

Содержание

<i>От автора</i>	7
Глава 1	
КТО МЫ ВНУТРИ?	13
Глава 2	
УДАРЫ СУДЬБЫ	40
Глава 3	
ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ.....	74
Глава 4	
САМОКОНТРОЛЬ, ЭКСТАЗ, ПОХМЕЛЬЕ.....	106
Глава 5	
ВЫБИРАЕМ ИЗМЕНЕНИЯ.....	142
Глава 6	
ИСКУПЛЕНИЕ: КАК ПЛОХИЕ ЛЮДИ СТАНОВЯтся ХОРОШИМИ....	184
Глава 7	
УРОКИ ТЕМНОЙ СТОРОНЫ	214
Глава 8	
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 страстью. 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*, *тиофяком*, «*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, что́ 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 скромен 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, что́ 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 глухи 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 малышей, Роуз и Чарли, которые еще больше повысили мою сознательность (какое жизненное предназначение сравнимся 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 взять 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.

ГЛАВА 1

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 человек¹.

Однако, несмотря на это, Феми (Энтони Олувафеми Олассени 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 Великобритании². «Я мог бы вести себя иначе, но предпоглашаю относиться к людям с уважением», — сказал Джошуа в 2018 г., излагая свою точку зрения на воспитание юного поколения и пропаганду «здравого образа жизни, дисциплины, трудолюбия и уважения ко всем людям независимо от расовой и религиозной принадлежности»³.

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 тетрагидроカンабинол (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 спорта⁴.

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*⁵. — 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, поэтичный и творческий» человек, который «все схватывает на лету и с легкостью формулирует свои мысли». Тюремный надзиратель отзыается 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 преступление⁶.

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 глянцевых 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 грязню, 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 эмоции⁷. 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 сосредоточиваться 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: *тищеславный, 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 личности⁸. 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 настолькоочно, 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 обуревают 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 натуры, и предлагают ввести еще три: нарциссизм, макиавелизм и психопатию (так называемая «Темная триада»)⁹. Мы подробно рассмотрим их в главе 6 и узнаем, можно ли чему-либо научиться у отъявленных мерзавцев, политиков 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 эмоций¹⁰. У людей с ярко выраженным 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 выше¹¹. Факторы, определяющие личность, напрямую связаны даже с микробиомом желудка – у невротиков количество вредных кишечных бактерий в нем намного больше¹².

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 границу¹³.

-
- * 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.: Бомбара, 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 зацикливаться 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 точками¹⁴. 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 меняются¹⁵.

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»¹⁶.

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 несостоительность 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»¹⁷.

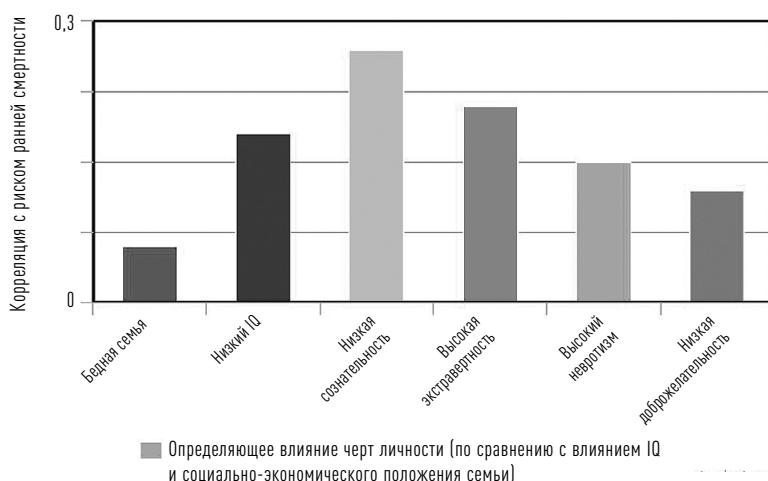
Почему личность важна

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 IQ¹⁸. 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 десятилетий¹⁹.

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

Черты личности, коррелирующие с ранней смертностью



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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru