

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

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.

Глава 2

Вся правда о личности

Видение того, где и кем вы хотите быть, — лучшее, что у вас есть. Сложно попасть в цель, не имея таковой⁵³.

ПОЛ АРДЕН

Проведя четырнадцать лет в тюрьме, Андре Норманн отправился в Гарвард, решив помогать людям. Перемены, произошедшие с Андре, были неожиданны и невероятны, но причина, по которой он оказался в тюрьме, еще более удивительна.

Андре попал в тюрьму, потому что бросил играть на трубе.

Оглядываясь в прошлое, он сделал вывод, что именно тот момент, когда он в четырнадцать лет отказался от музыки, стал ключевым и перевернул всю его жизнь.

«В тюрьму сажают не негодяев, — говорил Андре моим детям, сидя в нашей гостиной, — а слабаков».

Норманн вырос в Бостоне в квартале для темнокожих, и у парня почти не было шансов вырваться из губительной среды — общества трудных детей. Однако, по счастью или по воле провидения, в шестом классе учительница музыки разглядела в нем способности.

Учительницу звали миссис Эллис, и она заинтересовала мальчика, который учился у нее с шестого по восьмой класс, игрой на трубе. И чем дальше, тем сильнее Норманн старался не подвести миссис Эллис, которая больше, чем кто-либо, проявляла к нему любовь и неподдельный интерес. На других уроках Андре почти ничего не делал, но для любимой учительницы старался изо всех сил. Ему было не все равно. Его талант трубача активно развивался те несколько лет, которые мальчик

провел рядом с миссис Эллис. Это было единственным делом в его жизни, и оно давало здоровый и творческий выход его эмоциям. Именно ради этого Андре все-таки посещал школу. На какое-то время музыка стала определяющей характеристикой его личности. Именно на этом фундаменте он строил свои надежды на будущее. Она давала ему чувство собственного достоинства и целеустремленность.

Когда Андре собирался переходить в старшие классы, миссис Эллис предусмотрительно подготовила документы, чтобы его взяли в хорошую школу. В новой школе с углубленным изучением предметов руководителем ансамбля работал ее супруг мистер Эллис. Ей казалось, что муж поддержит Андре и мальчик сумеет хорошо окончить школу и миновать разные сложности, которые ждали его на пути.

Андре не был согласен с миссис Эллис, но в итоге учительница победила. Андре уважал ее, потому что она была на его стороне и вступалась за него перед другими учителями, которые ничего особенного в этом подростке не видели.

Однако Андре так и не сумел оправдать надежд и ожиданий миссис Эллис. Пересказывая эту ситуацию мне, Норманн отметил, что в нем на тот момент как будто уживались две личности. С одной стороны, он был ребенком, который любил музыку. С другой — ему хотелось стать крутым и не выглядеть занудой.

Ребята в ансамбле казались Андре ботаниками. Играть ему нравилось, а вот их взглядов он не разделял, проводить с ними свободное время не любил и совсем не хотел быть таким, как они. Он общался с теми, кого считал «крутыми парнями». А крутость выражалась в том числе и в том, что они были хулиганами.

Андре проучился в старшей школе несколько месяцев, когда «крутые» друзья заявили ему, что их уже тошнит от трубы. «Если ты тусишь с десятью баскетболистами, не надо таскать с собой бейсбольную биты, — сказал мне Андре. — Они этого не поймут».

«Выброси этот ужасный чехол или не приходи к нам больше», — сказали «крутые парни».

Это было сложное решение, но, поддавшись давлению, Андре выбросил в мусорный бак трубу, а вместе с ней ту часть себя, которая любила музыку. Теперь он остался только «крутым парнем». В тот момент это означало, что он будет вести себя как другие подростки, совершать преступления вместе с друзьями. Труба, как своего рода цель в жизни, перестала для него существовать.

Оставшись без цели и личности, связанной с ней, Андре не нашел больше причин посещать школу. Парню больше не нужно было разрываться, и он полностью погрузился в криминальный мир, став частью соответствующей социальной группы. Со временем он уже видел себя человеком, который может унижить или даже убить другого, чтобы получить желаемое. Именно таким он и стал.

Восемнадцатый день рождения Андре встретил в тюрьме, где сидел за ограбление наркодилера.

В первые шесть лет за решеткой Андре постепенно стал жесток к окружающим. Он гармонично встроился в опасную тюремную среду. Юный заключенный быстро понял, что в преступном мире есть своя иерархия и место в ней зависит от твоей жестокости, от того, сколько вреда ты причинил другим.

«Тебе нужно победить толпу, как в фильме “Гладиатор”, — сказал он мне. — Надо, чтобы она была на твоей стороне. Все зависит от того, кто ты и как себя подашь. Ты хорош ровно настолько, насколько тебе удалось показать себя в последней битве».

Андре начал пробиваться в бандитскую элиту тюрьмы, обретая все более высокий статус. Однажды он пронес в спортзал ножи, чтобы сначала убить восемь выбранных заключенных, а затем всех, кому это не понравится. Андре знал, что получит пожизненный срок уже за одно убийство, поэтому подумал: «Почему бы не добавить еще несколько». Он хотел еще больше повысить свой статус в тюремной иерархии.

В спортзале он ранил нескольких человек.

«Ни один не умер, всего лишь несколько покушений на жизнь», — сказал он мне с некоторым облегчением.

После этого Норманна перевели в одиночную камеру на два с половиной года и добавили еще десять лет. Зато он стал третьим в тюремной иерархии. К этому он и стремился, а лишние годы за решеткой и одиночное заключение стали своеобразными знаками тюремного достоинства, символами его растущего статуса и славы.

Цель сформировала его личность, личность — действия, а действия сделали его тем, кем он был и кем становился. Именно так и развивается личность.

Однажды, ближе к концу своего одиночного заключения, Андре вышел в зону отдыха на ежедневную часовую прогулку. И в это время товарищ начал ему рассказывать, что кого-то из его банды недавно зарезали в другой тюрьме во время бунта.

Эти новости разозлили Андре, и он стал вынашивать план убийства всех, кто связан с этим бунтом. «Моего друга зарезали белые, — подумал он, — поэтому я убью всех белых в моем отсеке одиночных камер».

Андре мыслил радикально, видел все исключительно в черно-белом цвете, причем в прямом и переносном смысле. Раз его друзей убили белые, то и винить надо белых, и их же наказать. «Если бы моих товарищей убили мексиканцы, я бы попытался убить мексиканцев», — сказал он мне. Черно-белое мышление Андре отражали традиционные и общие взгляды на личность. Мы делим людей на типы, категории и игнорируем нюансы и контекст. Мы подкрепляем свои предрассудки. Мы намеренно или неосознанно игнорируем то, чего не хотим видеть.

В отсеке одиночных камер, где сидел Андре, оказалось семеро белых. Все они тоже были членами преступных группировок, занимавших какое-то место в иерархии. Безусловно, убей он всех семерых, он занял бы в ней первую строчку. Это был его шанс. Цели и перспективы стали осязаемыми.

«Как только он замолчит, я пойду и убью этих парней. И стану первым», — думал Андре, слушая рассказ товарища о бунте.

Но прежде чем его собеседник замолчал, с Андре случилось непредвиденное. До него на каком-то более высоком

духовном уровне вдруг дошло, каким будет результат его действий и к чему он придет, добившись поставленной цели. У него не было других объяснений случившемуся, кроме божьего откровения. Настолько это было сильно:

В тот день Бог подарил мне момент из «Волшебника страны Оз». В конце той истории Дороти осознает, что Волшебника не существует. Это всё дым и зеркала. Мистификация. До того момента я думал, что стану королем вселенной. Теперь же я понял, что буду королем пустоты. А это ничто.

Парень, который рассказывал Андре о бунте, заметил, что тот выпал из разговора: «Эй, что происходит? Ты слушаешь меня?» А Норманна резко осенило, что попытки стать первым в тюрьме равнозначны погоне за Волшебником страны Оз. Дорога из желтого кирпича вела в никуда.

Его жизнь буквально промелькнула у него перед глазами, и Андре засомневался в своих целях и на эмоциональном, и на духовном уровне. Он думал о результате: будет ли тот (неважно, его личное будущее или вообще все, что он за собой повлечет) стоить тех усилий, которые придется приложить.

С этого поворотного момента, усомнившись в себе и своих целях, Андре начал жить осознанно. И у вас подобный опыт наверняка был. Подумайте сейчас о своих целях, о том, к чему вы стремитесь.

