

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	5
Глава 1. Первое впечатление и переосмысление	13
Глава 2. Устойчивые черты и благополучие: характер как гипс?.....	39
Глава 3. Свободные черты: нехарактерное поведение и сила характера	65
Глава 4. Изменчивые «я»: личность и ситуации.....	93
Глава 5. Контроль, иллюзии и облик нашей жизни	117
Глава 6. Жизнестойкость: личность и здоровье	143
Глава 7. Личность и творчество: миф о герое-одиночке ...	165
Глава 8. Где вы = кто вы: личность и место	195
Глава 9. Личные проекты: счастье погони	221
Глава 10. Размышления о себе: искусство благополучия	241
<i>Выражение признательности</i>	263
<i>Примечания</i>	267
<i>Об авторе</i>	271

ПРЕДИСЛОВИЕ

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ ДАННОЙ КНИГИ находятся вопросы, уходящие корнями в истоки человеческого сознания. Вместе с тем они настолько же повседневные, как разговор за завтраком с женой и детьми. Эти вопросы являются сугубо личными и касаются *вас*. Действительно ли я интроверт? Почему у меня получается мотивировать своих сотрудников, но я не могу найти общий язык с детьми? Почему дома я совсем не такой, как на работе? Контролирую ли я вещи, которые имеют для меня значение? Я кажусь слишком счастливым — со мной что-то не так? Правы ли хоть немного те, кто почему-то считает меня вспыльчивым?

Некоторые вопросы касаются *нас* — людей, присутствующих в вашей жизни, особенно тех, кто вам дорог. Почему мой бывший парень так себя ведет? Могу ли я доверять своим новым сотрудникам? Почему бабушка была намного счастливее, чем мама? Должен ли я беспокоиться оттого, что моя дочь проводит больше времени в интернете, чем с членами своей семьи?

Чтобы ответить на подобные вопросы, мы обратимся к последним разработкам в области психологии личности и изучим несколько основных подходов к пониманию данного феномена. Начнем с анализа ваших личностных конструкторов, когнитивных очков или шаблонов, которые вы используете для понимания себя и других, а затем обратимся к вашим чертам, целям, убеждениям и обстоятельствам вашей повседневной жизни. Мы увидим, как каждый из этих факторов определяет облик вашей жизни и как их понимание помогает осознать, где вы находитесь в данный момент и какие пути перед вами открыты.

Психология личности в качестве научной дисциплины появилась в 1930-е годы, но ее корни можно найти в философских и медицинских теориях Древней Греции. Самые популярные из них касались влияния четырех телесных соков (слизи, черной желчи, крови и желтой желчи) на четыре соответствующих типа темперамента: флегматичный, меланхолический, сангвинический и холерический. Хотя античная точка зрения сегодня считается устаревшей, она преобладала в учении о человеческой личности на протяжении не одной сотни лет. Поэтому, если бы вы жили в Средневековье и пожаловались кому-то на то, что вас считают вспыльчивым, собеседник мог бы сделать вывод об избытке в вашем организме желтой желчи. Такова ваша натура, и ничего поделать нельзя: избыток этой желчи делает людей вспыльчивыми и раздражительными. Сегодня отголоски подобных учений можно найти в теориях, касающихся различных типов личности. Скорее всего, вы уже прошли какой-нибудь тест и причислили себя к определенному типу, например экстраверт или человек типа А. Вам хочется знать, имеют ли такие представления под собой серьезную научную основу. Мы обсудим этот вопрос в следующих главах, и ответы вас наверняка удивят.

Те, кто посещал лекции по психологии, знакомы с теориями личности, делающими акцент на подсознательных импульсах, якобы лежащих в основе нашего поведения. Теории Зигмунда Фрейда и Карла Юнга, особенно популярные в начале XX века, продолжают оказывать влияние на клиническую психологию и литературу, но впали в немилость среди исследователей, чье главное внимание приковано к психологии личности. Если вы уверовали в то, что силы подсознания, имеющие в первую очередь сексуальную природу, в значительной степени определяют ваше поведение, эта книга заставит вас подвергнуть свои убеждения сомнению. Хотя силы, которые мы не осознаем, могут влиять на наше поведение, это воздействие не будет главным предметом нашего изучения. Скорее, мы обратим внимание на то, как ваша жизнь принимает ту или иную форму в зависимости от ваших осознанных целей, стремлений и личных проектов — затей и начинаний, наполняющих ваше существование смыслом. Такой взгляд на личность дает вам точку обзора, с которой удобно размышлять о жизни и планировать будущее. Вы не просто пассивная пешка, над которой безраздельно властвуют силы, не поддающиеся вашему контролю.

