

ДОКТОР КЕВИН ЛЕМАН

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ



ХРИСТОФОР

Издательский Дом

16+

Originally published in English under the title:

BE YOUR OWN SHRINK

by Dr. Kevin Leman

Copyright © 2002 by Dr. Kevin Leman.

Published by Fleming H. Revell,

a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids,

Michigan, 49516, USA.

All rights reserved.

Леман К.

Сам себе психолог / Пер. с англ. — СПб.: МРО ХВЕ «Христианская Миссия», 2026. — 256 с.

ISBN 978-5-8445-0447-1

Если вы готовы совершить в своей жизни положительные перемены, у доктора Кевина Лемана для вас есть хорошие новости: любые имеющиеся у вас недостатки можно исправить – сделав их своими преимуществами.

Подписано к печати 05.03.2026. Формат 60 × 90^{1/16}.
Печать офсетная. Объем 16 печ. л. Тираж 300 экз.

Местная Религиозная Организация Христиан
Веры Евангельской «Христианская Миссия»
190020, г. Санкт-Петербург, Нарвский пр., д. 136, ауд. 132

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93. Код ОКП 953140

Отпечатано в ПАО «Т 8 Издательские Технологии» (ПАО «Т 8»)
г. Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корп. 5.

ISBN 978-0-8007-8730-1 (англ.)

ISBN 978-5-8445-0447-1 (рус.)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Перестройка личности.....	5
ЧАСТЬ 1. ЧЕТЫРЕ ТИПА ЛИЧНОСТИ	
2. Много людей, четыре аромата.....	20
ЧАСТЬ 2. ПОРЯДОК РОЖДЕНИЯ: ПОЧЕМУ ВЫ ТАКОЙ, КАКОЙ ЕСТЬ	
3. Понимание своего места в семейном зоопарке.....	40
4. Максимальное использование своих способностей.....	65
5. Смысл порядка рождения.....	100
ЧАСТЬ 3. ВОСПОМИНАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С РАННИМ ДЕТСТВОМ	
6. Вы все тот же ребенок, которым когда-то были.....	118
7. Ваш свод правил.....	139
8. Работает ли жизнь на вас?.....	157
ЧАСТЬ 4. ИЗУЧЕНИЕ СВОЕГО ЯЗЫКА ЛЮБВИ	
9. Что наполняет ваш сосуд любви?.....	174
10. Эта книга должна стоить 125 долларов.....	202
11. Сам себе психолог.....	219
Примечания.....	252
Об авторе.....	255

*Моей племяннице, Карин Чолл Андерсон,
которая однажды сказала: "Здорово —
наконец-то я имею богатого дядю, женатого
и с пятью детьми". Пусть Бог благословит
тебя, твоего мужа Джека и твоих милых
детешек — Кэти и Бена. Я вас люблю.
Дядя Кевин*



1

Перестройка личности

Вы держите в руках книгу, написанную доктором Кевином Леманом. В эту же самую минуту вы совершаете нечто абсолютно удивительное и потрясающее. Вы могли взять эту книгу в библиотеке, одолжить на время у друга (решили сэкономить!), получить ее в подарок или же просто купить, чтобы узнать, что же такого интересного я могу вам сказать.

Чем отличается моя книга от других подобных ей?

Для начала позвольте рассказать вам коротко о себе.

Я был одним из тех, кто в этой жизни особо ни к чему не стремится — предается безделью все свое свободное время. Если бы не трое других, еще больших, неудачников, учившихся со мной в одном классе, я наверняка так и остался бы худшим во всем моем классе. Абсолютно все, включая и меня самого, не сомневались в том, что Кевину Леману уготовано скоротать свою жизнь на местной заправке, подкачивая спущенные шины и меняя покрышки; кроме того, мне прочили место в газетном киоске на углу улицы или же, совсем на худой конец, карьеру дворника, собирающего разбросанный вдоль дороги мусор.

Честно говоря, я и сам считал себя абсолютной и безнадежной посредственностью.

Но однажды, в один поистине волшебный апрельский день 1961 года, у меня состоялся разговор с седовласой учительни-

цей математики, который, как оказалось, повлиял на всю мою будущую жизнь. Она была полноватой пожилой женщиной с легким голубоватым оттенком в седых волосах. За годы работы в школе перед ее глазами прошли тысячи учеников, среди которых были моя умница-сестра Сэлли и мой брат Джек, в чьих будущих жизненных успехах практически никто не сомневался. После одного из многочисленных школьных инцидентов, непосредственным участником которого, по своему обыкновению, я стал, эта учительница выловила меня и "прижала к стенке".

Как видите, в свои семнадцать лет я уже имел репутацию зачинщика всех шалостей в своем классе. Одним из самых моих излюбленных занятий было издавать во время уроков крики, подражая голосам птиц. Иногда мне даже удавалось незаметно нецензурно выругаться, скрывая грязные слова за имитацией пения птиц, и вам пришлось бы очень внимательно прислушаться, чтобы заметить, что я, действительно, говорю нечто нехорошее или же просто издеваюсь над учителем. Учителя, естественно, в большинстве случаев пытались не замечать меня, не реагируя на мои выпады, и поэтому сидевшие рядом со мной одноклассники буквально падали под парты со смеху.

Если же мне не удавалось привлечь к себе внимание при помощи подобных шуток, я с удовольствием импровизировал, создавая нечто наподобие театра одного актера — как это произошло во время одного из уроков истории, когда мне удалось незамеченным выползти из класса на четвереньках. Вот тогда я почувствовал себя настоящим героем!

"Зачем этот мальчик все это делал?" — могут спросить некоторые из вас, и ваш вопрос будет уместен. Дело было в том, что я убегал вовсе не для того, чтобы напиться воды, покурить в туалете или купить в магазине конфет. На самом деле мне не так уж сильно и хотелось убежать из класса — ведь там, в конце концов, оставалась вся моя публика. Все объяснялось достаточно просто — больше всего на свете мне необходимо было находиться в центре внимания, и поэтому я был готов сделать все, лишь бы на лицах окружающих появилась улыбка.

