

КТО ТЫ ЕСТЬ НА САМОМ ДЕЛЕ

КАК СТАТЬ ТЕМ,
КЕМ ХОЧЕШЬ БЫТЬ

КЕВИН ЛЕМАН

Санкт-Петербург
2008

Originally published in English under the title:
THE REAL YOU: BECOME THE PERSON YOU WERE MEANT TO BE by Kevin Leman
Copyright © 2002 by Dr. Kevin Leman
Published by Fleming H. Revell
a Division of Baker Book House Company
P.O. Box 6287, Grand Rapids, MI 49516-6287
www.bakerbooks.com
ISBN 0-8007-5812-9

Russian edition © 2008 Biblical View Publishers

Леман К.

Кто ты есть на самом деле / Пер. с англ. — СПб.: МРО ХВЕП «Христианская Миссия», 2008. — 256 с.
ISBN 978-5-8445-0201-9

© Издание на русском языке. Издательский Дом «Христофор», 2008
Все права защищены международным законодательством об авторских правах.

Оглавление

1. Преобразование личности 5
- ЧАСТЬ 1 ЧЕТЫРЕ ТИПА ЛИЧНОСТИ
2. Много людей — четыре разновидности 21
- ЧАСТЬ 2 ПОРЯДОК РОЖДЕНИЯ
3. Понять свое место в семейной иерархии 41
4. Извлечь максимум пользы 65
5. В чем смысл порядка рождения 99
- ЧАСТЬ 3 ВОСПОМИНАНИЯ ИЗ РАННЕГО ДЕТСТВА
6. Вы по-прежнему остаетесь тем ребенком, которым были когда-то 117
7. Ваша «инструкция» 137
8. Складывается ли ваша жизнь? 155
- ЧАСТЬ 4 ВАШ ЯЗЫК ЛЮБВИ
9. Что наполняет ваш сосуд? 171
10. Эта книга должна стоить 125 долларов 198
11. Сам себе психолог 214

Посвящается моей племяннице Карин Шалль Андерсон,
которая как-то раз сказала: «Чудесно — наконец-то
у меня есть богатый дядюшка, он женат
и у него пятеро детей».

Пусть Бог благословит тебя, твоего мужа Джека
и твоих прелестных детишек Кейти и Бена.

Я люблю тебя.

Дядя Кевин

Преобразование личности

Подумать только: в эту самую минуту вы занимаетесь чем-то совершенно потрясающим, почти ошеломительным. Вы читаете книгу доктора Кевина Лемана. Вы либо взяли ее на время из библиотеки (ну и скряга!), позаимствовали у друга, получили в подарок или все-таки истратили свои нажитые непосильным трудом денежки, чтобы выяснить, что же я хочу сказать. Что в этой книге такого замечательного? Я объясню.

Я был одним из тех детей, которые направляются в никуда, и я не спешил там оказаться. Если бы не трое еще более бестолковых двоечников, то я окончил бы школу с самыми худшими оценками среди выпускников. Все вокруг, включая меня самого, давно смекнули, что Кевин Леман всю жизнь будет горбатиться, латая спущенные шины и меняя покрышки на местной бензоколонке, продавая газеты в киоске за углом или даже подбирая мусор вдоль дороги.

По правде сказать, я считал себя тупым как пробка.

А потом в один прекрасный, почти волшебный апрельский день в 1961 году со мной поговорила седовласая учительница

математики, которая изменила мою жизнь. Это была довольно объемистая старушенция, в возрасте приблизительно между климаксом и смертным одром, с седыми волосами на грани посинения. На своем веку ей довелось видеть, как буквально тысячи учеников поступали в школу и выпускались из нее, в числе коих моя безупречная сестрица Сэлли и братец Джек, о котором все говорили, что «он непременно добьется успеха». Так вот эта бабуля прижала меня к стенке после очередной из моих многочисленных выходов.