Еще один подход, который вы могли использовать, чтобы лучше понять самого себя, основан на процветающей в середине XX века гуманистической психологии Карла Роджерса, Абрахама Маслоу и других. В отличие от теорий, которые подчеркивали подсознательные аспекты личности, гуманистические психологи выдвигали на первый план сознательную активность и личностный рост. Поколение, которое верило в человеческие возможности как на уровне отдельных людей, так и всего общества и представители которого считали себя творцами своей судьбы, с радостью взяло эту теорию на вооружение. К сожалению, строгая наука была не в восторге от риторики гуманистической психологии, тем более что та считала требование

сохранять объективность препятствием для глубокого понимания человеческой природы. Эту позицию, кстати, разделяли многие учения нью-эйдж.

Сегодня оптимистичный взгляд на нашу способность жить осмысленной жизнью является предметом изучения позитивной психологии. Она исследует факторы, которые вносят наибольший вклад в благополучие отдельных людей, а также общин, организаций и целых народов. Позитивная психология взяла за основу строго научный подход и с его помощью стремится понять феномен человеческого благополучия. Тем самым она дистанцировалась от крайностей гуманистической психологии. И хотя данную книгу нельзя назвать книгой по позитивной психологии в чистом виде, она разделяет интерес этого подхода к нашему благополучию, счастью и смыслу в жизни и особое внимание уделяется в ней влиянию нашей личности на перечисленные аспекты. Но для того, чтобы применить научные концепции о личности к реальной жизни, недостаточно выполнить ряд простых правил или следовать некому алгоритму. Для этого потребуется освоить искусство благополучия — научиться совершенно по-особому смотреть на свою жизнь и размышлять о ней.

В своей книге я не исхожу из предположения о том, что вы знакомы с психологией личности или с психологией в принципе. Я лишь считаю, что вы хотите знать, как особенности личности человека влияют на его жизнь. Но, конечно, некоторые из вас могли посещать лекции по психологии и знают, что в 1970-е годы психология личности подверглась тяжелому испытанию — после того, как в 1968 году профессор Стэндфордского университета Уолтер Мишел опубликовал книгу «Личность и диагностика» («Personality and Assessment»). Его труд поставил под сомнение существование личностных черт как таковых. Ученый пришел к выводу, что у нас слишком мало доказательств, чтобы говорить о наличии каких-то устоявшихся

особенностей личности. Значительная часть нашего поведения определяется ситуациями, с которыми мы сталкиваемся, и нашим способом их интерпретации. Некоторые посчитали его учение опровержением всей психологии личности, и целое поколение студентов-психологов училось объяснять свое поведение другими факторами. Возможно, эти идеи вбивали и вам в голову, чем объясняется ваше настороженное отношение к психологии личности.

Однако сегодня расстановка сил выглядит совершенно иначе. Психология личности снова процветает, представляя собой всеобъемлющую науку о личности, которая изучает широчайший круг факторов — от нейронов до нарративов — и основывается на достижениях таких удаленных друг от друга дисциплин, как биохимия, экономика и литературная биография. Изучение личностных качеств также находится на подъеме. В данной книге я продемонстрирую, какое серьезное воздействие эти устойчивые аспекты личности оказывают на вашу жизнь, счастье и успех. Мы также увидим, что они имеют под собой нейробиологическую основу, отчасти обусловленную генетикой. Но мы не будем сводить личность к простому набору биологических факторов. Я познакомлю вас с различием между устойчивыми чертами и тем, что я называю «свободными чертами» личности, которые проявляются, когда, например, интроверт ведет себя как безбашенный экстраверт, причем не только на офисной вечеринке. Или когда неприятная и сварливая особа на целые выходные вдруг превращается в любящую и заботливую женщину. Возможно, вы сами иногда так поступаете. Каковы последствия такого поведения лично для вас?

Помимо возрождения психологии личностных качеств, современная наука добилась прогресса еще в четырех областях, являющихся ключевыми. Во-первых, благодаря достижениям последнего десятилетия теперь мы гораздо лучше понимаем, как биологические факторы воздейству-

ют на поведение человека. Старое противопоставление природы и воспитания уступило место более комплексному взгляду на их взаимосвязь. Во-вторых, наше представление о влиянии среды на личность также изменилось. Социальный, физический и символический контексты жизни представляют собой нашу вторую природу. Эти компоненты, которые включают, например, список песен на нашем iPod или облик городов, в которых мы живем, отражают особенности нашей личности, а заодно и формируют их. В-третьих, современный подход психологов к изучению связи между личностью и мотивацией также очень сильно отличается от прежнего. Чтобы охарактеризовать этот сдвиг, я счел нужным ввести новый термин — *третья натура*. Третья натура рождается из наших обязательств, проектов и главных целей, которые мы преследуем день ото дня. Согласно новой точке зрения, на нас влияют и гены, и обстоятельства нашей жизни, но мы не являемся заложниками ни тех ни других. Наши главные цели и начинания помогают нам подняться над двумя первыми натурами. Эта способность отличает нас от всех остальных живых существ и делает человеческую личность такой неординарной. В-четвертых, если ряд классических теорий личности делал акцент на патологии, новая наука в равной мере заинтересована положительными аспектами, такими как творчество, жизнерадостность и преуспевание, что роднит ее с позитивной психологией. Наука о личности изучает всех — от чудаков до героев.

