

Бенджамин  
**Харги**

# **гибкая личность**

*Как избавиться  
от ограничивающих  
убеждений  
и изменить свое  
будущее*





# Гибкая ЛИЧНОСТЬ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ  
УБЕЖДЕНИЙ  
И ИЗМЕНИТЬ СВОЕ  
БУДУЩЕЕ

**Оригинальное название:**  
Personality Isn't Permanent

**Автор:** Бенджамин Харди

**Год издания:** 2021

**Количество страниц:** 240

**Время прочтения:** 5–6 часов

**Сложность темы:**  
для любого уровня подготовки

**Купить книгу в магазине «МИФ»:**  
<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/gibkaya-lichnost/>

## Книги по теме:

- [Джо Боулер «Безграничный разум»](#)
- [Скотт Янг «Суперобучение»](#)
- [Малкольм Гладуэлл «Гении и аутсайдеры»](#)
- [Дэн Вальдшмидт «Будь лучшей версией себя»](#)
- [Елена Резанова «Никогда-нибудь»](#)

## О книге

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.

Эта книга освободит вас от ограничивающих убеждений — своих и кем-то навязанных. В ней задаются вопросы, которые заставляют задуматься о своей личности и о будущем, которое вы выбираете сами. Автор приводит примеры людей, которые полностью изменили свою жизнь, хотя казалось, что она была предопределена обстоятельствами.

## Для кого

- 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.

# Об авторе



**Бенджамин Харди** — доктор индустриальной и организационной психологии в Клемсонском университете, автор бестселлера «Сила воли не работает». Ведущий автор популярного сайта Medium.com и успешный блогер, его ежемесячно читают миллионы людей. Сотрудничал с Forbes, Fortune, CNBC, Cheddar News, Big Think. Регулярно пишет статьи для Inc. и Psychology. Отец пятерых детей, трое из которых приемные. Харди с семьей живет в Орландо.

# 5 причин прочитать эту книгу

**1** Вы изучите самые популярные и разрушительные мифы о личности.

**2** Узнаете о стратегиях, которые помогут отказаться от «застывших» убеждений.

**3** Сможете изменить свое направление, свою мотивацию, свое желание, свою личность, свое здоровье — словом, все.

**4** Сумеете изменить не только будущее, но и прошлое.

**5** Поймете, почему так трудно преодолеть зависимости.

# Введение

Самая популярная в наши дни теория гласит: ваши личностные качества на данный момент — это и есть вы настоящий, эти черты врожденные и по большей части неизменные. 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 бы выбрали для себя на самом деле, но это именно та жизнь, для которой вы рождены. Радуйтесь этому. А все остальное неадекватно «реальности».

В основе этой теории лежит предположение, что черты личности «вшиты» в нас и их нельзя изменить. Вот почему люди стремятся «найти» себя. Для большинства идея о том, что можно придумать и создать себя и собственную личность, звучит нелепо. Но так ли это на самом деле? Действительно ли черты личности неизменны?

Нет. И есть много доказательств этого, и в частности недавно обнаруженных.

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.

# Вам не нужна Распределяющая Шляпа

Забудьте о глупых личностных тестах и типах. Всё в ваших 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».

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



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

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 для роста, получения знаний и перемен.

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.

# Прошлое не пролог

Что же особенного в людях, изменивших себя и свою жизнь? Они не считают, что будущее определяется прошлым. У них совершенно иной взгляд на вещи, 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 скованной рамками установленных ранее ограничений.

«Прошлое — пролог» — 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.

)      Оправдываясь прошлым, люди застревают  
в привычках и убеждениях, которые не дают им расти.

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 того, что прошлое не определяет вас. Вы не «обусловлены» им.

Личность меняется.

# Будущее — это основа

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 Марсе. Пока еще путешествия туда людям недоступны, но возможность умереть на Марсе — история о будущем Маска. Эта цель и формирует его личность, 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 создает. Вы не увидите, как его будет ограничивать то, что он делал раньше или в чем потерпел неудачу. И он не скажет ни слова о своем прошлом, пока вы прямо 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 от прошлого; действуя смело от имени тех, кем они станут, но не тех, кем были раньше.

# Чем поможет вам книга

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:

- выявить мифы, ограничивающие потенциал большинства людей;
- решить, какой жизни вам хочется, и неважно, насколько сильно она отличается от той, какая у вас была 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.

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 всего 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 или установку на данность. Это нельзя игнорировать. С этим нужно работать.

# Зачем слушать доктора Бенджамина Харди?

Я бы никому не рекомендовал ни встречаться с тем парнем, каким я был в старших классах, ни выходить за него замуж. 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 работой. Она вместе со своей сестрой руководила компанией, а также поддерживала других членов семьи.

Я — старший из трех братьев — чувствовал себя так, будто стоял на песке. Все 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, хоть 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 своего будущего, не был уверен, что понимаю написанное в учебниках. Я спасался от реальности, играя в World of Warcraft.

# С чистого листа

Примерно в двадцать лет мне надоела такая 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.

) Я узнал, как работать со своей травмой  
( и как справиться с ней.

Я прочитал 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 людям, помогая изменить их жизнь. Два года я помогал другим справляться с проблемами, наблюдал, 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.



# Новая жизнь

Вернувшись домой, я уже понимал, насколько сильно я изменился, но при этом чувствовал, что ни родственники, ни друзья не могут принять эти перемены во мне. 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 в области организационной психологии. Осенью 2014 года я начал учебу и за первый год заработал 13 тысяч долларов в 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 стал вести блог, где делился своими идеями в области психологии и рассуждал о том, как измерить 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.

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.

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 — моя жизнь, которую я изменил. Я хочу помочь вам сделать то же самое, что бы для вас это ни значило и как бы ни выглядело.

# Мифы о типах личности

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. 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 оставаться посредственностью.

# Миф № 1. Существуют определенные типы личности

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

*Доктор Карл Юнг*

В мире есть два типа людей: те, кто верит в существование двух типов людей, и те, кто в это не верит. Однако, согласно классификации Майерс — Бриггс, люди делятся на шестнадцать типов.

Но подождите, если верить пересмотренному личностному опроснику НЕО, 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?

## ***Идея без научного обоснования***

Первый миф о личности заключается в том, что существуют типы личности. Нет их! Это социальные модели, придуманные схемы, которых в реальности не существует. Это поверхностный, дискриминирующий, дегуманизирующий и очень неточный взгляд на сложную организацию человеческого существа.