Видите ли, я был семнадцатилетним знатоком по части школьных проделок. Одним из моих любимых занятий было говорить непристойности, подражая щебетанию птиц. Я мог беззастенчиво выражаться, словно сапожник, потому что делал это, имитируя голос какой-нибудь птицы. Для того чтобы расслышать, что я на самом деле говорю что-то пошлое или издеваюсь над учительницей, приходилось внимательно прислушиваться. А учительница, разумеется, обычно пыталась не обращать на меня внимания, поэтому ей было просто некогда переводить мои позывные на человеческий язык. Так что я мог хоть целый день развлекать своих одноклассников, заставляя их покатываться со смеху.

Если мне не удавалось оказаться в центре внимания при помощи словесных приколов, я пытался выделывать всяческие трюки. Помню, однажды во время урока истории я благополучно выполз из класса на четвереньках. Это потребовало колоссальных усилий, если можно так выразиться.

«Зачем вы это сделали?» — вероятно, недоумевают некоторые из вас, и вопрос этот вполне логичен. Дело в том, что я сбежал не за стаканом воды, не для того, чтобы тайком покурить в туалете или купить шоколадку в ларьке. В общем-то, я даже не особо хотел покидать класс — ведь там были мои зрители. Просто я жаждал внимания и готов был почти на все, лишь бы вызвать

смех. Я поднял планку так высоко, что теперь мне нужно было сделать нечто из ряда вон выходящее, чтобы завоевать всеобщее внимание.

И вот эта престарелая учительница наконец-то загнала меня в угол за несколько месяцев до окончания школы и сказала:

— Кевин, я знаю тебя и твою семью. Я годами наблюдала за тобой.

«Начинается, — подумал я. — Еще одна лекция на тему „почему бы мне не быть таким, как мои брат и сестра“».

Но мисс Уилсон завела совершенно другой разговор.

— Знаешь, на днях меня вдруг осенило, и мне стало любопытно, задумывался ли и ты об этом. Ведь ты мог бы сбереечь часть той энергии, которую тратишь на всю эту школьную клоунаду. Почему бы не направить силы на что-то действительно стоящее, вместо того чтобы вечно выставлять себя на посмешище, — тем более, что это выходит тебе боком.

Меня шокировало то, что тетенька Седовласка приметила во мне что-то хорошее. Она смотрела на нелепого забияку, баловня семьи, который разыгрывает очередное постыдное представление, но не считала его неудачником, а видела потенциал. Ей достало проницательности предположить, что я смогу добиться чего-то в жизни, поэтому мне незачем идти на поводу худших черт своего характера.

Оглядываясь на свою жизнь и думая о людях, которые по-настоящему повлияли на нее, я без сомнений могу поместить мисс Уилсон в первую пятерку. Если бы не она, то вы смогли бы прочесть *обо мне* (в газетной колонке криминальной хроники), но, вероятно, не нашли бы в магазине книгу, написанную *мною*.

Как психолога меня так и подмывает спросить: «Так что же заставляло Кевина Лемана в юности так жаждать внимания?» Позрелев, я без труда могу ответить на этот вопрос: мне больше ничего не оставалось.

Что мне оставалось?

Вы общались когда-нибудь с Сэлли? Не с какой-то обычной заурядной Сэлли и не со своей младшенькой или средненькой дочкой по имени Сэлли. Я говорю о перворожденной, всё знающей, всегда заслуживающей доверия Сэлли, у которой каждый волосок находится на своем месте и на которую полностью можно положиться.

Сэлли — моя безукоризненная сестра, которая в школьные годы постоянно роптала подружкам: «Наверное, я завалила контрольную», а потом выяснялось, что она написала ее правильно «всего лишь» на 97 процентов. Поскольку Сэлли старше меня на восемь лет, во многом она была для меня второй матерью. Я не видел в ней никаких недостатков. Если бы Иисус еще не родился, думаю, она вполне могла бы претендовать на роль девы Марии — так высоко я ценил ее.

Мой брат Джек, которого я отнюдь не почитал за бога, был для парней тем же, кем была Сэлли для девчонок. Он был лучшим во всем: защитник в футбольной команде, хороший ученик, красивый и общительный, всегда окруженный девушками, всеми любимый, уверенный в себе — все, что и причитается старшему сыну.

