

Вступ

Особистісний тест мало не угробив моє життя

*Картину не можна дописати.
Можна просто зупинитися на цікавому місці¹.*

ПОЛ ГАРДНЕР

Моя дружина – жінка, яку я кохаю більше за всіх на світі та з якою маємо п'ятеро чудових дітей, – колись ледь не відмовилася виходити за мене заміж... *через особистісний тест*. Коли я навчався в коледжі, був популярний тест під назвою «Колірний код»², згідно з яким люди діляться на чотири групи за кольорами. «Червоні» – цілеспрямовані та заповзятливі, які переслідують свої інтереси. «Сині» – ті, для кого важливі почуття і стосунки. «Білі» схильні замикатися в собі, часто бездіяльні. «Жовті» – веселуни, душа будь-якої компанії.

Лорен відповідала «червоному» типу. З цієї причини її сім'я дуже зніяковіла, коли дізналася, що мій колір за цим тестом – білий. До мене Лорен була одружена з «червоним» хлопцем, той був зайнятий тільки собою і жадливо з нею поводився. Її батьки вважали, що вона просто вирішила знайти когось зовсім не схожого на попереднього чоловіка.

¹ Цитата Пола Гарднера: «Картину не можна дописати. Можна просто зупинитися на цікавому місці» з журналу *British International School Hanoi*, October 10, 2014 // nordangliaeducation.com/en/our-schools/vietnam/hanoi/bis/article/2014/10/10/a-painting-is-never-finished-it-simply-stops-in-interesting-places-paul-gardner.

² Hartman T. *The People Code: It's All About Your Innate Motive*. New York: Simon & Schuster, 2007.

Або ж вона була обережною, намагаючись уникнути травматичного досвіду попереднього шлюбу.

Батьки Лорен, як і інші, хто довіряв особистісним тестам, вважали, що частка істини в них є. Вони розглядали людей крізь призму цього дослідження – відносили кожного до одного з чотирьох типів. «Якщо цей хлопець «білий», а вона «червона», то Лорен ні в гріш його не ставитиме, – щиро хвилювалися вони. – Їй потрібен справжній чоловік, не «білий»».

Її бентежило те саме. Чи можуть дві людини, що належать до цих типів, бути разом? «Білі» рідко отримують підвищення на роботі. Їх легко обвести навколо пальця. Вони витають у хмарах і не ставлять довгострокових цілей.

На щастя, Лорен дала мені шанс, познайомилася зі мною; і після того як ми деякий час прожили чудово, вона, попри занепокоєння батьків, спробувала подолати свої упередження щодо людей «білого» типу.

Зараз ми з Лорен зі сміхом згадуємо про це: щасливий шлюб, п'ятеро дітей і чотирнадцять років навчання психології на двох. Але факт залишається фактом: *особистісний тест ледве не загубив наше спільне життя*.

І я не єдиний, чий тип неправильно визначили або кого несправедливо обмежували, ґрунтуючись на даних тесту. Сучасний світ захоплений подібними тестами. Серед найвідоміших можна назвати типологію Майєрс – Бриггс (МВТІ), оцінку особистості DISC, «Метод оцінки особистості Вінслоу», особистісний опитувальник NEO («Велика п'ятірка»), шестифакторний тест HEXACO, метод Біркмана, еннаграму, тест Роршаха та багато інших.

Список можна продовжувати нескінченно: кожен божий день з'являються нові тести.

Через незрозумілу одержимість «визначенням особистості» Facebook у 2019 році заборонив усі опитувальники та застосунки³ з «мінімальною корисністю». Це сталося після того, як понад 87 млн осіб

³ Кастренакес Дж. Facebook забороняє вікторини особистості після скандалу з Cambridge Analytica // *The Verge*. 2019. 25 квітня // theverge.com/2019/4/25/18516608/facebook-personality-quiz-ban-cambridge-analytica.

видали свої персональні дані, відповідаючи на запитання в особистісному тесті. Так, тести, що визначають тип особистості, цікаві, кумедні та містять елемент гри. Але є в них і темний бік: загальне визначення «особистості» загалом обмежує, а іноді й ламає життя.

Найпопулярніша в наші дні теорія полягає в тому, що ваші особистісні якості на даний момент – це і є ви справжнісінький; що ці риси вроджені і здебільшого незмінні. І ваше завдання – виявити всі, навіть «приховані» риси особистості. Тоді ви зможете побудувати все своє життя, ґрунтуючись на цих якостях. Не виключено, що воно відрізнятиметься від того, яке ви обрали б для себе насправді, але це те життя, для якого ви народжені. Радійте цьому. А все інше неадекватне «реальності».