Идея о типах личности не имеет научного обоснования, и большинство популярных личностных тестов созданы людьми, которые не имели никакого права делить людей на группы.

Доктор Мерв Эмре, автор вышедшей в 2018 году книги «Оценщики личности», поясняет, что тестирование личности стало индустрией, где вращаются два миллиарда долларов, и самым популярным тестом оказалась типология Майерс — Бриггс.

Неважно, кто вы и как себя проявляете, ваше поведение должно восприниматься как нормальное. Так считает Бриггс. Если вы застенчивы, окружающие должны это учитывать при взаимодействии с вами. Если вы на грани нервного срыва, они должны смириться с этим. Если вы добрый и отзывчивый, то остальным нужно считать, что вы будете вести себя с ними именно так. Согласно такому мировоззрению все ваши реакции — просто проявление того, «кто вы есть», и вам не нужно этого стыдиться. Вам не стоит пытаться изменить себя, и у вас это не получится, даже если бы вы попытались. И если черты негативные, с этим ничего нельзя поделать. Просто живите с недостатками, которые дали вам Бог или ДНК.

### ***Чрезмерное упрощение***

Личностные тесты занимательны, однако ненаучны и заставляют вас поверить, что вы существенно более ограничены, чем на самом деле. Они рисуют неточный и чрезмерно упрощенный портрет людей, делая широкие обобщения, стригут всех под одну гребенку, заставляя человека чувствовать, что он имеет к этому какое-то отношение.



Подобные тесты слишком упрощают психику, и люди думают, что тесты знают о нас больше, чем на самом деле.

По этому поводу профессор Уортонской школы бизнеса и организационный психолог доктор Адам Грант сказал:

*Дать человеку опросник Майерс — Бриггс — это все равно что спросить его, что ему больше нравится: шнурки или серьги? Я думаю, вы понимаете, что в любом случае можно будет сказать: «Вот видите!» — даже если это не совсем правильный вопрос... [Это] создает иллюзию компетентности в психологии.*

### **Опасность ярлыков**

Ярлыки могут служить достижению цели, а вот цели ярлыкам — никогда. Если цель служит ярлыку, именно последний становится ожидаемой реальностью и вы живете так, чтобы подтвердить его истинность или соответствовать ему. Это заметно, например, когда кто-то говорит: «Я это делаю, потому что я экстраверт». Таким образом, человек ставит цели, соответствующие себе настоящему, а не те, которые меняют и полностью раскрывают его потенциал.

Нужно, чтобы цели были направлены на формирование личности, а не строились на ее основе. Предприниматель, венчурный инвестор и писатель Пол Грэм сказал: «Чем больше ярлыков вы наклеиваете себе, тем более тупым они вас делают». Когда человек заведомо наклеивает на себя ярлык интроверта или даже экстраверта, он ограничивает себя; кроме ситуации, когда по какой-то причине один такой ярлык позволит ему достичь определенной цели.

}      Ваша личность динамична, гибка и зависит от ситуации.  
}      Более того, она меняется на протяжении всей вашей  
}      жизни гораздо больше, чем вы можете себе представить.

На разных жизненных этапах, в разном возрасте ваша индивидуальность будет проявляться по-разному. Черт возьми, даже за один день можно прожить десятки разных личностей! Радиоведущий Джордан Харбингер как-то раз сказал в интервью: «До кофе я “стратег”, после кофе — “командир”».

## **Континуум поведения и установок**

Вместо того чтобы воспринимать личность как тип, в который вы вписываетесь, рассматривайте ее как континуум поведения и установок — гибкий, изменчивый и зависимый от контекста. Наиболее научно обоснованная теория рассматривает пять факторов личности.

- 1** Насколько вы готовы учиться и пробовать новое (открытость новому опыту).
- 2** Насколько вы организованны, мотивированны и осознанно идете к цели (добросовестность, сознательность).
- 3** Насколько вы активны и взаимодействуете с другими (экстраверсия).
- 4** Насколько вы дружелюбны и готовы прийти к согласию с другими (доброжелательность).
- 5** Насколько хорошо вы справляетесь со стрессом и другими негативными эмоциями (невротизм).

Но ни один из этих факторов не определяет тип личности. Напротив, в зависимости от ситуации, опыта и предпочтений мы объединяем в себе все эти факторы. В разных ситуациях и обстоятельствах вы будете вести себя по-разному — иногда лучше, а иногда хуже.

Каждый из пяти факторов меняется в течение жизни независимо от того, пытаетесь вы воздействовать на них или нет, но возможно сознательно скорректировать любой из них.

Итак, на каком этапе сейчас находитесь вы?  
Как вы судите о себе и других по поступкам, совершенным в прошлом?

Возможно ли, что вы загнали себя в рамки, относя себя к определенному типу?

Что произойдет, если вы перестанете загонять себя в категорию и откроете возможность перемен?

## Миф № 2. Черты личности даны от рождения и неизменны

Не так давно многие ученые были крайне озадачены результатами одного весьма долгосрочного исследования личностных черт...

### *63 года спустя*

В 1950-х исследователи определили черты личности у 1208 четырнадцатилетних шотландских подростков. Учителя с помощью шести опросников оценили их уверенность в себе, усидчивость, устойчивость настроения, осознанность, самобытность и желание учиться. Более чем через 60 лет 674 участника первого опроса, которым на тот момент исполнилось по 77 лет, прошли тестирование еще раз. Они опять должны были определить шесть черт своей личности, а также найти близкого друга или родственника, который сделал бы то же самое. И результаты анкетирования, проведенного 63 года спустя, почти не совпали с изначальными. Исследователи утверждают: «Мы предположили, что найдем доказательства стабильности личности в течение длительного периода в 63 года, но выявленные нами корреляции данных не подтвердили эту гипотезу».

Ученые признали: «Мы были неправы во всем». Личность со временем меняется.



## ***Человек — как картина, над которой еще работают***

Если бы вы проходили один и тот же личностный тест с интервалом три-шесть месяцев, то, скорее всего, получили бы схожие результаты. Разве что за этот период произошло бы то, что радикально изменило бы ваше отношение к жизни.

И ваша личность меняется со временем, причем гораздо сильнее, чем вы предполагаете. Согласно исследованию профессора психологии Гарвардского университета доктора Дэниела Гилберта уже через десять лет вы становитесь другим человеком.