Чего вы пытаетесь достичь?

Какова конечная цель того, чем вы занимаетесь?

Почему вы выбрали *именно этот* путь?

Стоит ли цель того, чтобы ее добиваться?

Не идете ли вы по дороге из желтого кирпича в никуда?

И даже если вы направляетесь «куда-то», не слишком ли низка ваша планка?

Доктор Стивен Кови однажды сказал: «Если лестницу не приставить к правильной стенке, то каждый шаг быстрее

приблизит нас к неправильному месту». Уверенность, к которой вы стремитесь, и сила, которую ощущаете внутри себя, не смогут вырваться наружу, если вы идете к неверной цели.

Где заканчивается ваша дорога из желтого кирпича?

Куда вы движетесь прямо сейчас?

На что опирается ваша лестница и где вы окажетесь, когда доберетесь до «верха»?

В тот день Андре никого не зарезал. Он вернулся в камеру, сел на нары и подумал: «Если я не стану королем среди никого, что еще я могу делать?»

Ему пришлось пересмотреть всю свою жизнь. В последние годы он мечтал стать первым. Теперь слово «первый» не значило ровным счетом ничего. Ему нужна была новая цель.

Для начала Андре решил, что хочет выйти из тюрьмы. Ему больше не хотелось там оставаться. Но затем он подумал, что просто «выйти» недостаточно: 75% бывших заключенных снова возвращались в тюрьму. Урок нужно повторять до тех пор, пока не запомнишь. Вместо того чтобы «выйти на свободу», Андре поставил перед собой цель «стать успешным».

«Откуда берутся успешные люди? — подумал он и решил: — Из университета. Если я поступлю туда, я тоже стану успешным».

Андре вырос в Бостоне и знал название только одного вуза — Гарварда. Сидя в камере и размышляя о своей жизни и о будущем, что ждет его после откровения, он решил поступить в Гарвард.

Университет в жизни Андре занял то же место, что когда-то занимала труба.

Это была цель, к которой стоило стремиться. Как и в случае с трубой, он мог построить новую личность вокруг идеи Гарварда — ту, которая направляла бы его поведение, помогала выбирать друзей и принимать решения. Он зациклился на своей

цели, она стала смыслом его жизни. У него появилось то, над чем стоит работать и вокруг чего строить новую жизнь, своего рода проект, о котором можно мыслить конструктивно.

Та единственная цель, новая идея, вытащила Андре из тюрьмы и позволила ему стать новым собой. В итоге именно она сформировала его личность.

На то, чтобы выйти из тюрьмы, у Андре ушло еще восемь лет. Все это время он вел довольно бурную деятельность, новая цель придавала ему силы, и все, чем он занимался, имело к ней отношение. Андре самостоятельно подтянул навыки чтения и письма, изучил право и научился контролировать эмоции. Его наставником стал ортодоксальный раввин, который помог Андре осознать, что происходит в его жизни и как он к этому пришел. Андре понял, что значит прощать, брать на себя ответственность за себя и за работу, что такое помогать другим.

«Раввин научил меня быть человеком», — сказал мне Андре.

Новая цель стала для него своего рода маяком, в свете которого и он сам, и его окружение выглядели иначе. Он уже не обращал внимания на деструктивные силы и концентрировался на возможностях идти к цели.

После выхода из тюрьмы Андре был наглядным примером того, как после заключения человек меняет жизнь. Он добился известности и выступал с речами по всему миру, даже в престижных вузах, таких как Массачусетский технологический институт и Гарвард.

Он начал заниматься исследовательской работой в Гарварде в 2015 году, через шестнадцать лет после освобождения. Сейчас университет финансирует его проекты по сокращению массовых беспорядков и преступности в США. Норманн — публичный оратор, уважаемый во всем мире. Он помог тысячам людей справиться с наркозависимостью и изменить жизнь к лучшему.

История Андре наглядно показывает всю *правду о личности*. Его личность формировалась благодаря цели: сначала это была

игра на трубе, затем трон короля преступного мира, а потом — Гарвард. Каждый раз это был разный Андре.

Ваша личность — результат, а не причина. В первую очередь вас формируют ваши цели, а также самовосприятие и поведение, которые определяют их. У большинства людей личность становится результатом реакции на события, обстоятельства и давление общества. Она не создается намеренно. Она не ставится под сомнение. Ее не выбирают.