В основі всього цього лежить припущення, що риси особистості «вшиті» в нас і ми не можемо їх змінити.

Але майже кожен хоче змінити свою особистість. Нещодавні дослідження в Університеті Іллінойсу доводять це: понад 90% людей незадоволені принаймні одним аспектом своєї особистості та сподіваються покращити його⁴.

Однак, як правило, психологи надають величезного значення минулому. Основний принцип багатьох теорій особистості: *минуле багато в чому визначає майбутнє*. Це наслідок загальної теорії «причинного детермінізму», у рамках якої все, що відбувається й існує, викликане попередніми умовами або подіями⁵. З цього погляду і люди «зумовлені» попередніми подіями, залежать від них, як кістка доміно в падаючому ланцюжку.

Зауважте: риси особистості не з'явилися «під впливом» або «під керівництвом», а «зумовлені» минулим. Це означає, що у вас немає вибору або можливостей самостійно вирішити, хто ви і що ви можете.

⁴ Hudson N. W., Fraley R. C. Volitional Personality Trait Change: Can People Choose to Change Their Personality Traits? // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. Vol. 109. No. 3. P. 490.

⁵ Hofer C. Causal Determinism // *Stanford Encyclopedia of Philosophy* / ed. Edward N. Zalta // plato.stanford.edu/entries/determinism-causal/; Vihvelin K. Аргументи за несумісністю // [Vihvelin K. Arguments for Incompatibilism, plato.stanford.edu/entries/incompatibilism-arguments/](http://plato.stanford.edu/entries/incompatibilism-arguments/).

Ви змушені змиритися з тими рисами особистості, які у вас є. Ваше нинішнє «я» – просто кісточка доміно, перекинута минулим досвідом. Ви нездатні змінити минуле, максимум – *виявити* і краще зрозуміти, *хто ви насправді* і чому.

Саме тому люди прагнуть «знайти» себе. Для більшості ідея про те, що можна вигадати і створити себе та власну особистість, звучить безглуздо.

Але чи так це є? Чи справді риси особистості незмінні?

Ні. І є багато тому доказів, зокрема нещодавно виявлених⁶.

Якщо ви намагаєтеся змінити своє життя, але зайшли в глухий кут або опустили руки – ця книжка для вас. Основна її ідея така: «риси особистості» *не мають значення*. Ба більше, вони *зовсім не головне* у вас. Це те, що *на поверхні*, побічний продукт того, що відбувається глибше.

Найважливіший аспект людської природи – здатність робити вибір і залишатися вірним йому. Віктор Франкл назвав цю якість останньою свободою людини: «Обирати власний шлях»⁷. Це вимагає щонайменше двох основних дій: ухвалення рішень щодо того, що має статися, і вибору реакції на те, що відбувається. Саме здатність обирати робить нас людьми. І що більше рішень ви приймаєте самі, то сильніше контролюєте своє життя.

Ухвалення рішень і вибір власного шляху не завжди даються легко. Є умови, які обмежують і суттєво впливають на вашу здатність робити вибір. Два найбільш значущі чинники – соціальне та культурне середовище, а також емоційний розвиток вашої особистості. Що більше ви залучені емоційно, то менш значущим стає ваше минуле і тим менше вас обмежують обставини⁸.

Рухайтесь вперед. Не ігноруйте і не пригнічуйте свої емоції, прийміть їх і змінюйтеся з їхньою допомогою.

Боріться за *омріяне* життя незалежно від того, наскільки «неможливим» чи важким воно зараз здається вам або вашим близьким. Ви

⁶ Quoidbach J., Gilbert D. T., Wilson T. D. The End of History Illusion // *Science*. 2013. Vol. 339. No. 6115. Pp. 96-98.

⁷ Франкл В. Е. Людина в пошуках сенсу. М.: Книга на вимогу, 2012.

⁸ Хокінс Д. Сила vs Насильство. Приховані мотиви людських вчинків. М.: ИГ «Весь», 2010.

впораєтеся з будь-якими емоціями і складнощами на цьому шляху і засвоїте уроки. Завдяки знанням і досвіду ви перетворитеся як особистість. Обставини зміняться.