Проводя исследование, доктор Гилберт спрашивал участников о том, насколько сильно за десять лет изменились их интересы, цели и ценности. Затем он спросил, насколько они ожидали, что их интересы, цели и ценности изменятся за следующее десятилетие. Доктор Гилберт обнаружил, что, отвечая на вопросы о разнице между собой бывшим и собой настоящим, каждый участник легко определяет, как меняется его личность. Но даже при этом на последующие десять лет он стабильно ожидает только небольших перемен.

В психологии это явление называется иллюзией конца истории. Это происходит, когда люди, независимо от возраста, признают, что в прошлом они пережили значительный личностный рост и претерпели некоторые психологические трансформации, но не станут существенно меняться в будущем.



Гилберт считает, что человек — как картина, над которой еще работают, хотя последний ошибочно полагает, что все уже закончено.

Мы очень хорошо адаптируемся к самым сильным изменениям. При этом быстро уживаемся даже с радикальными переменами, и они становятся для нас новой нормой. Мы взрослеем и постепенно меняемся, но чувствуем себя одним и тем же человеком, хотя на самом деле мы уже совсем другие.

### ***Как понять, что мы изменились***

Наиболее очевидный способ увидеть изменения личности — посмотреть по прошествии времени на принятые ранее решения. Люди часто удаляют татуировки, которые их бывшие «я» считали хорошей идеей. И разводятся с супругами, хотя их бывшие «я» полагали, что они всегда будут любить друг друга. Люди упорно работают над тем, чтобы избавиться от жира на животе, который их прежние «я» без проблем наели. Люди бросают работу, которую когда-то отчаянно хотели.

Люди часто принимают решения, которые совсем не одобряют в будущем. Ведь, как правило, мы слабые предсказатели. Это не значит, что мы не можем предвидеть свое будущее. Просто мы этого не делаем.

Гораздо сложнее представить себе желаемое будущее, чем вспомнить о прошлом и пережитом. Воображение — навык, который нужно развивать, и очень немногие взрослые овладевают им на высоком уровне. С возрастом у человека снижается способность к творческому восприятию, он становится более постоянным в своих взглядах. У него появляется все больше догм, а воображение работает все хуже.

Маленький вопрос: сколько времени вы тратите на то, чтобы представить себе будущего себя? Большинство ответит, что не так много.

Есть две самые серьезные преграды, мешающие людям предсказывать себя будущего и создавать этот образ.

- 1** Мы считаем, что наша личность в настоящем — законченный продукт (иллюзия конца истории).
- 2** Мы переоцениваем важность прошлого и в итоге ставим слишком узкие рамки, сквозь которые смотрим на себя и на мир.
- 3** Ваша личность меняется. Она уже другая и продолжит трансформироваться в будущем. Так что пора подумать о том, каким вы станете.

### *Думайте о будущем «я»*

Лучше всего принимать решения, основываясь на том, чего хочет ваше будущее «я», а не настоящее, действовать с точки зрения желаемых обстоятельств, а не нынешних.

Тот, кем вы хотите стать в будущем, важнее того, кто вы есть сейчас. И это должно, по сути, давать вам информацию о том, кто вы сейчас.

Хотелось бы надеяться, что в будущем вы станете мудрее и обретете более широкий спектр впечатлений и переживаний, чем сейчас. У вас появится больше возможностей, более глубокие отношения и лучшее понимание себя. Кроме того, вы будете обладать большей свободой воли и выбора, чем вы нынешний, больше знать, уметь, общаться с бóльшим количеством людей.

Опишите свою личность в будущем.

Каково ваше будущее «я»?

Как часто вы представляете и сознательно проектируете свою будущую личность?

Что бы произошло, если бы вы исходили из понимания той личности, какой хотите стать, а не той, какой были раньше и остаетесь сейчас?

## Миф № 3. Ваша личность связана с вашим прошлым

*Потому что иногда прошлое заслуживает того, чтобы ему дали второй шанс.*

*Малкольм Гладуэлл*

Психологи пришли к выводу, что лучший способ предсказать поведение в будущем — проанализировать поведение в прошлом. И по большей части эта точка зрения подтверждается снова и снова. Люди кажутся довольно предсказуемыми. И здесь встает важный вопрос: почему это происходит?

### ***Почему мы застреваем***

Да, поведение людей в течение долгого времени кажется предсказуемым и последовательным (нередко так и есть). Но причина этого не в неизменности и негибкости личности. Есть четыре гораздо более глубокие причины, заставляющие людей застревать в определенных моделях поведения.

- Их по-прежнему определяют травмы прошлого, которые не были переосмыслены.
- Они говорят и думают о себе, основываясь на своем прошлом, а не на будущем.
- На подсознательном уровне они придерживаются своего бывшего «я» и ориентируются на эмоции прошлого.
- Среда поддерживает их нынешнюю, а не будущую личность.

Это рычаги, с помощью которых можно управлять своей личностью. И их можно контролировать — сознательно или неосознанно. Когда вы меняетесь, пересматриваете свои взгляды или управляете этими рычагами, вы способны изменить свою личность и жизнь намеренно.

Вам решать, останетесь ли вы заложником этих четырех рычагов, думая, что перемены почти невозможны, или воспользуетесь ими, чтобы стать тем, кем хотите быть.

### **«Мне жаль этого парня»**

Такер Макс — основатель успешной компании, занимающейся издательской деятельностью и работой со СМИ, муж и отец троих детей. Сейчас для него нет ничего важнее семьи. Однако в 2006 году, когда он был совсем другим человеком, вышла его книга «Надеюсь, в аду тоже есть пиво». За чем последовал ошеломляющий успех: было распродано несколько миллионов экземпляров и она стала бестселлером в рейтинге The New York Times. В этой книге, а также в нескольких последующих Макс описывал свое времяпрепровождение в возрасте 20–30 лет: пьянство, случайный секс, драки, постоянная готовность напасть на любого, кто осмелится перейти ему дорогу, оскорбления и унижения всех и каждого — и женщин, и мужчин.

На волне большого успеха книги и растущей славы Макса в 2009 году по мотивам бестселлера был выпущен фильм. Несмотря на критику его стиля и общее к нему отношение, ожидания были высоки, да и сам Макс рассчитывал на триумф. Однако фильм «Надеюсь, в аду тоже есть пиво» провалился в прокате, его раскритиковали и назвали одной из худших картин года.

Почти десять лет спустя, в 2018 году, в интервью с Томом Биле Такер назвал неудачу фильма одним из худших событий в своей жизни и, безусловно, одним из главных

разочарований. Он наконец встретился с демонами, от которых бежал всю жизнь. Его самолюбие было сильно задето. Как будто что-то треснуло, и земля ушла из-под ног. Это заставило Такера признаться себе, что он никогда не был счастлив.

