

Т о д д Х е р м а н

Э Ф Ф Е К Т

# АЛЬТЕР ЭГО



**ВАШ СКРЫТЫЙ  
РЕСУРС НА ПУТИ  
К БОЛЬШИМ ЦЕЛЯМ**



**Тодд Херман**  
**Эффект альтер эго.**  
**Ваш скрытый ресурс на**  
**пути к большим целям**  
**Серия «Сам себе психолог (Питер)»**

*pdf*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43645698](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43645698)*

*Эффект альтер эго. Ваш скрытый ресурс на пути к большим целям:*

*Питер; СПб; 2020*

*ISBN 978-5-4461-1369-9*

### **Аннотация**

Тодд Херман – ведущий американский эксперт по саморазвитию, личный консультант множества элитных спортсменов, актеров, писателей и бизнес-лидеров – раскрывает секрет успеха, стоящий за олимпийскими победами, грандиозными стартапами, компаниями с миллиардной прибылью. Тодд Херман готов поделиться с вами уникальным методом развития личностного потенциала с помощью эффекта альтер эго. Харизматичный лидер, убедительный оратор, успешный предприниматель, образцовый родитель – все это реально существующие грани вашей личности, ваши альтер эго. Их лучшие качества и самые важные навыки можно

активизировать за пять шагов именно тогда, когда они вам нужны. Всего пять шагов отделяют вас от того, чтобы максимально повысить эффективность в любой сфере жизни и реализовать то, что казалось невозможным.

# Содержание

От автора	7
Глава 1	9
Глава 2	26
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# Тодд Херман

## Эффект альтер эго

### *Ваш скрытый ресурс на пути к большим целям*

Серия «Сам себе психолог»

Права на издание получены по соглашению с HarperBusiness, импринтом HarperCollins Publishers. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2019 by Todd Herman

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2020

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Сам себе психолог», 2020

\* \* \*

*Посвящается всем, кто вырос посреди неизвестности (и в особенности моей команде –*

*Вэлери, Молли, Софи и Чарли!)*

# От автора

Эта книга написана, чтобы поддержать вас на пути к самым амбициозным целям. Она поможет стать более стойким, творческим, смелым и оптимистичным. Моя компания 22 года помогала элитным спортсменам достичь пика физической формы. Я готов поделиться с вами своим профессиональным опытом и раскрыть методики, которые привели к победе десятки тысяч по-настоящему успешных сегодня людей.

Книга написана на основе личных историй 75 тысяч владельцев компаний и профессионалов в самых разных сферах. Пути этих людей полны побед, успехов и прорывов. Эффект альтер эго помог усовершенствовать их жизненные стратегии.

**Альтер эго – это средство, доступное каждому, в любой момент и в любой ситуации. Вы всегда можете дать жизнь своему «героическому я».**

И последнее. С тех пор как я начал работать со спортивной элитой, я стал строго соблюдать профессиональную тайну. Я защищаю своих клиентов. Со мной работают олимпийские чемпионы и профессиональные спортсмены, а также звезды предпринимательства и шоу-бизнеса – и все потому, что я обещал никогда не использовать их имена ради соб-

ственной выгоды. Почему? Потому что доверие – это самая надежная валюта в мире. От этих людей все чего-то хотят, чтобы привлечь к себе внимание, чтобы использовать их славу в своих интересах. Поэтому звезды никому не доверяют. Я понял это. Я знал, что только строгое соблюдение профессиональной тайны позволит мне стать надежным консультантом и тренером, таким, какой им необходим. Я работал не только со спортсменами, но и с крупными бизнесменами. Им я дал такое же обещание. Их доверие и мое честное слово для меня священны. Но я понимаю, как важны и ценны их истории. Только с их помощью я могу проиллюстрировать свои идеи и сделать книгу живой и увлекательной для читателей.

На протяжении всей книги я пытался сбалансировать необходимость поделиться историями клиентов с читателями и мое слово, данное этим людям. Поэтому я изменил многие детали – имена, виды спорта, отрасли промышленности и все, что помогло бы вам узнать этих людей. В конце концов, все это совершенно неважно. Вы должны понять: альтер эго – это средство, доступное каждому, в любой момент и в любой ситуации. Вы всегда можете дать жизнь своему «героическому я».

*Тодд Херман*

# Глава 1

## «Момент телефонной будки»

Я стоял в комнате и просматривал свои заметки в ожидании, когда меня вызовут на сцену. Мне предстояло выступить перед тренерами по самым разным видам спорта. Пока я восстанавливал в памяти свою презентацию, в комнату вошел мужчина, телосложением напоминавший бульдога. В детстве я играл его персонажем в Tecto Bowl<sup>1</sup> на приставке Nintendo. Мужчина широко улыбнулся, подошел ко мне, протянул руку и сказал:

– Привет! Я – Бо Джексон<sup>2</sup>.

– Привет! – с улыбкой ответил я. – Я – Тодд Херман. Я вас знаю, Бо. Вряд ли кто-нибудь обратился бы ко мне, если бы, работая в мире спорта, я не знал единственного великого профессионального спортсмена сразу в двух видах. Кроме того, вы помогли мне выиграть немало игр в Tecto Bowl!

Бо рассмеялся.

– Да, вы не первый, кто мне это говорит. Спасибо... Вы

---

<sup>1</sup> Японская компьютерная игра, посвященная американскому футболу, в которой использованы реальные команды и игроки Национальной футбольной лиги. (Все примечания редактора имеют пометку «Примеч. ред.». Примечания без пометки являются авторскими.)

<sup>2</sup> Винсент Эдвард «Бо» Джексон (род. 1962) – известный игрок в американский футбол и бейсбол. (Примеч. ред.)

тоже сегодня выступаете?

– Да, я следующий. Но может быть уступить вам очередь?

– Нет, спасибо... Я пришел пораньше, чтобы встретиться с другом, – ответил Бо. – Так о чем вы собираетесь говорить?

– Я буду говорить о ментальных играх, но главным образом, хочу научить всех пользоваться методом альтер эго и тайных личностей для достижения пика физической формы.

Бо слегка склонил голову набок, прищурился, словно мои слова затронули некую струну в его душе, и фыркнул. Он покачал головой, а через несколько секунд очень серьезно сказал:

– Бо Джексон никогда в жизни не выигрывал в футбол.

