

Бенджамин
Харги

гибкая личность

*Как избавиться
от ограничивающих
убеждений
и изменить свое
будущее*



Оглавление

Введение	
ЛИЧНОСТНЫЙ ТЕСТ ЧУТЬ НЕ УГРОБИЛ МОЮ ЖИЗНЬ	9
Глава 1	
МИФЫ О ТИПАХ ЛИЧНОСТИ	23
Глава 2	
ВСЯ ПРАВДА О ЛИЧНОСТИ	66
Глава 3	
КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРАВМОЙ	107
Глава 4	
ИЗМЕНИТЕ СВОЮ ИСТОРИЮ	131
Глава 5	
ТРЕНИРУЙТЕ ПОДСОЗНАНИЕ	167
Глава 6	
ИЗМЕНИТЕ СРЕДУ ОБИТАНИЯ	185
Заключение	
ПРИМИТЕ БУДУЩЕЕ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ПРОШЛОЕ	209
Благодарности	217
Примечания	222
Об авторе	233

Посвящаю эту книгу Лорен.

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

*Пока это все еще не имеет особого
смысла.*

Я буду любить тебя вечно.

*Пусть наше будущее всегда будет
светлее прошлого.*

Введение

Личностный тест чуть не угробил мою жизнь

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

ПОЛ ГАРДНЕР

Моя жена — женщина, которую я люблю больше всех на свете и с которой у нас пятеро прекрасных детей, — когда-то чуть было не отказалась выходить за меня замуж... *из-за личностного теста*. Когда я учился в колледже, был популярен тест под названием «Цветовой код»*, согласно которому люди делятся на четыре группы по цветам. «Красные» — целеустремленные и предприимчивые, преследующие свои интересы. «Синие» — те, для кого важны чувства и отношения. «Белые» склонны замыкаться в себе, часто бездеятельны. «Желтые» — весельчаки, душа любой компании².

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

Родители Лорен, как и другие, кто доверял личностным тестам, считали, что доля истины в них есть. Они рассматривали

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

людей сквозь призму этого исследования — относили каждого к одному из четырех типов. «Если этот парень “белый”, а она “красная”, то Лорен ни в грош его не будет ставить, — искренне волновались они. — Ей нужен настоящий мужчина, не “белый”».

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

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

Сейчас мы с Лорен со смехом вспоминаем об этом: счастливый брак, пятеро детей и четырнадцать лет обучения психологии на двоих. Но факт остается фактом: *личностный тест чуть не загубил нашу совместную жизнь*.

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

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

Из-за непонятной одержимости «определением личности» Facebook в 2019 году запретил все опросники и приложения³ с «минимальной полезностью». Это произошло после того, как более 87 млн человек выдали свои персональные данные, отвечая на вопросы в личностном тесте. Да, тесты, определяющие тип личности, интересны, забавны и содержат элемент игры. Но есть у них и темная сторона: общее определение «личности» в целом ограничивает, а иногда и ломает жизнь.

Самая популярная в наши дни теория состоит в том, что ваши личностные качества на данный момент — это и есть вы настоящий; что эти черты врожденны и по большей части *неизменны*. И ваша задача — выявить все, даже «скрытые» черты личности. Тогда вы сможете построить всю свою жизнь, основываясь на этих качествах. Не исключено, что она будет отличаться от той, которую вы выбрали бы для себя на самом деле, но это та жизнь, для которой вы рождены. Радуйтесь этому. А все остальное неадекватно «реальности».

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

Но почти каждый хочет изменить свою личность. Недавние исследования в Университете Иллинойса доказывают это: более 90% людей недовольны по крайней мере одним аспектом своей личности и надеются улучшить его⁴.

Однако, как правило, психологи придают огромное значение прошлому. Основной принцип многих теорий личности: *прошлое во многом определяет будущее*. Это следствие общей теории «причинного детерминизма», в рамках которой все происходящее и существующее вызвано предшествующими условиями или событиями⁵. С этой точки зрения и люди «*обусловлены*» предшествующими событиями, зависят от них, как кость домино в падающей цепочке.

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

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

Но так ли это? Действительно ли черты личности неизменны?