В 2012 году, через три года после провала фильма, после долгого самоанализа, честных разговоров с собой, терапии и перемен, Такер Макс публично отказался от прежнего образа жизни. «Я прямо и во всеуслышание заявляю, что ухожу на покой. Я хочу быть свободным и думаю, что есть способ сделать это: я публично положу этому конец», — заявил он в интервью журналу Forbes.

Если вы сегодня заговорите с Такером о его прошлой жизни, он не разозлится и не обидится на вас, эта беседа его не смутит. Всякий раз, когда он читает прежние сочинения, ему кажется, что все эти слова написал кто-то другой. Явный признак эмоционального исцеления — тот факт, что его собственное прошлое воспринимается с эмпатией и даже положительно, а не отрицательно. «Когда я думаю о том, кем я был, мне жаль этого парня, — сказал мне Такер. — Теперь я понимаю, почему он вел себя так. Я очень ему сочувствую».

### ***Прошлое случилось для вас, а не с вами***

Именно эта идея вселяет надежду на спасение: когда вы начинаете активно и осознанно двигаться вперед, не только будущее становится лучше, но и прошлое. Оно становится тем, что случилось для вас, а не с вами.

Пока вы учитесь и получаете новый опыт, вы начинаете видеть и воспринимать свое прошлое по-новому. Если ваш взгляд на прошлое не изменился за последние месяцы или годы, значит, опыт вам ничего не дал, да и сейчас вы не слишком активно учитесь чему-то.

) Ваше прошлое может и должно меняться.  
( Оно эволюционирует вместе с вами.

Говоря: «Меня таким сделало мое прошлое», вы признаёте, что эмоционально застряли в нем. У всех нас могут быть застарелые травмы. Они не дают нам двигаться вперед. Мы перестаем быть эмоционально гибкими и замыкаемся на настоящем. Мы прекращаем учиться, развиваться и меняться. Так что и наше прошлое вместе с памятью становится неподвижным и причиняет нам боль.

То, как мы описываем свое прошлое, как интерпретируем его и как определяем в нем себя, гораздо лучше отражает нас сегодняшних, чем то, что происходило с нами на самом деле. Например, если вы все еще злитесь на родителей из-за своего детства, это больше говорит о том, кто вы сейчас, чем о том, что происходило с вами тогда. Продолжая кивать на прошлое, вы становитесь жертвой. Такое поведение больше говорит о вас, чем о том, кого вы вините.

Я не хочу и не пытаюсь нивелировать ваш опыт. Может, вы действительно пережили ужасные события. Вероятно, видели такое, что никогда не сможете забыть, во всяком случае вам так кажется. Если вам действительно крайне трудно справиться с подобными переживаниями, возможно вы ощущаете себя непонятым и одиноким.

Но «изменить свое прошлое» — не значит изменить содержание таких переживаний или сбросить их со счетов! Они могут стать золотой жилой, подтолкнуть к озарению, обретению смысла и новых возможностей.

### ***Измените взгляд на прошлое***

Менять нужно не содержание прошлого, а ваш нынешний взгляд на него. Французский писатель Марсель Пруст так сказал об этом: «Совершить настоящее путешествие,

омыться в Источнике молодости — это не значит перелететь к неведомой природе, это значит обрести иные глаза, посмотреть на вселенную глазами другого человека». Важно увидеть не миллион вещей, а одни и те же вещи миллионом способов. И надеюсь, эти способы будут результативнее и осмысленнее.

Личностный рост останавливается и застревает в повторяющихся циклах, если избегать сложных эмоций, связанных с изучением нового и взаимодействием с собой и другими. В результате эмоции ограничивают восприятие прошлого гораздо дольше, чем необходимо.

Итак, какие истории вы рассказываете о прошлом себе?

Каким было ваше прошлое «я»?

Чем вы отличаетесь от себя прежнего?

Как изменилось ваше прошлое благодаря недавнему опыту?

Как бы поменялась ваша жизнь, если бы прошлое было тем, что происходит для вас, а не с вами?

Как бы изменилась жизнь, если бы вы смирились с истиной, что вы прошлый и вы настоящий — два совершенно разных человека?

Какой стала бы ваша жизнь, если бы вы раз и навсегда перестали винить себя и ограничивать свое будущее исходя из опыта прошлого?



## Миф № 4. Необходимо раскрыть свою личность

*Жизнь состоит не в том, чтобы найти себя,  
а в том, чтобы создать себя.*

*Джордж Бернард Шоу*

Считается, что свое дело — это врожденный талант, который вы раскрываете в себе, а затем преумножаете. Без такой уникальности вы никто.

Кэл Ньюпорт в книге «Хватит мечтать, займись делом!» утверждает, что важнее развивать редкие и ценные навыки, чем искать дело всей своей жизни. Как только вы развили необходимый навык и начали предвидеть успех, азарт придет сам собой как побочный продукт или косвенный эффект. И то, чем вы зарабатываете на жизнь, менее важно, чем то, как вы это делаете.

Суждения Ньюпорта об азарте совпадают с исследованиями мотивации. Ее тоже нельзя найти, но можно создать с помощью активных и постепенных действий.

### ***Личность — продукт череды решений***

И азарт, и мотивация — следствия, а не причины. Как сказал профессор психологии Гарвардского университета доктор Джером Брунер, «вы скорее будете действовать так, чтобы возникло чувство, чем чувствовать так, чтобы началось действие». Так же и уверенность не может родиться первой, а приходит как побочный продукт целенаправленного действия.

Азарт в любимом деле — это приз, но сначала вы должны вложиться. С личностью точно так же. Вы не обнаруживаете, а скорее создаете ее своими действиями.

Личность — как и вызывающее азарт дело, вдохновение, мотивация или уверенность — побочный продукт череды решений, принятых вами на протяжении жизни.

Вы думаете, что Ганди, мать Тереза или кто-то другой из тех, кто сильно повлиял на развитие истории, принимали решения исходя из черт собственной личности? Или их выбор основывался на чем-то более значимом, а уже потом, благодаря приверженности своей идее, они стали теми, кем мы их знаем?