Если вы не знаете Бо Джексона, то он – единственный спортсмен из большой четверки североамериканских видов спорта, который стал звездой сразу в двух. Он играл в Большой бейсбольной лиге и в Национальной футбольной лиге. Он – феноменальный спортсмен, многое сделавший для популяризации спорта в 1980-е годы, и настоящий супергерой для детей, увлеченных спортом, как я.

Глаза у меня расширились.

– Надо же... – сказал я. – Интересно... Расскажите мне об этом, пожалуйста.

Бо рассказал, что в молодости ему было трудно сдерживать эмоции, и он часто попадал в неприятности из-за неумения справляться с гневом. Такое постоянно случалось во время соревнований. Он вскипал из-за сущих мелочей, и это

приносило ему штрафные очки.

Однажды он смотрел кино. Его поразили холодный, совершенно неэмоциональный и бесстрастный Джейсон. Вам знакомо это имя?

Джейсон – это убийца в хоккейной маске из фильмов «Пятница, тринадцатое».

И в тот момент – во время просмотра фильма – Бо решил, что на футбольном поле он перестанет быть Бо Джексон, а станет Джейсоном. Его неконтролируемый гнев останется вне поля.

Бо рассказал, что Джейсон жил *только* на поле. Когда он выходил из раздевалки и оказывался на поле, в нем пробуждался Джейсон. Вспыльчивый, конфликтный, постоянно получающий штрафные очки Бо Джексон на футбольном поле превращался в бесстрастного, холодного и дисциплинированного разрушителя.

Культивирование «другой» личности помогало Бо Джексону концентрироваться и выходить на поле без эмоциональных проблем, влияющих на выступление.

Это был его «момент телефонной будки». Помните, как Кларк Кент заходил в телефонную будку и превращался в Супермена? Так и Бо Джексон превращался в свое альтер эго, Джейсона. В отличие от Супермена, ему не приходилось решать сложные космические проблемы. В комиксе 1942 года Супермен говорил: «Конечно, это не самое удобное в мире место для переодевания, но мне нужно сменить личность

– и быстро!»

Забавная цитата, но она очень точно описывает трансформационную природу эффекта альтер эго.

## ЧТО ТАКОЕ АЛЬТЕР ЭГО?

Я всегда увлекался комиксами, их героями и мирами, в которых они жили. Истории происхождения, злодеи и эпические битвы вели меня в эти миры. В детстве я обожал кино про Супермена с Кристофером Ривом<sup>3</sup>. Сегодня, в дни эпического возрождения супергеройского кино эти фильмы 1980-х годов выглядят смешными. Но тогда они казались потрясающими. И вот вам загадка: Все знают, что Супермен и Кларк Кент – один и тот же человек. Но кто из них является альтер эго?

Последние пятнадцать лет я задавал этот вопрос бесчисленное число раз людям со всех концов света, и в 90 процентах случаев мне сразу же отвечали: «СУПЕРМЕН!»

**Вот вам загадка: все знают, что Супермен и Кларк Кент – один и тот же человек. Но кто из них является альтер эго?**

Кажется, что это правильно. Потому что, думая об альтер

---

<sup>3</sup> Кристофер Рив (1952–2004) – американский актер и режиссер, получивший мировую известность после исполнения роли Супермена в фильме 1978 года. В 1995 году упал с лошади на скачках, сломал шейные позвонки и остался парализованным. (Примеч. ред.)

эго, мы представляем сверхспособности, героизм, эпические сражения. Все это ассоциируется именно с Суперменом.

Но ответ «Супермен» неправильный.

Альтер эго – не Супермен, а Кларк Кент. Супермен – реальный человек. Он создал свое альтер эго, скромного репортера Кларка Кента, чтобы удобнее было оставаться незамеченным в повседневной жизни. Кларк Кент помогал Супермену достигать главной цели – понимать людей.

Супермен использовал свое альтер эго и истинную личность с буквой S на груди в те самые моменты, когда эти личности были ему нужнее всего.

Почему это важно?

Потому что жизнь, честно говоря, трудная штука. На наших плечах всегда лежит огромная ответственность. Мы играем множество ролей. Религия, семья, команда, коллеги, друзья и т. п. заставляют нас вести себя определенным образом. Мы подчиняемся ожиданиям, правилам и суждениям относительно того, как должны действовать. К чему нам позволено стремиться. Что мы должны иметь. Во что верить.

Все это и многое другое порождает то, что я называю «я в ловушке». Более подробно об этом мы поговорим в главе 3. «Я в ловушке» – это та часть вашей личности, которая не может жить так, как вам хочется, от многого уклоняется и чувствует себя обязанной действовать определенным образом.

**Достаточно немного попрактиковаться, и вы**

**сможете менять голос интуиции.**

И наоборот, в нашей жизни случается и другой опыт, когда мы чувствуем себя своим «героическим я». Эта часть нашей личности делает то, что хочет, делает это по своим причинам и поводам. Неудивительно, что вас захватывает поток деятельности. Есть интереснейшее научное исследование этого феномена, которое доказывает преимущества альтер эго.

Когда вам скучно или тревожно, когда вы злитесь или ревнуете, чувствуете себя подавленным и не хотите действовать, когда вас переполняет страх, вы не можете вывести себя из этого состояния одними лишь уговорами. Так мышь не может уговорить стадо огромных слонов двигаться в определенном направлении. Логика не помогает выбраться из бессознательной проблемы. Если интуиция подсказывает, что этой ситуации нужно избегать, вы будете ее избегать. Но ту же бессознательную силу можно направить в глубины своего воображения. Достаточно немного попрактиковаться, и вы сможете менять голос интуиции. К счастью для нас, эта догадка подкрепляется научными исследованиями.

## **БУДУЩИЙ ЧЕМПИОН И ПОЕЗД НА НЬЮ-ЙОРК В 4:35**

Энтони был членом баскетбольной команды одной из луч-

ших государственных школ США и обладал непревзойденным мастерством. Во время тренировок он по очереди обучал всех своих товарищей по команде. Его рады были бы принять лучшие колледжи. Его считали бы восходящей звездой профессионального баскетбола. Если бы не одно ЕСЛИ.

*Если бы* он больше верил в свои способности на площадке и увереннее действовал в сложных ситуациях.

Энтони вырос в бедном районе Вашингтона. Родители погибли в автокатастрофе, когда ему было восемь лет. Воспитывала Энтони бабушка – и она отлично справилась, учитывая все обстоятельства. В детстве мальчик проводил все свободное время на баскетбольной площадке, отрабатывая дриблинг, броски и прыжки.

