

# Содержание

<i>От автора</i> .....	7
<i>Глава 1</i>	
КТО МЫ ВНУТРИ? .....	13
<i>Глава 2</i>	
УДАРЫ СУДЬБЫ .....	40
<i>Глава 3</i>	
ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ.....	74
<i>Глава 4</i>	
САМОКОНТРОЛЬ, ЭКСТАЗ, ПОХМЕЛЬЕ.....	106
<i>Глава 5</i>	
ВЫБИРАЕМ ИЗМЕНЕНИЯ.....	142
<i>Глава 6</i>	
ИСКУПЛЕНИЕ: КАК ПЛОХИЕ ЛЮДИ СТАНОВЯТСЯ ХОРОШИМИ.....	184
<i>Глава 7</i>	
УРОКИ ТЕМНОЙ СТОРОНЫ .....	214
<i>Глава 8</i>	
ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ УСПЕШНОГО ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ.....	246
<i>Эпилог</i> .....	274
<i>Благодарности</i> .....	278
<i>Примечания</i> .....	281
<i>Об авторе</i> .....	327



## От автора

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

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

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

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

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

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

Надеюсь, особенно полезна книга будет тем, кто пострадал от навешанных на них ярлыков или попыток втиснуть их в те или иные рамки. Все мы подвержены человеческой слабости — любим делать скоропалительные выводы, поверхностно судить других, часто игнорируя фактор обстоятельств. Психологи называют эту тенденцию *фундаментальной ошибкой атрибуции*. Если вы когда-нибудь сталкивались с ограниченным

суждением о вашей личности, если вас называли *интровертом*, *бездельником*, *тюфяком*, *«снежинкой»\** или пытались впихнуть в какие-то иные упрощенные рамки, вам будет приятно узнать о глубоком влиянии обстоятельств на все проявления нашей личности, о том, что в течение жизни мы постоянно меняемся, и о том, как разорвать замкнутый круг самоидентификации, изменив себя с помощью новых привычек и выявления истинных стремлений и чувств.

Люди меняются. Я сам изменился. На днях я разбирал старые бумаги и наткнулся на записи моих учителей из школы-интерната. «Не знаю, что поможет Кристиану перестать быть тихоней и поможет ли вообще что-нибудь», – написал мой личный наставник, когда мне было 16 лет. В том же семестровом отчете его оценку подтвердил заведующий школьным пансионом: «Я согласен с наставником. Характеру и личности Кристиана соответствует лишь одно определение – “тихоня”». Мои учителя по предметам были единодушны: «Слишком скромн и застенчив» (география); «Я бы посоветовал ему чаще участвовать в коллективных дискуссиях» (история); «Ему нужно больше говорить!» (английский язык). Но мой любимый комментарий за год до этого дал заведующий пансионом: «Не всегда бывает легко понять, что кроется за доброжелательной молчаливостью Кристиана: неуверенность в себе или стремление к разумной экономии слов».

Однако, поступив в университет, я сразу же вырвался из этого кокона, внезапно став душой компании и большую часть времени тусуясь с друзьями ночи напролет. Помню, как научный руководитель моего дипломного проекта признался (уже после того, как я получил диплом с отличием), что давно

---

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

махнул на меня рукой, так как считал бездельником, больше интересующимся спортом, чем учебой. Этот вывод он сделал на основании отрывочных сведений о моей социальной активности и того, что я часто торчал в университетском спортзале (где просто-напросто подрабатывал тренером).

Изменения не прекращаются никогда. Спустя примерно лет пять после окончания университета моя жизнь вновь вошла в тихую гавань. Обосновавшись с будущей женой в сельской глуши в Йоркшире, я работал редактором на удаленке и писал тексты. Я снова стал интровертом. У меня не было машины, а моя девушка большую часть времени проводила в 20 милях от дома, в Лидсе, где училась на клинического психолога. Это был хрестоматийный пример влияния обстоятельств на личность. Трудно оставаться экстравертом, если вы работаете один, у себя дома, да еще в глухой деревеньке. Осваивая ремесло редактора и позже, когда я понял, что писать о психологии — мое призвание, я буквально кожей ощущал, как растет моя сознательность. Соблюдение сроков и самодисциплина, без которых невозможно писать ежедневно, начали доставлять мне удовольствие и задали новый ритм жизни.

