

Глава 1

Когда колесо прекращает вращаться

«Все счастливые семьи похожи друг на друга; каждая несчастливая семья несчастлива по-своему», — так Толстой начинает свой шедевр «Анна Каренина». Что касается каждого человека, тут можно сказать обратное: мы все радуемся по-разному и раскрываем свой потенциал уникальным, неповторимым образом. Зато в страданиях мы все похожи. Как и остальные люди, мы порой чувствуем, что топчемся на месте, чередуем активность с полным бездействием, страдаем от разочарования, тревоги, навязчивых и негативных мыслей о себе и безуспешно пытаемся не повторять прошлых ошибок. Мы похожи в своих страданиях потому, что признаки стагнации универсальны для всех.

Прежде чем мы начнем разбираться, как возникает застой и как его преодолеть, нужно рассмотреть один важный вопрос. Что такое «я»? С тех пор как Фрейд разделил «я» на «оно», «эго» и «супер-эго», сотни психологов, социологов, нейробиологов, антропологов и прочих

специалистов, занимающихся изучением человека, давали свои ответы на этот вопрос. Мой ответ, представленный на рисунке 1.1, основан на наблюдении за тем, какие части «я» (упоминающиеся во многих психологических теориях) наиболее важны для людей, которые пытаются измениться. Эта модель не дает исчерпывающей информации о нашем «я», но пригодится в работе над возобновлением личностного развития.

Итак, «я» можно представить состоящим из пяти различных частей, расположенных в виде колеса: мотивации, поведения, эмоций, разума и тела (последнее хранит в себе опыт из нашего прошлого).

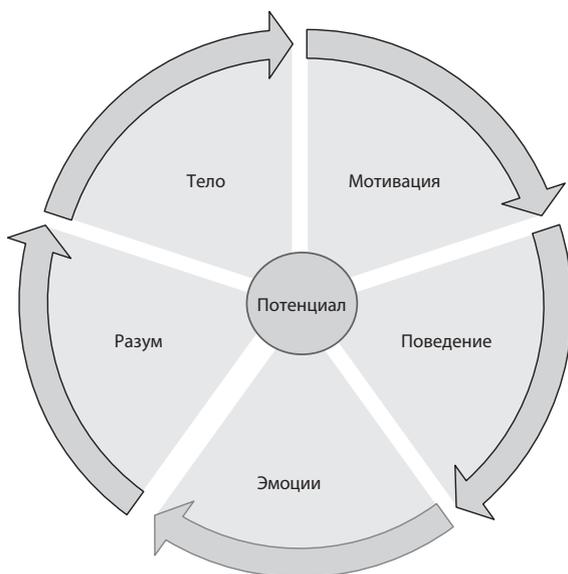


Рис. 1.1. Колесо саморазвития

Чаще всего, когда мы пытаемся измениться (скажем, сократить количество пончиков, поглощаемых каждую неделю), мы фокусируемся только на поведении.

И забываем, что на поведение влияют мотивация — наши желания (например, съесть вкусный пончик с кремом), эмоции (счастье, которое мы испытываем, когда жуем его), мысли (о том, каким пышным и нежным он будет) и тело (за много лет приученное получать пончик после обеда). Обратите внимание, что поведением управляют другие части нашего «я». Вот почему нам нужно изучить их по очереди.

Точно так же как почки, легкие и кишечник было бы бессмысленно изучать по отдельности, не рассматривая их участие в работе организма в целом, так и части «я» бессмысленны без целостного понимания картины. Но студент-медик начал бы с изучения различных органов по отдельности, и мы (во второй части книги) тоже сперва рассмотрим, какие механизмы управляют частями нашего «я». Но перед этим давайте посмотрим на колесо в движении: когда оно крутится как надо, а когда — останавливается?

«Я» в действии

Представьте, что вы подумываете о том, чтобы оставить пятидневную офисную работу в должности менеджера проектов и начать карьеру на фрилансе. Вам нравится идея быть самому себе начальником, заниматься интересными проектами и иметь возможность жить более полной жизнью. Но для этого недостаточно изменить внешние обстоятельства. Вам также необходимо развить в себе те качества, которые потребуются для смены образа жизни: умение дисциплинированно относиться ко времени, уверенность в себе и навыки межличностного

общения. Последние пригодятся, чтобы предлагать свои услуги более широкому кругу клиентов и знать, когда ответить «нет» (если на все соглашаться, можно быстро выгореть).