ка. В итоге я поднял собственную планку настолько высоко, что теперь, для того чтобы привлечь к себе внимание, мне приходилось делать по-настоящему эксцентричные вещи.

В конце концов всего за каких-то несколько месяцев до выпускного моя пожилая учительница математики поймала меня, чтобы сказать следующее: "Кевин, я знаю тебя и твою семью. Я наблюдаю за тобой уже не один год".

"Ну вот, начинается, — решил я. — Еще одна попытка понять, почему я не могу быть таким, как мои брат и сестра".

Но, к моему удивлению, мисс Уилсон пошла по совершенно иному направлению. "Знаешь, вчера мне подумалось — возможно, и ты сам размышлял когда-то об этом, — что ты бы мог хотя бы часть той энергии, которую расходуешь на все эти странности, потратить на то, чтобы просто сделать из себя человека и прекратить эту никому не нужную клоунadu — если, конечно, тебе самому это нужно".

Более всего в услышанном меня шокировало то, что мисс Седые Волосы увидела во мне что-то хорошее. Да, она знала, что я хитрый, хвастливый мальчишка, донельзя избалованный, шокирующий всех своими выходками, но, в отличие от остальных, видевших во мне лишь неудачника, она смогла разглядеть мой внутренний потенциал. У нее было достаточно мудрости, чтобы задеть меня за живое, предположив, что я могу самым кардинальным образом изменить свою жизнь, освободившись от худших черт своего характера.

Вспоминая людей, оказавших наибольшее влияние на мою жизнь, я с уверенностью могу сказать, что мисс Уилсон находится в первой пятерке. Если бы не она, вы наверняка прочитали бы *обо мне*, но в какой-нибудь криминальной хронике, и вряд ли бы в ваши руки попала книга, написанная *мною*.

Профессиональный психолог, являющийся неотъемлемой частью меня, так и хочет спросить: "Что же заставляло Кевина Лемана в юности так страстно стремиться привлечь внимание публики?" Повзрослев, я могу без особого труда ответить на этот вопрос: я не знал, где и как я могу реализовать себя.

Где и как я могу реализовать себя?

Вам когда-нибудь доводилось находиться рядом с Сэлли? Не с той Сэлли, которую вы видите каждый день; не со своей младшей или средней дочуркой. Я говорю о первенце в семье ваших родителей, аккуратной, всеведущей, исключительно надежной и заслуживающей вашего полного доверия Сэлли.

Сэлли была моей идеальной сестрой, которая, еще будучи школьницей, всегда говорила своим подружкам: "Думаю, я провалила этот тест", а затем вдруг оказывалось, что она получила за него "всего лишь" 97 процентов. На восемь лет старше меня, Сэлли во многом была для меня второй мамой. В моих глазах она не имела ни малейшего изъяна. Если бы Иисус еще не появился на свет, думаю, она была бы прекрасной кандидатурой на роль Марии. Настолько сильно я уважал свою сестру.

Мой брат, Джек — которого я вовсе не от избытка теплых чувств называл "богом" — был для ребят таким же примером для подражания, как Сэлли для девочек. Он добивался успеха во всем, за что бы ни брался: защитник футбольной команды, преуспевающий студент, красивый и популярный, не испытывающий недостатка в женском внимании, всюду с радостью принимаемый, уверенный в себе, как и положено быть старшему сыну.

На что мне оставалось претендовать? Я не мог учиться лучше, чем Сэлли. Я не был так ловок и силен, как Джек. По сравнению с ним, я всегда ощущал себя каким-то маленьким и тощим (конечно, он был старше меня, однако, будучи ребенком, вы не задумываетесь об этом). У меня не оставалось никакой возможности добиться признания, успешно учась или став лидером. Если я хотел привлечь к себе внимание, мне следовало проявить себя как-то иначе, потому что Сэлли и Джек уже добились всего в том, в чем я не мог особо преуспеть.

Я сделал вывод, что у меня не оставалось никакой другой возможности привлечь к себе внимание, кроме как занимаясь откровенной клоунадой. Я никогда не был вредным и подлым

ребенком; наоборот, я всегда стремился хоть как-то поднять людям настроение. И если мое поведение помогало мне стать центром всеобщего внимания, что ж, я считал, что цели оправдывают средства.

Любовь к смеху появилась во мне, можно сказать, достаточно случайно. Я, будучи семилетним мальчишкой, учился во втором классе, когда Сэлли предложила мне стать талисманом ее болельщицкой группы поддержки. Однажды, прямо во время какой-то игры, я полностью провалил происходившее на трибуне представление. В первые минуты я очень растерялся, но затем вдруг увидел, что сотни людей указывают в мою сторону и дружно смеются. В тот момент я подумал: "Послушай, это ведь не так уж и плохо", и даже попытался сыграть на публику. Но в тот момент я не совсем осознавал происходящее; для этого я был слишком мал. Желание привлечь к себе внимание, быть замеченным, стать в этой жизни кем-то заложено в каждом из нас, и мне удалось найти свою нишу: я решил посвятить свою жизнь тому, чтобы поднимать другим людям настроение.

Моя седовласая учительница математики беспристрастно наблюдала за моим поведением на протяжении моей учебы в школе. Она раскусила меня, видя мою любовь играть на публику, и поняла, что мне с успехом удастся манипулировать своей матерью, которая, как казалось, проводила в школе гораздо больше времени, чем я сам. Но при этом мисс Уилсон увидела, что мне присущ талант убеждения, который может быть использован ради достижения благих целей.

До этого все, кто бы мне ни читал нотации, сходились в одном: "Если бы Кевин только нашел, куда направить свою энергию, он мог бы учиться гораздо лучше". Каждый раз я отвечал им примерно одно и то же, говоря, зачем мне тратить столько сил на что-то сложное, если я могу радоваться, просто развлекая окружающих? Тот факт, что учителя недолюбливали меня, не очень-то меня беспокоил; большинству ребят нравилось быть со мной в одном классе. Стоило мне лишь появиться на пороге школы в начале учебного го-

да, как они тут же начинали тыкать в мою сторону пальцами, перешептываясь: "Здорово! Леман пришел! Этот год будет веселеньким!"