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

Кроме того, моя карьера вышла на новый виток — теперь я довольно часто читаю лекции в том числе на радио и телевидении. Помню, как несколько лет назад, стоя на сцене одного лондонского бара, я испытал эйфорию, заставив смеяться три сотни зрителей (проявляя заявленную сознательность, должен признаться, что это была довольно легкомысленная болтовня

о психологии убеждения). Интересно, что бы подумали обо мне мои школьные учителя, окажись они среди слушателей? Сравните их комментарии с отзывами о моих недавних выступлениях в лондонских барах: «Кристиан — отличный оратор», «...говорит свободно и увлекательно», «...лекция информативна, у лектора есть чувство юмора», «...полезно, интересно, увлекательно». Конечно, в какой-то степени мои выступления — это шоу, но я точно знаю, что под публичной маской в моем характере произошел заметный сдвиг: появилась готовность высказывать свое мнение и рисковать, преследуя поставленные цели.

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

На самом деле написание этой книги (и извлечение соответствующих уроков) дало мне даже больше — мотивацию и уверенность в себе, позволившие оставить позади 16 лет привычной работы и взвалить на себя непростую роль в редакции глобального интернет-журнала. Я вышел из зоны комфорта, но не сомневаюсь, что смогу адаптироваться. Уверен: именно потому, что личность можно изменить, нравственные установки журнала близки моим собственным установкам — помогать людям, рассказывая им о практических подходах к поддержанию психологического здоровья. Я верю, что и вы сможете измениться к лучшему, адаптироваться, стать таким, каким хотите быть, особенно если за желанием перемен стоит стремление к высокой цели. Я написал эту книгу, чтобы показать, как это сделать.





## Кто мы внутри?

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

Если бы вы тогда повстречали Феми, то, скорее всего, сочли бы его крайне неприятным типом, от которого лучше держаться подальше. Неудивительно, ведь арест за наркотики был не первым его конфликтом с правосудием, а закономерным следствием модели поведения, которая в итоге привела к тому, что Феми обязали носить электронный браслет. В юности у него практически постоянно возникали проблемы с законом. «Мне запретили посещать район, в котором я вырос, поскольку все мои неприятности были связаны именно с ним», — вспоминает молодой человек<sup>1</sup>.

Однако, несмотря на это, Феми (Энтони Олувафеми Оласени Джошуа) смог завоевать олимпийское золото и стать двукратным чемпионом мира по боксу в супертяжелом весе. Более того, его провозгласили образцом для подражания за безупречное поведение и хорошие манеры. «Это один из самых обаятельных и здравомыслящих молодых людей, с которыми

мне когда-либо доводилось встречаться», — написал о нем в 2017 г. Майкл Эбода, исполнительный директор Powerful Media и издатель Powerlist — ежегодного списка самых влиятельных людей африканского происхождения, проживающих в Великобритании<sup>2</sup>. «Я мог бы вести себя иначе, но предпочитаю относиться к людям с уважением», — сказал Джошуа в 2018 г., излагая свою точку зрения на воспитание юного поколения и пропаганду «здорового образа жизни, дисциплины, трудолюбия и уважения ко всем людям независимо от расовой и религиозной принадлежности»<sup>3</sup>.

Люди могут измениться до неузнаваемости. Порой, читая чью-то книгу жизни, мы видим, что в первой главе ее герой был одним человеком, а в последней стал совершенно другим. К сожалению, личность может измениться не только в лучшую, но и в худшую сторону. Когда-то Тайгера Вудса ставили в пример и превозносили за безупречное поведение. Этот человек был воплощением сознательности и самодисциплины. Но в 2016 г., после многих лет изматывающих проблем со здоровьем, он был арестован за вождение в нетрезвом виде. Речь его была бессвязной, а тесты показали, что в организме присутствуют следы пяти видов наркотиков, в том числе тетрагидроканнабинол (действующее вещество марихуаны). Фотографию изрядно помятого Тайгера напечатали газеты всего мира. Однако это был лишь очередной эпизод в череде скандалов вокруг самого именитого гольфиста в мире. За несколько лет до этого его репутация дала трещину под натиском таблоидов, которые в подробностях смаковали истории о супружеских изменах героя. Черная полоса в жизни спортсмена началась, когда после ночной семейной ссоры он сел за руль и врезался в пожарный гидрант. К счастью, негативные изменения тоже обратимы. В 2019 г. Вудс, который к тому моменту опустился в мировом рейтинге игроков в гольф до 1199-го места, взял

себя в руки и выиграл ежегодный турнир Masters в Атланте, штат Джорджия. Эту победу назвали величайшим возвращением в истории спорта<sup>4</sup>.

Свидетельства реальной возможности изменения личности можно найти не только в историях об искуплении или позоре. Оглянитесь вокруг, и вы увидите массу таких примеров, – возможно, не таких сенсационных, но оттого не менее удивительных. В детстве Эмили Стоун была настолько тревожной и склонной к паническим атакам, что родителям пришлось обратиться за помощью к психотерапевту. «Меня постоянно мучила тревога, – признавалась она в интервью журналу *Rolling Stone*<sup>5</sup>. – В какой-то момент я даже перестала бывать у друзей. Я едва находила в себе силы ходить в школу». Трудно было поверить, что эта девушка не только справится со своими нервами, но еще и вступит в Гильдию киноактеров, а затем под именем Эммы Стоун станет самой высокооплачиваемой актрисой в мире, лауреатом премий «Оскар», «Золотой глобус» и Британской академии кино- и телевизионных искусств.

Или взять хотя бы Дэна, отбывающего срок в исправительном учреждении в округе Мэрион, штат Огайо, и ставшего героем выпуска подкаста NPR *Invisibilia*. Дэн был осужден за жестокое изнасилование, но сейчас публикует свои стихи и помогает проводить конференции TEDx в тюрьме. Журналист подкаста, который пообщался с Дэном, а до этого в течение года переписывался с ним, говорит, что это «очень обаятельный, веселый, поэтический и творческий» человек, который «все схватывает на лету и с легкостью формулирует свои мысли». Тюремный надзиратель отзывается о нем как о «наделенном красноречием, добром, увлекающемся парне с чувством юмора». Сам Дэн утверждает, что той личности, которая совершила преступление, «больше не существует» и теперь он чувствует себя так, словно отбывает срок за чужое преступление<sup>6</sup>.

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

Сегодня усвоение уроков, которые дает научный подход к преобразованию личности, возможно, важнее, чем когда-либо в прошлом. Пандемия перетряхнула образ жизни людей во всем мире, стала испытанием для нашей способности к адаптации. Резко выросли количество и доступность отвлекающих факторов, начиная с социальных сетей и кончая играми и приложениями для смартфонов, рассеивающими внимание и подрывающими самодисциплину. Протестные настроения и политическая поляризация проникли во все сферы жизни. Пользователей Twitter и других сетей целенаправленно втягивают в грызню, а политический дискурс постоянно обновляет минимумы, опуская планку цивилизованности. Все больше людей ведут малоподвижный образ жизни (Всемирная организация здравоохранения назвала снижение физической активности глобальной проблемой здравоохранения), исследования показывают, что он разрушительно воздействует на нашу личность, ослабляя волю и разжигая негативные эмоции<sup>7</sup>. Однако вдохновляющие истории о позитивных изменениях личности убедительно доказывают, что мы можем противостоять вредным влияниям, проявляя инициативу и направляя саморазвитие в нужную сторону.

## Что сохранить, а что изменить?

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

Что касается классификации и оценки типов личности, то психологи сталкиваются с проблемой: количество прилагательных, описывающих свойства личности, великое множество, и каждое указывает на какую-либо черту: *тщеславный, болтливый, докучливый, обаятельный, самовлюбленный, застенчивый, вспыльчивый, занудный, привередливый, артистичный* и т. д. В 1936 г. «дедушка» психологии личности Гордон Олпорт\* и его коллега Генри Одберт насчитали более 4504 английских слов, относящихся к свойствам личности<sup>8</sup>. К счастью, современная психология решила проблему избыточных описаний, выделив пять базовых черт, или факторов, определяющих личность. Понять, как именно выделили эти факторы, можно на таком

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

примере: азартные, жаждущие острых ощущений люди, как правило, отличаются веселостью и общительностью, причем эти качества связаны между собой настолько прочно, что их можно рассматривать как проявление одной и той же черты, а именно экстравертности. Следуя той же логике, психологи выделили пять главных черт (факторов) личности, образующих так называемую «Большую пятерку».

- *Экстравертность* проявляется в предрасположенности на фундаментальном уровне к положительным эмоциям, а также в общительности, энергичности и активности. В свою очередь, эти черты влияют на любовь к развлечениям и потребность в компании. Если вам нравятся вечеринки, экстремальные виды спорта и путешествия, скорее всего, на экзамене по экстравертности вы получите высокий балл.
- *Невротизм* проявляется в подверженности негативным эмоциям и общей эмоциональной нестабильности. Если вы часто испытываете беспокойство, если страдаете оттого, что окружающие вами пренебрегают, если вас бушуют мысли о прошлых неудачах, а предстоящие проблемы вселяют тревогу, скорее всего, экзамен по невротизму вы сдадите на отлично.
- *Сознательность* проявляется в силе воли, организованности, настойчивости и трудолюбии. Если вам нравится порядок в доме, вы ненавидите опаздывать и ставите перед собой амбициозные цели, можно не сомневаться: сознательность — ваша сильная сторона.
- *Доброжелательность* проявляется в отзывчивости и дружелюбии. Если вы терпеливы и снисходительны, а ваша первая реакция при знакомстве с новым человеком — симпатия и доверие к нему, то вы — доброжелательный человек.
- *Открытость новому опыту* проявляется в готовности воспринимать новые идеи, осваивать новые виды деятельности и культурные традиции и посещать новые места. Если вы заявляете, что люто