Когда колесо саморазвития вращается хорошо, все пять частей «я» находятся в гармоничном движении. Ваша мотивация такова: вами движет любопытство к своей работе, благодаря которому вы вдохновляетесь на изучение материалов, ведущих вас к цели. На уровне поведения вы ищете и изучаете статьи, блоги и книги о фрилансе и начинаете общаться с людьми, которые уже работают и живут так, как хотели бы вы. Чувство радости — эмоциональный признак того, что вы движетесь в сторону развития, — наполняет ваши дни, и вы взволнованы и полны надежд. Ваш разум увлечен и внимателен ко всему, что связано с новой идеей, и вы часто до поздней ночи поглощены чтением статей или просмотром обучающих видео. И при этом, несмотря на работу допоздна и раннее пробуждение, ваше тело чувствует себя легким на подъем, заряженным энергией, отдохнувшим и готовым к новым свершениям (рис. 1.2).

Когда развитие идет хорошо, все части нашего «я» работают сообща, обеспечивая плавные изменения. Нам не нужно пытаться измениться, применять силу воли или выработать привычки, чтобы придерживаться нового поведения. Все происходит само собой, как будто все части нашего «я» сговорились действовать по-новому. Когда колесо саморазвития движется как надо, мы не пытаемся развиваться, мы просто это делаем.

Но что происходит, когда колесо саморазвития останавливается? Абхинав, сорокашестилетний физиотерапевт, на протяжении двадцати лет упорно строил

карьеру. Теперь у него своя клиника и нет отбоя от клиентов. Но многочисленные обязанности руководителя и лечащего врача стали его сильно обременять. Почти каждый вечер он возвращался домой уже после того, как дети легли спать. Во время редких поездок в отпуск с семьей Абхинав так беспокоился, так отчаянно хотел вернуться к работе, что жена не раз предлагала ему уехать домой пораньше и, по крайней мере, позволить детям провести оставшиеся дни на пляже. Абхинав понимал, что ведет неправильный образ жизни, и пытался измениться, — но безуспешно.



Рис. 1.2. Колесо развивающегося «я»

Со временем все стало еще хуже. Абхинав чувствовал, что отдаляется от жены и не так близок со своими двумя детьми, как ему хотелось бы. Его здоровье ухудшалось.

Рабочее расписание было переполнено, но он по-прежнему принимал сверхурочно пациентов по рекомендации, особенно если те были пожилыми и нуждались в комплексной реабилитации. Все последние десять лет Абхинав снова и снова пытался сократить время, которое уделял работе, но новый образ жизни никак не складывался. Друзья говорили ему: «Просто перестань так усердно работать». Абхинав, конечно, пытался, но эти попытки вызвали у него чувства вины, тревоги и апатии.

Убеждение в том, что мы изменимся, если поменяем поведение, — распространенный миф о трансформации себя. Мы забываем, что на поведение влияют все остальные части нашего «я»: мотивации, эмоции, разум и старые привычки, укоренившиеся в нашем теле. Когда мы пытаемся изменить поведение (пытаемся меньше работать), а наши разум, эмоции и тело стремятся в противоположную сторону (мы хотим работать больше), вместо перемен выходит саморазрушение. Мы пытаемся сдвинуть с места одну часть своего «я», в то время как все остальные части упрямо остаются где были или движутся в противоположном направлении. В итоге мы испытываем стресс, моральное и физическое истощение и чувство вины, как только возвращаемся к прежнему поведению. Для успешного и стабильного внутреннего изменения нужно, чтобы все части «я» действовали сообща. Именно тогда «я» развивается само собой, без усилий.

Однако когда процесс заходит в тупик, части «я» начинают делать нечто совсем другое (рис. 1.3).