Сначала меня чрезвычайно беспокоило то, что эта старая училка видит меня насквозь, но я увидел еще что-то в ее глазах. Мне начало казаться, что она смогла рассмотреть то, чего до нее во мне не видел никто другой, и я решил дать ей шанс. Она была замечательной учительницей и вышла на пенсию вскоре после того, как я окончил школу. Мой последний год учебы в школе был и ее последним. С апреля по июнь именно она преподавала математику в моем классе. "Если ты еще немножко постарайся, то наверняка сможешь сдать выпускной экзамен", — заверяла она меня.

Я с головой погрузился в работу — возможно, впервые в своей жизни. И не было человека, которого бы это удивило больше, чем меня самого. Я никак не мог поверить тому, что мне, действительно, хотелось сделать учителю приятное. Я никогда ранее не делал ничего подобного — для меня это был совершенно новый опыт, и, стоит признать, я был вознагражден сполна. В том семестре я завалил лишь один предмет — что, несомненно, стало для меня величайшим достижением. Моя мама не сомневалась в том, что среди итоговых отметок моих брата и сестры будут практически одни лишь "пятерки", но она падала на колени и молилась о том, чтобы я получил хотя бы несколько "троек", чтобы, как она сама говорила, этим самым подтвердились ее слова: "Бог не забыл дать мозги этому ребенку".

Я никогда не забуду того дня, когда я подошел к вывешенному в холле школы списку фамилий учеников, которые на следующий день должны были официально стать выпускниками. Среди них находился и я, что стало для меня поистине незабываемым событием. Настала *моя* очередь радоваться. Я сказал себе: "Ну, Леман, тебе это удалось. Теперь ты стал одним из них — самым настоящим выпускником. В своей жизни, возможно, ты больше ничего и не достигнешь, но в этом ты преуспел".

Становиться лучше

Это еще не конец истории, которую я уже где-то рассказывал, но, проявив определенную изобретательность, я все-таки убедил приемную комиссию в колледже зачислить меня на первый курс. Мне удалось не только поступить в колледж — я, продолжая удивлять самого себя, начал покорять все новые и новые вершины, несмотря на свой, в общем-то, не самый высокий уровень подготовки. Это может сильно удивить добросовестных и прилежных студентов, но прирожденные шутники и сорванцы, подобные мне, поймут, что новый, успешный Кевин Леман на первых порах ощущал себя немного не в своей тарелке. Я никогда не думал о том, что могу иметь успех в чем-то, и поэтому мне потребовалось некоторое время для того, чтобы привыкнуть к новому моему образу. Я никогда не забуду тот момент, когда в конце первого семестра открыл свою зачетную книжку: там были одни "тройки", из которых лишь одна была с минусом. Несмотря на то, что подобные результаты наверняка привели бы в неописуемый ужас мою сестру Сэлли, я почувствовал себя воодушевленным как никогда ранее. Я помню, о чем подумал в тот момент: "Я учусь в колледже; по всем предметам у меня "тройки", что означает, в принципе, средний результат — и это совсем неплохо".

Мои оценки во втором семестре были практически идентичными оценкам, полученным в первом семестре, за исключением бейсбола: я умудрился получить твердую "пятерку". К сожалению, в третьем семестре я имел несчастье столкнуться с кинесиологией* (точнее, это кинесиология вцепилась в меня мертвой хваткой). В тот момент я уже начал было подумывать о том, чтобы в будущем стать учителем физкультуры. Мне нравился спорт, и я думал: "Если они собираются платить мне за то, чтобы я на протяжении семи часов развлекал ребятшек, это, в принципе, не самый худший вариант".

*Кинесиология — наука и практика, изучающая взаимосвязи тела с психическими и эмоциональными процессами. Она включает в себя последние достижения в области психологии, педагогики, физиологии и нейрофизиологии (прим. ред.).

К сожалению, старый Кевин время от времени проявлял себя, и в результате однажды меня просто попросили из колледжа, поскольку декан слишком серьезно воспринял одну из моих "невинных" шуток. Не имея в запасе других вариантов, я вынужден был вернуться в свой родной Таксон, штат Аризона.

Вообразите себе следующую картину: девятнадцатилетний парень, исключенный из колледжа, будущее которого представляется исключительно в мрачных тонах. Я устроился на работу сторожем в один медицинский центр, который в какой-то степени был зеркальным отражением того, что я в тот момент думал о самом себе. Там я проработал последующие пять лет, в течение которых, кроме всего прочего, повстречал свою будущую жену Сэнди. Она продолжила начатую когда-то работу пожилой учительницей математики, поливая семена, посеянные мисс Уилсон. Именно Сэнди в наибольшей степени посодействовала тому, что сейчас вы держите в руках эту книгу.

Вдохновленный Сэнди, я решил продолжить начатое образование, на этот раз в колледже при Аризонском университете; причем меня не остановило даже то, что один из предметов мне пришлось сдавать дважды. В Сэнди было нечто такое, что не позволяло мне опустить руки, не давало темной стороне моей личности одержать верх. Когда, наконец, мне удалось поступить в университет на дневное отделение, я был сам ошарашен результатами своей первой сессии: все "пятерки" и лишь одна "четверка". Благодаря этому я попал в список наиболее успевающих студентов и получил повышенную стипендию.

Я прекрасно помню тот момент, когда было названо мое имя: "Кевин Леман, особый список". Я был необычайно горд, но в то же самое время не мог до конца поверить в происходящее. Мои оценки полностью противоречили тому Кевину Леману, которого я знал, однако в следующем семестре ситуация повторилась. Вскоре после этого я получил письмо из ректората, в котором говорилось, что моя успеваемость была отмечена высшей наградой, о которой только мог мечтать каждый студент — почетной стипендией. Я подумал: "Вот это да! Они собираются

полностью оплатить мне всю учебу!" Я был не столь богат, и поэтому деньги пришлось весьма кстати.