Он продолжал оттачивать мастерство, и вскоре скауты из ведущих колледжей стали бы забрасывать его предложениями. *Если бы* он «вправил себе мозги». Все навыки и способности Энтони затмевала одна проблема. Во время игры он никогда не рвался к корзине, не обводил защитников и не совершал стремительных бросков в прыжке. Он просто отдавал мяч. Он позволял товарищам по команде попасть в корзину – или промахнуться. И ситуация становилась хуже с каждым днем. Энтони обладал потрясающими способностями и мог бы в полной мере использовать открывшиеся возможности. Но в «момент влияния» он прятался – а ведь именно эти критические моменты и определяют в значительной степени наши успехи. Энтони безумно боялся критики

– сильнее, чем хотел услышать похвалу. Чем больше внимания к нему было приковано, тем быстрее ему хотелось спрятаться.

Так продолжалось до тех пор, пока раздраженный тренер во время очередной тренировки не крикнул: «Черт побери, Энтони, если бы ты был похож на Джеймса, мы были бы непобедимы!» И тут Энтони вспомнил полученную электронную рассылку, в которой говорилось о спортсменах, использующих на площадке метод альтер эго. Вернувшись домой, он нашел это письмо, а потом сделал то, что напугало бы любого родителя, не говоря уже о бабушке.

В пятнадцать лет он ушел из дома, отправился на вокзал в Вашингтоне и сел на поезд до Нью-Йорка в 4:35 утра.

В 2011 году я работал по утрам в клубе Reebok в Верхнем Вест-Сайде на Манхэттене. Это был роскошный клуб на шести уровнях, располагавший всеми возможными удобствами. Здесь любили заниматься знаменитости, потому что тут они чувствовали себя спокойно. Я видел здесь Криса Рока<sup>4</sup>, Реджиса Филбина<sup>5</sup>, Дуэйна Джонсона<sup>6</sup>, Уилла Смита<sup>7</sup>, Дайан

---

<sup>4</sup> Кристофер Джулиус «Крис» Рок (род. 1965) – известный американский актер и стендап-комик. (*Примеч. ред.*)

<sup>5</sup> Реджис Филбин (род. 1931) – американский актер и телеведущий. Наибольшую популярность ему принесло ведение шоу «Кто хочет стать миллионером?». (*Примеч. ред.*)

<sup>6</sup> Дуэйн Дуглас «Скала» Джонсон (род. 1972) – известный американский рестлер и киноактер. Снимался в фильмах «Царь скорпионов», «Геракл», «Форсаж» и др. (*Примеч. ред.*)

Сойер<sup>8</sup>, Бена Стиллера<sup>9</sup> и многих других. Здесь тренировались команды НБА перед играми в Мэдисон-Сквер-Гарден. Я всегда приезжал где-то без пятнадцати девять и работал в приватном кафе для членов клуба, а потом тренировался до обеда.

Однажды я вышел из лифта и увидел, что девушка-администратор машет мне. Она сказала, что в холле меня ждет молодой человек, который специально приехал из Вашингтона, чтобы встретиться со мной.

– Он приехал, чтобы вы помогли ему. Этот парень чертовски упертый!

Я вышел к Энтони, представился, а он вскочил и крепко пожал мне руку.

– Мистер Херман, мне очень приятно с вами познакомиться. Надеюсь, это вас не затруднит... Мне очень нужна ваша помощь. Мы пришли в кафе, позавтракали и начали разговор.

– Во-первых, – спросил я, – откуда ты узнал, что я здесь буду? А во-вторых, твои родители знают, что ты здесь?

---

<sup>7</sup> Уиллард Кэрролл (Уилл) Смит (род. 1968) – популярный американский актер и хип-хоп исполнитель, снимался в фильмах «Люди в черном», «Отряд самоубийц», «Аладдин» и др. (*Примеч. ред.*)

<sup>8</sup> Дайан Сойер (род. 1945) – американская тележурналистка, ведущая программы «Доброе утро, Америка» на канале ABC. (*Примеч. ред.*)

<sup>9</sup> Бенджамин Стиллер (род. 1965) – американский комический актер, снимался в фильмах «Образцовый самец», «Знакомство с родителями», «Знакомство с Факерами» и др. (*Примеч. ред.*)

– В одной из своих рассылок вы писали, что по утрам работаете здесь, – ответил Энтони, – и я решил рискнуть. Нет, бабушка не знает, что я здесь. Я вышел из дома в четыре утра. Но она не волнуется – я каждый день ухожу в школу раньше, чем она встает.

– Тогда сделаем главное – ты должен позвонить бабушке, сказать, где ты и что с тобой все в порядке.

Когда мы разобрались с побегом Энтони из Вашингтона и я заверил его бабушку, что он доберется до дома, мы перешли к его проблеме. Энтони объяснил, что с ним происходит. Чем более сильное давление он испытывает, чем больше внимания к нему приковано, тем страшнее ему становится. Он говорил о своих страхах и чувствах.

– В моей голове идет настоящая война. Я действительно хочу прорваться к кольцу, но я безумно боюсь того, что обо мне подумают. Из-за этого я совершаю ошибки.

Сразу скажу: я не психотерапевт. У меня нет должной подготовки. Я работаю в области ментальных игр и разработки стратегий достижения успеха. Но у меня есть простая процедура для выявления истоков проблем моих клиентов – с ней я познакомлю вас в главе 3. Понять проблему Энтони было легко.

– Так зачем же ты приехал в Нью-Йорк? – спросил я. – Просто чтобы встретиться со мной?

– Тренер сказал нечто такое, что заставило меня вспомнить вашу рассылку. Вы писали, что многие великие спортс-

мены используют альтер эго, чтобы улучшить свои показатели. Они оставляют определенные черты своей личности за пределами площадки, потому что эти черты мешают им добиваться успеха. И когда тренер сказал, что мне стоило бы стать таким, как Джеймс, я сразу вспомнил про вас.

– Понимаю... Но почему ты не написал мне, вместо того чтобы расстраивать бабушку?

– Вы всегда говорите: «Если чего-то хочешь, иди и добейся. А если хочешь получить что-то быстрее, добейся этого с хорошим наставником». Я помню, как вы рассказывали, что проделали путь из Канады в Северную Каролину, чтобы встретиться с наставником и позаниматься с ним несколько недель. Этот момент вы назвали важнейшим в своей жизни. И я подумал, что должен сделать то же самое. Но сразу хочу признаться: у меня нет денег, чтобы заплатить вам.

