

Инструмент № 8

Познайте самих себя

Если мы желаем изменить что-то в ребенке, то сначала должны исследовать это и посмотреть, не лучше ли изменить это в самих себе.

*Карл Густав Юнг.
Интеграция личности*

...чувство идентичности обеспечивает способность ощущать себя обладающим непрерывностью и тождественностью, и поступать соответственно*.

*Эрик Эрикссон.
Детство и общество*

Если бы на телевикторине спросили, кому принадлежит высказывание «Познай самого себя», то ответом стало бы: Сократу.

Хотя Сократ действительно так говорил, в его время это изречение уже было мудростью. Надпись на храме Аполлона в Дельфах гласила: «Познай самого себя», а древнегреческие философы добавляли: «Познай самого

* Перевод с англ. А. Алексеева. *Прим. пер.*

себя, и ты познаешь богов и вселенную». Я доверяю словам мудрости, которые за две с лишним тысячи лет пережили войны, голод и литературных критиков.

В литературе «познай себя» приводится ради воздействия на тех, кто безмерно бахвалится, и в качестве предостережения не уделять внимания мнению масс.

Раздумывая над большим количеством инструментов личного развития, я спрашиваю себя, какие из них важнее всего. Если вам нравится запоминать, то возьмитесь за весь список. Но как выбрать один-два инструмента, идеально подходящие к конкретной ситуации?

Для меня на первом месте стоит сократовское «Познай самого себя». Чтобы выбрать инструмент, вы должны знать себя: что вам нравится, а что нет, на что вы способны и что вам не под силу, свои переживания и цели. Вы уподобляетесь плотнику, который должен изучить свое задание и материалы для выбора подходящей пилы. Для изготовления двери и пианино требуются разные инструменты.

Моя мама ходила по музеям в каждом городе, где бывала. А отец предпочитал смотреть телевизор в номере мотеля. Однажды перед приездом в один из городов Техаса отец спросил маму, хотела бы она сходить с ним в местный музей. Изумившись его внезапному интересу, она согласилась, и они вместе несколько часов осматривали экспонаты.

Позже в номере мотеля отец сказал, что надеется, что маме понравилось в музее, ведь ему совсем не хотелось идти, зато было желание сделать ей приятное. Мама ответила, что она устала, но решила, что его интересуется именно этот музей, и вытерпела поход ради него. В итоге оказалось, что они оба пошли в музей, который их не интересовал.

Мама могла бы просто сказать: «Я ценю твой интерес и в других обстоятельствах с удовольствием пошла бы с тобой. Но я устала и сейчас лучше упаду в теплую постель».

Отец мог бы сказать: «Мне очень хочется сделать тебе приятное и предложить пойти вместе в музей, но на самом деле я предпочел бы посмотреть телевизор».

Когда вы знаете себя и формулируете свои мысли соответствующим образом, вам редко приходится делать то, к чему не лежит душа.

Я не люблю ходить на свадьбы людей, которых плохо знаю, а у Давин много знакомых. Поженившись, мы договорились, что она сможет ходить на свадьбы одна, а я буду присоединяться к ней раз в три года. На одной из таких свадеб я случайно познакомился с человеком, работавшим в области недвижимости, и потом мы вместе провернули сделку, с которой я получил крупнейшую прибыль за свою карьеру. Может быть, мне стоит чаще ходить с Давин на свадьбы.

Каждый из нас уникален. Ваши потребности, жизненный опыт и ресурсы отличаются от моих, так что стартовые позиции у нас разные. Из этого следует, что зачастую ваш выбор инструментов будет отличаться от моего, а это значит, что инструмент *познайте самих себя* — единственный, необходимый каждому для эффективного поиска нужного в коробке с инструментами. Вы должны знать себя, свои симпатии и антипатии.