Следующие несколько лет лишь углубили ту пропасть, которая существовала в моем представлении о себе реальном и себе идеальном. Я стал членом общенационального почетного общества студентов-психологов, еще более шокировав себя тем, с какой легкостью поступил сначала в магистратуру, а затем и в докторантуру.

Вероятно, многие учителя и ученики из моей школы воскликнули: "Кто бы мог подумать?!"

Таким образом, сейчас вы читаете книгу, написанную человеком, жизнь которого катилась в никуда, но каким-то удивительным образом он сумел кое-чего добиться в этой жизни. Но почему тогда эта книга посвящена именно личности? И какое отношение к этому предмету имеет мое прошлое?

Чего вы хотите

Позвольте мне сделать несколько предположений относительно того, почему вы решили прочитать именно эту книгу. Сомневаюсь, что многие из вас увидели мою фотографию на обложке и тут же подумали: "Какой удивительный человек! Готов поспорить, что ему есть о чем рассказать!" Скорее всего, в первую очередь вас привлекло само название книги. Вам интересно узнать, что именно делает вас таким, какой вы есть. Возможно, вы постоянно задавались вопросом, почему вы так сильно отличаетесь от своих братьев и сестер — в конце концов, все вы росли в одной и той же семье, воспитывались одними и теми же родителями. Что же в итоге вас сделало таким непохожим на всех остальных?

Почему это происходит именно так?

В двух словах, вы хотите побольше узнать о том личностном типе, к которому относитесь, — насколько он "хорош", привлекателен или, может быть, даже разрушителен?

Один лишь факт того, что вы задаетесь именно этим вопросом, говорит мне о том, что вы движимы также и другой це-

лю — вам интересно, сможете ли вы использовать эту книгу для того, чтобы *улучшить* свою личность. Возможно, вам хотелось бы стать более общительным, более компанейским или более уверенным в себе. Возможно, вам доводилось слышать, о том, что вы чересчур раздражительны, и вам хотелось бы с этим что-либо сделать. Вы подобны женщине, которая приходит на телевизионное шоу Опры Уинфри, желая что-то изменить в себе — прямые волосы, неопрятная одежда, безвкусная косметика и рвущийся из груди крик: "Я хочу перемен. Что бы я ни делала, все оказывается бесполезным!" Сорок минут спустя та же самая женщина выходит к объективам телекамер и выглядит, как настоящая модель — или же, по меньшей мере, как исключительно привлекательная телеведущая.

Спешу вас заверить, что нам с вами, конечно, потребуется несколько больше сорока минут; тем не менее я глубоко убежден в том, что изменить свои личностные качества не намного сложнее, чем изменить свою внешность. Слишком часто непосредственным свидетелем этого я становился, чтобы думать иначе.

Первый шаг, который вы можете предпринять, загоревшись желанием изменить свои те или иные личностные качества или же поведение, заключается в том, чтобы заглянуть внутрь себя и решить, что именно вы хотите в себе изменить (я хочу стать более общительным, иметь больше друзей; я слишком нудный, слишком надоедливый и т.д.). Большинство из нас оперирует характеристиками, если хотите привычками, которые формировались на протяжении многих лет, и поэтому полностью избавиться от них представляет собой не такую-то легкую задачу — спросите у Брайанта Гумбела.

В 1999 году, проработав пятнадцать лет в телевизионном шоу *Today* на канале *NBC*, Брайант стал ведущим новой программы, *The Early Show*, на телеканале *CBS*. На протяжении пятнадцати лет Брайант бесчисленное количество раз начинал свою передачу словами: "Это программа *Today* на канале *NBC*", повторяя их после каждой рекламной паузы. Теперь же он стал ведущим нового шоу на новом канале.

Избавиться от старых привычек не так-то легко. В первую неделю работы Брайанта на новом месте случилось неизбежное. В прямом эфире своей новой программы ведущий, по своей многолетней привычке, поприветствовал телезрителей словами: "Это программа *Today* на канале *NBC*".

В студии повисла неловкая пауза, затем кто-то захихикал, и шоу продолжилось. Стив Фридман, телевизионный продюсер, с пониманием отнесся к оговорке Брайанта. "Вы говорите что-то четыре или пять раз в день на протяжении 15 лет, и от этого, действительно, тяжело избавиться. На своем прежнем месте работы Брайант произнес эти слова не менее 15 000 раз; сейчас это количество достигло уже 15 001"¹.

Каждый из нас имеет те или иные привычки. И нам вовсе необязательно находиться перед объективом телекамеры, чтобы говорить и делать то, что, по сути, стало уже неотъемлемой частью нашего характера и поведения. Мы даже не думаем об этом.

В этой книге я постараюсь сделать все, что в моих силах для того, чтобы заставить вас переосмыслить и пересмотреть все то, что вы делаете, все ваши взгляды и твердыни в разуме, а также свод правил, в соответствии с которым вы строите свою жизнь. Возможно, вы даже не подозревали о существовании этих правил, но, позвольте мне вас заверить, они, действительно, присутствуют в жизни абсолютно каждого человека. И в некоторых случаях они самым непосредственным образом разрушают жизнь человека!

Не подумайте, я не хочу сделать вас совершенно другим человеком, изменив до неузнаваемости, — во многом и я сам остаюсь школьным клоуном. Я хочу подчеркнуть, что вам самим важно развивать сильные стороны своей личности, вместо того чтобы тратить силы и энергию на создание некой искусственной личности. Моя цель — помочь вам прекратить нести разрушения своим поведением, а также научиться с максимальной выгодой использовать свои скрытые сильные стороны, о существовании которых вы сами можете даже и не подозревать. Помощь людям в данной области стала для меня

своего рода личной миссией — во многом благодаря моему собственному жизненному опыту.

Какую часть своего потенциала вы в действительности используете?

На протяжении стольких лет я занимался самообманом, не веря в собственные силы, неустанно повторяя: "Мой брат и моя сестра могут сделать это, а я — нет".

Вам знакомы подобные мысли? Доводилось ли вам когда-нибудь чувствовать, что вы могли бы добиться гораздо большего — не только на своем профессиональном поприще, но также и в отношениях с людьми, — однако вас продолжали преследовать неудачи, корень которых крылся в старых разрушительных привычках?