Я влюбился в этого ребенка. Когда он ждал меня, подошел Крис Рок, чтобы подбодрить его – девушки-администраторы рассказали Крису, что сделал этот мальчишка.

Два часа я чистил «луковицу» его игры. Мне стало очевидно, что внимание, которого он так боится, никак не связано с площадкой. Все дело в той боли, которая терзала его после смерти родителей. После этого трагического события за опеку над ним – и деньги по страховке! – боролись разные люди. Больше всего мальчику хотелось, чтобы его оставили в покое. Теперь же чужое внимание вернулось, и Энтони снова испытывал прежние чувства.

**Многие великие спортсмены используют альтер эго, чтобы улучшить свои показатели. Они оставляют определенные черты своей личности за пределами площадки.**

Как я уже говорил, я не занимаюсь психотерапией – и не собираюсь начинать. Я предложил ему поговорить со школьным психологом или с бабушкой о специализированной помощи.

– Хороший психотерапевт поможет распутать запутавшиеся провода в твоей голове. Но пока что тебе нужно оставлять Энтони за пределами площадки и превращаться в альтер эго. Тогда ты сможешь забыть о волнении и действовать в полную силу.

Я помог Энтони создать альтер эго для баскетбольной площадки. Когда мы обсуждали, кого из людей, вымышленных персонажей, вещей или животных ему хотелось бы воплотить, он сказал:

– Черную пантеру. Эти животные появляются из ниоткуда, мгновенно наносят удар и отличаются поразительной гибкостью. Однажды я смотрел про них фильм. Они движутся просто потрясающе. А кроме того, они могут прыгать на двадцать футов! И их так красиво называют – «призраки леса».

Слушая, как он описывает свое альтер эго, я был потрясен. Теперь оставалось лишь дать его альтер эго имя. В моем блокноте сохранился список этих имен:

- Черная Пантера;
- Пантера X;
- Энтони Стелс.

Эти имена не нашли отклика в его душе, но тут мне пришла в голову отличная идея – Черный Призрак. Никогда не забуду тот момент. Мальчишка откинулся в кресле, заложил руки за голову, посмотрел в потолок и сказал:

– Я – Черный Призрак. И я приведу с собой на площадку маму и папу. И я побью всех!

**Если какая-то старая травма мешает вам воплотить в жизнь свои желания, если вы постоянно твердите себе, что можете сделать, а чего – нет, если внутреннее сопротивление не дает вам добиться цели, знайте, ваше «героическое я» только и ждет возможности выйти на свет. Ключ к его активации – альтер эго.**

Энтони сумел добиться потрясающих успехов. Мне очень хочется, чтобы то же самое произошло и с вами, когда вы прочтете мою книгу. Из опыта трансформации Энтони я вынес нечто важное, что будет полезно и вам.

Если какая-то старая травма мешает вам воплотить в жизнь свои желания, если вы постоянно твердите себе, что можете сделать, а чего – нет, если внутреннее сопротивление не дает вам добиться цели, хочу сказать, что ваше «героическое я» только и ждет возможности выйти на свет. А ключом к его активации является альтер эго, или тайная личность.

Когда вы понимаете, насколько хорошо альтер эго соответствует вашему внутреннему состоянию, разным жизненным ролям и сферам игры, то получаете свободу и можете раскрыть свое творческое начало. Поняв, как альтер эго помогает вам с оптимизмом бороться с проблемами, знакомыми всем людям, вы открываете более радостный и эффективный способ преодоления страха. Когда вы осознаёте, что это естественная часть человеческой личности, которую использовали для достижения поставленных целей десятки тысяч людей, что это и есть ваша истинная личность, у вас открываются скрытые способности, о которых вы и не подозревали.

**Если у вас есть честолюбие и амбиции, добро пожаловать в наш клуб.**

Прежде чем двигаться дальше, я должен кое-что уточнить. Я не хочу, чтобы последний абзац вводил вас в заблуждение.

Вы держите в руках не очередное мотивационное руководство, наполненное сахарной ватой идей, позаимствованных из других сахарных мотивационных книг, которых полным-полно на полках магазинов и в электронных библиотеках. Вы не найдете здесь «волшебной кнопки». Это не карта сокровищ, которая приведет вас к груде золотых монет.

Это книга для реальных людей, занимающихся сложными делами. Эта книга не избавит вас от жизненных проблем. Мы будем говорить о той части вашей природы, которая про-

является, когда вы меньше всего этого ждете. Я научу вас вызывать ее, когда она вам больше всего нужна.

Ваше воображение может построить любые миры – и самые необычные, и самые заурядные. Вы уже делали это. Я хочу напомнить, что игры не заканчиваются в восемь лет. Я покажу вам путь к жизни, наполненной игрой и радостью.

Первое: если у вас есть честолюбие и амбиции, добро пожаловать в наш клуб.

Второе: если вы хотите отстаивать свои ограничения, ждать, когда сложатся «идеальные» условия, или трусливо воплощать в жизнь чужие амбиции, что ж... Предоставлю вам самим возможность решать, что делать дальше.

## ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ

Последние двадцать лет своей жизни я посвятил поискам ответа на простой вопрос: как я могу помочь амбициозным людям реализовать заложенные способности и использовать их для достижения высших результатов – причем постоянно?

Последние двадцать лет я занимаюсь спортом высоких достижений. Я работал с олимпийскими чемпионами и профессиональными спортсменами, лидерами индустрии и звездами шоу-бизнеса. Передо мной вставали разные проблемы:

Как помочь профессиональной теннисистке побеждать на

турнирах, а не проигрывать из-за психологической неустойчивости?

Как помочь игроку Большой бейсбольной лиги сохранять спокойствие перед лицом сорока тысяч зрителей и вести команду к победе, не поддаваясь панике?

Как помочь продавцу заключать больше сделок для процветания компании и личного карьерного роста?

Как помочь предпринимателю с гордостью рекламировать свои услуги, а не прозябать в неизвестности?

Как помочь вспыльчивому менеджеру или вице-президенту стать более сдержанным, держать себя в руках и лучше руководить непосредственными подчиненными?

Как помочь работающим родителям быть дома более внимательными и любящими?

Как помочь звезде Бродвея спокойно входить в роль, не терзаясь страхом перед сценой и зрителями?

Ответом на эти вопросы было и остается альтер эго.