Если говорить о желаниях (о **мотивации**), то вместо того, чтобы думать, чем мы хотим украсить и дополнить

свою жизнь (как в предыдущем примере), мы пытаемся заполнить пробелы в жизни. Эта потребность может стать очень сильной и превратиться в страсть — хронически невыполнимую цель. Подобные страсти не просто затрагивают какую-то одну часть нашей жизни — они окрашивают всю ее в темные тона.



Рис. 1.3. Остановившееся колесо саморазвития

Всякий раз, когда попытки Абхинава меньше работать проваливались, он не мог в полной мере наслаждаться другими сторонами своей жизни, будь то семья, друзья или отдых. В редкие моменты общения с родными или друзьями он не мог полностью отключиться от дел. Он мысленно уносился прочь, фантазируя о том, какой замечательной стала бы его жизнь, если бы только он

смог меньше работать. Эта потребность, превратившаяся в страсть, грозовой тучей нависла над всей остальной его жизнью.

Такое перерастание потребности в страсть, иногда перемежаемое ощущением безнадежности, в плане мотивации — естественный результат того, что желания хронически не удовлетворяются. Когда мы долгое время не получаем того, чего хотим, мы можем потерять надежду, но даже эта безнадежность временна, поскольку система мотивации все равно толкает нас вперед до тех пор, пока желания не будут выполнены. Даже если мы попытаемся отказаться от стремления к переменам или начнем уверять себя или других, что больше этого не хотим, страстное желание вспыхнет снова. Система мотивации устроена таким образом, чтобы постоянно толкать нас вперед, несмотря на все попытки сдаться.

На уровне **поведения** страсть и потеря надежды заставляют нас разрываться между перегруженностью делами и попытками отвлечься от них. Страсть заставляет нас спешить к достижению целей, и мы тратим время и энергию на самоизменение. Подобно голодающему ради снижения веса, который все время прибегает к новым диетам, мы продолжаем чрезмерно усердствовать в действиях, которые никогда не приведут к изменению себя. Временами может показаться, что мы продвигаемся вперед, но эти успехи нестабильны, и им противостоит постоянная и скрытая угроза возвращения к прежнему «я». Если это происходит, перегруженность делами уступает место отвлечениям, когда мы отказываемся от того, чего желаем, и пытаемся забыть об этом.

Абхинав постоянно применял разные подходы к сокращению рабочего времени. Иногда он пробовал ре-

комендации, о которых читал в книгах, или следовал советам друзей. Он нанимал коучей, терапевтов и других специалистов, чтобы те помогли ему измениться. Он вкладывал всю свою энергию в это начинание, надеясь, что рано или поздно у него все получится. Однако, когда попытки проваливались, его охватывало сильное разочарование. Абхинав смирялся, опускал руки и пытался переключиться на другие дела, чтобы забыть о неудаче. Он возвращался к прежнему графику работы, а когда не работал, отвлекался новостями, социальными сетями или просмотром телевизора. Но через некоторое время неудовлетворенная страсть вновь вспыхивала, и он начинал снова, наращивая усилия. Это чередование переутомления и отвлечений хорошо известно всем тем, кто пытался изменить свое поведение, но терял силу воли, когда на пути вставали жизненные стрессы.

В **эмоциональной** сфере неосуществленное желание может влиять на всю нашу жизнь. У нас возникает либо конкретный страх никогда не достичь цели, либо более обширное чувство тревоги, которое распространяется на все другие виды деятельности и стремления. Трудно расслабиться и заниматься приятными вещами, если на заднем плане всегда маячит неудовлетворенное желание. Даже когда Абхинав проводил время дома — играл с детьми или готовил ужин с женой, — он испытывал неотступное чувство разочарования. Ведь если бы он смог решить проблему загруженности на работе, у него бы появилось гораздо больше приятных моментов, подобных этим, и он сумел бы изменить свою жизнь. Когда мы чувствуем себя загнанными в тупик, проявляются многие негативные эмоции. Может возникнуть гнев на

себя и мир за то, что нам отказывают в том, чего мы так страстно желаем. Часто пробуждается ощущение безнадежности, страха, беспокойства и отчаяния. В конце концов, в чем заключается радость, если наши желания никогда не исполнятся?