Куда мне было с ними тягаться? Я не мог учиться лучше, чем Сэлли. Я не был так силен в спорте, как Джек. По сравнению с ним, я всегда чувствовал себя дохляком (конечно, он был старше меня, но в детстве об этом как-то не задумываешься). Мне бесполезно было пытаться обратить на себя внимание отличной учебой или лидерскими способностями. Если мне хотелось вызвать к себе интерес, то приходилось изыскивать что-то другое, потому что Сэлли и Джек уже заняли все выгодные позиции.

По моему убеждению, я не мог отличиться иначе, как своими приколами. В общем-то, я никогда не шутил жестоко — скорее

старался рассмешить людей. А если это к тому же делало меня центром внимания — тем лучше для меня.

Моя любовь к юмору родилась почти случайно. Мне было семь лет, я учился во втором классе, когда Сэлли уговорила меня быть «талисманом» в ее группе поддержки. Однажды посреди игры я перепутал все слова в нашей «кричалке». Сперва я смутился, но потом заметил, что люди на трибунах показывают на меня пальцем и смеются. Помню, подумал тогда: «Хм, а ведь это не так уж и плохо», и даже посмаковал немного момент славы. Это произошло неосознанно — я был еще слишком мал, чтобы осознавать. Но каждому человеку присуще стремление быть замеченным, быть кем-то, и я нашел свою нишу: я всю свою жизнь буду заставлять людей смеяться.

Моя седовласая учительница математики наблюдала за всем этим с невозмутимой сдержанностью. Она видела, что я общителен с людьми. Она видела, как я манипулировал своей мамой (которая, похоже, проводила в школе больше времени, чем я сам), и осознала, что мою силу убеждения можно использовать в более благородных целях.

Не то чтобы мне прежде не читали лекций, но все мои учителя твердили одно и то же: «Если бы Кевин нашел себе занятие, из него мог бы выйти толк». А я всякий раз отвечал: зачем я буду вкалывать на тяжелой работе, когда мне так весело развлекать других? Меня ничуть не беспокоило то, что учителя меня недолюбливали, потому что почти всем детям было за счастье учиться со мной. Как только они понимали, что я буду в их классе, тут же начинали перешептываться: «Вот здорово! Леман в нашем классе! Веселенький будет год!»

Сначала я почти испугался, что эта старая перечница видит всего меня насквозь, но что-то в ее взгляде подсказало мне, что она видит то, чего не увидел больше никто, и я решил, почему бы не дать ей шанс. Она была замечательной учительницей и в итоге стала моим руководителем в выпускном классе с апреля

по июнь. «Если слегка поднажмешь, сможешь окончить школу с аттестатом», — уверяла она.

Вот я и поднажал — наверное, впервые в жизни. Никого это не впечатлило больше, чем меня самого. Мне просто не верилось, что наконец-то учителя мной довольны. Такого доселе не случалось — это был поистине новый для меня опыт, и он принес свои плоды. В том семестре я завалил всего один предмет — это был мой рекорд. Если от моего брата и сестры мама ожидала сплошных «пятерок» и, быть может, одной случайной «четверки», то в случае со мной она на коленях молилась, чтобы я выжал из себя хоть один «тройак», — это, по ее собственному признанию, должно было послужить знаком свыше, что «Бог не совсем обделил этого мальчишку мозгами».

Никогда не забуду день, когда я подошел к школьному стенду с вывешенным на нем списком всех выпускников, которым завтра должны выдать аттестаты. Было там и мое имя, напечатанное здоровенным шрифтом. Настал мой черед посмеяться. Я сказал себе: «Да, Леман, ты сделал это. Ты выпускник. Даже если ты больше ничего в своей жизни не доведешь до конца, по крайней мере *эту* задачу ты выполнил».