**Я собираюсь показать вам, как активировать ваше «героическое я» – вашу внутреннюю Чудо-Женщину, далай-ламу, Черную Пантеру или Супермена. Я хочу, чтобы вы пробудили все свои способности, навыки, убеждения и черты характера. Я хочу, чтобы вы стали такими, какие вы есть на самом деле.**

Вернемся к моему выступлению, с которого начиналась глава. Мы с Бо обсудили концепцию альтер эго и поговори-

ли о том, как ее могут использовать спортсмены. Я рассказал, как работаю с клиентами, как бизнесмены и самые обычные люди используют мой метод в повседневной жизни для достижения разных целей. Бо открыл идею альтер эго самостоятельно, и ему казалось, что пользуется таким подходом только он.

На протяжении десятилетий мы игнорировали все сигналы, говорившие о том, что альтер эго – это естественная часть человеческой природы. Своей книгой я хочу изменить такое положение вещей.

Пятнадцать лет назад я задумал написать эту книгу. Моя цель – обучить вас тому же методу, которому я учил своих клиентов почти двадцать лет, чтобы вы могли использовать его для преодоления жизненных препятствий, больших и малых. Я собираюсь показать вам, как активировать ваше «героическое я» – вашу внутреннюю Чудо-Женщину, далай-ламу, Черную Пантеру или Супермена. Я хочу, чтобы вы пробудили все свои способности, навыки, убеждения и черты характера. Я хочу, чтобы вы стали такими, какие вы есть *на самом деле*. Я научно объясню, почему этот метод настолько эффективен, расскажу об олимпийцах, звездах шоу-бизнеса, предпринимателях, писателях, матерях, детях и о себе самом – все мы использовали этот метод для преодоления трудностей.

Я использую его и по сей день. Вот почему на обложке изображены очки... Но чьи это очки?

## Глава 2

# Происхождение альтер эго

Шеп Гордон – уникальный менеджер талантов, голливудский агент и продюсер. Журнал GQ назвал его «неизвестным человеком, который делает всех известными». Шеп сыграл важнейшую роль в жизни и карьере Джими Хендрикса<sup>10</sup>, Элиса Купера<sup>11</sup>, Тедди Пендергасса<sup>12</sup>, Лютера Вандросса<sup>13</sup>, Рэчел Уэлч<sup>14</sup> и Граучо Маркса<sup>15</sup>. Шеп – менеджер, которого называют «человеком старой школы». Он никогда не подписывает контрактов со своими клиентами. Все решается рукопожатием. В шоу-бизнесе все знают: если Шеп сказал, что будет так, значит, все так и будет. Шеп создал мир знаме-

---

<sup>10</sup> Джеймс Маршалл (Джими) Хендрикс (1942–1970) – выдающийся американский рок-музыкант: гитарист-виртуоз, певец и композитор. (*Примеч. ред.*)

<sup>11</sup> Элис Купер (настоящее имя Винсент Дэймон Фурнье) (род. 1948) – выдающийся американский рок-певец, одним из первых включивший в шоу тяжелого рока элементы ужаса (шок-рок). (*Примеч. ред.*)

<sup>12</sup> Тедди Пендерграсс (1950–2010) – американский певец. (*Примеч. ред.*)

<sup>13</sup> Лютер Вандросс (1951–2005) – американский соул-певец, обладатель восьми премий «Грэмми». (*Примеч. ред.*)

<sup>14</sup> Рэчел Уэлч (род. 1940) – американская актриса, популярная в 1970-е годы, снималась в фильме «Миллион лет до нашей эры» и др. (*Примеч. ред.*)

<sup>15</sup> Джулиус Генри «Граучо» Маркс (1890–1977) – американский комический актер, стал популярен в составе труппы «Братья Маркс», затем занялся индивидуальной карьерой. (*Примеч. ред.*)

нитых шеф-поваров, в котором мы живем сегодня. Он буквально изобрел этот рынок. Эмерил Лагасс<sup>16</sup>, Даниэль Булю<sup>17</sup>, Вольфганг Пак<sup>18</sup> и многие другие были бы не известны широкой публике, если бы не Шеп. Актер и режиссер Майк Майерс даже снял документальный фильм о его жизни «Суперменш: Легенда о Шепе Гордоне».

**Развивайте свое творческое начало, одновременно защищая хрупкое «я». Точно представляйте, кем вы хотите быть на игровом поле.**

Я познакомился с Шепом на одном из важнейших событий для сценаристов, режиссеров и артистов – на «Мастермайнд Токс», беседах, которые проводит мой друг Джейсон Гейнард. Шеп – один из лучших в мире рассказчиков. Его истории об Элисе Купере невероятно увлекательны. И это неудивительно – ведь он работал с самыми культовыми фигурами шоу-бизнеса. Я сидел вместе с 150 другими участниками и слушал, как Шеп делится с нами своими историями

---

<sup>16</sup> Эмерил Лагасс (род. 1959) – знаменитый шеф-повар франко-канадско-португальского происхождения, ведущий кулинарных шоу на телевидении, владелец ресторана высокой кухни «Эмерил» в Новом Орлеане. (*Примеч. ред.*)

<sup>17</sup> Даниэль Булю – знаменитый шеф-повар из Нью-Йорка, владелец сети ресторанов, главный из которых – роскошный ресторан «Daniel», имеющий три звезды рейтинга Мишлен. (*Примеч. ред.*)

<sup>18</sup> Вольфганг Пак (род. 1949) – австрийский шеф-повар, владелец ресторанов Srago в Лос-Анджелесе, ведущий кулинарных шоу, официальный повар бала на церемонии вручения «Оскара». (*Примеч. ред.*)

голливудского суперагента.

И тут кто-то спросил, как он помогал выдающимся артистам, с которыми работал, выступать на пике формы.

Реакция Шепа Гордона была честной, резкой и глубокой: «Я считаю, что каждый человек уникален и не похож на других. Думаю, есть только одно общее правило, которое я пытался внушить всем звездам, будь то шеф-повара или актеры. Если публичный человек позволит себе оставаться собой, то он никогда не будет счастлив. Он никогда не обретет уверенности, потому что если черты собственного характера вложить в персонаж, который тебе понятен, то всегда будешь знать, что он должен делать. И, оказавшись на пресс-конференции, всегда будешь знать, как отвечать на вопросы.