Мне бы очень хотелось поведать вам о пяти простых шагах, сделав которые вы сможете вернуть свою жизнь в нормальное русло. Но, увы, я не могу этого сделать. Как вы уже могли понять, мое собственное исцеление заняло довольно длительное время и потребовало от меня немалых усилий, сопровождавшихся многочисленными неудачами. Мне потребовались годы — да-да, действительно *годы*, — чтобы изменить собственные представления о самом себе.

Я не могу предложить вам быстрое и полное решение всех ваших проблем, но я могу предложить надежду. В конце концов, в своих руках вы держите мою двадцать вторую книгу; тридцать лет назад никто бы не поверил, что Кевин Леман может просто *прочитать* двадцать две книги, не говоря уже о том, чтобы написать их! Книги Лемана поспособствовали уничтожению целого леса деревьев — они переведены на тринадцать различных языков. Участниками моих семинаров стали десятки тысяч человек, а по радио и телевидению меня могли слышать сотни миллионов! Говорю вам все это не ради хвастовства, но из чувства глубочайшего изумления. Прекрасно осознавая все свои слабости, не вспоминая обо всех моих

детских проделках, я не перестаю удивляться тому, что имею сегодня.

Но вернемся к вам. Стоит вам только понять самих себя — все свои сильные и слабые стороны, свои наклонности, наследственность, те стереотипы, которые сформировали вас именно таким человеком, каким вы сейчас являетесь, — и ничто не сможет удержать вас на прежних позициях. Вы сможете покорять новые вершины, вырваться из власти пагубных привычек и сформировать новые модели поведения. Вам адресовано предложение стать именно тем, кем вы всегда хотели быть, но, возможно, ранее вы просто не знали, каким образом можно достичь этого. Я знаю, о чем говорю. Я добился успеха. Раньше я считал себя полнейшим неудачником. Но жизнь сложилась для меня совершенно иначе, что может произойти также абсолютно с каждым из вас.

Дорожная карта вашей личности

Свое изучение того, кем именно являетесь вы, как личность, мы начнем с обсуждения четырех основных видов темперамента. Это традиционные ярлыки, помогающие людям понять личностные характеристики, которые отличают их от кого-либо другого. Некоторые люди считают, что были рождены меланхоликами или холериками, сангвиниками или флегматиками (не волнуйтесь — позже я объясню вам, что из себя представляет каждый из этих типов), — но замечали ли вы когда-нибудь, что в каждой семье существуют индивидуумы с различными видами темперамента? Вряд ли, к примеру, вам когда-нибудь встречалась семья, все члены которой были бы меланхоликами. Почему так происходит?

Далее мы с вами обсудим удивительное влияние на нашу личность порядка рождения. Значительная часть вашего жизненного сценария была написана за вас, будучи основанной на решениях, принятых вашими родителями, — сколько детей иметь, когда и так далее. Вы никогда не сможете понять себя до конца, не понимая принципов семьи, в которой выросли.

В третьей части книги мы обсудим воспоминания, связанные с ранним детством. Несмотря на то, что четыре вида темперамента в целом дают представление о том, кем вы являетесь, а система порядка рождения помогает понять, каким образом вы оказались там, где вы есть сейчас, только самые ранние воспоминания помогают понять ваше подсознательное представление о жизни. Они дают вам ключ, с помощью которого вы сможете открыть тайну того, почему вы видите окружающий мир именно таким; почему вас беспокоит то, что совершенно не беспокоит других людей; и почему вам нравится и утешает то, что пугает остальных.

В четвертой части мы воспользуемся знаниями, полученным в первых трех частях, и с их помощью изучим ваш язык любви. Вы не являетесь независимым индивидуумом, вы личность, которая вовлечена в многочисленные отношения. Понимание своего языка любви поможет вам лучше понять то, как достичь успеха в межличностных отношениях.

Наконец, мы соединим все четыре личностных "индикатора" и поможем вам провести самооценку, которая должна показать ваши сильные и слабые стороны, ваши предубеждения, фундаментальные представления о жизни, а также помочь вам составить план достижения успеха в отношениях с людьми. Я могу пообещать вам следующее: если вы прочитаете эту книгу от начала до конца, вы поймете, почему вы являетесь именно таким, какой вы есть, а также получите хорошее представление о том, как улучшить положение дел в тех сферах жизни, которые вы считаете наиболее проблемными.

Хорошая новость состоит в том, что у вас нет необходимости погружаться в трясину не приносящего должного результата или даже разрушающего вас образа жизни — вы можете стать другим человеком. Но для этого вам необходимо лучше узнать самого себя, ведь без этого вам будет очень нелегко начать думать иначе.

Вам уже интересно? Тогда давайте начнем!

Часть 1

ЧЕТЫРЕ ТИПА ЛИЧНОСТИ



2

Много людей, четыре аромата

Будучи отцом пятерых детей, я посвятил немало времени чтению детской литературы и периодическому просмотру детских телепрограмм. Одной из моих любимых книг всегда была *"Винни-Пух"* Александра Милна.

Более всего в этом произведении меня восхищало ее соответствие реальной жизни. Каждый персонаж в ней обладает отличной от других индивидуальностью. На страницах книги вы можете познакомиться с веселым, жизнерадостным Тигром, всегда готовым порезвиться и приятно провести время. Есть там и энергичный, вечно чем-то взволнованный Кролик, одержимый стремлением к совершенству буквально во всем, изо всех сил делающий все так, как и положено — начиная от возделывания грядки и заканчивая прибытием без опоздания. Есть там и необычайно милый Винни-Пух, миротворец, видящий в каждом исключительно хорошее и желающий каждому успеха буквально во всем. И, наконец, как можно забыть о Кристофере Робине, относящемся ко всему с поистине отеческой заботой, который терпелив ко всем и всегда, в итоге оказывается прав, — и это притом, что сам он является лишь маленьким мальчиком.