Путь исправления

Это долгая история, которую я уже где-то рассказывал. В общем, немножко приврав, я уговорил начальство принять меня в колледж. Меня не только приняли, но и там я не переставал удивлять себя: я стал лучше учиться, пусть даже для своего уровня. Если вы всегда были настоящим паинькой, то вам, наверное, это покажется странным, но такие же приколисты, как я, поймут мои чувства, если я признаюсь, что этот новый преуспевающий Кевин Леман, был не тем Кевином Леманом, к которому я привык. Я никогда не учился так хорошо, поэтому мне потребовалось время, чтобы адаптироваться к новым ощущениям. Никогда

не забуду, какими глазами я смотрел на свой самый первый колледжный табель с оценками: там были все «тройки» и всего одна «двойка». Пусть такие оценки повергли бы в шок мою сестрицу Сэлли, зато меня они невероятно радовали. Помню, что я думал тогда: «Я в колледже. Я получил «тройки», а это значит, что я в целом справляюсь с учебной программой. Очень хорошо!»

Во втором триместре было примерно то же самое, но только я получил «5» по бейсболу. К сожалению, за время третьего триместра я столкнулся с кинезиологией* (или лучше сказать, кинезиология столкнулась со мной). Я тогда даже подумывал стать учителем физкультуры. Я любил спорт и размышлял: «Совсем неплохо, если мне будут платить за то, чтобы я в течение семи часов организовывал отдых и развлечения».

Как на беду старый Кевин то и дело возвращался к жизни, и меня вытурили из колледжа за мелкую шалость, которую декан воспринял чересчур серьезно. Мне ничего не оставалось, как только вернуться домой к родителям в Таксон, штат Аризона.

Представьте: я, девятнадцатилетний, исключен из колледжа без особых перспектив на будущее. Я устроился работать уборщиком в медицинский центр. Наверное, это в какой-то мере отражало мое мнение о себе. Я проработал там около пяти лет, и за это время встретил там свою жену Сэнди, которая поливала семена, посеянные моей математичкой в старших классах. Тому, что вы держите сейчас в руках написанную мной книгу, пожалуй, больше всего поспособствовала именно Сэнди.

Вдохновленный ею, я вернулся за парту — на этот раз в Аризонский университет, где опять дважды провалил экзамены все по тому же предмету, но в Сэнди было что-то такое, из-за чего я хотел стать лучше, а не уступать своей темной половине. Когда меня наконец-то зачислили в университет как полноправного

* Кинезиология (физиология движений) — учение о мышечных движениях. — *Прим. перев.*

студента, я практически потерял дар речи, получив свой первый табель: все «пятерки» и лишь одна «четверка», благодаря чему я оказался в списке лучших студентов университета.

Мне помнится, как я вслух прочитал свое имя: «Кевин Леман, занесен в список лучших студентов», испытывая чувство гордости за полученные оценки, но и по-прежнему не веря в происходящее. Оценки совершенно не соответствовали моему мнению о себе, но и во втором семестре история повторилась. После этого мне прислали по почте уведомление о том, что университет выделил мне поощрительную стипендию. Я подумал: «Надо же, мне еще и заплатят, чтобы я закончил учебу!» Я был беден, поэтому деньги пришлись очень кстати.

Несколько последующих лет только раздвинули пропасть между тем, каким я казался самому себе, и тем, кем я мог быть в идеале. Я стал членом «Пси Каи», национального почетного общества студентов психологии. Затем я еще больше шокировал себя, поступив в аспирантуру и довольно легко заработав степень магистра, а после — даже докторскую степень.

Как я сказал бы в старших классах: «Кто бы мог представить?»

Итак, вы читаете книгу, написанную человеком, которому ничего хорошего в жизни не светило, но которому все же как-то удалось чего-то добиться. Но почему именно книга о характере личности? И как мое прошлое связано с этой темой?

Чего вы хотите

Дайте-ка я попробую угадать, почему вы выбрали эту книгу. Сомневаюсь, что большинство из вас увидели мою фотографию на обложке и подумали: «Ого! Какой потрясный мужик! Наверняка ему есть что сказать!» Скорее вам бросилось в глаза название. Вам интересно узнать побольше о том, что делает вас таким, какой вы есть. Может быть, вам всегда было любопытно, почему вы

так сильно отличаетесь от своих братьев и сестер — как-никак, вы ведь выросли в одной семье, воспитывались одними родителями, но обладаете совершенно противоположными характерами.

Почему так?