Если же оставаться собой, то никогда не будешь знать ответов. Это очень тяжело. Когда принимаешь это на свой счет, а не на счет персонажа, начинаешь бояться. Если плохая рецензия написана о персонаже, персонаж можно изменить. Если плохая рецензия о тебе, то это порой глубоко ранит. Поэтому я не думаю, что стоит обобщать. Но если уж и делать какое-то обобщение, то скажу: публичный человек всегда должен сознавать, что публика любит не его, а его персонажа. После моего фильма люди подходили и говорили: “Вы самый лучший! Вы невероятный!” Но они не знают меня. Они знают того парня с экрана. Поэтому если можете мысленно дистанцироваться, то это будет лучше всего».

Около пятнадцати человек в зале, которые были знакомы с моей работой, сразу же повернулись ко мне. Я видел, как поражены многие из них. Кто-то ухмылялся и подмигивал. А Джейсон, который на сцене вел интервью, нашел меня взглядом в толпе и покачал головой, словно говоря: «Господи, ты же вечно об этом твердишь!»<sup>19</sup>

Позже мы с Шепом обсудили эту идею, которая оказалась гораздо более универсальной. Она могла приносить пользу не только знаменитостям, звездам шоу-бизнеса и выдающимся спортсменам. Ее можно было использовать не только в свете рампы или на спортивной площадке.

Альтер эго – полезное средство, способное помочь вам, мне и всем остальным стойко справляться с жизненными трудностями и невзгодами. Развивайте свое творческое начало, одновременно защищая хрупкое «я». Точно представляйте, кем вы хотите быть на игровом поле. Эффективность этой системы подтверждают не только тысячи людей, использовавших ее в жизни, но также научные исследования и истории успеха множества людей, о которых я расскажу в своей книге. Я потратил на создание этой системы двадцать лет. И поверьте, она того стоит!

---

<sup>19</sup> Если хотите увидеть этот фрагмент, загляните на [AlterEgoEffect.com/shep](http://AlterEgoEffect.com/shep).

# ИСТОКИ

Первым в истории заговорил об альтер эго римский философ и государственный деятель I века до нашей эры Цицерон. В своих трактатах он использовал иной термин – «второе я», «верный друг»<sup>20</sup>.

В переводе с латыни «альтер эго» означает «другой я».

На протяжении веков концепция эта неоднократно и значительно менялась. Если вернуться к истокам идеи, то становится ясно, что «верный друг» или «второе я» – термины очень полезные. Если бы Цицерон жил сегодня, он признал бы, что всего лишь придал форму абсолютно естественной части человеческой личности.

Я не изобретал альтер эго, и Цицерон тоже. Единственное, что я сделал, так это создал систему для разработки альтер эго и дал людям ориентиры, с помощью которых можно активировать и использовать все невероятные преимущества эффекта альтер эго. Читая мою книгу, вы узнаете, как разные люди использовали этот эффект для достижения самых разных целей.

Впервые я столкнулся с силой альтер эго еще в юности. Мое детство прошло на ранчо в шесть тысяч акров в канадской провинции Альберта. Я был очень общительным, спор-

---

<sup>20</sup> *Collins English Dictionary – Complete and Unabridged*, 10th ed. (London: William Collins, 2009), retrieved January 13, 2013.

тивным мальчишкой и постоянно с кем-то соревновался. Я вечно задираю своих старших братьев, Росса и Райана. Чаще всего в состязаниях я проигрывал, но точно знал, что *когда-нибудь* сумею их победить, а когда это произойдет, мои победы останутся со мной навсегда.

**Чаще всего в состязаниях я проигрывал, но точно знал, что когда-нибудь сумею их победить, а когда это произойдет, мои победы останутся со мной навсегда.**

Спорт был моим убежищем. Под маской бойкого мальчишки скрывался страшно неуверенный и охваченный тревогой ребенок. Мой разум постоянно терзался мыслями о том, что думают обо мне другие, как завоевать их сердца, как произвести на них впечатление. Но когда я занимался спортом, эти мысли исчезали, и верх брала моя задиристая натура.

Однако у меня была проблема: я не умел контролировать свои эмоции.

Когда мне было четырнадцать, волейбольная команда нашей школы участвовала в турнире, который проходил в Голден-Прейри, провинция Саскачеван. Во время матча игрок у сетки из команды соперника буквально выводил меня из себя.

Каждый раз, бросаясь отбивать мяч или подпрыгивая, чтобы поставить блок, он намеренно выставлял ногу, стараясь пнуть меня в пах.

Когда это произошло в первый раз, я не обратил особого внимания, решив, что это была случайность. Однако он продолжал вести себя точно так же. Я пожаловался судьям, но мне сразу стало ясно: они не собираются наказывать игрока местной команды. Матч продолжался. Игрок соперника становился все более и более агрессивным. В конце концов, после очередного пинка я взорвался. Когда его нога коснулась земли, я просунул руку сквозь сетку, схватил его за футболку, притянул к себе, выставил кулак, словно заряженный пистолет, и сильно ударил его по лицу через сетку. Он рухнул на землю.

В зале поднялся переполох. Такое часто случается на школьных волейбольных турнирах. Раздались свистки, игроки и тренеры бросились на площадку, товарищи по команде смотрели на меня с недоумением: что это только что было?

В тот же день, когда меня выгнали с турнира, ко мне подошел наш тренер мистер Хендерсон, чтобы поговорить по душам. Он сказал, что эта драка выставила нашу школу в плохом свете. Он говорил о том, что значит «быть настоящим спортсменом», что дракам не место на площадке, что мне нужно кардинально изменить свой настрой. Мистер Хендерсон знал, что я мечтаю когда-нибудь играть за команду колледжа. Он сказал мне: «Тодд, тебя очень трудно тренировать, потому что тебе кажется, что ты уже все знаешь и умеешь. Никому не нравится играть с тобой – ты вечно кричишь и ругаешься, указывая всем на их ошибки. Если ты не изме-

нишься, то тебе придется очень тяжело на выбранном пути».

Мистер Хендерсон стал одним из моих многочисленных наставников в жизни. Вам может показаться, что он повел себя со мной слишком резко. Мы были очень близки, и я его уважал. Но это не означает, что я не стал огрызаться. Я стал.

Как любой хороший тренер мистер Хендерсон не оставил меня наедине с моими проблемами. «Если хочешь достичь своих целей, – сказал он, – тебе нужно научиться справляться с тем, что происходит внутри тебя. В понедельник зайди в школьную библиотеку. Там есть книга, которую тебе обязательно нужно прочитать».