Забудьте про дурні особистісні тести і «типи». Усе у ваших руках. Мудрий чарівник Альбус Дамблдор із книг Джоан Роулінг про Гаррі Поттера чудово це розумів. Коли Гаррі знадобилася допомога, щоб зрозуміти, чому Капелюх-розподільувач вказав йому шлях до Слізеріна, Дамблдор пояснив йому: «Саме наш вибір, Гаррі, визначає, хто ми є насправді, куди більшою мірою, ніж наші здібності»⁹⁹.

Гаррі Поттер не був «народжений» для Гриффіндора. У нього не було вроджених рис особистості гриффіндорця. Навчання на цьому факультеті було його вибором, і він та подальший досвід визначили його як особистість.

Альбус Дамблдор – вигаданий герой, але його урок дуже багато значить для розуміння справжньої особистості. Ви стаєте тим, ким хочете бути. При цьому рідко виходить *досконально визначити*, хто ви і ким станете. Нам промивають мізки і змушують повірити, що у нас немає такого вибору; і взяти на себе відповідальність і отримати свободу вибору власного шляху часом страшно.

Саме через страх і ризик багато хто воліє, щоб рішення за них ухвалив Капелюх-розподільувач. Тоді вони роблять висновок, що це їхня доля. Саме тому люди вважають, що їхні рішення, здібності та особливості дані ззовні. Так простіше сказати собі: «Так, це незручно, мабуть, це не моє», навіть якщо це обмежує вашу свободу, перспективи та творчий потенціал.

Творчість – справа ризикована. Тут потрібна мужність, і розвиток торкнеться ваших найвразливіших місць. Вам не уникнути помилок і невдач. Ні творчість, ні відвага не гарантують результату. Ба більше, творчість непередбачувана і може завести вас туди, де ви й не думали опинитися. Не дивно, що більшість із роками вважають себе дедалі менш творчими особистостями: нехай усе буде стабільно і передбачувано, нехай нам кажуть, що можна, а чого *не можна*, щоб нам не ризикувати, *створюючи себе* і набираючись власного досвіду.

⁹⁹ Роулінг Дж. *Гаррі Поттер і Таємна кімната*. М.: Махаон, 2021.

Якщо ви самі вирішуєте, ким будете і як станете жити, то можете отримати все, чого вам насправді хочеться. Можете стати несхожим на інших, робити те, що шокує не тільки оточуючих, а й вас самих. Ви дедалі частіше ставитимете запитання: «Невже це відбувається зі мною?»

Так, із вами. Дивовижно, правда?

Ви рухаєтеся вперед, дієте сміливо і цілеспрямовано. Ви не обмежуєте себе, виходячи з минулого. Ви все впевненіше уявляєте собі щось, а потім спостерігаєте, як ваші мрії стають досвідом. В оточенні з'являються люди, які шукають творчих рішень, а не пасивні особистості, які задовольняються тим, що є.

Не можна обмежуватися словами інших про те, що вам потрібно і чого ви можете досягти. Якщо ви хочете стати більш впевненим у собі, більш творчим або організованим – вам під силу і щось одне, і все це. Якщо ви сором'язливі, але хочете стати яскравим, сміливим лідером – ви можете це зробити.

Моя подруга Стейсі Селмон розповідала мені, як їй у віці тринадцяти років у недільній школі відкрилася ця істина. У дитинстві Стейсі була скромною, боязкою і нескладною. Одного разу вчитель пояснив дітям, що вони можуть стати такими, якими захочуть, розвинути в собі риси, якими захоплюються в інших.

Стейсі запала в душу ця ідея, і відтоді вона *перестала поводитися як сором'язлива людина*. Вона вже не ховалася за спину батьків у ситуаціях, де потрібно було взаємодіяти з іншими. Вона не ухилялася від відповіді, щоб уникнути уваги, коли хтось ставив їй запитання. У наступні двадцять з гаком років Стейсі постійно розвивала свої навички, навчалася в інших і зростала як особистість. Зараз їй за тридцять, і вона, як і раніше, росте і вчиться, розвиває в собі риси, якими захоплюється в інших. Вона вже не забита дівчинка, а діє впевнено і прямо.

Це і є вся правда про особистість. Ми не народжуємося з певними рисами, а розвиваємо їх. Вони можуть змінюватися – і змінюються. Їх можна і треба обирати і виховувати в собі. Обрати свій шлях – основна мета нашого життя. Але ми боїмося цього, тому що будь-який вибір передбачає наслідки. Багато хто намагається не ухвалювати рішень і відмовляється від вибору шляху, обмежуючи свої можливості зростання, отримання знань і змін.

Усі, хто чогось домігся, свого часу попрощалися із собою колишніми. Вони побачили в собі щось нове і переконали себе, що все можливо.