ненавидите оперу (как и фильмы на иностранном языке с субтитрами) и никогда не нарушаете привычный распорядок дня, то вы едва ли сдадите экзамен по открытости новому опыту.

### Базовые черты личности и их проявления

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

Большинство психологов полагают, что пять черт личности не в полной мере отражают темные стороны человеческой природы, и предлагают ввести еще три: нарциссизм, макиавелизм и психопатию (так называемая «Темная триада»)<sup>9</sup>. Мы подробно рассмотрим их в главе 6 и узнаем, можно ли чему-либо научиться у отъявленных мерзавцев, политиканов и фанфаронов, не переходя на темную сторону.

Принято считать, что понятию «личность» невозможно дать определение, что рассматривать его можно только на основе описательного подхода, но на самом деле оно очень точно отражает биологическую структуру своего носителя, вплоть до устройства и функционирования мозга. Например, стремление к тишине и покою для интровертов не просто прихоть – их мозг более чувствителен к громким звукам. Эмоционально неустойчивые невротики чаще страдают от перепадов настроения



Черты личности не абстракция. Они имеют вполне конкретные проявления на уровне организма и связаны с его физиологическими особенностями, от количества бактерий в кишечнике до показателей мозговой активности. Связь между личностью и физиологией носит двусторонний характер, поэтому поддержание хорошей физической формы с помощью здорового питания, правильного режима сна и регулярных физических нагрузок благотворно влияет на личность, способствует снижению невротизма и росту сознательности, доброжелательности и открытости новому опыту.



не потому, что им этого хочется, а из-за меньшего количества складок и, соответственно, меньшей площади поверхности коры головного мозга в зонах, отвечающих за регулирование эмоций<sup>10</sup>. У людей с ярко выраженными благоприятными чертами, такими как эмоциональная устойчивость и сознательность, миелиновые оболочки нейронов в переднем отделе мозга более плотные и проводимость электрических сигналов, а значит, и эффективность взаимодействия нервных клеток выше<sup>11</sup>. Факторы, определяющие личность, напрямую связаны даже с микробиомом желудка — у невротиков количество вредных кишечных бактерий в нем намного больше<sup>12</sup>.

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

На самом деле наша способность к изменениям после 30 лет, наоборот, в каком-то смысле становится более очевидной. Примечательный факт: влияние наследственности на когнитивные способности (интеллект и память) со временем только усиливается, а вот на черты личности, напротив, ослабевает. Логично предположить, что это прямое следствие расширяющихся в течение жизни возможностей получения опыта, таких как смена работы, новые отношения или переезд за границу<sup>13</sup>.

---

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

\*\* Джеймс У., Батлер-Боудон Т. Принципы психологии (обзор). — М.: Бомбора, 2017.

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

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

Оглянитесь на прожитые годы, и вы наверняка увидите, что менялись, и не раз. Следуя общей тенденции, с возрастом вы становитесь более доброжелательным, организованным и спокойным. Иногда важный жизненный выбор, касающийся карьеры или отношений, может привести к более глубоким изменениям. Влияние на личность, причем накапливающееся, оказывают такие вехи, как получение диплома, рождение детей, разводы, тяжелые утраты, болезни и потеря работы. Самое продолжительное исследование в области психологии личности, опубликованное в 2016 г. и включавшее сравнение личностей участников эксперимента сначала в возрасте 14, а затем – 77 лет, не выявило значимой корреляции между двумя контрольными точками<sup>14</sup>. В ходе другого исследования сравнивались личности почти 2000 человек, и по прошествии 50 лет были обнаружены значительные изменения, подтверждающие тот факт, что личность пластична и ее черты с возрастом меняются<sup>15</sup>.

Разумеется, в краткосрочной перспективе проявления черт личности и поведение также меняются (психологи в таких случаях говорят об «изменении состояния») в зависимости от настроения, окружения (сравните, например, свое поведение при общении с начальником и с лучшим другом) или, скажем, от того, что вы сегодня пили. Звезда большого тенниса Рафаэль Надаль во время турниров предстает в образе, так же сильно отличающемся от образа в обычной жизни, как Супермен от Кларка Кента. Мать Рафаэля говорит, что «не перестает удивляться тому, как он отважен на теннисном корте и насколько робок за его пределами»<sup>16</sup>.