Я послушался и в понедельник взял эту книгу в библиотеке.

Честно говоря, это было ужасно. Но кое-что интересное в книге было – то, что автор писал о разуме. Меня его рассуждения заинтересовали, захотелось узнать больше. Я начал изучать внутреннюю игру, ментальную жесткость и медитацию (в те времена эти слова не имели для меня никакого смысла).

## ДРУГОЙ Я

В 1877 году легендарный индейский вождь Сидящий Бык после сражения в Литл-Бигхорн<sup>21</sup> и гибели полковни-

---

<sup>21</sup> Сражение у реки Литл-Бигхорн между индейским союзом лакота – северные шайенны и Седьмым кавалерийским полком армии США произошло 25–

ка Джорджа Армстронга Кастера бежал в Канаду. В Канаде индейцев встретила Королевская конная полиция и предоставила им убежище. Сидящий Бык провел в Канаде четыре года, заключая мирные договоры с другими племенами, но потом вернулся в США и сдался. Наша семейная ферма находилась неподалеку от того места, где индейцы ступили на канадскую землю, там, где они охотились и жили. Хотя это никак не связано с моими выходками на волейбольной площадке, к моей книге это имеет непосредственное отношение. Это поможет вам найти источник вдохновения и раскрыть свое «героическое я».

Я рос на ферме и делал все, что поручал мне и моим братьям отец. Мы постоянно что-то копали, натягивали и кочевали по открытой прерии. Во время кочевок мы видели старые «огненные кольца» – места, где индейцы останавливались на ночь. Я часто копал в этих местах в поисках наконецников стрел и других артефактов.

Поскольку история нашего региона очень богата, я заинтересовался культурой коренных народов Америки. Однажды я лежал на диване и читал книгу про ритуальные военные танцы. Их исполняли мужчины племени в огненном кольце. Я узнал, что цель этих танцев заключалась в полном слиянии воинов и духов, которые должны были помочь им

---

26 июня 1876 года. Оно закончилось полной победой индейцев, уничтожением пяти рот американского полка и гибелью его командира Джорджа Армстронга Кастера. (*Примеч. ред.*)

в битве. И тут в моей голове все сложилось. Я закрыл книгу и представил, как племя воинов выходит на поле вместе со мной. Я почувствовал поддержку, сосредоточенность и надежную опору. Эта идея породила в моей душе невероятное чувство покоя и целеустремленности.

**И тут в моей голове все сложилось. Я закрыл книгу и представил, как племя воинов выходит на поле вместе со мной.**

Когда я вышел на футбольное поле в следующий раз, то ощутил себя целым племенем воинов. Я был довольно худосочным мальчишкой, при этом быстрым и энергичным. Мне хотелось играть лучше. Новая идея помогала мне сосредоточиваться, но я хотел большего. И я решил «призвать» игроков, которыми всегда восхищался – легендарного игрока «Чикаго Беарс» Уолтера Пейтона<sup>22</sup> и защитника команды Сан-Франциско Ронни Лотта<sup>23</sup>. Перед играми я брал пять карточек Пейтона и Лотта и раскладывал их по своей футбольной форме. Одну карточку Пейтона я клал в шлем, две – в накладки на ноги. Я представлял, что буду бегать по полю и видеть общую картину так же, как он. Потом я брал

---

<sup>22</sup> Уолтер Джерри Пейтон (1953–1999) – профессиональный игрок в американский футбол. В 1993 году введен в Зал славы профессионального футбола. (*Примеч. ред.*)

<sup>23</sup> Рональд Мэндел Лотт (род. 1959) – профессиональный игрок в американский футбол. Играл за команды Сан-Франциско, Лос-Анджелеса, Нью-Йорка и Канзас-Сити. В 2000 году введен в Зал славы профессионального футбола. (*Примеч. ред.*)

карточки Лотта и клал их в накладки на плечи, представляя, что буду отбивать летящие к воротам мячи с тем же мастерством, как и он. После этого я выходил на поле своим альтер эго, этаким Франкенштейном. Идеи я заимствовал из разных источников, но они работали.

И в результате я играл совсем не так, как ожидали от такого тщедушного мальчишки противники. Я сумел добиться своей цели и, поступив в колледж, стал играть в футбольной команде. Впрочем, это не решило всех моих проблем. Мне хватало трудностей и в учебе, и в личной жизни, но на футбольном поле я оставлял их за бортиком. На поле выходил другой я, способный к настоящим спортивным подвигам. Как говорил Шеп, альтер эго стало щитом для моего истинного «я» и дало мне четкое представление о том, как нужно действовать на поле, чтобы победить.

## ЗАГАДКИ РАЗУМА

Популярнейший британский актер Роуэн Аткинсон, создатель знаменитого мистера Бина, в школе страдал заиканием. И одноклассники не прощали ему этого недостатка. Учась в школе, а затем в Оксфордском университете, где он получил диплом инженера-электрика, Аткинсон открыл нечто важное. Еще в школе мальчишка-заика заинтересовался театральным искусством.

23 августа 2007 года журналист из Time спросил Аткин-

сона, заикается ли он до сих пор. Актер ответил: «Заикание приходит и уходит. Когда я играю не себя самого, все проходит. Наверное, это связано с моим страстным желанием заниматься тем делом, которое я для себя выбрал».

Опыт Аткинсона отражает удивительную особенность человеческой природы. Пока что мы многого не понимаем в работе мозга. Мы все еще пытаемся создать карту «неведомой страны». Но мы знаем, что наше воображение обладает колоссальной силой и способно создавать для нас новые миры и новые возможности – нужно лишь верно его направить и использовать.

**Воображение обладает колоссальной силой и способно создавать для нас новые миры и новые возможности – нужно лишь верно его направить и использовать.**

Я расскажу вам о спортсменах, которые изменили саму физику своих выступлений, обратившись к своему «другому я». Это происходило несмотря на то, что их родители тратили тысячи долларов на тренировки, которые не могли решить проблем. Такова загадка разума... Впрочем, есть и другие теории, объясняющие подобный феномен.