Нет. И есть много тому доказательств, в частности недавно обнаруженных⁶.

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

Самый важный аспект человеческой природы — способность делать выбор и оставаться верным ему. Виктор Франкл назвал это качество последней свободой человека: «Выбирать собственный путь»⁷. Это требует по меньшей мере двух основных действий: принятия решений относительно того, что должно произойти, и выбора реакции на происходящее. Именно способность выбирать делает нас людьми. И чем больше решений вы принимаете сами, тем сильнее контролируете свою жизнь.

Принятие решений и выбор собственного пути не всегда даются легко. Есть условия, которые ограничивают и существенно влияют на вашу способность делать выбор. Два самых значимых фактора — социальная и культурная среда, а также эмоциональное развитие вашей личности. Чем более вы вовлечены эмоционально, тем менее значимым становится ваше прошлое и тем меньше вас ограничивают обстоятельства⁸.

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

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

Забудьте о глупых личностных тестах и «типах». Всё в 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»⁹.

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

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

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

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

Если вы сами решаете, кем будете и как станете жить, то можете получить всё, чего вам на самом деле хочется. Можете стать непохожим на других, делать то, что шокирует не только

окружающих, но и вас самих. Вы всё чаще будете задаваться вопросом: «Неужели это происходит со мной?»

Да, с вами. Удивительно, правда?

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

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

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

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

Это и есть вся правда о личности. Мы не рождаемся с определенными чертами, а развиваем их. Они могут меняться — и меняются. Их можно и нужно выбирать и воспитывать в себе. Выбрать свой путь — основная цель нашей жизни. Но мы боимся

этого, потому что любой выбор предполагает последствия. Многие стараются не принимать решений и отказываются от выбора пути, ограничивая свои возможности роста, получения знаний и перемен.

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

Аутсайдеры могут считать суперуспешных или влиятельных людей «отличными от других» или «особенными»¹⁰. Но если вы поговорите с теми, кто изменил свою жизнь, они скажут, что они обычные и что жизнь, которую они создали, была вопросом выбора.

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

Прошлое не пролог

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

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

«Прошлое — пролог»¹¹. Так сказал Антонио, коварный и властолюбивый герой из пьесы Уильяма Шекспира «Буря». Он не считал, что случившееся ранее — «прошлое» — привело

их с Себастьяном к убийству. Казалось, у них не было другого выбора. Они были костяшками домино, а не деятелями.

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

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

Личность меняется.

Самые успешные люди формируют самосознание и внутренние установки, основываясь на будущем, *а не на прошлом*. Например, Илон Маск часто заявляет, что хочет провести остаток жизни на Марсе¹². Пока 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 примеров, когда его будет ограничивать то, что он делал раньше или в чем потерпел неудачу. И он не скажет ни слова о своем прошлом, пока вы напрямую об этом не спросите.

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

В книге «Дзен и искусство ухода за мотоциклом» Роберт Пирсиг утверждает, что сталь примет любую форму, какую вы пожелаете, если у вас достаточно навыков, и любую другую, если у вас их нет¹³.

Изучив эту книгу, вы узнаете, как формируется личность и как вы сами можете и должны ее определять. Вы станете архитектором и кузнецом своей личности, у вас появится

возможность слепить себя таким, каким вы решили себя видеть. Если говорить конкретнее, книга поможет вам в следующем.

- Выявить мифы, ограничивающие потенциал большинства людей.
- Решить для себя, какой жизни вам хочется, и неважно, насколько сильно она отличается от того, что у вас было и есть.
- Стать гибче эмоционально, чтобы прошлое не определяло вас.
- Пересмотреть свои травмы и жить так, будто все происходит для вас, а не с вами.
- Стать достаточно уверенным, чтобы определить собственную цель жизни.
- Создать среду, где рядом с вами будут «сочувствующие свидетели», активно мотивирующие двигаться вперед, преодолевать неудачи и радующиеся вашим взлетам.
- Работать с подсознанием, чтобы избавиться от ненужных привязанностей и справиться с ограничивающими сценариями.
- Перестроить свое окружение так, чтобы оно подталкивало вас в будущее, а не тянуло в прошлое.

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

Это нельзя игнорировать. С этим нужно работать.