Наш разум часто подпитывает негативные эмоции и постоянно напоминает нам о прошлых неудачах. Нам кажется, что с нами что-то не так, и поэтому мы никогда не добьемся своего. Или же что-то не так с другими людьми, которые, как нам кажется, стоят у нас на пути или конкурируют с нами в достижении желаемого. Или что-то не так с миром, который выглядит коррумпированным или устроенным так, чтобы никогда не позволить нам добиться того, о чем мы мечтаем. Иногда разум порождает нереалистичные фантазии о том, что означало бы исполнение наших желаний. Абхинав, например, представлял себе, что все аспекты его жизни изменились бы полностью, если бы только он мог меньше работать.

На уровне **разума** побочным результатом повторяющихся неудач становятся навязчивые мысли о том, как достичь цели, и одновременно нарастающие сомнения в том, что это возможно. Одержимость целью вытесняет из нашей жизни все прочие стремления, и нам становится трудно сохранять душевное спокойствие на пути к этой цели. Неужели мы опять проиграем? Неужели что-то снова пойдет не так? Какова вероятность того, что такой успех продолжится? Когда Абхинаву удавалось работать меньше хотя бы в течение недели, к нему возвращались негативные мысли: что, если он откажет пациенту, а тот нигде больше не сможет получить помощь, и Абхинав непреднамеренно станет причиной

ухудшения или даже смерти этого воображаемого больного? Что, если случится резкий экономический спад, и семья Абхинава разорится из-за сокращения его рабочего времени? Да, иногда мы достигаем (частично или временно) выполнения своих страстных желаний. Но полное удовлетворение и внутренняя свобода, о которых мы на самом деле мечтали, остаются недостижимыми.

Еще один трюк разума заключается в попытке замаскировать безнадежность и смирение под видом искреннего принятия. Тогда внутренний голос говорит нам что-то вроде: «Я прекрасно справляюсь и так. Может, все к лучшему. Мне хорошо и без этого». И все же, несмотря на эти слабые заверения и множество попыток отвлечься от страстного желания, мы не способны окончательно сдаться.

И наконец, тело не может не истощаться из-за всей этой бесполезной умственной, эмоциональной и поведенческой активности. Легко забыть, что стресс, вызванный внутренним конфликтом, дорого обходится для нашей энергии. Если бесконечно долго размышлять о прошлых неудачах и фантазировать об идеальном будущем, тело, которое находится в состоянии стресса, может (согласно психонейроиммунологическим исследованиям) проявить признаки болезни⁶.

В дополнение ко всему наше тело хранит некий ключ к пониманию того, почему колесо саморазвития прекращает вращаться. Помимо того, что тело — наш активный проводник в окружающий мир, его задача еще и в том, чтобы удерживать полученные знания в нервной системе и выводить их на поверхность, когда мы сталкиваемся с более сложными ситуациями. Полученные

знания необязательно должны быть осознанными. Хотя порой такие убеждения и неявны, они все равно влияют на нашу жизнь. Сильные страхи, глубокие эмоциональные переживания, вызванные потерей близких и отвержением, могут быть накрепко заучены в юные годы. Родители Абхинава — иммигранты, они пошли на большие жертвы, чтобы он и его брат могли получить достойное образование. Детские переживания Абхинава повлияли на то, как он стал относиться к работе и самопожертвованию во взрослой жизни, неосознанно стремясь работать больше. Воспоминания о трудной судьбе родителей и чувства печали, вины и страха все еще жили в нем.

Многие из нас носят в себе подобные живые воспоминания, например о детских страхах, смущении, одиночестве или отвержении. Исследования психологических травм показывают, что тело сохраняет постоянный страх повторения предыдущих ситуаций и действует в нынешних обстоятельствах так, как если бы все происходило в прошлом⁷. Следовательно, это дает нам ключ к пониманию того, почему все колесо саморазвития — разум, эмоции, тело, мотивация и поведение — оставивается. Если бы наше «я» на самом деле оказалось в опасности, было бы разумно торопиться, беспокоиться, постоянно размышлять и выбиваться из сил. Система частей «я» действует рационально, но ошибочно принимает настоящее за прошлое и в результате попадает в тупик и застревает в облаке искажения времени. Если детский негативный опыт мешает нам взаимодействовать с повседневной реальностью, мы не решаем насущные проблемы, а реагируем на то, что осталось в прошлом.