Некоторые из вас уже, наверное, догадались, что, проведя аналогии с персонажами Милна, я описал четыре основных

темперамента: общительных сангвиников, энергичных холериков, правильных меланхоликов и миролюбивых флегматиков¹. Эти четыре темперамента впервые были упомянуты Гиппократом более двух тысяч лет назад, за сотни лет до рождения Христа. На протяжении веков их использовали для обозначения основных типов личности.

Одним из наиболее известных современных специалистов в данной области является Флоренс Литтауэр, чья книга *"Личность плюс" (Personality Plus)* для многих людей стала главным источником знаний в этой области. Я хорошо знаю Флоренс; более того, много лет назад мы с ней условились, что я буду говорить о порядке рождения, а она — о темпераменте; таким образом, большая часть того, о чем я сейчас пишу, основано на работе, которую она проделала совместно со своим мужем Фредом. Если вы, действительно, хотите с головой погрузиться в изучение всего того, что связано с темпераментом — а лично я советую вам этим заняться, — постарайтесь достать и изучить этот бестселлер.

Понимание вашей принадлежности к определенному типу личности не поможет вам понять, *как* именно вы стали таким человеком, каким являетесь сегодня. Но подобное знакомство с основными видами темперамента является прекрасной отправной точкой в нашем путешествии к познанию той удивительной личности, коей вы, несомненно, являетесь. А теперь давайте поочередно обратим свой взор на каждый личностный тип.

Сангвиники

Сангвиники — "Тигры" — их часто называют "общительными", "популярными", потому что они относятся именно к тому социальному типу, представителей которого вы наверняка хотели бы видеть рядом на каждой вечеринке. Их девиз — "Давайте сделаем это весело". Сангвиникам преимущественно необходима социальная среда; им нужно постоянно быть на виду, ощущать внимание других людей, чувствовать их поддержку, признание и даже восхищение.

Сангвиников нетрудно узнать: ищите человека, который может говорить обо всем в любое время и в любой ситуации; ищите самого шумного человека в своем окружении; ищите человека с самой широкой улыбкой. Наиболее комфортно сангвиники чувствуют себя в толпе людей или, как минимум, в небольшой группе. Они кипят деятельностью, искрятся почти наивным оптимизмом, имеют развитое чувство юмора и способность рассказывать увлекательнейшие истории. Больше всего остального в этой жизни им нравится находиться в обществе других людей и общаться с ними. Сангвиникам присущи жизнерадостность и игривость, спонтанность и оптимизм, радость и веселье.

Но сангвиники не лишены и недостатков. Они настолько неорганизованны, что могут одну часть своей жизни провести в поисках ключей от машины, а другую — рассыпаясь в извинениях за опоздания на условленные встречи. Они могут тут же забыть, как вас зовут (но сами будут невероятно обижены, если вы забудете их имя), имеют склонность преувеличивать и не всегда достаточно серьезны. Их отношение к жизни, которое наиболее точно можно передать словами "Что, я об этом должен беспокоиться?", объясняет, почему они так и горят желанием переложить свою работу на кого-либо другого, а неисправимый оптимизм сангвиников делает их потенциальными жертвами обмана или намеренного введения в заблуждение со стороны других людей.

Что же угнетает сангвиников? Скука — вот их главный враг. С ней они не могут примириться. Непринятие является другой проблемой. Одна из главных жизненных целей сангвиников — добиваться признания со стороны окружающих, и они искренне не могут поверить в то, что кто-то может ими не *восхищаться*. Сангвиники испытывают поистине аллергическую реакцию на временные или финансовые ограничения — они появляются на встречу тогда, когда у них это получается, а если им по-настоящему чего-то захочется, они купят это независимо от того, в какие долги придется залезть.

Вы хотите понравиться сангвинику? Добиться этого можно, делая очень простые вещи: демонстрируйте свой нескрываемый интерес к нему, смейтесь над его шутками и говорите о его положительных качествах. Поступайте подобным образом, и вы обретете друга до конца своих дней. Хорошо относитесь к сангвиникам, и они будут вдохновлять, мотивировать и развлекать окружающих, — просто не заставляйте их четко следовать указаниям и быть щепетильными в деталях.

Если вы хотите испортить сангвинику день, просто не смейтесь над его шутками. Покритикуйте его или скажите что-то вроде: "Далеко не все считают тебя очень интересным". Выражение его лица изменится на ваших глазах.

В состоянии стресса сангвиники могут банально ретироваться, отправиться за покупками или же найти человека, который отнесется к ним с пониманием. Лишенные этой возможности, они начнут обвинять в своих бедах других людей или же займутся поиском оправданий, правда, совершенно необидительных.

Я сам в большей степени тяготею к манере поведения сангвиника. В принципе, я, действительно, сангвиник. Как это проявляется на деле? Позвольте мне вам продемонстрировать.

В середине восьмидесятых семья Леман вынуждена была жить очень скромно. В то время я еще не написал, не продал своих книг, не провел столь многочисленных семинаров и все еще находился в состоянии поиска своего места в этой жизни. Однажды я отправился за покупками: я шел в магазин, чтобы купить себе носки, нижнее белье или что-то в этом роде, как вдруг на моем пути оказалась ювелирная лавка. Краем глаза, всего лишь мельком, я заметил что-то, и это что-то вынудило меня остановиться. Я был настолько изумлен, что замедлил свой шаг. Вернувшись назад, я едва не вывихнул себе шею, сиюсья рассмотреть это что-то.

"Вот это да!" — мелькнуло у меня в голове. На витрине в ярком свете лампы сверкали, чудесно переливаясь, самые удивительные часы, которые мне когда-либо доводилось видеть в своей жизни. Они представляли собой нечто невероятное.

Назвать их просто часами было бы явным преуменьшением. Обладание этим сокровищем, как я подумал в тот момент, стало бы вершиной моего счастья. Сорок восемь бриллиантов, обрамлявших циферблат, казалось, так и кричали: "Я принадлежу кому-то необычайно важному!"

В тот же момент я начал говорить самому себе: "Никогда в жизни я не видел ничего подобного".

Увидев мое выражение лица, продавщица встала и подошла ко мне, спросив, не хочу ли я подержать эти часы.

"А можно?" — спросил я.