### ***Что я могу предложить миру?***

Цель важнее черт личности. Если у вас нет глубокого понимания цели жизни, то личность будет строиться на примитивных животных инстинктах — избегании боли и погоне за удовольствиями. Но когда вы идете к цели, вы будете гибким, станете принимать решения независимо от боли или удовольствий, чтобы стать таким, каким хотите быть. Более того, если вы серьезно воспринимаете цель, вы измените свою личность. И вашу цель вы обнаружили не вдруг, а выбрали, тщательно проанализировав все варианты. Сделайте свой выбор и примите решение, а затем позвольте ему изменить вас.

По мере того как вы активно и целенаправленно принимаете положительные решения, приобретаете навыки и новый опыт, ваша личность развивается и меняется. Черты личности будут адаптироваться к уровню ваших целей и решений, а не решения и цели опускаться до уровня вас нынешнего.

Личность нельзя открыть в себе.

- Вместо того чтобы ждать, пока ваша жизнь начнется сама собой или на помощь придут родители и любимые, почему бы не взять ответственность на себя?
- Почему бы не научиться принимать решения или управлять кораблем собственной жизни?

- Зачем ограничиваться тем, кто вы есть сейчас?
- Зачем избегать неудач и ошибок на почве неустоявшейся личности?
- Почему бы не посмотреть, как вы становитесь великим человеком, для чего приложили столько усилий?

По мнению Кэла Ньюпорта, идея поисков себя основана на том, что люди поглощены собой и своими мыслями. Они хотят найти работу, которой будут увлечены, поскольку их учили, что это самое важное в жизни. Большинство успешных людей знают, что работа — возможность помогать другим, придавать смысл их жизни. Ньюпорт утверждает: «Если вы хотите полюбить то, что делаете, перестаньте думать о том, что вас может увлечь (“Что мир мне может предложить?”), вместо этого подумайте как мастер своего дела (“Что я могу предложить миру?”)».

### ***Родительство — период трансформации***

В 2015 году, когда я первый год работал над докторской диссертацией, мы с женой Лорен стали приемными родителями троих детей. Мы не только никогда раньше не воспитывали детей, но даже глубоко не изучали тему воспитания. Однако мы двинулись к жизни, в которой начали нести полную ответственность за троих очень привязанных к нам ребят с разными эмоциональными потребностями.

В первый год родительства проблемы выходили далеко за рамки того, с чем я мог справиться со своими «естественными способностями». Никогда еще я не чувствовал себя настолько уязвленным и подавленным. Более того, в тот год я почти не испытывал ни азарта, ни восторга по поводу воспитания.

Мне было трудно и больно находиться дома, я старался меньше там бывать. Роль родителя была и остается для меня самой сложной в жизни, и к такому же выводу приходят

многие. Такое ощущение, будто ваши слабые места рассматривают под микроскопом.

Меня часто неприятно удивляет собственная реакция или недостаток терпения, сочувствия и эмпатии к своим детям. Но порой я с изумлением замечаю, насколько много я готов сделать для них и как сильно я их люблю.

Быть родителем — далеко не так просто и естественно. Это период становления для всех. Но для меня этот опыт был и остается трансформационным, изменившим к лучшему не только меня, но и всю мою жизнь. И воспитание детей становится все большей страстью и интересом, тем, чем я хочу заниматься и в чем желаю быть лучше с каждым днем. Я знаю, что могу стать мастером в этом деле.

### ***Помните: ваш партнер изменится***

Совет профессионала: не женитесь только потому, что человек подходит вам как личность. Почему? Личность со временем изменится. Очевидно, что между вами должна быть какая-то иная связь. Тот человек, в которого вы влюбитесь, не останется точно таким же через два года, пять, десять или двадцать лет. Ситуация будет меняться, отношения — усложняться, и причина может быть в чем угодно (работа, деньги, переезд на новое место, дети, путешествия, взросление, трагедии, успехи, новая информация, новый опыт, культурные перемены, изменение восприятия себя), поэтому ваши личности тоже трансформируются.



Вместо того чтобы жениться на человеке за то, каков он сейчас, надо жениться на его будущем «я», на том, кем вы видите его в процессе становления.

Для этого необходимы мудрость и проницательность. А ваш избранник или избранница тоже должны позволить вам стать тем, кем вы станете в будущем. Даст ли вам брак с этим человеком возможность делать то, чего вы действительно

хотите, и быть тем, кем вы желаете быть? Позволите ли вы своему партнеру быть тем, кем он по-настоящему хочет стать? Какими вы оба станете, если будете вместе?

Женитесь ради цели, а не ради личности. И эта цель со временем изменит вас обоих.

Итак, какую цель вы ставите перед собой?

Что может произойти, если вы прекратите искать себя, станете более творческим человеком и начнете работать в команде?

Как бы развивалась и менялась ваша личность, если бы вы продолжали работать над ней, кроили и формировали ее так, как вам хочется?

Кем бы вы стали, если бы могли творчески спроектировать себя? (Подсказка: вы сможете.)

## Миф № 5. Личность — это и есть «настоящий» вы

Последний миф — о том, что ваша личность и есть вы и что нужно быть верным себе. Это загоняет вас в очень узкие рамки и делает непреклонным.

### ***Правильно ли делать только то, что легко?***

Фундаментальная проблема традиционных взглядов на неизменные и врожденные черты личности заключается в том, что люди чувствуют себя вправе делать только то, что легко. А на все трудности и неудобства у них один ответ: «Мне не стоит этим заниматься».

Поучительно, что естественность высоко ценится в современном обществе. Люди верят, что должны быть

привержены своей подлинной сущности, внутренней истине. Отсюда и убеждения в духе «я должен быть верен себе», «я не должен отрицать свои чувства», «мне не следовало лгать себе», «я должен быть в состоянии делать то, что считаю правильным». Несмотря на верный настрой, это примеры негибкого мышления. Часто это реакция на травму или отсутствие здоровых отношений с родителями. Нередко у детей из сложных семей, где либо действуют очень строгие правила, либо, наоборот, отсутствуют принципы воспитания, развивается стремление к саморегуляции эмоций.