Теперь у нас есть более детализированная картина того, что происходит с «я», когда его развитие останавливается. Прежде чем мы узнаем, как вновь запустить движение каждой части «я», важно поразмыслить о том, какие аспекты нашей жизни нуждаются в дальнейшем развитии. Это поможет примерить на себя знания, полученные во второй части, и направить их на достижение заветных целей. На протяжении всей книги мы будем следить за историями Абхинава и других героев, когда те снова запустят вращение своего колеса саморазвития.

Яркие признаки стагнации

Как же нам узнать, какой аспект жизни нуждается в развитии? Это явно то, без чего мы не ощущаем радости в жизни, чего мы неоднократно безуспешно пытались достичь и из-за чего мы беспокоимся, огорчаемся, не можем думать ни о чем другом, впадаем в ярость, теряем надежду и, наконец, истощаем силы. Мы можем долгое время игнорировать это желание, но на самом деле оно никогда не уходит с задворок нашего сознания. Если это описание ни о чем вам не говорит, вот еще четыре признака, которые показывают, что колесо саморазвития увязло.

Отставание от графика. Когда у нас есть сильные желания, мы часто сравниваем себя с другими. Если мы чем-то не удовлетворены (финансами, отношениями, своей физической формой, креативностью и т. д.), мы будем интересоваться достижениями других людей в этой же области. Зачастую это приводит к самоистязанию,

когда мы сравниваем себя с теми, кто добился большего, или к проблескам надежды, когда мы находим людей, которые тоже «долго запрягали», но все же сумели добиться успеха. Нас преследует чувство отставания от графика, упущенной редкой возможности, ощущение, что «корабль отплыл» или что «теперь уже начинать бесполезно». И в то же время мы не в силах перестать хотеть именно того, в чем так отстаем. Порой нам кажется, что другие люди могут похвастаться лучшей карьерой, семьей, фигурой, друзьями или навыками и что к нашему возрасту (каким бы он ни был) нам следовало бы достичь большего или жить более наполненной жизнью. Обратите внимание, что это чувство отставания вообще не зависит от возраста, поэтому двадцатилетние страдают от него не реже семидесятилетних.

Зависть. Родственное, но несходное переживание — зависть. Человек с сильным желанием чего-либо часто находится в окружении людей, которым подобное дается само собой и без каких-либо усилий. Например, предположим, что сколько бы денег мы ни зарабатывали, нам трудно выбраться из минуса, — но мы знаем десятки людей, которые зарабатывают меньше нас, при этом имеют отличный уровень жизни и каким-то образом всегда находятся в плюсе. Еще невыносимее видеть людей, которые, стоит им только решить, что им нужно больше денег, тут же оказываются осыпанными возможностями и наличностью. Или, например, мы годами пытались построить крепкие любовные отношения, и все же наша личная жизнь представляет собой череду кораблекрушений, а подруга детства в двадцать лет нашла любовь всей своей жизни и головокружительно счастлива в браке уже пятнадцать лет. Большинство

людей приписывают это удаче и даже называют ее «слепой», чтобы подчеркнуть незаслуженность богатств, которыми осыпаны их везучие друзья и знакомые, и защититься от мысли, что удача, возможно, не имеет к этому никакого отношения.

Думать об этом довольно неприятно, но желание иметь то, что есть у других людей, и в то же время раздражение из-за несправедливости такого положения вещей может быть ярким признаком того, что наше развитие в этой сфере жизни застопорилось. Зависть подразумевает нечто большее, чем сравнение нашей жизни с жизнью другого человека или даже желание иметь что-то похожее. Зависть означает, что мы были бы не прочь увидеть чужую неудачу и, если бы она случилась, испытывали бы злорадство, получая некоторое удовольствие от несчастий других. Завидуя, мы можем горячо и с удовольствием обсуждать новости о печальных событиях в жизни других людей (неудачи в карьере, развод или потерю денежных вложений). Все это объяснимо с психологической точки зрения: если мы считаем, что не можем получить то, чего очень хотим, приятно осознавать, что другие люди тоже не могут получить этого.