Когда-то я верил, что интеллект — единственная всеохватывающая концепция, которую можно свести к одному числу под названием IQ*. Что может быть проще мысли, что человек с результатом IQ 150 умнее того, кто

* Intelligence quotient — коэффициент интеллекта (англ.). Метод количественного измерения интеллекта человека при помощи специальных тестов. *Прим. ред.*

набрал 110? Но меня всегда интересовало, почему люди с высоким IQ делают уйму глупых ошибок, а с низким — прекрасно проявляют себя во многих ситуациях. Объяснение этой кажущейся нестыковки было опубликовано некоторое количество лет назад выдающимся деятелем в области образования Говардом Гарднером. В своей книге *Frames of Mind** Гарднер заключил, что есть семь отдельных типов интеллекта, которые он определил так.

1. Лингвистический.
2. Музыкальный.
3. Логико-математический.
4. Пространственный.
5. Телесно-кинестетический.
6. Внутриличностные знания.
7. Межличностные отношения**.

«Ага!» — подумал я, читая главы его книги. Я вспомнил Пэм, студентку Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, которая была гением в общении, хотя ее оценки редко поднимались выше тройки. Я всегда уверенно обращался с цифрами и люблю покопаться в себе, но мне не даются иностранные языки и я теряюсь, когда, боже упаси, не заводится машина.

Несколько лет назад Дэниел Гоулман написал книгу *Emotional Intelligence****, где изложены убедительные ар-

* Издана на русском языке: Гарднер Г. Структура разума. Теория множественного интеллекта. М., СПб., К.: Вильямс, 2007. *Прим. ред.*

** Гарднер не разделяет два последних типа, считая их неразрывно связанными между собой, и объединяет их в межличностные интеллекты. *Прим. ред.*

*** Издана на русском языке: Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. *Прим. ред.*

гументы в пользу предположения, что между умом как таковым и эмоциональным интеллектом есть различие. Очевидно, существуют отдельные области способностей, и каждому из нас удастся лучше действовать в одних и хуже в других.

Независимо от присущих вам способностей или их отсутствия в определенной области вы способны улучшить свои показатели. В старших классах мои навыки общения оставляли желать лучшего, но с годами я исправил ситуацию.

Как можно *познать себя*? Посмотрите на свою *пряжку ремня*. Как вы поступаете? Мой личный тренер занимается с четырьмя-пятью клиентами в день, а вечером идет в спортзал и тренируется сам. Я бы предпочел лишний раз посидеть; и мне нравится поесть, зачастую больше, чем нужно. А моему другу Джиму приходится припоминать, когда он ел в последний раз, прежде чем решить, идти ли со мной обедать. Я ужасно не люблю обижать людей, а персонаж Арчи Банкер из длинного телесериала *All in the Family** обижал всех подряд направо и налево.

Я не слишком люблю покупать себе одежду. Однажды я пошел на шопинг с мамой и Давин и через час с небольшим взмолился:

— Я больше не могу!

Мама, как всегда, сказала:

— Ну померяй еще одну пару брюк.

Но Давин возразила

— Мама, когда Алан говорит «все», это действительно все. Сейчас он уйдет.

* Все в семье (англ.) — американский комедийный телесериал 1970-х годов, в котором затрагивались такие темы, как расизм, права женщин и другие острые вопросы. *Прим. ред.*

Я знаю: когда голос у меня в голове говорит «хватит», пора остановиться. Если я померяю еще одни брюки, то, может, споткнусь и упаду, или, в лучшем случае, эта пара мне не понравится. Мне не нужно снова проверять себя. Я знаю это, и Давин тоже. А мама... мама есть мама.

Подумайте о вашем прошлом опыте. Что вы делали? Как принимали решения? Понравился ли вам результат? *Привычки живучи*, но если в какой-то области ваш процесс принятия решений имеет недостатки, вы должны это осознать, чтобы внести коррективы. Пусть кто-то другой принимает это решение за вас. Каждый раз, въезжая на один бульвар Лос-Анджелеса, я с завидным постоянством поворачиваю не в ту сторону. Теперь я спрашиваю у iPhone, куда нужно повернуть.

В процессе самопознания вам будет полезна помощь со стороны. Спрашивайте у друзей, как вы выглядите в их глазах. Запишитесь на курсы, пройдите сеансы психотерапии, прочитайте книгу о самосовершенствовании.

Познайте самих себя. А потом поверьте в это знание и действуйте соответственно при выборе нужного вам инструмента или инструментов.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