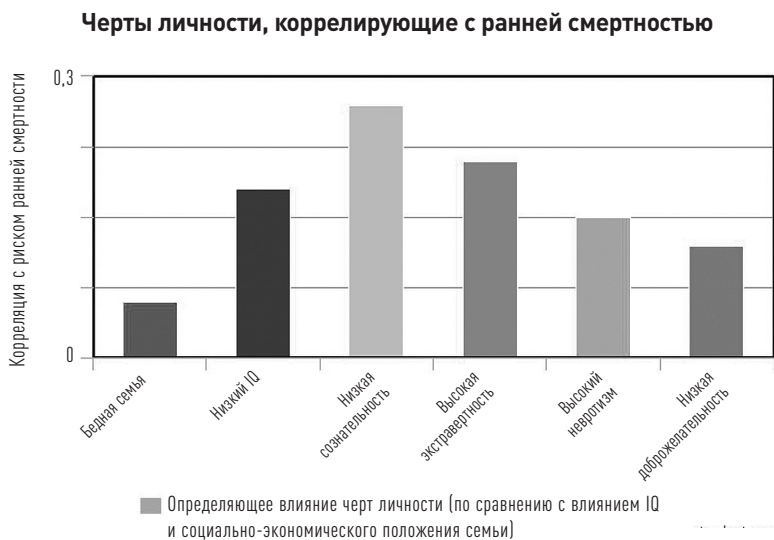
Утверждение, что личность одновременно и стабильна, и изменчива, на первый взгляд кажется противоречивым. Это может сбить с толку, особенно тех из нас, кто привык видеть мир черно-белым. Симин Вазир, специалист в области психологии личности из Калифорнийского университета в Дэвисе, тонко разъяснила это противоречие в открытом письме в редакцию радиостанции NPR после упомянутого выше выпуска подкаста *Invisibilia* с участием Дэна — жестокого насильника, который, отбывая срок в тюрьме, стал положительной и притягательной личностью. Эпизод назывался «Миф о личности». Авторы хотели показать несостоятельность самого понятия «личность» по причине ее изменчивости. Но Вазир указала, что они делают слишком поспешный вывод. «В личности, — написала она, — многое неизменно, но что-то можно изменить»<sup>17</sup>.

## Почему личность важна

Личность оказывает колоссальное влияние на всю вашу жизнь, начиная с успехов в школе и на работе и кончая состоянием психического и физического здоровья, качеством отношений и даже долголетием. Достаточно сказать, что высокие

показатели успеваемости учащихся гораздо сильнее зависят от настойчивости и самодисциплины, чем от IQ<sup>18</sup>. Авторы довольно спорного исследования 2017 г. вообще утверждают, что способность к самоконтролю как ключевой особенности сознательной личности, проявляемая еще в детском возрасте, отражается на жизни взрослого человека на протяжении десятилетий<sup>19</sup>.

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

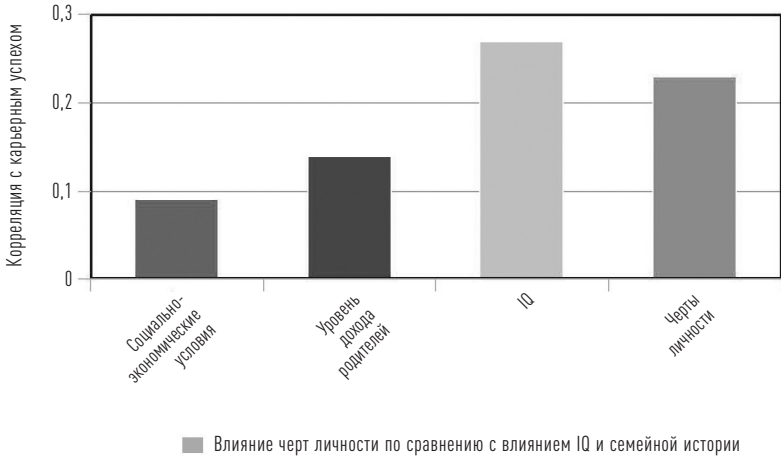


Важность роли черт личности подтверждается данными об их корреляции с показателями риска ранней смертности. Приведенная диаграмма основана на результатах десятков исследований с участием тысяч добровольцев.