Хотя большинство из нас отрицает собственную зависть, ее признание может стать большим благом для саморазвития. Зависть показывает, в каких сферах жизни мы чувствуем себя нереализованными и развитыми слабо. Если воспользоваться этой подсказкой, то можно начать трудную работу по возобновлению своего развития.

Бесполезные советы. Скорее всего, вы хотя бы раз были на месте того, кто дает или просит совета, который не помогает. В первом случае человек, к которому что-

то приходит само собой, дает (либо непрощенный, либо желанный) совет тому, кто стремится достичь того же. Представьте, что некто очень бережливый дает финансовую консультацию расточителю. Несмотря на добрую волю и максимальные усилия всех вовлеченных сторон, советы ни к чему не приводят. Они либо не работают, либо почему-то не помогают достичь тех результатов, на которые надеялся консультант.

На то есть причины: совет, данный с наилучшими намерениями кем-то, кто от природы в чем-то хорош, искажается в понимании человека, который совершенно не разбирается в вопросе. Если мы получаем такой совет, застряв на каком-то этапе развития, то можем отказаться от него по различным и с виду логичным, но обманчивым причинам, отложить его до подходящего времени или понять его слишком буквально или слишком расплывчато. В итоге и тот, кто дает совет, и тот, кто его просит, скорее всего, будут разочарованы. Если хотите, поразмышляйте о том, в каком совете вы больше всего нуждаетесь, какие книги по самопомощи или поиску вдохновения стоят на вашей полке и на какие семинары вы потратили уйму денег, — это поможет понять, какие области в себе вам еще предстоит реализовать.

Психологическая незрелость. Это одна из загадок «я» — то, как развитие в одной сфере может прекратиться, в то время как в других оно естественным образом продолжается. В результате человек может оказаться очень компетентным профессионалом пятидесяти трех лет с прекрасными друзьями и высоким доходом, но, получив отказ в любовных отношениях, ведет себя как самовлюбленный подросток, а когда на

него не обращают внимания, замыкается в себе, как напуганный малыш. Случаи, когда взрослые ведут себя так, как если бы они были моложе или еще не достигли психологической зрелости, мы чаще замечаем за другими. А вот для себя находим оправдания: мы устали, расстроились или нас довели до белого каления. Очень немногие из нас готовы рассмотреть свои незрелые стороны поближе. И на то есть веская причина. Эти части личности, застрявшие на пути развития, отражают наиболее болезненные неудовлетворенные потребности, которые мы постоянно отвергали, а порой и оставляли без внимания. И все же именно в них, конечно же, кроется величайший потенциал самореализации.

Отношения с окружающими

Есть еще одна вещь, которую нам нужно учесть, прежде чем мы начнем процесс внутренних изменений. В попытках достичь самореализации мы порой недооцениваем то, как окружающие могут отреагировать на перемены в нас. Другие люди — часть цепкой паутины причинно-следственных связей нашего мира, и это бросается в глаза, когда наши внутренние изменения вызывают сбои и осложнения в отношениях с ними.

Когда люди вступают в отношения любого рода (и становятся коллегами, знакомыми, друзьями, любовниками, партнерами), между ними обычно заключается неявный договор, что оба останутся самими собой. Чаще всего это означает, что многие ценности, эмоциональные реакции, модели поведения и убеждения мало изменятся

со временем. Эта стабильность убеждает окружающих, что люди не меняются. В результате мы думаем, что хорошо знаем других.

Но почему такое знание важно для нас? Потому что оно заставляет нас верить, что поступки другого человека в наших с ним отношениях предсказуемы. Нас утешает мысль, что друг А всегда поможет нам с переездом, друг В придет и утешит нас в моменты печали, а друга С лучше всего звать, когда хочется повеселиться. Но что произойдет, если друг А вдруг скажет, что у него нет времени, а друг Б начнет задавать тревожные вопросы вместо того, чтобы утешать нас? Мы подумаем, что они ведут себя нехарактерно. Если такое поведение продолжится, мы решим, что «совсем не узнаём этого человека», отдалимся от него или даже прекратим всякие отношения. Перемены в других людях выбивают из колеи, потому что открывают нам глаза на то, что окружающие могут измениться, хотя мы к этому не готовы и нам это не нравится.