Она засмеялась и ответила: "Бросьте, давайте лучше я вам надену их на руку".

"Ну они и тяжелые, — удивленно сказал я. — Они что, золотые?"

"Чистое золото. 24 карата".

И, прежде чем я открыл рот, чтобы полюбопытствовать о цене, женщина сказала: "Да, кстати, на них имеется скидка".

Вот это да! Скидка! Я мог приобрести их всего лишь за 3800 долларов, тогда как начальная их цена была 4995 долларов. Даже не думая в тот момент о том, что стоимость часов эквивалентна моим четырем месячным зарплатам, я выхватил кредитную карточку и унес их домой.

Не сомневаюсь, мой рассказ кого-то из вас мог просто шокировать. И, признаюсь, купив эти дорожные часы, я не испытал ни малейшего сожаления. Более того, останавливаясь на светофоре, я не переставая чесал левой рукой свое ухо, чтобы каждый человек мог увидеть, какая важная персона проезжает мимо — часы служили тому самым веским доказательством! Лучики света отражались от них в сочно-зеленой летней травке и плясали в ней, подобно светлячкам.

Когда до моего дома оставалась какая-то миля, все мое существо вдруг пронзило осознание жестокой реальности, вернувшее меня с небес на землю. Ведь там, дома, меня дожидалась миссис Холерик — моя жена.

Стоило мне лишь переступить порог, как Сэнди, едва глянув на мое запястье, спросила: "Ты что, купил это?"

"Да, разве тебе не нравится?"

"Более милых часов мне еще в жизни не доводилось видеть! Сколько они стоили?"

"Не так уж и мало, но мне они очень понравились".

В этом и заключается натура сангвиников. Покупая часы, я прекрасно понимал, что мы и близко не могли себе позволить потратить на них почти четыре тысячи долларов; более того, всего лишь за один процент от этой суммы я вполне мог приобрести себе вполне нормальные, современные часы. Доставая из кармана кредитную карточку, я не испытывал ни малейшего чувства вины. Я увидел, я захотел, и я просто купил.

Так устроено мышление сангвиника: делать что-либо спонтанно, хвататься обеими руками и лишь после задавать вопросы.

Но на этом история с часами не закончилась. Три дня спустя эти часы стоимостью четыре тысячи долларов вдруг остановились! Я побежал обратно в магазин, но той женщины, которая мне их продала, там уже не было. Поверьте, мне было не весело. Вы платите 3800 долларов за часы и никак уж не ожидаете, что спустя семьдесят два часа они вдруг перестанут работать, верно?

"Послушайте, — обратился я к мужчине, стоявшему за прилавком, — мои часы остановились, а ведь я их приобрел всего лишь три дня назад!"

"Позвольте мне взглянуть на них, — ответил продавец. — Ага, уже вижу".

"Так в чем же проблема?"

"Вы их не завели".

"Так вы хотите сказать, что я должен постоянно заводить эти несчастные часы?"

"Именно так".

Обычные действия — даже настолько элементарные, как банальный завод часов — зачастую оказываются для сангвиника поистине непосильными.

Эти часы по-прежнему со мной, куда бы я ни шел. Попросите меня показать их вам, если вы вдруг окажетесь на одном

из моих семинаров. Часы служат мне вечным напоминанием о том, насколько легко впасть в зависимость от тех или иных вещей. Холерик, как моя жена к примеру, надевал бы эти часы лишь в самых торжественных случаях. Но доктор Леман является сангвиником и потому часы красуются у него на запястье постоянно, в любое время дня. Сейчас, правда, на часах уже не осталось ни одного бриллианта, а сам корпус в нескольких местах покрывают достаточно заметные царапины.

Став старше, я понял, что "не все то золото, что блестит". Сэнди, мой дорогой холерик, немало помогла мне в этом, но моя натура сангвиника все равно дает о себе знать. Не могу даже сказать вам, сколько раз я покупал поддержанную машину, ни разу даже не попытавшись ее завести. Если мне что-либо нравилось, оно тут же становилось моим. Именно эта черта и отличает сангвиников.

Энергичные холерики

Весь смысл жизни холериков заключается в стремлении к власти и контролю над окружающими. В отличие от сангвиников, которые говорят: "Давайте сделаем это весело", девиз холериков заключается в следующих словах: "Давайте сделаем это *по-моему*". Любимое эмоциональное меню холериков состоит из послушания (им самим), признания их достижений и уважения их умений и способностей. Если вы в состоянии каждый день обеспечивать холерику подобный рацион, у вас появится сильный союзник. В противном случае вам придется столкнуться с яростным противостоянием.

Помощь холерика может пригодиться в моменты, когда вы нуждаетесь в ком-то, кто мог бы взять на себя ответственность принять быстрое и смелое (обычно правильное) решение. Его уверенность в себе высока, холерик никогда не побоится ранить чувства другого человека, что делает его решительным, твердым и властным. Он самый лучший кандидат в командиры или футбольные тренеры. Холерики авантюрны, убедительны, конкурентоспособны, искренни,

бесстрашны, уверены, независимы и к тому же обладают нестигаемой волей.

С другой стороны, холерики могут слишком сильно вжиться в роль командира, начать вести себя деспотично, бесчувственно и нетерпимо. Они ожидают полного и беспрекословного подчинения и могут глубоко обидеться, если их суждения будут подвергнуты хотя бы малейшему сомнению. Несмотря на то, что холерики могут казаться абсолютно бесстрашными, если вы глубже заглянете в их душу, очень скоро вы обнаружите, что они чрезвычайно боятся утратить контроль над ситуацией; от одной лишь мысли о возможном неповиновении их может бросать в холодный пот. Неспособность добиться продвижения по службе (или, еще хуже, увольнение с работы), серьезная болезнь, воспитание трудного ребенка — все это поистине кошмарные сценарии для настроенных контролировать все и вся холериков. Более того, мы можем выделить еще целый ряд негативных качеств, свойственных холерикам: отсутствие сострадания, холодность, упрямство, гордость, нетерпимость, вспыльчивость и чрезмерное увлечение работой.