В данной книге с помощью последних разработок психологической науки изучаются вопросы, напрямую связанные с тем, как мы думаем о себе и других. Является ли наше первое впечатление о других людях, как правило, ошибочным? Действительно ли творческие личности плохо приспособлены к жизни? Прав ли был Уильям Джеймс, утверждавший, что к тридцати годам наш характер застывает, как гипс? Можно ли считать представление о том, что

мы контролируем свою жизнь, однозначно правильным и полезным? Существуют ли особенности личности, по которым можно отличить здоровых и выносливых людей от болезненных и подверженных, например, риску инфаркта? Обладает ли каждый из нас только одним «я» или, наоборот, множеством различных «я» и, если их много, способны ли какие-то из них действовать сообща? Не являются ли некоторые люди генетически запрограммированными на счастье? В чем секрет человеческого благополучия — в погоне за счастьем или в счастье погони?

Здесь вы найдете ответы на эти вопросы и познакомитесь с новым взглядом на человеческую природу и различные виды благополучия. Данная книга предоставит вам систему, с помощью которой вы сможете сделать выводы более личного характера. Благодаря им вы поймете даже те аспекты своего поведения, которые прежде не поддавались объяснению. Кроме того, вы больше не будете относиться к своему «я», а также к личностям других людей как к чему-то непонятному и запутанному. Вместе с тем они станут для вас более интересными и захватывающими, чем прежде.

Глава 1

ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ И ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ

*Каждый человек в чем-то похож на всех людей,
в чем-то — лишь на некоторых, а в чем-то не похож ни на кого.*

Клайд Клакхон, Генри Мюррей.
«Личность в природе, обществе и культуре»

*Возможно, краб преисполнился бы чувства глубокой обиды,
если бы услышал, как мы без зазрения совести причисляем его
к ракообразным и таким образом лишаем индивидуальности.
«Я вовсе не такой, — сказал бы он. — Я — это я, и никто другой».*

Уильям Джеймс.
«Многообразие религиозного опыта»

*Когда я говорю, что левый ботинок профессора Линдси — интроверт,
все начинают смотреть на ботинок, как будто это может что-то
прояснить... Не смотрите на ботинок! Смотрите на меня.
Я — тот, кто отвечает за это утверждение.*

Джордж Келли.
«Создание человеком собственных альтернатив»

КЕМ ВЫ, ПО-ВАШЕМУ, ЯВЛЯЕТЕСЬ? А что вы можете сказать о своей матери, о своем друге или том странном человеке, который сидит в ресторане за соседним столиком? Возможно, вы уже прошли тест, который отнес вас

к определенному типу личности, но вам кажется, что вы и близкие вам люди не ограничиваются несколькими терминами. Может быть, вы слышали, что ваше поведение определяется не столько чертами характера, сколько конкретными обстоятельствами, и вам интересно узнать, правда ли это. Но все эти типологии и ситуации кажутся слишком безжизненными, чтобы удовлетворить ваше любопытство. Вы хотите иметь в своем распоряжении другие способы осмысления себя и окружающих.

Начнем с того, как вы обычно думаете о себе и других; психологи называют это личностными конструктами. Мы увидим, что ваш способ осмысления других способен рассказать о вас не меньше, чем о них. И поймем, что ваш способ интерпретации себя и мира сильно влияет на ваше благополучие, психологический настрой и поведение. Ваши личностные конструкты представляют собой одновременно основу для осмысления и клетку для разума. Они могут указать вам путь и помочь преодолеть невзгоды, но вместе с тем они способны сделать вас пленником ограниченного представления о себе и окружающих. Личностные конструкты могут меняться, и это вселяет надежду. Но иногда избавление от них дается с большим трудом. Итак, давайте вернемся к нашему первому вопросу: кем вы, по-вашему, являетесь? Как вы отнесетесь к заявлению о том, что вы, по сути, и *есть* свои личностные конструкты?

НЕЗНАКОМЦЫ И «Я»: ЛИЧНОСТНЫЙ КОНСТРУКТ КАК ОСНОВА ДЛЯ ОСМЫСЛЕНИЯ И КЛЕТКА ДЛЯ РАЗУМА

Представьте, что вы сидите в ресторане и наблюдаете за людьми вокруг. Вы замечаете, что один из двух мужчин за соседним столом — тот, что помоложе и ярче одет, — уже в третий раз возвращает стейк официанту. Основываясь на своих наблюдениях, какой вывод вы сделаете об этом