

# МАЙЯ ДЖИКИЧ

Система развития  
для тех, кто устал  
начинать  
новую жизнь  
каждый  
понедельник



# СОЗДАЙ НОВОГО СЕБЯ

## **Эту книгу хорошо дополняют**

**От самосаботажа  
к саморазвитию**  
Брианна Уист

**От важных инсайтов  
к реальным переменам**  
Брианна Уист

**Инструкция к себе**  
Валентина Паевская

**Гибкая личность**  
Бенджамин Харди

# Оглавление

Введение. Между первым и последним вздохом .....	11
<b>Часть I. Колесо саморазвития</b> .....	19
Глава 1. Когда колесо прекращает вращаться .....	21
<b>Часть II. Работа с колесом</b> .....	43
Глава 2. Мотивация .....	45
Глава 3. Поведение .....	85
Глава 4. Эмоции .....	122
Глава 5. Разум .....	161
Глава 6. Тело, хранящее в себе прошлый опыт .....	194
<b>Часть III. Колесо в движении</b> .....	227
Глава 7. Согласованные действия .....	229
Приложение .....	239
Благодарность от автора .....	243
Об авторе .....	245
Примечания .....	246

*Посвящается моим родителям: Нермане и Мугдиму*

# Введение

## Между первым и последним вздохом

Развитие — естественный процесс, который постепенно превращает все живое в лучшие версии себя. Это характерная особенность нашей жизни. Если все идет хорошо, то развитие протекает гладко. Трудно не восхищаться тем, как посаженные в землю луковицы превращаются в цветы, а беспомощные младенцы овладевают речью. Однако то, что кажется таким простым для цветов и младенцев, гораздо сложнее для взрослых. Процесс, который стимулирует изменения в жизни, может замедлиться, а иногда и застопориться.

Развитие возможно на протяжении всей нашей жизни, до самого последнего вздоха. Но, повзрослев, мы порой обнаруживаем, что та самая сила, которая должна двигать нас к раскрытию потенциала, ослабла. Иногда у нас случаются периоды быстрого развития, а иногда мы выходим на так называемое плато личностного роста и пребываем в стагнации — порой в течение многих лет. Когда в какой-то сфере нашей жизни возникает с виду неразрешимая проблема, мы пытаемся измениться: меньше уставать, стать увереннее, улучшить

отношения с другими людьми или свой стиль руководства, но временами ощущаем растерянность. Что мешает нам двигаться вперед, почему мы не можем стать другими и стоит ли вообще продолжать попытки? Менять себя к лучшему зачастую бывает изнурительно и больно, отчего возникает желание сдаться. Но отказ от борьбы ощущается как отказ от той личности, которой мы могли бы стать, — от нашей лучшей версии себя.

Как личностный психолог, преподающий в школе менеджмента, я каждый день сталкиваюсь с профессионалами, которые в определенных сферах своей жизни чувствуют себя загнанными в тупик, несмотря на успех и достижения в других сферах. Эти люди много раз и разными способами пытались изменить ту часть себя, которая их сдерживает, но им мало что удавалось. Часто они уже почти готовы сдаться и «принять себя такими, какие есть». Эта книга — мой призыв не терять надежды. Также это мой ответ на вопросы людей: что такое «я», как работает саморазвитие и почему, что заставляет этот процесс двигаться быстро или медленно и почему у многих из нас он так часто заканчивается неудачей? Книга написана не только для того, чтобы предоставить информацию, но и для того, чтобы помочь преобразиться: с помощью техник, которые мы можем использовать, чтобы выйти из стагнации и добиться долговременных изменений в жизни.

Основная предпосылка книги такова: независимо от того, как долго мы топтались на одном месте и как упорно пытались добиться перемен, мы можем переломить ситуацию и продолжить развиваться. Но прежде чем я объясню, как работает этот процесс, нам важно рассмотреть контраргумент, который скрывается на заднем

плане и сводит на нет саму мысль о том, что развитие возможно на протяжении всей жизни. Я говорю о губительном убеждении, что взрослые уже не способны меняться. Именно оно может заставить нас отказаться от саморазвития, поэтому важно спросить себя, откуда это убеждение берется и насколько оно верно.