Когда вы планируете, куда идти, то становитесь тем, кем хотите быть. Можно сойти с дороги из желтого кирпича. Перестать быть тем, кем вы были до сих пор. Совсем не обязательно ваше прошлое определяет то, кто вы есть сейчас. Ваши поступки не должны быть согласованы с тем, каким вы были и какой вы есть. Вы можете измениться. Коренным образом.

Поговорим об этом подробнее.

Ваши цели формируют вашу личность

Сознательно или нет, вы всегда действуете не просто так, а с какой-то целью, и она определяет вашу личность. Когда Андре выбросил трубу, он перестал преследовать цель «играть в ансамбле и стать музыкантом». В результате он отделился от этого аспекта своей личности. Он стремился стать таким же, как его друзья, и эта цель определяла его сущность, действия и обстоятельства. Со временем именно эти факторы сформировали и его личность, и его будущее.

Ваши цели — а не заданный набор определенных черт — формируют вас. Со временем посредством повторяющихся воздействий и поступков тот, кем вы видите себя, становится вашей личностью.

Древняя философская концепция *телеология* (от греч. «телос» — «результат» или «конечная цель») поможет нам понять, как это работает. Все действия человека *определяются их конечной целью, или результатом, и направлены на ее*

достижение. Но цели не всегда четко обозначены и сформулированы. Когда вы отвлекаетесь на ролик на YouTube, у этого действия тоже есть какая-то цель, даже если вы просто отлыниваете от дела: оплатить счета, пообщаться с друзьями, просто посмотреть или послушать что-то интересное.

Даже самые безобидные и бесполезные действия имеют цель. Прокрастинируя или отвлекаясь, вы преследуете какую-то цель — хотя бы немного потупить.

У любого поведения есть причина. Чтобы стать осознанным человеком, необходимо понять, зачем вы действуете так, а не иначе. Если рассматривать каждое действие как шаг к цели, вы станете куда лучше принимать решения.

Почему вы ведете себя именно так?

Каковы причины, цели и какого результата вы хотите достичь?

Какова ваша конечная цель?

Как она соотносится с тем, к чему вы в итоге хотите прийти?

Любое действие совершается ради цели — духовной, экономической, социальной или эмоциональной.

Если бы вы спросили Андре, почему он играл на трубе, он, вероятно, ответил бы, что ему просто нравится играть или симпатична его учительница, миссис Эллис. Если бы вы его спросили, почему он хочет быть таким же, как ребята из его компании, он не смог бы объяснить это более-менее точно, разве что сказать, что они «крутые» и ему хочется стать похожим на них. Андре не изучал свои цели и то, как они определяют его поведение. Он не осознавал свои желания и интересы.

У Сократа есть такие строки: «Неосмысленная жизнь не стоит того, чтобы ее проживать»⁵⁴.

Попробуем изучить вашу жизнь. Для начала проанализируем, что вы делали за последние сутки и что вами двигало в тот момент. Потом мы подробно рассмотрим три основных источника наших целей.

Для начала возьмите лист бумаги и прочертите вертикальную линию посередине. Наверху слева напишите «Действие», а справа — «Причина».

Затем составьте список всего, что вы делали: запишите всё, что сможете вспомнить за последние сутки. Хотя бы то, что уместится на листе. Вот пример того, что я делал за последние сутки, а также цели и причины моих действий.

Действие	Причина/цель
Встал в 5 утра, чтобы дописать книгу	Срок сдачи книги
Послушал аудиокнигу	Сделать перерыв — немного подвигаться, обрести вдохновение
Пообедал	Утолить голод, ненадолго отвлечься от работы
Посмотрел видео на YouTube	Отвлечься, узнать, выиграл ли Леборн Джеймс
Потренировался	Поднять пульс
Сходил в супермаркет	Купить сок, чтобы восстановить силы после тренировки
Поговорил с Дрэйе	Обсудить, как организовать обед, который мы планируем
Час записывал голосовые сообщения	Улучшить презентацию
Еще пару часов писал книгу	Вот-вот подойдет срок сдачи
Забрал Логана и Джордана из школы	Побыть с семьей, помочь
Сходил на бейсбольный матч Калеба	Поболеть за него

Вероятно, у каждой «причины» есть более глубокие предпосылки. Например, поверхностная причина моего похода

в спортзал вчера — заставить сердце биться сильнее; но, если вы спросите: «Хорошо, а зачем тебе это нужно?» — я отвечу: «Чтобы быть здоровым и лучше концентрироваться». Если вы продолжите давить на меня и спросите: «А зачем тебе быть здоровым и лучше концентрироваться?» — я опять найду причину.