### ***Ловушка «настоящести»***

Желание быть настоящим удерживает людей в плену нездоровых стереотипов, в ловушке собственной неуверенности в себе. Сравните жалобы старшеклассников и профессора Уортонской школы бизнеса, автора бестселлеров Адама Гранта, который преодолел страх публичных выступлений, отказавшись от представлений о своем настоящем «я». В речи во время вручения дипломов в Университете штата Юта Грант сказал:

*Если подлинность — главная ценность в жизни для вас, есть опасность, что вы остановитесь в развитии. Когда я учился в аспирантуре, подруга попросила меня прочитать лекцию в своем классе в качестве приглашенного гостя. Я боялся публичных выступлений, но мне хотелось быть полезным и я согласился. Я решил, что это хорошая возможность чему-то научиться, поэтому после урока раздал ученикам анкеты с вопросом, над чем мне еще стоит поработать. Это было жестоко. По мнению одного из учеников, я так нервничал, что весь класс буквально трясся от смеха. Мое подлинное «я» не было любителем выступлений на публике. Но я сознательно стал чаще читать лекции в качестве приглашенного преподавателя, зная, что это единственный способ стать лучше в этом деле. Я был верен не себе тогдашнему, а тому, кем хотел стать.*

Ваша подлинная личность — не тот, кто вы есть сейчас, и явно не тот, кем вы были раньше. Это тот, в кого вы верите и кем стремитесь быть. Более того, ваше подлинное «я» изменится. Быть естественным — значит быть честным, а быть честным — значит смотреть правде в глаза, а не оправдывать свои ограничения тем, что вы не хотите чувствовать себя неудобно, ведя трудные разговоры.

Кем вы на самом деле хотите стать?

Что произойдет, если вы перестанете пытаться быть «естественным» и вместо этого примете правду о том, почему ограничиваете себя?

Что бы произошло, если бы вам было сложно общаться с важными для вас людьми?

Что бы произошло, если бы вы стали ориентироваться на себя будущего, а не нынешнего?

### ***Настройтесь на главную цель: почему важен результат***

Британская команда по гребле, которая с 1912 года не завоевала ни одной золотой медали, во время подготовки к Олимпийским играм в Сиднее в 2000 году была полна решимости. Ее намерения выражались в единственном вопросе, который участники задавали себе, прежде чем принять решение: поможет ли это грести быстрее? Он помогал им оценить любое решение, любую ситуацию, любые трудности. Благодаря ему они шли к намеченной цели.

Оказавшись перед необходимостью принимать решение или использовать какую-то возможность, каждый член команды спрашивал себя: поможет ли это нам грести быстрее? Если ответ был отрицательным, человек этого не делал. У них были серьезные намерения.

} Съесть пончик?.. (Поможет ли это нам грести быстрее?)  
Пойти на вечеринку и лечь позже?.. (Поможет ли это нам грести быстрее?)

Команда была серьезно настроена на победу и получила желаемое — золотую медаль.

Когда вы полностью отдаетесь достижению цели, вы становитесь лучше. Результаты говорят сами за себя. Если они не улучшаются, задумайтесь, насколько они вам интересны и как сильно вы хотите их достичь. Вы поймете, насколько серьезно настроены, когда начнете отслеживать изменения, вплоть до минут. Согласно закону Пирсона, если производительность оценивать, она становится лучше. Если ее оценивать и отчитываться об этих оценках, то скорость улучшения растет.

### ***Тело — это эмоции***

Мы склонны считать свои воспоминания абстрактными мыслями, но они проявляются физически и физиологически. Ваше тело дает информацию о прошлом, это воплощенная память обо всем, что было с вами раньше. Или, как выразился доктор Бессел ван дер Колк, «тело помнит все».

Эмоции — клей, скрепляющий наше тело, воспоминания и личность. Мы считаем их, как и воспоминания, чем-то абстрактным, живущим только в нашем сознании. Но это не так. Эмоции материальны.

Наши переживания в корне меняют не только наши взгляды и личность, они становятся нашей природой.

### ***Почему это важно?***

Потому что нам нужно переосмыслить то, как мы видим свое тело, посмотреть на него как на эмоциональную систему. Эмоции — это химические реакции, и наше тело привыкает или приспосабливается к определенным веществам.



Возьмем, например, дофамин. Организм привыкает к определенной его дозе, и, когда его уровень низок, организм буквально жаждет его. В результате, не осознавая того, вы тянетесь к смартфону и проходите через «подсознательную петлю», которую неоднократно проходили в прошлом. Мы ловим себя на том, что делаем это постоянно.

Многие поступки мы совершаем по привычке или потому, что та переросла в зависимость.



Мы подсознательно повторяем какое-то поведение, потому что наше тело стало зависимым от порождаемых им эмоций.

Эмоция рождается под влиянием химического вещества, которое, высвободившись, передается по всему организму, создавая новый гомеостаз. Вот почему так трудно преодолеть зависимость. Это не только психическое, но и физическое расстройство. Чтобы избавиться от нее, вам надо буквально изменить свою биологию. Вам нужно будущее «я» с новой личностью, историей, окружением и телом.

В своей книге «Большой шаг» доктор Гай Хендрикс рассказывает, что, когда люди начинают осознанно меняться, они подсознательно вредят себе, чтобы вернуться на привычный уровень: «У каждого из нас есть внутренний регулятор, который определяет то количество любви, успеха и творчества, которому мы радуемся. Когда мы превышаем показатели, мы часто делаем что-то, чтобы навредить себе, и возвращаемся в старую, знакомую зону, где чувствуем себя в безопасности».

Доктор Хендрикс называет это проблемой верхнего предела. Когда ваша жизнь становится лучше, вы начинаете подсознательно стремиться вернуться туда, где вам комфортно. Это эмоции.

Если вы не привыкли чувствовать себя потрясающе все время, когда можете позволить себе чувствовать себя хорошо, то на подсознательном уровне у вас возникнет беспокойство. Организм хочет отрицательных эмоций, потому что из таких химических веществ буквально состоит ваше тело.

### ***Корректируйте подсознание***

Я видел, как подобное происходит в моей жизни. Все это случилось очень давно, когда я писал книгу. За последние несколько лет я сделал огромный скачок в плане образования, финансов, связей, семьи и счастья в целом. Однако за последний год чуть не выбросил все это на помойку. Я заметил, что неосознанно пытаюсь саботировать все, что приносит мне радость в жизни. Я пристрастился к кофеину, поездкам и суматохе, тратил уйму времени, просматривая видео на YouTube. Мне было трудно найти мотивацию, чтобы писать.

Наблюдая собственную борьбу с собой, я понял, что начал вредить себе, и осознал, что мне нужна помощь. Для начала я сообщил жене и близким, что моя жизнь пошла по нисходящей спирали. Мы начали терапию, поставили новые цели и внесли важные коррективы в нашу семейную жизнь и распорядок дня.

} Если вы не скорректируете свое подсознание, то изменить личность будет трудно. Если вы трансформируете подсознание, то личность меняется автоматически.