## Неужели мы «застываем, как гипс»?

Один из способов убедиться в том, что люди не меняются, — оглянуться. Ведь многие из тех, кого мы знаем, остаются все теми же, как бы они ни старались: друзья, которые постоянно сидят на диете, вспыльчивые супруги, люди, повторяющие ошибки в отношениях, твердолобые начальники. Мы сами можем годами безуспешно пытаться что-то в себе изменить. Естественно, что у нас возникает убеждение, будто «мы такие, как есть». И вплоть до начала этого столетия ученые согласились бы с нами.

«Застывшая, как гипс», — так некоторые исследователи описывали личность взрослого человека совсем недавно, в 1990-х годах<sup>1</sup>. Предполагалось, что личностные черты — наработанные способы взаимодействия с другими и собой — приобретают неизменную форму к тридцати годам. Эти черты считались «постоянными»: определенными генетически и, следовательно, невосприимчивыми к изменениям. Если во взрослом возрасте мы сталкивались с проблемой, то должны были сосредоточиться на изменении вызывающего эту проблему поведения. Идея заключалась в том, что проблемную черту

характера (и себя) нельзя изменить, но с помощью силы воли можно выбрать иное поведение и попытаться выработать в себе соответствующую привычку.

Результатом такого взгляда на развитие взрослых стало распространение личностных тестов (их чистая стоимость составляет два миллиарда долларов)<sup>2</sup>, которые, как предполагается, помогают нам разобраться в себе: определить, какие «черты характера» у нас есть и к каким «типам» и «видам» мы принадлежим. В профессиональной среде нам часто советуют полагаться на свои сильные стороны и с их помощью преодолевать слабости, потому что это все, что у нас есть. С этой точки зрения идея ясна. Плато, которого мы рано или поздно достигнем в жизни, — конечный пункт развития. При необходимости мы можем попытаться исправить поведение, но дальше двигаться некуда.

## Выход за рамки ограничений

Так почему же мы все равно иногда замечаем перемены внутри и вокруг себя? Возможно, мы стали менее застенчивыми, чем были в старших классах. Или видим пример друзей, которые с возрастом приобрели уверенность в себе или кардинально изменили свою жизнь. Руководство утверждает, что у нас есть «потенциал», и отправляет нас на семинары для развития «гибких навыков»\*.

---

\* Гибкие, или мягкие, навыки (англ. Soft skills) — широкий спектр умений, не относящихся к собственно профессиональным, но все же очень нужных в любой работе. Например, к гибким навыкам относят умение организовывать командную работу, вести переговоры и договариваться с коллегами, способность творчески мыслить, учиться, приспосабливаться к изменениям и др. *Прим. пер.*

Теория, что мы можем измениться, занимает центральное место в работе многих коучей, психотерапевтов, консультантов, психологов и других практиков личностного развития. Их идеи согласуются с последними открытиями в области изучения личности и нейробиологии.

Проведенные за последние двадцать лет исследования показали, что личностные характеристики людей продолжают меняться на протяжении всей взрослой жизни. Например, с возрастом люди, как правило, становятся более сговорчивыми и добросовестными<sup>3</sup>, и этот тезис не лишен смысла: ведь со временем мы приобретаем социальные навыки и учимся контролировать свои порывы. Изучение нейропластичности\* показало нам, что мозг может изменять сам себя, что он пластичен<sup>4</sup>. Это означает, что постоянные нейронные пути могут быть перестроены. Так происходит всякий раз, когда пациенты, перенесшие инсульт, восстанавливают навыки речи, когда мы приобретаем новые привычки или с годами развиваем восприятие и память<sup>5</sup>. То, что казалось конечным этапом в личностном развитии, внезапно становится похожим на плато, на котором мы отдыхаем перед следующим рывком.

Но разве наши личностные особенности не заложены генетически? Не совсем. Гены дают нам физиологические предпосылки, называемые темпераментом, например более высокую чувствительность к звуку или вкусовым ощущениям или быструю реакцию на эмоциональные

---

\* Нейропластичность — свойство человеческого мозга, заключающееся в возможности изменяться под действием опыта, а также восстанавливать утраченные связи после повреждения или в качестве ответа на внешние воздействия. *Прим. пер.*

стимулы. Выработанный нами способ жить с таким темпераментом приведет к появлению личностной черты. В то время как один человек с более высокой чувствительностью к звуку может избегать контактов с другими людьми и казаться застенчивым, другой, живущий в семье музыкантов, учится использовать свою особенность для общения с другими посредством музыки. Личностные черты можно считать ранними навыками жизни с определенным темпераментом в определенном окружении. Это означает, что, став взрослыми, мы можем научиться другим способам жизни с нашими генетическими предпосылками и, следовательно, развивать свою личность.

