаграждением.

Поручить Джорджу, сорванцу и разгильдяю, выполнение обязанностей капитана дома было мудрым решением. Особая ответственность, открытое признание его способности исправиться и необходимая для выполнения новых обязанностей дисциплина – все это привело к росту сознательности парнишки, причем Джордж настолько изменился, что сегодня сам работает учителем!

В этой главе я познакомлю читателей с факторами, меняющими личность на протяжении жизни. Речь пойдет не только о выполнении взятых на себя добровольно новых обязанностей, связанных, например, с вступлением в брак или рождением детей, но и об ударах судьбы – например, разводах или потере работы. Я расскажу, в каком направлении мы обычно меняемся на разных этапах жизни, когда взрослеем и достигаем преклонного возраста. Зная об этих изменениях, вы сможете предвидеть их приближение, использовать положительные сдвиги и избежать негативных.

Важно помнить, что мы начинаем жизнь не с чистого листа. Ваша личность на текущий момент сформировалась не только в результате ваших действий или событий, которые вы пережили. Личность формируется под влиянием личного опыта и наследственности. На самом деле от 30 до 50 % особенностей личности обусловлены наследственностью, а остальная их часть – уникальным жизненным опытом.

Когда дело доходит до этих двух сил, формирующих личность, понять, где какая из них действует, бывает непросто. Врожденные черты личности, обусловленные генами, – это нечто вроде заводских настроек, определяющих подход к жизни и характер ситуаций, в которых вы оказываетесь. Например, если вы генетически предрасположены к экстравертности, то будете чаще выбирать соответствующие социальные ситуации, а это, в свою очередь, сделает вас еще более ярко выраженным экстравертом. Наследственная откры-

тость сознания позволяет воспринимать новые идеи и точки зрения, способные сделать ваше сознание еще более открытым. Доброжелательные люди чаще оказываются в ситуациях, где царят мир и понимание, а в конфликтной ситуации умеют примирить стороны, что только подчеркивает их дружелюбность и терпимость. Таким образом, даже слабое влияние генов, подпитываемое личным опытом, может расти как снежный ком.

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.