Чтобы вести новую жизнь, нужно измениться на подсознательном уровне, иначе перемены не будут постоянными. Например, вы можете попытаться заставить себя быть позитивным, но, если ваше подсознание или физическое тело привыкло к негативу, оно будет воспроизводить эти эмоции. Сила воли не работает, когда

нужно справиться с зависимостью, по крайней мере ее нельзя назвать эффективным или предсказуемым методом.

### ***Измените среду обитания***

В 1979 году гарвардский психолог доктор Эллен Лангер и группа аспирантов обставили жилой дом, соблюдая в интерьере стиль 1959 года: черно-белый телевизор, старая мебель, а также лежащие в разных местах книги и журналы двадцатилетней давности. И в это жилище на пять дней поселили восемь человек в возрасте за семьдесят и за восемьдесят.

Перед началом эксперимента участников попросили не только разговаривать о прошлом, но и вести себя так, будто они действительно стали прежними людьми, жившими двадцать лет назад. «У нас есть основания полагать, что если вам удастся это сделать, то вы себя почувствуете так же, как в 1959-м», — сказала им Лангер.

С этого момента к участникам исследования относились так, как будто им было за пятьдесят, а не за семьдесят. Хотя они сутулились и ходили с палочкой, им никто не помогал поднять наверх вещи. «Можно заносить по одной рубашке, если нужно», — сказали участникам ассистенты исследования.

Днем мужчины слушали радиопередачи, смотрели фильмы, говорили о спорте и других «текущих событиях» того времени. Им нельзя было упоминать ничего из того, что случилось после 1959 года, они должны были говорить о себе, своих родных и работе так, будто дело происходило в том самом году. Исследование проводилось отнюдь не затем, чтобы поместить людей в прошлое. Целью было пробудить в их мозге и остальном организме силы и биологические реакции молодых людей.

Что же произошло?

Если коротко, то мужчины стали моложе. Они буквально стали выше. У них заметно улучшились слух, зрение, память и аппетит, они стали проворнее. А еще набрали вес, что в их случае было полезно. Те, кто в начале исследования ходил с палочкой и во многом полагался на помощь детей, вышли из здания в конце эксперимента самостоятельно и сами несли свои вещи.

Разрешив мужчинам пожить независимо и взаимодействуя с ними как с личностями, а не как со стариками, Лангер и ее ученики дали им возможность «увидеть себя иначе», что повлияло и на их биологию.

# Роли формируют личность и природу человека

Ваше отношение к людям влияет на то, какими они видят себя.

Самовосприятие воздействует на наши мысли и эмоции. Но это сказывается и на их природе. И в этом заключен глубокий смысл. Приведу цитату из Гете: «То, как вы видите [ребенка], и есть ваше отношение к нему; а ваше отношение определяет то, кем он [станет]».

Все мы люди, а значит, как правило, по умолчанию играем роли, предписываемые нашим социальным окружением. Нужно быть крайне осознанным и решительным человеком, чтобы не принять роль, назначаемую социумом или культурой. Если вспомнить семидесяти- и восьмидесятилетних участников исследования Лангер, они, вероятно, не ожидали, что им придется нести свои сумки самим. Их мнение не имело значения уже много лет. Они, скорее всего, забыли, каково это — быть сильнее, моложе и увереннее в себе. Но они очень изменились, оказавшись в новом контексте и начав исполнять роли, соответствующие этой среде.

Попадая в новую среду, оказываясь рядом с новыми людьми и принимая новые роли, мы быстро меняемся, в лучшую или в худшую сторону. Это один из самых быстрых способов измениться. Полностью вживайтесь в новую роль, и вы начнете меняться изнутри.

)      Задумайтесь об этом: вы всегда  
(      один и тот же человек?

Вопрос может показаться странным, потому что внутренне вы всегда ощущаете себя собой, верно? Или нет?

Вы всегда ощущаете себя одним и тем же человеком, в любой ситуации и при любых обстоятельствах? Конечно нет! Иногда вы скучаете, испытываете неловкость или стесняетесь. Иногда вы на седьмом небе от счастья. «Вы» всегда разный в зависимости от ситуации.

Если ваш дом обокрали, вы не тот же человек, каким были бы в самолете, или на работе, или на рок-концерте. В определенном кругу людей, например старых школьных друзей, вы можете стать более молодым и менее зрелым. Где-то вы проявляете себя ярче как интроверт, а где-то как экстраверт. Но вот что интересно: по мере взросления человек перестает сталкиваться с новыми переживаниями, попадать в новые ситуации и окружение. Иными словами, его личность становится все более устойчивой, потому что он перестает взаимодействовать с новым контекстом. Философ и психолог Уильям Джеймс считал, что черты личности в основном формируются и закрепляются к тридцати годам, а после этого жизнь человека часто становится крайне однообразной и предсказуемой.

# Почему жизнь становится однообразной

Хотя общество быстро меняется, все еще существуют схожие сценарии. К тому времени, когда человек достигает тридцати лет, он перестает получать опыт «первого раза». В детстве, подростковом возрасте и даже когда нам за двадцать, мы много впечатлений получаем в первый раз: первый поцелуй, первый раз за рулем, первая работа, первая крупная неудача, первый переезд в другой город. Но в какой-то момент мы решаем остепениться. Мы перестаем играть новые роли, выявляющие наши новые черты, или попадать в незнакомые ситуации, где можем показать себя в новом свете.

Поскольку жизнь становится крайне однообразной с точки зрения как социальных ролей, так и обстановки, вы видите предсказуемое поведение и отношение. Это одна из основных причин того, почему личность рассматривается как стабильная, а ее поведение — как прогнозируемое.



Дело не в том, что она сама по себе становится стабильной, а скорее в том, что рутина и социальные роли втискивают вас в привычные шаблоны.

Как давно вы делали что-то в первый раз?  
Когда в последний раз вы делали что-то непредсказуемое?

Когда в последний раз вы брали на себя новую роль или оказывались в непривычной ситуации?

Есть ли у вас в шкафу одежда, которой больше пяти лет?

Исследование «большой пятерки» черт личности (открытость опыту, добросовестность, экстраверсия, доброжелательность и невротизм) показывает, что по мере старения люди становятся все менее открытыми новому опыту. Они перестают общаться с новыми людьми, брать на себя новые роли и оказываться в новой для себя среде. Они уже не берутся за новые и интересные задачи. Они больше не испытывают новых эмоций.