У всех моих вчерашних действий есть причина. Именно результат заставляет нас вести себя определенным образом, причем вы даже можете изначально не придать ему значения. Важно, как вы проводите время. Это отражает ваши цели, показывает, какие результаты вам нужны. Изучив то, что вы делали за прошедшие сутки, а затем найдя причину своих действий, вы осознаете свои цели.

Зачем вчера вы делали всё, что делали?

Каких результатов вы ждете?

Действительно ли вы хотите именно этого? Или ваши ежедневные действия отражают цели, которые ставит перед вами общество, обстоятельства, или это результаты вашего травматичного опыта либо чего-то еще?

Вы сможете контролировать свое время и себя, когда точно определите, чего хотите. Вы должны осознанно выбрать, к чему стремиться, затем четко следовать намеченным целям. Чтобы жить без сожалений, нужно действовать ради чего-то важного, того, что по-настоящему ценно для вас.

Если посмотреть на список ваших действий за прошедшие сутки, какие из них соотносятся с тем, каким вы видите себя в будущем?

А какое поведение вы не хотели бы наблюдать у своего будущего «я»?

Что можно удалить из этого списка, чтобы освободилось время на то, чего вам действительно хочется?

Три источника всех наших целей

Источник личной уверенности — прогресс в достижении своей цели, которая намного превосходит ваши нынешние возможности.

ДЭН САЛЛИВАН

За всеми действиями стоят цели. Но откуда они берутся? Существуют три основных источника целей.

1. Опыт.
2. Желание.
3. Уверенность.

1. **Опыт.** Чарли Троттер был американским шеф-поваром, серьезным авторитетом в сфере современной высокой кухни. Много лет его ресторан в Чикаго считался самым модным и престижным в США. Изысканные блюда стоили сотни долларов и выглядели потрясающе. Троттер регулярно приглашал в ресторан детей из бедных семей и кормил их бесплатно.

Делал он это в надежде, что у детей появятся цели и стремления. Он хотел показать им, что мир отличается от того, в котором им приходится жить.

Он стремился открыть им глаза.

Троттера многие критиковали: «Вы заставляете их чувствовать неудовлетворение от жизни, показываете, как они несчастны» или «Они будут ждать невозможного, далекого от реальности».

Но Троттера не интересовала критика, потому что он регулярно получал письма от детей, которые горячо благодарили его за впечатления и ощущения. Часто те писали о своем желании стать в будущем профессиональными поварами и открыть ресторан, лучший, чем у самого Троттера⁵⁵. Этот опыт другого образа жизни *воздействовал на их подсознание*. Дети жадно впитывали впечатления, раскрывая воображение и видя новые возможности, о которых ранее даже не подозревали.

Нельзя выбрать то, о чем вы ничего не знаете. Ваша способность принимать решения ограничена контекстом и знаниями. Расширяя этот контекст, вы расширяете и свои возможности.

Ваши цели основаны на пережитых ощущениях. Например, на последнем курсе на отделении психологии я изучал в основном консультирование и социальную психологию. В результате первое заявление в аспирантуру я подал на консультативную психологию, хотя не был уверен, что именно она соответствует моим целям.

Через пару месяцев, когда мне отказали все аспирантуры, куда я подавал документы, мы с Лорен поехали в трехнедельное путешествие по Китаю. Там я встретился с человеком, возглавлявшим азиатское подразделение Apple. Он раскрыл мне суть своей работы: обучение и мотивация руководителей компаний, а также помощь в организации эффективного сотрудничества с командой.

Я слушал его рассказ, и меня осенило: это именно та работа, которую мне хотелось бы выполнять.

«Как вы начали этим заниматься?» — спросил я.

«Странная история, — ответил он. — Вообще-то у меня диплом юриста, но я сам пришел на эту должность. А у моего руководителя степень магистра по производственной и организационной психологии».

Интересно.

