



*Боб Дойч  
Лу Ароника*

# НАЙТИ СЕ БЯ

КАК ВЫЙТИ  
ЗА РАМКИ СТЕРЕОТИПОВ  
И ОБРЕСТИ  
СВОЙ ПУТЬ

---

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

**Dr. Bob Deutsch**  
with Lou Aronica

# **The 5 Essentials**

## **Using Your Inborn Resources to Create a Fulfilling Life**



HUDSON  
STREET  
PRESS

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**Боб Дойч**  
при участии Лу Ароники

# **Найти себя**

## **Как выйти за рамки стереотипов и обрести свой путь**

Перевод с английского Василия Горохова

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»  
Москва, 2014

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.922  
ББК 88.352  
Д62

Издано с разрешения Hudson Street Press,  
a division of Penguin Group (USA) LLC  
и литературного агентства Andrew Nurnberg  
На русском языке публикуется впервые

**Дойч, Б.**  
Д62 Найти себя. Как выйти за рамки стереотипов и обрести свой  
путь / Боб Дойч при участии Лу Ароники ; пер. с англ. Васи-  
лия Горохова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 272 с.  
ISBN 978-5-00057-133-0

Эта книга опытного антрополога и когнитивного нейробиолога Боба Дойча предлагает вам способ жить яркой жизнью, максимально используя свой потенциал и воплощая свою самую истинную суть. Этот способ — найти в самих себе пять внутренних ресурсов: любознательность, открытость, чувствительность, парадоксальность и вашу уникальную самоисторию. Вы получите больше удовлетворения, больше чувства достижений и больше радости, если включите все имеющиеся у вас ресурсы на полную мощность.

Чтобы почувствовать себя на вершине мира, не обязательно его покорять — достаточно лишь найти путь к себе.

УДК 159.922  
ББК 88.352

Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было фор-  
ме без письменного разрешения владельцев  
авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечи-  
вает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

© Bob Deutsch, 2013  
All rights reserved including the right  
of reproduction in whole or in part in any  
form. This edition is published by  
arrangement with Hudson Street Press,  
a member of Penguin Group (USA)  
© Перевод на русский язык, издание  
на русском языке, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-00057-133-0

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# Оглавление

Введение .....	9
----------------	---

## **Часть I. Ваши внутренние ресурсы**

Глава первая. Любознательность .....	32
Глава вторая. Открытость .....	50
Глава третья. Чувствительность .....	69
Глава четвертая. Парадоксальность .....	86
Глава пятая. Самоистория .....	106

## **Часть II. Пять ключевых процессов**

Глава шестая. Постоянно идти домой .....	132
Глава седьмая. Овладеть нарративом .....	151
Глава восьмая. Остановиться и сосредоточиться .....	170
Глава девятая. Импровизировать с миром .....	187
Глава десятая. Вдохнуть жизнь .....	208

Послесловие .....	229
-------------------	-----

Благодарности .....	233
---------------------	-----

Примечания .....	238
------------------	-----

Об авторах .....	251
------------------	-----

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

*Памяти Германа, Мюриель, Перл, Милтона и Молли*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Покажи нам работу гения над ошибками и удивительные творческие порывы простых работающих людей. Объясни нам на нашем собственном опыте силу восторга и терпения, отваги и смирения, благодаря которым люди творческие с каждой новой мыслью прорываются сквозь границы прошлого.

*Роберт Грудин. The Grace of Great Things*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



# Введение

Кто ваш любимый литературный персонаж? Думаю, даже если вы не читаете много художественных книг, несколько героев найдется. Может быть, это сильная Джейн Эйр? Или ловкий Гекльберри Финн? Может быть, умная и целеустремленная Гермиона Грейнджер из романов про Гарри Поттера? Или дьявольски упорный Вот-так-Сэм из книги *Green Eggs and Ham* («Зеленые яйца и окорок»)\*? Все они находят отклик в нашей душе, потому что это невероятная, фантастическая, преувеличенная версия нас самих. У них *великие* истории.

Может быть, иногда вы размышляете — каково это: быть слепленным из такого теста, иметь такое значение, такое влияние на мир. Каково это, когда жизнь красочна и осмысленна, как у великого литературного героя?

Возможно, самое время ответить на этот вопрос. Потому что внутри вас есть все, чтобы сделать историю великой, осмысленной и *вечно живой* — быть Гермионой и Гекльберри в своем мире и мире людей вокруг вас. Много давать и жить по полной программе. Я проведу вас по страницам этой книги, и вы увидите, что все необходимые ресурсы уже в вашем распоряжении. Я изучал это всю свою жизнь, знаю, что это правда, и готов поделиться с вами своими открытиями.

---

\* Книга Теодора Сьюза Гейзеля (доктора Сьюза) — американского детского писателя и мультипликатора. *Прим. ред.*

## Жизнь в поисках сюжета

Я работаю в области когнитивной нейробиологии и антропологии, поэтому изучение человеческого поведения для меня обычное дело. Я изучал шимпанзе и дописьменные племена, наблюдая, как они пользуются инструментами и ритуалами, чтобы влиять на свой мир. Я провел обширное исследование нас, современных людей, в разных странах: как мы получаем доступ к концептуальным ресурсам, чтобы определять и переопределять самих себя. Меня бесконечно восхищает, как люди используют то, что внутри и вокруг них, чтобы удерживать, а иногда и расширять свое смысловое поле. Я наблюдал за людьми, десятилетиями творящими свою историю: здесь поучительны и сами усилия, и результат.