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

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

### Черты личности, коррелирующие с карьерным успехом



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

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

Исследование, проведенное в США с участием более 26 000 человек, показало, что, независимо от социального статуса семьи, индивидуальные черты личности в период обучения в средней школе коррелировали с долголетием даже на седьмом десятке жизни: более импульсивные люди с высокой вероятностью умирали раньше тех, кто отличался способностью к самоконтролю<sup>20</sup>. Это исследование и другие подобные работы показывают, что,

если вы надеетесь прожить долгую жизнь, следует помнить, что сознательность как черта личности не менее важна, чем социально-экономический статус или уровень образования<sup>21</sup>.

Что касается ощущения счастья, то в ходе недавнего исследования было установлено, что незначительное снижение невротизма, проявляющегося в подавленности, стрессе и беспокойстве, может быть выражено в денежном эквиваленте: \$314 000 в виде прироста годового дохода<sup>22</sup>. Еще одну интересную перспективу открывает австралийское исследование, в котором на протяжении трех лет участвовали более 10 000 человек. Результаты исследования показали, что черты личности, особенно низкого невротизма и высокой экстравертности, влияют на ощущение счастья примерно вдвое сильнее, чем такие важные события, как болезнь или тяжелая утрата<sup>23</sup>.

Более экстравертные, менее невротичные люди также демонстрируют высокую степень удовлетворенности своим материальным положением, и неслучайно. Шведское исследование с участием почти 5000 человек в возрасте от 30 до 75 лет показало, что получаемый ими доход в такой же степени зависит от личностных профилей испытуемых, как и от экономического положения семьи, в которой они выросли<sup>24</sup>. Кроме того, оказалось, что степень удовлетворенности испытуемых своими достижениями гораздо сильнее зависит от экстравертности и эмоциональной устойчивости, чем от происхождения.

Еще одна ключевая черта личности – открытость новому опыту. От нее зависит способность к восприятию инноваций и к освоению новых навыков, требуемая сегодня многими работодателями. Более того, наличие этой черты может снизить вероятность того, что работника уволят и заменят роботом<sup>25</sup>. Следя за карьерными успехами 350 000 человек на протяжении более 50 лет, ученые обнаружили, что люди, еще в подростковом

возрасте демонстрировавшие высокую экстравертность и сознательность, в дальнейшем реже трудились на рабочих местах, которые можно полностью автоматизировать.

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

## Выбираем изменения

Черты личности делают вас тем, кто вы есть, и формируют жизнь, которую вы ведете или будете вести. Поэтому сама мысль о том, что они постоянно меняются и подвержены влиянию обстоятельств, может вселять тревогу. Но в то же время это весьма вдохновляющее открытие. Зная, как именно личность меняется на разных этапах жизни или в зависимости от конкретных обстоятельств, можно прогнозировать и использовать эти изменения. Более того, совсем не обязательно оставаться пассивным наблюдателем, ожидая, когда те или иные события начнут формировать вас. Одно из последних исследований доказывает, что при правильном подходе, достаточной заинтересованности и знании соответствующих методов мы можем менять личность по собственному желанию, чтобы стать такими, какими хотим быть. Эта книга поможет понять, как это сделать, в том числе с помощью методов интерио- и экстериоризации: в первом случае вы двигаетесь *снаружи внутрь*, помещая себя в определенные ситуации, тщательно выбирая, с кем

проводить время, находя новые хобби и реализуя необходимые для достижения цели проекты, а во втором — *изнутри наружу*, выполняя ментальные и физические упражнения, меняя привычный стиль мышления и эмоциональные реакции. В конце концов, личность — продукт мышления, мотиваций, эмоций и привычек. Уделите этим факторам больше внимания, и вы измените себя и свою жизнь.

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

## Познай самого себя

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

Действительно, многие повседневные привычки могут на удивление точно подсказать ответ на вопрос. В рамках недавнего исследования были профилированы личности почти 800 добровольцев из Орегона, а затем, четыре года спустя, испытуемых попросили оценить, как часто за последний год они занимались делами из предложенного им списка, включавшего 400 пунктов<sup>26</sup>.



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

Если вы проводите много времени за гладкой, играми с детьми или мытьем посуды, часто поете в душе или за рулем, то наверняка наберете больше всего очков по доброжелательности, поскольку постоянно пытаетесь осчастливить всех, включая себя. Если вы не сквернословите, носите наручные часы<sup>27</sup>, тщательно причесываетесь и чистите обувь<sup>28</sup>, а в более современном варианте — всегда вовремя обновляете приложения на смартфоне, то можно с уверенностью сказать, что вы очень сознательный человек. На это же указывает и ваш индивидуальный цикл суточной активности: «жаворонки» намного чаще обладают чертами, присущими сознательной личности, чем «совы»<sup>29</sup>. Ну а если вы любите разгуливать по дому нагишом, то не нужно быть экспертом, чтобы увидеть в этом свидетельство вашей открытости новому опыту!