### ***К чему это приводит?***

Люди слишком быстро становятся старыми. Чем меньше психологическая гибкость человека, тем больше он старается быть одинаковым в любой ситуации. При таком узком подходе отсутствует понимание того, что в разных ситуациях вы не только должны быть разным, но и в разных ситуациях вы не можете не быть разным.

Сверстники и социальные группы формируют вашу личность, влияют на то, как вы видите себя и кем становитесь. Вы действуете так, чтобы поведение соответствовало культуре вашей группы. Среди равных себе по статусу людей вы развиваете свою роль и личность. Окружающие влияют на формирование вашего выбора, целей, на то, насколько вы преуспеваете.

Люди обычно становятся продуктом своего окружения, но вы должны добиться того, чтобы ваше окружение соответствовало желаемым результатам. И тогда ваша личность последует этому примеру.



### ***Измените свою историю***

Кондолиза Райс была 66-м государственным секретарем США, а еще — первой афроамериканкой на этом посту и второй женщиной. Она часто бросала вызов судьбе, побеждала и добивалась результатов, несмотря ни на что. Одной из причин такого успеха и прогресса была ее философия. Райс говорила:

*Я твердо уверена, что нельзя тратить ни минуты своей жизни на то, чтобы быть кем-то «бывшим».*

Во фразе «нельзя быть кем-то “бывшим”» заключается основная идея этой книги. Неважно, кем вы были — космонавтом или наркоманом, вы не должны стать бывшим космонавтом или бывшим наркоманом. На личность одинаково сильно влияют и травмы, и достижения. Независимо от имеющегося опыта нельзя ни застревать в прошлом, ни допускать, чтобы оно определяло вас.

Истинный вы — это вы будущий. Тот, кем вы стремитесь стать.

# Как создать смысл с помощью историй

Ваши взгляды на мир говорят больше о вас, чем о мире. И ваше представление о былом больше показывает, кто вы, чем то, каким было ваше прошлое. Следовательно, необходимо формулировать значение событий исходя из того, кем вы хотите стать в будущем. Для этого нужно осознанно интерпретировать свои переживания, даже если они тяжелые.

Как бы человек, которым я хочу стать, отреагировал на этот опыт?

Что бы он подумал об этом?

Что бы он сделал в этой ситуации?

Как бы он обратил это себе на пользу?

Это происходит для меня, а не со мной.

Когда вы более осознанно воспринимаете события, вы начинаете трактовать мелочи, подобные этой, как практику или повторение, чтобы усвоить, каким вы хотите стать. Если вы не можете справиться с мелочами, то и более важные события будут даваться вам с трудом.

{ Жизнь — это практика.

Регулируя сложные эмоции, вы можете сами определить значение своих переживаний. Это полная противоположность тому, как люди нередко управляют

своими эмоциями и процессом создания смысла. Часто эмоции руководят мыслями, особенно в напряженных ситуациях. Мысли появляются спонтанно и быстро, но надолго создают значение и историю, которые и воспринимает человек.

Но на самом деле ваши мысли, точнее ваши цели, должны управлять эмоциями, даже если изначально, получив переживание, вы ощутили сложные эмоции.

### ***Как регулировать эмоции***

**Первый шаг** на пути к регулированию эмоций — определять и обозначать их по мере того, как вы начинаете их испытывать (чем более образно, тем лучше). Нельзя управлять тем, чего вы не осознаёте.

**Второй шаг** — понять разницу между первичными и вторичными эмоциями.

- Первичные эмоции — спонтанная реакция на внешние события. Вы не должны делать выводы, основываясь на них. Это естественная реакция на происходящее. Например, это может быть печаль, когда умирает любимый человек, или раздражение, которое испытывает водитель, застрявший в пробке.
- Вторичные эмоции — то, что вы чувствуете по отношению к своему первому чувству. Например, вы можете испытывать гнев из-за того, что вам больно, или стыд из-за своей тревоги. Вторичные эмоции повышают интенсивность реакций и могут подтолкнуть к деструктивному поведению.

Следовательно, психологическая гибкость отчасти заключается в том, чтобы свободно испытывать первоначальную реакцию и не воспринимать ее слишком серьезно, не отождествлять себя с ней. Но при этом необходимо признать эту эмоцию, определить ее, а затем

решить, как вы хотите интерпретировать этот опыт и что чувствовать на его счет.

**Третий шаг** — освободиться от негативных эмоций. Необходимо их принять, а также признаться себе в собственных негативных ощущениях. Это нужно для того, чтобы отпустить эти чувства, а не притворяться, что вы их не испытываете. Затем стоит дистанцироваться от эмоции и рассмотреть последствия ваших действий под ее влиянием. Обычно они не соответствуют ценностям и целям вашего будущего «я».

### ***Создайте историю***

Основополагающим моментом в создании значения опыта становится создание историй, через которые мы воспринимаем смысл своих переживаний и с помощью которых идентифицируем себя. У нас есть истории о жизни, о конкретных событиях, даже о конкретном дне.

) Чем более осознанно вы относитесь к своей жизни, тем чаще становитесь автором историй.

Вы формируете значение своего прошлого, смысл настоящего и будущего опыта, чтобы получилась история, которую вы хотите рассказывать о своем прошлом.

Какая часть вашей текущей истории основана на первичных эмоциях, первичной реакции на события или переживания?

Какой смысл вы придаете событиям прошлого, которые больше не помогают в написании истории, которую вы хотите рассказать о себе?

О чем рассказывает «ваша» история?

Кто вы?

Почему вы такой, какой есть?

*Вы можете выбрать, каким человеком быть.*

*Вы не обязаны мириться со своей личностью.*

*Вы даже не обязаны быть личностью,  
если ничего не выбрали взамен.*

*Доктор Уэйн Дайер*

# Подробнее о книге «Гибкая личность»

Из саммари вы узнали о разрушительных мифах о личности, а также почему тело — это эмоции и как корректировать подсознание. В полной версии — еще больше удивительных фактов и выводов.

Вот какие темы обсуждаются в книге:

- Вынуждающая функция: как двигаться куда надо и не сбиваться с пути.
- Стратегическое игнорирование: о чем вы знаете слишком много.
- Личностные тесты — фастфуд для души: почему пора перестать искать себя.
- Тренируйте подсознание: как эмоции лишают нас сил.

Книга «Гибкая личность» есть в трех версиях: [аудио-](#), [бумажной](#) и [электронной](#).



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks



издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

Максимально полезные книги