

УДК 159.922
ББК 88.52
С51

First published by Humanix Books

Публикуется с разрешения

Sandra Dijkstra Agency and Synopsis Literary Agency.

Смолл, Гэри.

С51 Хочу и могу. Как изменить свою личность за 30 дней / Гэри Смолл, Джиджи Ворган; пер. с англ. Е. О. Киреевой. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. : ил. — (Новая Эра).
978-5-17-112442-7

Специалисты в психиатрии и психологии долгое время утверждали, что невозможно изменить личность — только адаптироваться к ней. Если вы родились и были воспитаны застенчивым — будьте любезны искать в этом положительные черты. Если вам не повезло быть нетерпеливым и вспыльчивым — учитесь направлять разрушительную энергию в мирное русло. А если природа не наградила вас усидчивостью — ничего не напишешь, вам придется жить в мире бесконечных делайнов. Однако последние научные исследования показали, что ни один из нас не безнадёжен. Личность действительно отчасти заложена в нас с рождения и формируется в ранние детские годы — однако мы не обязаны жить с ней всю жизнь! Личность можно изменить, и этого можно добиться даже самостоятельно: а тем более с помощью компетентного психотерапевта. Доктор Гэри Смолл бесхитростно объясняет, как можно буквально стать другим человеком. В его книге бесхитростно и доходчиво рассказано о последних исследованиях и об успешных клиентских случаях, которые служат лучшим доказательством новой теории. Вы тоже можете оказаться среди тех, кому помог доктор Смолл: возьмите в руки эту книгу и проверьте на себе. Вы можете стать тем, кем хотите, всего за 30 дней.

УДК 159.922
ББК 88.52

12+

Популярное издание
Серия «Новая Эра»

Гэри Смолл, Джиджи Ворган

ХОЧУ И МОГУ. Как изменить свою личность за 30 дней

Заведующий редакцией О. Ро. Ответственный редактор А. Тимофеева
Технический редактор Т. Тимошина. Оформление обложки Д. Бобешко

Подписано в печать 14.11.2018. Формат 60х90/16. Печать офсетная.

Гарнитура NewJournal. Бумага типографская. Усл. печ. л. 16.

Тираж 2000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2018);
58.11.1 — книги печатные.

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2019 г. ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д.21, строение 1, комната 705, пом. 1, 7 этаж.

Наш сайт: www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гулзар, үй 21, 1 құрылым, 705 бөлме. Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz • Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы». Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

кабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92. Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksno.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

© Gary Small; Gigi Vorgan, 2018

© Киреева Е. О., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

ISBN 978-5-17-112442-7

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Глава 1. Скорректировать характер — легко!	10
Черты характера и эмоциональные состояния.....	13
Как формируется личность.....	15
Что такое личность?.....	18
«Большая пятёрка»	21
Крайние случаи: когда черта характера становится расстройством.....	25
Долгий путь к переменам	28
Новейшие исследования, перевернувшие психологию.....	29
Наши личные качества влияют на нашу жизнь	38
Когда лучше начать?.....	41
Глава 2. Четыре шага к переменам	43
Что такое методика четырёх «П»?.....	44
Продумывание	49
Планирование.....	51
Приобретение.....	54
Поддержание.....	56
Эффективные стратегии	57
Глава 3. Проанализировать себя и поставить цель.....	61
Постановка цели	62
Судить о себе — можно.....	66
Определите ваш тип личности.....	70
Как мы видим себя и как нас видят другие.....	74

Глава 4. Экстраверсия	76
Противоположности притягиваются?	84
Плюсы и минусы экстравертов и интровертов	85
Шкала экстраверсии и интроверсии	89
Достоинства и недостатки экстравертов и интровертов	91
Чрезмерная экстраверсия	92
Как увеличить или уменьшить степень экстраверсии	96
 Глава 5. Как стать более добросовестным.	102
Плюсы добросовестности	107
Можно ли быть слишком добросовестным?	110
Шкала добросовестности	115
Стратегии по повышению уровня добросовестности	116
 Глава 6. Как научиться соглашаться?	125
Отзывчивость хорошо влияет на наше физическое и душевное состояние	127
Недостатки чрезмерной покорности	131
Если вы неуступчивы	137
Достоинства и недостатки отзывчивости	139
Отзывчивый мозг	140
Как стать более отзывчивым	145
 Глава 7. Укротить невроз	149
Плюсы и минусы эмоциональной стабильности	153
Здоровые невротики	158
Пути к эмоциональной стабильности	161
Крайняя степень невротизма	168
Как достичь эмоциональной стабильности	172
 Глава 8. Расширяем границы разума.	177
Плюсы открытости	182
Можно ли быть слишком открытым?	185
Что влияет на степень открытости?	191
Как открыть себя новому опыту	193