Наиболее легко холерики находят общий язык с покорными и послушными людьми, которые в буквальном смысле смотрят им в рот, а на просьбу подпрыгнуть тут же откликаются: "Как высоко?" Если вы, действительно, хотите завоевать уважение холерика, сделайте что-нибудь, что он мог бы высоко оценить. Принимайте их предложения и упорно трудитесь, чтобы реализовать все на наивысшем уровне.

Поступая следующим образом, очень скоро вы сделаете холерика своим худшим врагом: отвлекайте на себя часть предназначенного ему внимания, ведите себя подобно непокорному смутьяну, подвергайте сомнению его суждения, перестаньте подчиняться его власти, действуйте независимо, и вы увидите, как из ушей холерика повалит пар!

Мир холериков постоянно наполнен событиями: он должен улучшаться. Они всегда правы и за десять лет могут достичь гораздо большего, чем иной сангвиник за всю свою жизнь. Но, стоит заметить, холерики могли бы покорить не-

сравнимо большие высоты, если бы больше доверяли другим и были бы хоть чуточку более терпеливыми. Однако настоящим холерикам нелегко научиться большей чувствительности по отношению к людям и меньшему контролю по отношению к ним же — вряд ли это сможет прийти к ним естественным образом.

Холерики реагируют на стрессовые ситуации, все свои силы бросая на решение возникшей проблемы. Они еще больше начинают контролировать, еще глубже погружаются в работу, убежденные в том, что могут решить абсолютно любую проблему, приложив к этому чуточку больше усилий. Порог терпимости холериков настолько низок, что они вряд ли будут долго горевать, уволив очередного проблемного работника.

Помните, если вы заняты поиском холерика, ищите уверенного в себе человека, любящего контролировать и не испытывающего ни малейших трудностей с принятием быстрых решений.

Меланхолики

Когда возникает необходимость что-либо сделать или отремонтировать, я чувствую себя, честно говоря, не в своей тарелке. И это очень мягко сказано. Можете представить себе мое смятение, когда, купив одной из своих дочек кукольный дом "для сборки в домашних условиях", я обнаружил в коробке 1 385 432 детали. Глаза Сэнди округлились от удивления — и она произнесла вслух то же, о чем я подумал в тот момент: "Лучшим выходом из положения будет пригласить сюда Роджера".

Роджер представляет собой классического меланхолика. Сангвиник скажет: "Давайте сделаем это весело"; холерик скажет: "Давайте сделаем это по-моему"; меланхолик скажет: "Давайте сделаем это правильно".

Даже приблизительно не могу сказать, сколько раз Роджер останавливал меня, когда я вот-вот собирался что-либо сделать, и говорил: "Итак, если мы, действительно, хотим сделать это правильно..."

Меланхолики тратят большое количество эмоциональной энергии на то, чтобы все делать правильно. Они испытывают сильную эмоциональную потребность в ощущении стабильности, а их желание все делать правильно часто реализуется в потребности пространства, тишины и понимания со стороны других людей. В то время как холерики просто делают те или иные вещи, меланхолики думают о том, как *следует* сделать. Они являются своего рода философами, которые буквально наслаждаются подробнейшим анализом всего, что их интересует, строят свою жизнь в соответствии с высокими стандартами и идеалами, ставят перед собой долгосрочные цели и тяготеют к исключительной организованности. В дополнение к аналитическому складу ума меланхоликам, как правило, присущи почтительность, чувствительность к окружающим, умение планировать, аккуратность, верность, культура, склонность к идеализации и чуткость — не самая плохая комбинация.

Их слабости? Меланхолики слишком много времени уделяют подготовке, а также переживаниям о том, как бы чего-нибудь не натворить. Их одержимость деталями и самим процессом приводит к тому, что они достаточно легко впадают в депрессию, сгибаются под грузом проблем и часто с подозрением относятся к людям.

Если высокие стандарты меланхоликов не находят своего подтверждения — или же если окружающим они попросту безразличны, — меланхоликам тяжело заставить себя даже просто вылезти из кровати. В своих самых страшных кошмарах они могут видеть себя совершающими ошибку, а в реальной жизни могут глубоко переживать из-за того, что кто-то вынудил их пренебречь их стандартами или же предать собственные идеалы. Меланхолики редко чувствуют себя в полной безопасности и зачастую обидчивы и тяжело прощают. Более того, аналитическая натура меланхоликов способствует их постоянной неудовлетворенности, пессимизму, негативным переживаниям, унылому и скептическому состоянию; часто они предпочитают одинокий образ жизни. Меланхолики по-

дозрительны; если ситуация складывается не в их пользу, они могут стать очень мстительными.

Меланхолики любят проводить время в серьезной компании; они тянутся к людям, которым по душе серьезные дискуссии, и им крайне неприятны разного рода клоуны. Если какой-либо человек имеет репутацию интеллектуально недалекого, неорганизованного, поверхностного или даже просто непредсказуемого, меланхолики бегут от него в противоположном направлении — или же связывают себя с таковым узами брака. Очень часто супругами меланхоликов становятся сангвиники — ведь меланхолики нуждаются в социальных навыках сангвиника — и затем пытаются привести жизнь своей половинки в соответствие с достаточно жестким, организованным планом.

Как бы не так!

Меланхолики могут быть глубоко погруженными в себя и чрезвычайно чувствительными, но также они обычно отличаются хорошими манерами, самокритичны и уделяют пристальное внимание каждой мелочи или детали — даже если это касается их самих.

Флегматики

"Разве мы не можем просто ладить друг с другом?" Это слова из песни флегматика, который предлагает: "Давайте сделаем это как можно проще".

Флегматики всячески избегают конфликтов и в этом подобны малым детям, делающим все возможное, чтобы оттянуть свой отход ко сну. Значительную часть своей жизни флегматики посвящают поддержанию мира и избеганию конфликтов, хотя, как правило, они достаточно успешно и объективно решают возникающие проблемы. Флегматики часто обладают уравновешенным и достаточно привлекательным характером, во многих случаях они открыты для окружающих (для них все всегда "просто хорошо"), легко адаптируются, отличаются терпением, обязательностью и