Короче говоря, вы хотите узнать, какой у вас характер — «хороший», созидательный или разрушительный?

Но само то, что вы задаетесь этим вопросом, показывает, что вас интересует и еще кое-что: поможет ли вам эта книга улучшить свой характер. Может, вам хотелось бы быть более компанейским, общительным и уверенным в себе. Возможно, люди говорили, что вы раздражительны, а вам хотелось бы быть совершенно другим человеком. Вы вроде тех женщин, которые приходят на программу к Опре, чтобы полностью преобразиться — с тусклыми волосами, неряшливо одетые, неумело накрашенные, взывающие: «Помогите! Я ничего не могу поделать со своей внешностью!» А сорок минут спустя они входят в студию, похожие на моделей или по крайней мере на блистательных ведущих.

Что ж, нам потребуется больше сорока минут, но я уверен, что изменение характера так же возможно, как и внешнее преобразование. Я наблюдал такое не раз, поэтому полностью в этом уверен.

Чтобы переменить свой характер или поведение, необходимо в первую очередь разобраться в своей личности и решить, что конкретно вы хотели бы изменить (например, хочу быть более общительным, иметь больше друзей; я слишком унылый, слишком скучный и т. п.). Большинство из нас следуют привычкам, которые за долгие годы глубоко засели в нашем характере, а избавиться от привычки не так-то просто — спросите об этом Брайанта Гумбела.

В 1999 году, проработав пятнадцать лет в программе «Сегодня» на канале NBC, Брайант начал вести новую программу под названием «Утреннее шоу» на CBS. Все предыдущие пятнадцать

лет, прерывая эфир на рекламу, Брайант всякий раз напоминал: «Вы смотрите „Сегодня“ на NBC». А теперь он работал в другой программе на другом канале.

Старые привычки изжить нелегко. В первую же неделю вещания случилось неизбежное: в эфире «Утреннего шоу» на CBS Брайант вспомнил былое и поприветствовал своих зрителей словами «Вы смотрите „Сегодня“ на NBC».

Повисла неловкая пауза, последовали сдавленные смешки, и шоу продолжилось. Стив Фридман, продюсер, отнесся к оговорке Брайанта с пониманием. «Когда в течение пятнадцати лет ты повторяешь какую-то фразу по четыре или пять раз на дню, трудно потом отвыкнуть. Подозреваю, что Брайант произносил эти слова 15 000 раз в качестве ведущего „Сегодня“ — а теперь вот произнес и в 15 001-й раз».

У всех нас имеются подобные привычки. Может быть, мы не выступаем перед объективом камеры, но все мы приучились что-то говорить, делать и вести себя определенным образом. Все это стало нашим вторым «я» — мы уже как-то и не задумываемся об этом.

Так вот, в этой книге я изо всех сил постараюсь заставить вас переосмыслить все, что вы делали прежде, все свои взгляды и даже «набор инструкций», которым вы руководствуетесь. Верно, вы никогда и не осознавали, что у вас есть такой набор, но уверяю: это правда. Он существует и отравляет жизнь некоторым из вас!

Я не хочу лепить из вас совершенно другого человека — да я и сам во многом навсегда останусь эдаким школьным паяцем. Важно, чтобы вы раскрыли уже имеющиеся у вас сильные стороны характера, а не пытались искусственно стать тем, кем не являетесь. Но я очень хочу помочь вам искоренить то, что вас губит, а также научить по максимуму использовать те скрытые силы, о которых вы можете даже не подозревать, что они таятся у вас в душе. Оказание подобной помощи стало для меня вроде

личной миссии, и во многом это произошло благодаря моему собственному опыту.

Вы не тот, кем могли бы быть?

Я так много лет недооценивал себя, не верил в свои силы и постоянно говорил: «Мои брат и сестра могут это сделать, а вот у меня ничего не получится».

Вам знакома такая ситуация? Ощущали ли вы, что можете добиться чего-то большего, — причем и в карьере, и во взаимоотношениях, и в кругу друзей, — но всякий раз вы возвращаетесь к своим пагубным привычкам и моделям поведения?