Глава 9. Как ускорить наступление долгожданных перемен с помощью терапии.	196
Типы специалистов	199
Виды психотерапии: каждому своё	201
Как преодолеть страх перед терапией.	206
Личная симпатия имеет значение	210
Выбор психотерапевта	213
Ваши предпочтения при выборе психотерапевта.	214
Глава 10. Измениться за 30 дней.	218
Готовы ли вы измениться?	220
Стадия планирования	224
Проведите параллели между целями и характером, о котором вы мечтаете	224
Приобретение	235
Как сделать результаты терапии долгосрочными	242
Наслаждайтесь новым собой	248
Список источников.	250

Предисловие

Вспомните кого-то, кто вам очень симпатичен. Подумайте, как бы вы описали этого человека. Насколько он общительный, дружелюбный, ответственный? Считаете ли вы, что у него хорошее чувство юмора, что он уверен в себе, бескорыстен? Возможно, вы даже стремитесь быть на него в чём-то похожим?

Затем представьте себе человека, который не вызывает у вас симпатии. Что именно вас в нём раздражает? Скорее всего, он кажется вам беспокойным, вспыльчивым, ненадёжным. Вы вряд ли хотите равняться на такого человека.

Теперь попытайтесь охарактеризовать самого себя. Может быть, вы — экстраверт, с которым все вокруг хотят общаться? Можете ли вы назвать себя исполнительным и организованным? А может, вы, наоборот, нервозны и подвержены резким сменам настроения? Есть ли в вас что-то, что вы бы очень хотели изменить? Если на этот вопрос вы ответили «да», то вы не одиночки. Новейшие исследования показывают, что многие

действительно стремятся кардинально измениться. Большинство людей хотели бы скорректировать те или иные особенности своего характера, иногда довольно значительно, но даже не догадываются, что это возможно.

Личность — это набор индивидуальных качеств, относительно постоянных черт характера, которые делают нас уникальными. На нашу личность влияют модель поведения, чувства и образ мыслей, в своей неповторимости она подобна отпечаткам пальцев, поскольку отражает нашу сущность и обуславливает нашу реакцию на мир вокруг и взаимодействие с ним.

Среди психиатров и психологов долгое время бытовало расхожее мнение, что человек формируется как личность ещё в раннем детстве, и его характер всю жизнь остаётся неизменной константой. Однако современные исследования в области психологии опровергают этот устоявшийся научный миф. Учёные доказали, что мы *действительно* можем скорректировать свой характер (самостоятельно, с помощью психолога или же совмещая оба эти подхода), и значительных перемен возможно достичь за очень короткий период времени — 30 дней — будто по щелчку. Это революционное открытие разрушает наши ложные представления о том, что от некоторых дурных черт нашего характера нет спасения. Спасение есть — как бы сильно эти черты ни влияли на наш успех и личное счастье.

Эта книга поможет вам лучше разобраться в себе, посмотреть на себя со стороны и понять, что же именно вам нужно в себе изменить. Вы также получите советы, с помощью которых сможете сделать это в течение

30 дней. Никаких многолетних посещений психотерапевта, никакого бесконечного самокопания и судорожного обдумывания каждой неприятной мелочи, которая когда-либо с вами происходила, если вы действительно хотите измениться, эта книга послужит вам гидом и проведёт вас напрямик к вашей цели, так что вы и не заметите, как станете улучшенной версией самого себя.

*Гэри Смолл,
доктор медицинских наук
Джиджи Ворган
Лос-Анджелес, Калифорния*

Глава 1.

СКОРРЕКТИРОВАТЬ ХАРАКТЕР — ЛЕГКО!