Я смутно помню, как о производственной и организационной психологии нам что-то рассказывали минут пять на вводном занятии. Но больше в программе курса она никак не фигурировала. Уточнив вопрос в Сети, я понял, что именно это я и пытался изучать. И мне этот раздел психологии подошел идеально.

Когда я впервые поступал в аспирантуру, я был ограничен своими знаниями. Во второй раз у меня было больше информации.

Те, кто добивается успеха, постоянно получают новый опыт. Они путешествуют, читают книги, знакомятся с новыми людьми. Они ценят образование и все время учатся. Они ищут то, что их удивит. Они с удовольствием отказываются от своих установок ради новых и лучших идей, при этом понимая, что новая информация поможет им принимать более осмысленные решения. Они ставят перед собой более подходящие цели и задачи. Причины их поступков более веские.

Знания — основа для постановки целей. Вы не можете хотеть того, о существовании чего не знаете. Так что первый источник целей — опыт, знакомство с предметом. Со всем, чего вы хотите сейчас достичь, вы познакомились ранее. Чтобы поставить перед собой более правильные цели, а следовательно, построить более качественную жизнь в будущем, нужно больше узнать, изменить взгляды, открыться новому опыту. Генерал Джеймс Мэтти, двадцать шестой министр обороны США, резюмировал: «Если вы не прочитали сотен книг, вы, по сути, неграмотны и останетесь несведущим, поскольку у вас не хватит личного опыта»⁵⁶.

Читайте всё, что попадает вам в руки, а потом учитесь отделять зерна от плевел. Изучайте биографии людей, которые вдохновляли остальных. Прочитайте о жизни людей, об истории, философии, психологии, о духовной жизни, об экономике и т. д. В процессе вы будете меняться. Ваша сущность трансформируется. Как и ваши цели.

Кроме того, нужно получить опыт, который раздвигает границы сознания, позволяет вам видеть другое будущее и активно действовать, чтобы получить желаемое. Иногда приходится пройти через трудности, чтобы увидеть, что вы способны преодолеть многое. Для меня таким опытом стало служение миссионером, как и получение докторской степени и внезапное появление пятерых детей — всего за один календарный год. Я испытывал унижения и прошел много неудач. Но благодаря

всем этим переживаниям появился новый человек. Не бегите от эмоций, которые сформируют и преобразят вас. Ваше будущее «я» должно быть сильнее, мудрее и способнее нынешнего. Но вам придется пройти испытания, пережить сложности и получить новый опыт.

2. **Желание.** Вы не станете добиваться чего-то, если не будете этого хотеть. По статистике, большинство людей ненавидят свою работу. При этом у них все равно есть причины ходить на нее — социальные, финансовые или другие. Люди терпят то, что им не нравится, ради того, чтобы достичь чего-то.

Вы тратите время на те или иные дела, поскольку считаете, что получите желаемое. А если вы хотите не того, что вам нужно? *Что, если вы хотите чего-то еще?*

Что, если «зарабатывать, чтобы хватало на жизнь» больше не цель для вас? Вы всё равно будете работать там, где вам не нравится?

Даже если вы хотите чего-то, это не значит, что вы должны этого хотеть. Наши желания исходят не от заложенных в нас личностных качеств. Напротив, мы воспитываем их в себе: обычно они возникают благодаря полученному опыту, под влиянием общества, СМИ или окружающих. Мы не рождаемся с желаниями, а культивируем их в себе. Мы цепляемся за них и сживаемся с ними. Было бы ошибкой считать, что ваши желания — это и есть вы «настоящий». Просто вы придали им какой-то смысл, но можете поменять его или отделиться от своих желаний.

Допустим, вы спортивный болельщик с юности. Можно было бы подумать, что это часть вашей природы.

Но это не так.

Да, спорт действительно часть вашей личности и индивидуальности. Но именно вы активно действуете, чтобы развивать ее. Вы можете перестать это делать, намеренно остановиться, и через какое-то время спорт уже не будет вам интересен. И необязательно это ваша цель или вам это очень интересно,

хотя и такое возможно. Нужна веская причина смотреть спортивные состязания, если вы не интересуетесь спортом.

Если вы чего-то хотите сейчас, не факт, что вы будете желать того же через пять лет или даже через год. Вы изменились, изменились обстоятельства и, следовательно, ваши цели.