Вместо того чтобы считать личностные качества неизменными, мы можем думать о них как о ранних внутренних навыках, временных плато, после которых мы продолжаем расти. Вместо того чтобы рассматривать наши неразвитые черты как рамки, за которые нам не выйти, мы можем покинуть их и развить те части себя, которые долгое время оставались бездействующими. Если мы эмоционально нестабильны, то можем стремиться к повышению эмоциональной устойчивости. Если ощущаем постоянную потребность в общении, то можем научиться чувствовать себя комфортно в одиночестве. Это не означает, что мы через силу поверхностно изменимся, а в глубине души нас все так же будет тянуть в противоположную сторону. Это означает истинное улучшение образа жизни. Чувство неудовлетворенности часто возникает из-за того, что мы остаемся в рамках ограничений и не исследуем, не развиваем свои так называемые слабости. Мы можем выйти за рамки и продолжать расти и становиться лучше.

## Возвращение к саморазвитию

Осознание того, что мы можем меняться, подводит нас к центральной теме этой книги: как нам кардинально изменить себя, не возвращаясь к прежнему образу жизни? И почему мы так часто терпим неудачу в том, что должно произойти естественным образом, почему не можем перейти к лучшей версии себя? Понимание причин, по которым нам это часто не удается, поможет создать правильные условия для длительного саморазвития.

Одна из таких причин заключается в том, что мы зачастую сосредотачиваем внимание на **поведении**, наиболее заметной и измеримой части нашего «я». Поведение можно наблюдать и оценивать, что дает нам быстрый ориентир для определения прогресса. Но «я» — это не только наше поведение, это также наши **разум, эмоции, мотивации** и полученные знания, которые хранятся в нашем **теле**. Эти части «я» подобны спицам колеса, которые должны поддерживать колесо все вместе, если мы хотим двигаться без остановок\*. Ориентируясь только на поведение, мы словно пытаемся сдвинуть одну спицу в сторону, в то время как остальная часть колеса движется в противоположном направлении.

Но даже когда мы пытаемся изменить не только поведение, чаще всего мы используем такие техники саморазвития, которые, как правило, фокусируются лишь на некоторых частях нашего «я». Например, формирование

---

\* Спицы в колесе образуют так называемый спицевой набор, который решает несколько задач: центрирует обод, задает его положение, равномерно перераспределяет нагрузку, удерживает форму колеса и помогает обеспечивать его прочность и жесткость. Спицы не влияют на движение и не меняют направление колеса, это авторская метафора для удобства объяснения концепции.

*Прим. ред.*

привычек выдвигает на первый план поведение и мотивацию, когнитивно-поведенческая терапия сосредоточена на разуме, эмоциях и поведении, а методика излечения психологических травм углубляется в эмоции и воспоминания, хранящиеся в наших телах. Чтобы запустить процесс естественного развития и добиться кардинальных изменений, нам нужно активировать все пять частей своего «я» одновременно. А для этого мы должны знать, как развиваются эти части по отдельности, что заставляет их застревать на месте и что потребуется, чтобы колесо снова смогло набрать обороты.

В любой конкретный момент нашей жизни в нас самих заложено множество уникальных возможностей для развития — в физической сфере, в области отношений, интеллекта, семьи, в романтической, творческой сфере и т. д. И в каждой из этих сфер есть собственное «колесо» развития, которое движется со своей скоростью. Какое-то «колесо» мчится вперед, какое-то катится вяло, а какое-то давно перестало двигаться. В этой книге я стремлюсь помочь вам определить «колеса» вашего «я», которые остановились или замедлили ход, и снова привести их в движение.

Представленные ниже модели саморазвития основаны на тринадцатилетнем опыте исследований и обучения студентов и специалистов в Школе менеджмента Ротмана при Университете Торонто. Истории, которые вы сейчас прочтете — об Абхинаве, Кае, Эмили и Айше, — это рассказы участников моих семинаров и занятий, которые использовали методы, описанные в этой книге, для возобновления своего развития. Их персональные данные были изменены ради защиты частной жизни.