От природы у всех нас есть и способности, и ограничения. Последнее могу подтвердить лично. Несмотря на всю мою увлеченность культурами и народами, я не могу выучить ни один иностранный язык, как бы ни старался и сколько бы времени на это ни тратил. Тем не менее во мне всегда был естественный интерес и толика способностей к наблюдению и оценке истинной природы людей. Помню, в семилетнем возрасте я сказал маме, что, по моему мнению, ее друзья — семейная пара, за которой я наблюдал за столом у нас в гостях, — скоро разведутся (это было в 1950-х, когда разводы были редкостью и дети о них мало что знали). Я почувствовал это, хотя и не слышал их разговора — они сидели в другом конце комнаты. Тем вечером мама отругала меня за дерзость и самоуверенность, но через несколько месяцев сообщила, что пара расстается.

Спустя годы, только поступив в аспирантуру, я пошел на лекцию двух ученых-бихевиористов, которые

рассказывали об оценке отношений между гостями, проанализированных на основе домашнего видео с дня рождения. После этого я два дня ходил возбужденный — эти люди зарабатывали на жизнь тем, к чему, как я считал, у меня есть способности.

Я подошел к одному из них, доктору Альберту Шефлену, и после недель уговоров стал его сотрудником. Это дало мне неоценимый опыт. В рамках его проекта по человеческой коммуникации, проводившегося в Медицинском колледже Альберта Эйнштейна (Albert Einstein College of Medicine), в нью-йоркских квартирах с согласия жильцов были установлены камеры наблюдения. Я просмотрел многие из этих фильмов, часто по нескольку раз. Реальная жизнь без постановки выглядит, конечно, медленно и запутанно. Но что меня восхитило и увлекло — это то, что в реальном времени можно было увидеть практически все человеческие свойства и недостатки: повседневную рутину и силу любви, отвагу и слабость, нерешительность и страсть, коллективизм и индивидуальность, ожидаемые и непредсказуемые события. Смотря эти фильмы, я не только слышал истории — я видел их. И все они меня поразили.

Для меня было естественно изучать природу человека и человеческого разума — то, как возникают убеждения и привязанности. Я страстно желал понять людей, которые живут нарративом\* и ритуалом, не обремененные багажом современного высокотехнологичного мира. Я хотел, *должен был* увидеть и испытать жизнь с минимальным внешним влиянием. Эта потребность возникла потому, что я живо интересовался человеческим поведе-

---

\* Исторически и культурно обоснованная интерпретация некоторого аспекта мира с определенной позиции. *Прим. ред.*

нием. Но в то же время я эгоистичен. Пытаясь понять других, я лучше понимаю свою жизнь. Думаю, чужие истории всегда рассказывают и о нас самих, поэтому в этой книге их так много.

## Универсальное значение больших достижений

В моих исследованиях меня особенно восхищали люди, которые преследовали цели, одновременно естественные для них и приносящие им удовлетворение. Здесь определяющими были два проекта. Первый — исследование людей, считающихся экспертами; второй — исследование мелких предпринимателей. Мне стало ясно, что у людей, живущих по-настоящему полной жизнью, есть нечто общее: способность, сознательно или нет, глубже черпать из колодца внутренних ресурсов. Они пользуются инструментами, которыми большинство не пользуется, получают от этого удовольствие и счастливы.

Однако уникален здесь именно метод. Ресурсы как таковые ни в коем случае не особенные — они присущи человеку, *имеются у всех*, и у всех есть равный шанс эффективно их применять.

Глядя на людей, достигших больших успехов, естественно полагать, что они исключение. Выдающийся мыслитель, ученый, спортсмен, мастер просто обязан быть не таким, как все. Иначе как бы он достиг того, чего достиг?

Безусловно, нельзя отрицать, что некоторые люди имеют врожденные таланты, которых у других просто нет. Если бы я попробовал прыгнуть как Майкл Джордан, мои ноги едва оторвались бы от земли и, скорее всего,

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

это закончилось бы растяжением. Однако с точки зрения основополагающих способностей никто из нас не отличается ни от Джордана, ни от всех остальных, достигших больших результатов. В своей жизни и в своем масштабе мы можем воплотить те же процессы, что и самые успешные и признанные из нас. В этой книге вы найдете истории людей, достигших невероятной славы, например Ричарда Фейнмана, Джейн Гудолл, Уинтона Марсалиса и Стеллы Маккартни. Все они отличаются чертами и особенностями поведения, которые вы легко узнаете и, возможно, даже заметите в самих себе.

Подумайте о Чаке Джонсе, легендарном мультипликаторе, создавшем Дорожного Бегуна, скусна Пепе ле Пью и многих других персонажей, десятилетиями захватывающих наше воображение. На пути Джонса к успеху был целый ряд препятствий, в том числе сложное, порой даже жестокое детство. Однако он превратил ранние травмы в краеугольный камень своей личной истории, посчитав, что падение с крыши сделало его, как он выражался, «нелогичным». Джонса чрезвычайно занимали животные. Он любил рисовать и согласился бы на любую работу, которая позволила бы ему этим заниматься. В любви к животным и рисованию нет ничего особенного и необычного: думаю, многие читатели этой книги тоже их любят. Однако, как вы увидите позже, Джонс превратил свои увлечения в чрезвычайно успешную карьеру, применив к ним ряд внутренних ресурсов и достигнув в результате того, что позволило ему прожить яркую жизнь, оставаясь верным себе. Максимально используя свои врожденные способности, Чак Джонс жил по полной программе. Его дела — отражение его сущности. Его история — одна из тех, которые имеют литературное измерение.