Меня всё время спрашивают: «Ты в детстве, наверно, была ужасно забавной, да?» Ну, вообще-то, я была ужасной занудой.

Эллен Дедженерес*

Эмма с трудом пробирается к барной стойке и заказывает бокал белого вина. Музыка играет так громко, что приходится кричать. Она терпеть не может свадьбы, особенно если ей приходится идти на них одной. Ей уже 35, родители и друзья уже отчаялись когда-нибудь услышать новость о том, что Эмма наконец-то тоже выходит замуж. Они считают, что Эмма чересчур разборчива, но она-то прекрасно понимает, что всё дело в элементарной стеснительности, которая вечно мешает ей проявить инициативу и вступить в отношения.

Она садится за столик под номером 12 — её место кажется ей пыточным креслом — и судорожно

* Эллен Дедженерес (род. 1958) — популярная американская актриса, комедиантка и телеведущая. — *Прим. пер.*

придумывает план побега. К ней подсаживаются две смеющиеся женщины и явно хотят пообщаться, но Эмма даже не может толком расслышать их имён за оглушительно громким «New York, New York»*, доносящимся со сцены.

Между тостами в честь молодожёнов и подачей салатов к Эмме подходит привлекательный мужчина из-за соседнего столика, знакомится с ней и приглашает на танец. Эмма лишь отводит взгляд и отрицательно качает головой. Он мигом теряет к ней интерес, отворачивается и приглашает одну из тех весёлых хохотушек. Эмме остаётся лишь наблюдать за тем, как они идут танцевать, а её внутренний голос тем временем надрыгается и вопит: *«Да что с тобой не так?! Он же такой славный — а ты, ты такая дура!»* Она успокаивает себя недавно придуманной как раз на такой случай мантрой: *«Просто забудь, он наверняка всё равно или уже женат, или какой-нибудь мерзавец».*

Потянувшись уже за третьей булочкой, Эмма замечает, что масло закончилось. «Надо было остаться дома», — бормочет она.

Эмма — одна из миллионов людей, страдающих от излишней застенчивости и страха перед общением. Она прекрасно об этом знает и уже смирилась. Конечно, ей бы очень хотелось быть более открытой и общительной, но она уверена, что ей этого просто не дано.

* «New York, New York» — знаменитая песня из одноимённого фильма Мартина Скорсезе, впервые исполненная Лайзой Минелли. В 1979 году композицию перепел Фрэнк Синатра, и его исполнение также стало чрезвычайно популярно. — *Прим. пер.*

Личность, личные качества, характер — всё это обозначается по-английски словом *personality*, которое происходит от латинского *persona*. Изначально *persona* — это театральная маска, которую надевали античные актёры для исполнения роли, чтобы скрыть свои настоящие лица. В нашем понимании личность, характер, персона — это наши индивидуальные модели поведения, образ мыслей и чувствования мира. Наши мысли и чувства влияют на наше поведение, заставляя нас совершать те или иные поступки.

Черты характера человека, как правило, не меняются с годами и сказываются на его личной жизни, карьере, здоровье и даже на продолжительности жизни. И даже если поведение некоторых людей может в чём-то совпадать, двух людей с абсолютно идентичными характерами в мире не найти.

Большинство людей знают свои слабые и сильные стороны и ведут себя соответственно. Если вы считаете себя творческой личностью, вы скорее всего всячески демонстрируете свою креативность. Если вы привыкли думать о себе как о щедром человеке, вы, вероятно, стараетесь больше отдавать, чем брать. Если вам кажется, что вы очень чувствительны, то вас наверняка очень легко выбить из равновесия.