Аутсайтери можуть вважати суперуспішних або впливових людей «відмінними від інших» або «особливими»¹⁰. Але якщо ви поговорите з тими, хто змінив своє життя, вони скажуть, що вони звичайні і що життя, яке вони створили, було питанням вибору.

Щоб стати новою людиною, потрібна нова мета. Мета – це причина, через яку ви розвиваєте нові якості та навички, набуваєте особливого досвіду, що допомагає вам змінитися. Без неї спроба змін втрачає сенс, вимагає величезних зусиль волі і в підсумку призводить до невдачі.

Минуле не пролог

Що ж є «особливого» в людях, які змінили себе і своє життя? Вони не вважають, що майбутнє визначається минулим. У них зовсім інший погляд, вони бачать набагато більш значущі аспекти і постійно розвивають цю філософію. Щодня вони підтримують своє бачення вірою і надією, мужньо рухаються в потрібному напрямку, незважаючи на біль і невдачі. З кожним новим кроком вони стають упевненішими, а їхня особистість – гнучкішою і менш стримуваною рамками раніше встановлених обмежень.

Ви можете стати оповідачем своєї історії життя. Вона необов'язково визначається минулим.

«Минуле – пролог»¹¹. Так сказав Антоніо, підступний і владолубний герой із п'єси Вільяма Шекспіра «Буря». Він не вважав, що те, що трапилось раніше – «минуле» – призвело їх із Себастьяном до вбивства. Здавалося, у них не було іншого вибору. Вони були кісточками доміно, а не діячами.

Люди виправдовуються минулим, застрягаючи у звичках і переконаннях, які не дають їм рости над собою. Крім того, як і Себастьян, багато хто часто вважає минуле причиною попередніх і наступних прорахунків. Начебто ви й ні до чого, ні за що не відповідаєте й особисто ні в чому не берете участі.

¹⁰ Дук К. Гнучка свідомість. Новий погляд на психологію розвитку дорослих і дітей. М.: Манн, Іванов і Фербер, 2013.

¹¹ Вільям Шекспір, «Буря», акт 2, сцена 1.

Але в цій книзі ви знайдете чимало підтверджень того, що минуле не визначає вас. Ви не «зумовлені» ним.

Особистість змінюється.

Найуспішніші люди формують самосвідомість і внутрішні установки, ґрунтуючись на майбутньому, а не на минулому. Наприклад, Ілон Маск часто заявляє, що хоче провести залишок життя на Марсі¹². Поки що подорожі туди людям недоступні, але можливість померти на Марсі – історія про майбутнє Маска. Ця мета і формує його особистість, визначає його дії та допомагає приймати рішення.

Як би ви не ставилися до Маска, він більше зосереджений на тому, яким стане, а не на минулому. Його увага, енергія, переконання залежать від майбутнього, яке він створює. Ви не побачите прикладів, коли його обмежуватиме те, що він робив раніше або в чому зазнав невдачі. І він не скаже жодного слова про своє минуле, доки ви напругу про це не запитаєте.

Саме так і живуть успішні люди: вони стають тими, ким їм хочеться бути, спрямовуючи своє життя залежно від цілей, а не минулого; діючи сміливо від імені тих, ким вони стануть, але не тих, ким були раніше.

У книжці «Дзен і мистецтво догляду за мотоциклом» Роберт Пірсіґ стверджує, що сталь набуде будь-якої форми, яку ви забажаєте, якщо маєте достатньо навичок, і будь-якої іншої, якщо у вас їх немає¹³.

Вивчивши цю книжку, ви дізнаєтеся, як формується особистість і як ви самі можете і повинні її визначати. Ви станете архітектором і ковалем своєї особистості, у вас з'явиться можливість зліпити себе таким, яким ви вирішили себе бачити. Якщо говорити конкретніше, книжка допоможе вам у такому.

- Виявити міфи, що обмежують потенціал більшості людей.
- Вирішити для себе, якого життя вам хочеться, і неважливо, наскільки сильно воно відрізняється від того, що у вас було і є.
- Стати гнучкішими емоційно, щоб минуле не визначало вас.
- Переглянути свої травми і жити так, ніби все відбувається для вас, а не з вами.

¹² Венс Е. Ілон Маск: Tesla, SpaceX і дорога в майбутнє. М.: Олімп-Бізнес, 2015.

¹³ Пірсіґ Р. Дзен і мистецтво догляду за мотоциклом. СПб.: Симпозиум, 2003.