А как следует правильно относиться к постоянному развитию других людей? Это похоже на отношения хороших родителей с детьми: родители знают, что дети растут, и считают само собой разумеющимся, что отношения должны постоянно меняться, чтобы соответствовать развитию детей. И неважно, насколько родителей пугают эти изменения. Став взрослыми, мы можем делать то же самое друг для друга: рассматривать развитие наших супругов, друзей и коллег как захватывающую возможность научиться поддерживать, поощрять и адаптировать наши отношения к этим переменам независимо от того, насколько нам хотелось бы сохранить все по-прежнему.

Порой мы развиваемся таким образом, что нам становится трудно поддерживать отношения привычными способами. Если один человек в супружеской паре открыл для себя радость жить настоящим, а другой хочет финансово обеспечить себе будущее, возможно, им стоит разделить свои счета ради мира в отношениях. Партнеру человека, который увлекся фитнесом и стремится проводить много времени в спортзале, возможно, придется чаще оставаться в одиночестве или общаться с друзьями. Изменения в развитии подвергают отношения испытаниям.

Другой вариант: обоим отказаться от развития, чтобы сохранить отношения в их первоначальном виде. Это все равно что сказать: «Если ты останешься в своей коробке, я останусь в своей». Поэтому, когда будете решать, нужны ли вам перемены, имейте в виду, что окружающие могут испытывать дискомфорт от вашего нового «я». Это сложное испытание, но мы можем общаться с важными для нас людьми на каждом этапе пути, чтобы постараться сохранить отношения.

Мы предпочитаем, чтобы другие были предсказуемы, и нам нравится знать, кто мы такие. Исследования показали, что люди ищут у других подтверждения в том, что они сами уже считают правдой о себе⁸. Убеждение в том, что личность неизменна, и мы навсегда останемся такими, какие есть, может стать серьезным препятствием для развития. Те, кем мы себя считаем, — часто враги тех, кем мы хотим стать. Как и все люди, мы любим относить себя к какой-то категории, будь то рамки психологического теста, гороскопа или рабочей анкеты. Когда нам говорят, что мы «интроверты», «Рыбы» или «водители», это порой заставляет задуматься или, еще

хуже, загоняет нас в «стеклянный ящик», который развитие должно разрушить. Если мы думаем о личности как о сумме приобретенных ранее навыков, то наше развитие лежит за пределами этого «ящика». Если мы нуждаемся в постоянном общении, то, возможно, стоит научиться довольствоваться собственной компанией. Если мы слишком уступчивы, нужно развить уверенность в себе, если слишком напористы — дружелюбие.

Хотя нам могут нравиться наши «ящики», мысль о том, что мы не способны развиваться, обманчива. Потенциал будет и дальше тянуть нас вперед, и, если мы предпочтем не двигаться, нам придется прилагать усилия, чтобы оставаться на месте. То, что выглядит как стабильность, — это вибрирующее напряжение между страхом перемен и потенциалом развития, которые тянут нас в противоположных направлениях. Несмотря на видимость, личность человека не статична и в любой момент может быстро поддаться либо страху, либо развитию.

Как использовать эту книгу

Вы можете использовать эту книгу двумя способами: как источник информации о том, что такое «я» и как оно развивается, или же как руководство по вашему собственному развитию.

Если вы сосредоточитесь на первой цели, книга даст вам представление о том, как функционируют различные части вашего «я», поможет понять, почему саморазвитие застопорилось и что потребуется, чтобы переменны, к которым вы стремитесь, сохранились. В идеале вы

мощное сознание и менять себя, чтобы перестроить свою жизнь и достичь личностного роста.

Изучение того, как устроено наше «я» и как способствовать его развитию, требует времени, сил и веры в то, что у нас есть внутренняя мудрость и что она поможет нам направить внимание на те свои стороны, которые постоянно или часто находились в забвении. Это возможно, но это — работа. Быть может, вы хотите прочитать книгу, но еще не готовы к такой работе, и это понятно. Изменение в какой-то части «я», даже позитивное, меняет всю вашу жизнь, и только вам решать, когда вы будете готовы к нему приступить.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