Часто ваши текущие желания — например, выспаться как следует, посмотреть несколько фильмов подряд или провести вечер с друзьями — сильно расходятся с результатами, которых вы хотите достичь при хорошем раскладе. Если вы знаете, что желания можно воспитать и имеющиеся желания тоже были культивированы, то можете усомниться в том, чего хотите сейчас. А еще у вас появляется возможность самостоятельно выбирать стоящие желания, глубже погружаться в тему, понимать, чего вам искренне хочется.

Вы можете сподвигнуть себя захотеть чего-то, осознанно развить в себе какое-то желание.

Если вы в будущем — более продвинутый вариант вас нынешнего, то вы должны стать более уверенным в себе, больше уметь и иметь больше свободы, чем сейчас. У этих двух людей разные цели, заботы и желания.

Сейчас вы не особенно хотите того, чего будет желать ваше будущее «я».

Вам нужно привыкнуть к будущему себе. *Придется научиться хотеть и ценить то, чего вы не хотите сейчас.* Если вы будущий — успешный человек, то должны научиться хотеть того, что необходимо для успеха. Если более здоровый — учитесь хотеть стать здоровее. Необходимо формировать свои желания при выборе целей, к которым стоит стремиться.

То, чего вы хотите сейчас, не всегда стоит затрат вашего времени. Я могу сказать себе сейчас: мои желания и стремления не стоят усилий. Мне нужно остановиться и спросить себя, что мне нужно. Я знаю, что я будущий — человек, которым я хочу стать, — знает больше, чем я, больше умеет, у него другой характер, он иначе строит отношения.

Личность сильно связана с тем, чего вы хотите и что вам интересно. «Интроверт» *предпочитает* сидеть в уголке. Но при желании он может научиться хотеть быть среди людей. При этом «быть среди людей» должно стать его главной целью. У «экстраверта» будут проблемы, если он останется один, но он может научиться это выдерживать и находить в этом душевный покой, если поставит перед собой такую задачу.

Когда вы развиваетесь, у вас появляется чувство цели, которая выходит за пределы ваших предпочтений и интересов. Она толкает вас за границы собственных стремлений и в итоге полностью меняет вас.

Вы культивируете свои желания, намеренно и осознанно преследуя эту цель. В предыдущей главе я уже говорил, что азарт приходит после того, как вы приступили к делу и развили необходимые навыки. Вы можете научиться азарту. Наполеон Хилл так сказал об этом: «Желание, а не надежда — отправная точка для достижения, острое пульсирующее желание, которое превосходит всё».

Желания — второй источник целей. Их можно и нужно культивировать. Вы станете гораздо успешнее, если определитесь, чего вы хотите и что может привести к этому.

3. Уверенность. Вы не поставите перед собой и тем более не достигнете целей, в которые не верите. Список дел за прошедшие сутки, который вы составили, отражает ваш уровень уверенности в себе. Взгляните на него. Сколько пунктов требуют от вас мужества? Сколько не требуют усилий? Сколько времени вы потратили на достижение целей, выйдя за пределы своих возможностей?

Ваша уверенность проявляется в том, где вы работаете и сколько зарабатываете. И в том, с кем вы общаетесь. Даже в том, как вы одеваетесь.

Уверенность проявляется и в работе воображения, которое необходимо, чтобы увидеть свое будущее и определить, чего вы хотите, даже если это выходит за рамки имеющихся

возможностей и способностей. Уверенность отражает личные убеждения в том, что вы можете сделать, чему научиться и чего достичь.

И чем выше ваша уверенность, тем значительнее ваше будущее «я».

Проблема в том, что уверенность легко разрушить. Она хрупка. Уверенность и творческий потенциал страдают от травматичных и болезненных переживаний. У каждого был неприятный опыт, и воспоминания о нем преследуют нас, лишая надежды, парализуя способность и желание двигаться дальше. Вся следующая глава этой книги посвящена травмам и их влиянию на личность. А пока запомните, что они разрушают уверенность. Часто люди ограничивают себя при постановке целей из-за застарелой психологической травмы. К сожалению, в таких случаях целью становится избегание болезненных эмоций.

Уверенность развивается, если вы не боитесь действовать.