## Тест с лимонным соком: определяем тип личности

Разумеется, существуют и более надежные, научные и даже физико-химические методы определения типа личности. Еще несколько десятилетий назад Ганс Айзенк, один из пионеров в области изучения психологии личности, предложил тест на экстравертность/интровертность, проводимый с помощью лимонного сока. Чтобы пройти этот тест, вам понадобятся немного концентрированного лимонного сока, ватная палочка и нитка (если

не хотите проявить сверхсознательность и испытать не самые приятные ощущения, просто пропустите следующие два абзаца).

Итак, привяжите нитку к ватной палочке прямо по центру. Затем поместите один ее конец на язык и удерживайте в течение 20 секунд. После этого на другой конец палочки нанесите несколько капель лимонного сока и также подержите его на языке 20 секунд. Теперь поднимите ватную палочку, привязанную за нитку, и посмотрите, какой конец перевешивает. Если перевешивает конец, смоченный лимонным соком, то вы – интроверт (по крайней мере, на физиологическом уровне). Известно, что интроверты сильнее реагируют на раздражители и боль, чем экстраверты, что объясняет их стремление избегать сильного шума и возбуждения. Эта чувствительность относится и к лимонному соку, который вызывает у интровертов более обильное слюноотделение, чем у экстравертов, из-за чего вата на кислом конце палочки намокает сильнее и ее вес увеличивается. Экстраверты, напротив, не настолько чувствительны на физиологическом уровне, поэтому лимонный сок не провоцирует у них слюноотделение, и ватная палочка остается в равновесии.

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

## Тест «Большая пятерка»

Приведенные ниже 30 описательных утверждений представляют собой упрощенную и сокращенную версию теста «Big Five Inventory – 2», разработанного в 2017 г. психологами Кристофером Сото и Оливером Джоном из Университета Колби<sup>30</sup>. Если

время от времени вы будете проходить этот тест уже после того, как прочтете книгу, то сможете получить представление о том, насколько и как именно ваша личность изменилась в результате применения описанных здесь методов.

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

### Оценка черт личности

1	Я люблю поболтать	1	2	3	4	5
2	Я жалостлив и добросердечен	1	2	3	4	5
3	Я организован	1	2	3	4	5
4	Я часто испытываю беспокойство	1	2	3	4	5
5	Я увлекаюсь изобразительными искусствами, музыкой, литературой	1	2	3	4	5
6	Я люблю доминировать, выступать в роли лидера	1	2	3	4	5
7	Я редко бываю груб с людьми	1	2	3	4	5
8	Я легко принимаю за решение задач	1	2	3	4	5
9	Я склонен к депрессии, часто грущу	1	2	3	4	5
10	Я интересуюсь различными теориями	1	2	3	4	5
11	Я энергичен	1	2	3	4	5
12	Я склонен думать о людях хорошо	1	2	3	4	5
13	Я надежен, на меня всегда можно положиться	1	2	3	4	5
14	Я эмоционально неуравновешен, легко возбудим	1	2	3	4	5
15	Я отличаюсь нестандартным мышлением, люблю генерировать идеи	1	2	3	4	5
16	Я доброжелателен и общителен	1	2	3	4	5
17	Я никогда не бываю неприветливым и равнодушным	1	2	3	4	5
18	Я содержу свои вещи в чистоте и порядке	1	2	3	4	5

19	Я сильно нервничаю и плохо переношу стресс	1	2	3	4	5
20	У меня различные гуманитарные интересы	1	2	3	4	5
21	Важнее всего для меня ответственность	1	2	3	4	5
22	Я вежлив и отношусь к людям с уважением	1	2	3	4	5
23	Я настойчив и всегда довожу дело до конца	1	2	3	4	5
24	Наедине с собой я чувствую себя неуверенно и некомфортно	1	2	3	4	5
25	Я сложный и глубокий человек	1	2	3	4	5
26	Я более активен, чем другие люди	1	2	3	4	5
27	Я редко кого-то упрекаю	1	2	3	4	5
28	Я забочусь о своем имуществе	1	2	3	4	5
29	Я темпераментен, легко поддаюсь эмоциям	1	2	3	4	5
30	Я очень креативен	1	2	3	4	5