Хотелось бы мне предложить вам пять легких способов наладить жизнь. Но, к сожалению, я не могу сделать этого. Как вы уже заметили, мне самому пришлось приложить немало усилий и пережить много падений на пути к восстановлению. Мне потребовались годы — буквально *годы*, — чтобы научиться видеть себя в правильном свете.

Пусть я и не могу предложить вам мгновенных результатов, я могу дать вам надежду. Ведь как-никак вы держите в руках мою двадцать первую книгу: тридцать лет назад никому бы и в голову не пришло, что Кевин Леман может *прочесть* столько книг, а уж тем более *написать!* Книги Лемана загубили уйму деревьев — они издаются на тринадцати разных языках. На мои семинары приходят десятки тысяч людей, и еще сотни миллионов слушают мои выступления по радио и смотрят по телевизору. Не подумайте, что я хваюсь — я и сам потрясен всем этим. Если знать все мои слабости, как знаю их я (не говоря уже о моих детских выходках), невольно поразишься тому, какой стала моя жизнь сейчас.

Вернемся к разговору о вас. Как только вы по-настоящему поймете себя — проанализируете все свои сильные и слабые стороны, склонности, семейную обстановку, в которой вы рос-

ли, и силы природы, которые сделали вас тем, кто вы есть, — вас уже ничто не остановит. Вы сможете взобраться на профессиональные вершины, разрушите преграды в отношениях с людьми и станете общительнее. Теперь у вас появилась возможность стать тем, кем вы всегда хотели быть, но, наверно, не знали, как это осуществить. Я знаю, о чем говорю. Мне это удалось. Раньше я видел в себе только неудачника, но в итоге моя жизнь сложилась как нельзя замечательнее. И у вас тоже все может быть прекрасно.

Разгадайте свой характер

Чтобы понять, что делает вас таким, какой вы есть, мы для начала рассмотрим четыре основных типа темперамента. Это традиционные наборы характеристик, по которым легко можно понять, какие черты отличают одного человека от другого. Некоторые думают, что они прирожденные меланхолики или холерики, сангвиники или флегматики (не волнуйтесь, в следующей главе я объясню, что значит каждый из этих терминов), но замечали ли вы, что в каждой семье обязательно найдутся разные типы личностей? Редко когда встретишь семью, состоящую из одних меланхоликов, например. Почему так?

Затем мы поговорим о том, как сильно порядок рождения влияет на формирование характера. Хорошая часть сценария вашей жизни была написана благодаря решениям, которые принимали ваши родители, — например, сколько у них детей, в каком порядке они рождались и т. д. Невозможно до конца понять себя, не поняв закономерностей семьи, в которой вы воспитывались.

В третьей части книги мы обратим внимание на воспоминания, относящиеся к раннему детству. Если четыре типа темперамента описывают вашу сущность, а порядок рождения объясняет, как она сформировалась, то воспоминания из раннего детства раскрывают ваши скрытые представления о жизни. Они

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

дают ключ к разгадке того, почему вы видите вещи определенным образом, почему вам досаждают что-то, что других не беспокоит, и почему вам дает покой то, что пугает других людей.

В четвертой части мы объединим знания, полученные из первых трех, и исследуем ваш язык любви. Вы не существуете обособленно, сами по себе, а общаетесь со многими людьми. Если вы поймете свой язык любви, то научитесь успешнее строить межличностные отношения.

И, наконец, мы сведем воедино все четыре показателя личности и поможем вам оценить себя, раскрыть свои сильные и слабые стороны, предрасположенности, основные представления о жизни и выяснить, как вам добиться успеха в отношениях с людьми. Одно я вам обещаю: если вы прочтете эту книгу целиком, то узнаете, почему вы именно такой, какой есть, а также получите ясное представление о том, как привести в порядок те сферы своей личности, которые прежде не давали вам быть самим собой.

Радует то, что вам больше не придется жить бесполезно или даже наносить себе вред прежним образом жизни. Вы можете стать другим человеком. Чтобы это произошло, вам необходимо лучше разобраться в себе и начать мыслить иначе.

Звучит заманчиво? Тогда за дело!