Нужна смелость, чтобы встретиться лицом к лицу со своим прошлым, сжиться с ним так, чтобы оно не беспокоило вас, и наконец изменить его. Требуется мужество, чтобы признать, чего вы на самом деле хотите. Надо не бояться ставить цели и быть готовым к провалу.

Однажды, возвращаясь в машине с работы домой, я увидел бегущего по улице очень полного мужчину в спортивных шортах и без футболки. Обвисшее тело блестело от пота под жарким флоридским солнцем.

Он воодушевил меня: нисколько не стесняясь, мужчина *публично демонстрировал* свое прошлое. Его не волновало, что я или остальные подумают про его трясущийся жир или растяжки на коже. Он смотрел прямо перед собой. Его взгляд был острым как нож. С него градом катились капли пота. И его личность менялась.

В какой-то момент этот бегун осознал или увидел способ жить лучше. Он понял, что нужно поменять образ жизни и принимать другие решения. Он на мгновение представил

себя более здоровым человеком и усомнился в своих прежних желаниях. И если есть четкая цель, которой он стремится достичь, он станет бегать намного больше и скоро избавится от жира. Но если ему непонятно, зачем стремиться к этой цели, то он будет бегать от случая к случаю и результат окажется посредственным.

В любом случае (по крайней мере в тот момент) этот человек действовал с точки зрения своего будущего «я». Он видел для себя другое будущее, и у него была причина бежать. Если есть то, что подпитывает цель, и человек учится новым навыкам, он станет другим.

Главные столпы уверенности — отвага и ответственный подход. Когда тот человек бежал, дерзко обнажив выпирающий живот, его уверенность взлетала до небес.

Смелый поступок укрепляет подсознание. Отважившись действовать с позиции своего будущего «я», вы получаете пиковые переживания, усиливающие подсознание; у вас появляются новые ориентиры, благодаря которым вы формируете свои ожидания. Такие переживания не возникают случайно, их нужно получить целенаправленно. Вот как это объяснил автор множества книг и философ Колин Уилсон:

Если вы хотите получить положительную реакцию (или пиковые переживания), лучший способ — настроиться внутренне на действие, на цель... Депрессия... это естественный результат пассивности, негативного настроения. Пиковые переживания — следствие намерения⁵⁷.

Как только вы, оставив позади страхи, начинаете идти к значимой для себя цели — получаете пиковые переживания. Они заставляют вас открыться, вы становитесь более гибким и уже не ограничиваете себя прежними жесткими рамками. Вы становитесь увереннее в себе, способны придумать великие цели и достичь большего.

Большинство редко испытывают пиковые переживания, однако они могут случаться и регулярно. Если вы захотите, то получите их прямо сегодня. Но нужно действовать целенаправленно. Нельзя бояться. Вы должны двигаться по жизни туда, где вам хочется оказаться.

С каждым шагом бегун приближается к человеку, которым он хочет стать в будущем, начинает сильнее верить в то, что это возможно. Его действия отражают новую реальность, даже если сначала они бессистемны и прерывисты. Со временем, если он продолжит в том же духе, он захочет делать больше в этом направлении. И личность станет крепче. В конце концов его будущее «я» окажется настоящим.

Мужчина перестанет связывать себя с собой в прошлом. Он даже может и не вспомнить о том, каким был. Прошлое станет для него просто информацией, не вызывающей никаких эмоций.

Ключ к достижению целей, которые вы ставите перед собой, — уверенность. Чем она сильнее, тем более значимы для вас ваши цели. Необходимо защищать это чувство. Вы обретаете уверенность в себе, двигаясь к важной цели. Ее можно черпать из далекого прошлого. И она зависит от того, кем вы были в последнее время.

Можно стать увереннее с помощью небольших, но последовательных действий, направленных на формирование будущего «я». Вам по силам укрепить уверенность в себе с помощью нестандартных ключевых решений, *целенаправленных шагов* в сторону своего будущего «я», совершаемых вопреки страху. Будь то увольнение с работы, которую вы ненавидите, инвестирование в наставника, пробежка на глазах у всех, честный разговор, сообщение в блоге или просьба о служебном повышении.

Чем больше ключевых решений вы примете, тем больше у вас будет пиковых переживаний. Чем больше пиковых переживаний, тем более гибким и уверенным в себе вы станете. И тем интереснее и необычнее окажется ваше будущее, которое вы создаете и о котором мечтаете.