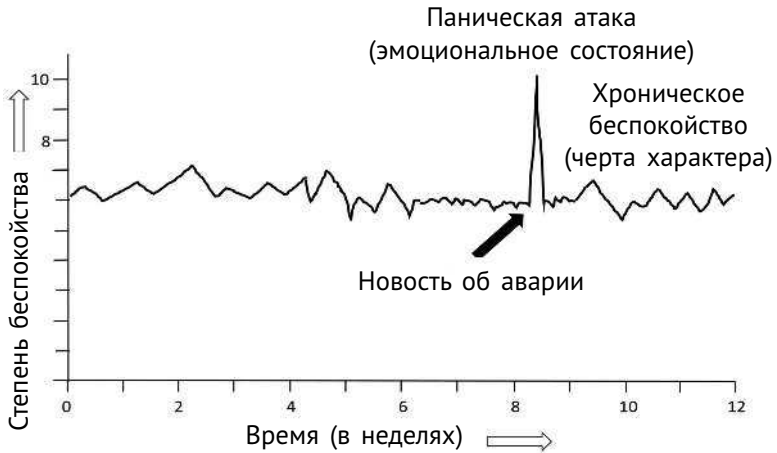
Но иногда бывает проще описать других людей, нежели самого себя. Подумайте, например, о людях, которых вы хорошо знаете: ваших родных, друзьях или коллегах. Наверняка вы можете описать каждого из них буквально одним-двумя словами: Джим — человек властный, Кэрл очень умна, Шарон вспыльчива, а Питер — ответственный. Разумеется, одного-двух

слов недостаточно, чтобы описать человека максимально полно, но нам ведь свойственно навешивать такого рода ярлыки, чтобы было проще реагировать на других людей и общаться с ними.

Черты характера и ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Говоря о *чертах характера*, мы обычно имеем в виду некие устойчивые эмоциональные реакции и модели поведения, которые со временем не меняются (например, щедрость, угрюмость, застенчивость). В свою очередь, *эмоциональные состояния* представляют собой временные мысли и чувства, которые, конечно, могут влиять на наше поведение, поскольку часто бывают реакцией на внешние события. Например, ваш брат может быть в целом очень жизнерадостным парнем, но если вдруг недавно он столкнулся с целым рядом потерь и разочарований, он на какое-то время может приунуть. Его уныние будет временным *состоянием*, обусловленным сложившейся ситуацией.

Один мой пациент по имени Фрэнк, отец-одиночка, описывал самого себя как человека очень беспокойного: даже в моменты, когда всё было замечательно, он то и дело ждал подвоха. Пока его сын учился в начальной школе, Фрэнк то и дело переживал, как бы не опоздать и вовремя забрать его домой. Когда парень вырос



и получил водительские права, Фрэнк волновался, как бы сын не попал в аварию. Если сравнить Фрэнка с другими, менее беспокойными людьми, то он, конечно, уж слишком сильно за всё переживает: однако степень его переживаний не слишком меняется изо дня в день. В целом беспокойство — стабильная черта его характера.

Сын Фрэнка однажды действительно попал в аварию, но, к счастью, никто серьёзно не пострадал. Когда Фрэнку позвонили и сообщили об этом, он так сильно запаниковал, что бедняге стало тяжело дышать, и он решил, что у него сердечный приступ. После того как в пункте первой помощи ему сделали кардиограмму, врач сообщил, что с сердцем у него всё в порядке и это была просто паническая атака, которая и стала причиной перенасыщения лёгких кислородом (гипервентиляции). Фрэнку дали лёгкое успокоительное, он подышал в бумажный пакет и постепенно успокоился. Его паническая атака была временным эмоциональным

состоянием — реакцией на произошедший инцидент — и это не постоянная *черта* его характера.

Как формируется личность

Врачи и специалисты в области психологии долго придерживались теории, согласно которой наша личность формируется в раннем детстве и остаётся неизменной на протяжении всей нашей жизни. Проводились исследования, которые подтверждали, что уже к первому классу личность ребёнка развивается в достаточной степени, чтобы предугадать его поведение в будущем.

Когда я только начал изучать психиатрию, меня особенно интересовали различные теории формирования личности. Например, Зигмунд Фрейд считал, что каждый человек в детстве проходит определённые стадии психосексуального развития, в результате чего и формируется характер. А Эрик Эриксон* разработал теорию восьми стадий психосоциального развития, в ходе каждой из которых разрешается некий конфликт и приобретаются те или иные качества. Он, в частности, полагал, что чувство незащищённости берёт начало из

* Эрик Хомбургер Эриксон (1902–1994) — немецкий психолог и психоаналитик, известен прежде всего как автор теории стадий психосоциального развития и термина «кризис идентичности». Автор таких известных работ, как «Детство и общество», «Взрослый период», «Жизненная вовлечённость в старости», «Жизненный цикл завершён» и др. — *Прим. пер.*