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

### Экстравертность: звездная черта личности

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

Если вы — ярко выраженный экстраверт, то у вас много друзей и вы не только очень коммуникабельны, но и с высокой

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

вероятностью склонны к занятиям, связанным с риском и высоким вознаграждением в случае успеха (например, операциям с акциями), а также с лидерством и возможностью повысить свой статус. Вы оптимистичны и чувствуете себя заметно более счастливым, чем большинство интровертов. Скорее всего, вы не прочь выпить. Когда ученые изучали компании незнакомых друг с другом людей, собравшихся с целью совместных возлияний, оказывалось, что именно экстраверты чаще других утверждали, что алкоголь поднимает настроение, а его употребление сокращает дистанцию между ними и новыми знакомыми<sup>31</sup>. Подводя итог, можно сказать, что быть ярко выраженным экстравертом – значит прожить бурную жизнь и умереть молодым. Такие экстраверты чаще принимают наркотики и занимаются сексом и умирают в среднем заметно раньше, чем интроверты. Вот почему специалист в области психологии личности Дэн Макадамс называет экстравертность звездной чертой личности<sup>32</sup>.

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

Невротизм: насколько вы уравновешенны?

Для оценки уровня невротизма, или эмоциональной неустойчивости, суммируйте баллы, проставленные в пунктах 4, 9, 14, 19, 24 и 29. Сумма также будет располагаться в диапазоне от 6 (абсолютное хладнокровие) до 30 (подобно многим персонажам

фильмов Вуди Аллена, вы настолько нервозны, что боитесь выходить из дома).

Если экстравертность выражается в повышенной восприимчивости к положительным моментам, то высокий невротизм — в особой чувствительности ко всему, что может пойти не так. Если вы набрали высокий балл по невротизму, то, скорее всего, склонны к перепадам настроения, застенчивы, часто страдаете от стресса, непостоянны и подолгу испытываете неприятные эмоции (страх, стыд, чувство вины). Высокий показатель невротизма также указывает на то, что в среднем вы более подвержены депрессивным состояниям, тревожности и физическим недугам. Это проявляется на уровне нейронов: например, мозг невротиков особенно чувствителен к неприятным изображениям и словам<sup>33</sup>.

Хотя в душевных страданиях, несомненно, можно найти поэтические и философские смыслы, трудно отрицать, что по этому показателю лучше набирать низкий балл<sup>34</sup>. В этом случае для того, чтобы вас расстроить, потребуется приложить немало усилий, а если вас все-таки удастся задеть или заставить нервничать, то вы быстро совладеете с эмоциями.

Доброжелательность: насколько вы дружелюбны?

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

Люди, набравшие высокий балл по доброжелательности, добросердечны и обычно не только видят в окружающих прежде всего их лучшие черты, но и помогают этим чертам раскрыться.

Они ласковы, приветливы к незнакомым людям и аутсайдерам, способны к сопереживанию и пониманию чужой точки зрения. Эти проявления находят отражение в структуре мозга, например в виде особенностей нервной ткани в зонах, связанных с восприятием чужой точки зрения<sup>35</sup>, а также повышенной активности в зонах, отвечающих за подавление негативных эмоций<sup>36</sup>. Иными словами, доброжелательные люди — это именно те люди, которых каждый хотел бы видеть в числе своих друзей. Неудивительно, что такие люди, как правило, пользуются популярностью и симпатией окружающих.

Недавнее исследование наглядно иллюстрирует разницу между высокими и низкими показателями доброжелательности<sup>37</sup>. Ученые давали участникам эксперимента алкоголь, после чего разбивали их по парам и снабжали электрошокерами с регулируемой мощностью разряда (отчасти это было уловкой: все партнеры реальных испытуемых были подставными, а мощность разряда — заранее запрограммирована на минимальную). Испытуемые, набравшие меньше всего баллов по доброжелательности, проявляли заметно более сильную агрессивность: когда партнер провоцировал их легким ударом тока, то, будучи в состоянии алкогольного опьянения, они реагировали, увеличивая мощность разряда. Более доброжелательные люди, напротив, вели себя более сдержанно и, даже будучи под градусом, часто не реагировали на провокацию, «подставляя другую щеку».

Открытость новому опыту:

широко ли вы мыслите и насколько креативны?

Пункты, раскрывающие эту черту личности, — 5, 10, 15, 20, 25 и 30. Суммарный балл так же, как и во всех предыдущих случаях, составит от 6 (надо полагать, у вас нет загранпаспорта, а завтракаете вы всегда хлопьями одной и той же марки) до 30 (вы, скорее всего,