## ДРУГОЕ МЕСТО. ДРУГОЕ ВРЕМЯ. ТОТ ЖЕ МЕТОД. И ДЖОНИ ЖАК

Я мысленно возвращаюсь в свою молодость. Тогда я снова обратился к концепции альтер эго, хотя называл ее иначе. В свободное время я начал заниматься тренировкой спортсменов. Благодаря рекомендациям мне удалось добиться успеха, но поддерживать репутацию было трудно. Я знал, что могу помогать людям, но никак не мог закрепиться на этом рынке. Меня мучило осознание собственной молодости. Я боялся, что никто не будет воспринимать меня всерьез. Ведь чтобы тебя воспринимали всерьез, тебе должно быть лет сорок, не меньше. (Тогда я был твердо убежден, что сорок лет – это гарантия уважения. Не спрашивайте меня, почему я так думал, потому что это полная чушь.) Не способствовало успеху и то, что сам себе я все еще казался двенадцатилетним.

Как-то днем, когда я занимался «самоподавлением», то есть уклонялся от работы, которую нужно было сделать, по телевизору шел выпуск программы Опры Уинфри<sup>24</sup>, изменивший мою жизнь. Был 1997 год. Джони Жак<sup>25</sup> рассказы-

---

<sup>24</sup> Опра Уинфри (род. 1954) – американская телеведущая, общественный деятель и медиамагнат. Получила известность как ведущая ток-шоу «Шоу Опры Уинфри», владеет собственной киностудией, журналом, кабельным телеканалом. (Примеч. ред.)

<sup>25</sup> Джони Жак прославилась в США как «девушка в туфлях Опры». Она мечта-

вала зрителям, как купила туфли Опры на благотворительной распродаже, и это изменило ее жизнь. Она сказала: «Я купила туфли. Они мне страшно нравились. Я поставила их в своей спальне. И когда мне становилось безумно тяжело и я не могла найти, с кем поговорить, я доставала эти туфли и...»<sup>26</sup>

Опра перебила ее: «Она надевала мои туфли. Она становилась на мое место. А теперь она говорит, что ей уже не нужно чувствовать себя на моем месте, потому что она нашла свое».

Позже Джони сказала: «Надев эти туфли, я почувствовала, что весь груз этого мира спадает с моих плеч. И тогда моя жизнь полностью изменилась».

В этот момент у меня в голове что-то щелкнуло. Я вспомнил альтер эго, которым пользовался на спортивных площадках. Джони сделала нечто подобное. Я почему-то даже не думал, что этот подход можно использовать в бизнесе. Но ведь мир – это большая спортивная площадка, на которой выступаем все мы.

Пара туфель помогла Джони почувствовать себя более

---

ла получить высшее образование. В 2009 году она окончила Университет Индианы, стала работать с детьми с особенностями развития и написала книгу. (*Примеч. ред.*)

<sup>26</sup> *The Oprah Winfrey Show*, episode 516, “How a Pair of Oprah’s Shoes Changed One Woman’s Life,” aired September 19, 2015, <http://www.oprah.com/own-where-are-they-now/how-a-pair-of-oprahs-shoes-changed-one-womans-life-video#ixzz5Kh8Czoef>.

уверенно. И я сразу понял, что мне нужно использовать альтер эго, чтобы утвердиться в бизнесе. В моем детстве все умные и уважаемые люди, которых я знал, носили очки. В детстве у нас формируются убеждения и представления об окружающем мире, которые влияют на наши мысли и поведение всю оставшуюся жизнь. Для меня серьезность и ум оказались неразрывно связанными с очками.

И я подумал: «А что, если мне носить очки?» Как бы глупо это ни казалось, но я решил попробовать. Я считал, что люди в очках выглядят умными и серьезными. А раз я так думаю, то, возможно, и потенциальные клиенты считают так же. Я прочел немало научных статей, где говорилось, что людей в очках обычно считают честными, предприимчивыми, умными и надежными<sup>27</sup>.

Даже адвокаты предлагают своим клиентам приходить на процесс в очках. Адвокат Гарви Словис писал в журнале *New York*: «Очки смягчают внешность. Сразу кажется, что такой человек не способен совершить преступление. Я вел сложные процессы с обилием доказательств. Но мои клиенты приходили в очках, и присяжные становились на их сторону. Очки создают своеобразную защиту»<sup>28</sup>.

---

<sup>27</sup> M. J. Brown, E. Henriquez, and J. Groscup, “The Effects of Eyeglasses and Race on Juror Decisions Involving a Violent Crime,” *American Journal of Forensic Psychology* 26, no. 2 (2008): 25–43.

<sup>28</sup> Mike Vilensky, “Report: People Wearing Glasses Seem Like People You Can Trust,” *New York* magazine, February 13, 2011, [http://nymag.com/daily/intelligencer/2011/02/nerd\\_defense.html](http://nymag.com/daily/intelligencer/2011/02/nerd_defense.html).

Выяснилось, что один из самых уважаемых людей XX века, Мартин Лютер Кинг-младший<sup>29</sup>, носил очки без диоптрий. Кумир миллионов носил очки, потому что ему казалось, что в них он «внушает больше доверия»<sup>30</sup>.

**Великие люди тоже пользовались эффектом альтер эго и делали это осознанно.**

Очки на переплете этой книги похожи на очки Кларка Кента и на мои тоже. Но для меня это очки доктора Кинга. Это напоминание о том, что великие люди тоже пользовались эффектом альтер эго и делали это осознанно. Идеи меняют мир. Возможно, тот, кто читает эту книгу, может быть, даже именно вы, почувствует ветер перемен, изменится внутренне и совершит нечто великое.

В следующей главе я расскажу вам о научных основаниях того, что я называю тотемом или артефактом. Этот тотем используется для активации вашего альтер эго.

Посмотрев программу Опры с Джони Жак, я отправился в оптику и купил очки без диоптрий, чем очень изумил работников.

---

<sup>29</sup> Мартин Лютер Кинг-младший (1929–1968) – американский баптистский проповедник и общественный деятель, лидер движения за права афроамериканцев. Выступал за защиту гражданских прав с помощью ненасильственного сопротивления. Лауреат Нобелевской премии мира 1964 года. (*Примеч. ред.*)

<sup>30</sup> Выставка «Наследие мечты» (*Legacy of a Dream*), проводимая совместно с Центром Кинга, разместилась в аэропорте Атланта-Хартсфилд. В одной витрине выставлены очки без диоптрий, которые Кинг носил, чтобы выглядеть более серьезным, деловым человеком.

– Вы уверены, что хотите купить очки без диоптрий? – спросили меня.

– Да, именно такие.

– Но ведь у вас прекрасное зрение. Зачем вам очки?

– Потому что я такой странный человек! Вы можете продать мне их?

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.