

Колибри
NON
FICTION

Science

рами камински

отроверт

дар

непринадлежности

Первая
книга о новом
типе личности

международный бестселлер

КоЛибри NonFiction

Рами Камински

Отроверт. Дар непринадлежности

«Азбука»

2025

УДК 159.923.2
ББК 88.53

Камински Р.

Отроверт. Дар непринадлежности / Р. Камински — «Азбука»,
2025 — (КоЛибри NonFiction)

ISBN 978-5-389-33958-3

«Отроверт: Дар непринадлежности» – первая книга о феномене «личности-отроверта», «популярного одиночки», человека, не обладающего сильным социальным инстинктом. В ней психиатр Рами Камински предлагает сострадательное и содержательное руководство к лучшему пониманию и принятию самих себя и других людей, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. Автор развенчивает главный миф нашего коллективного мира: не обязательно быть частью группы, чтобы жить счастливо. Ваша самооценка не зависит от чужого одобрения, вы строите глубокие личные отношения тет-а-тет. И главное: вы мыслите и действуете так, как чувствуете, не полагаясь на общепринятые принципы. Эта книга даст вам инструменты, чтобы перестать притворяться и наконец использовать свою уникальность.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

ISBN 978-5-389-33958-3

© Камински Р., 2025
© Азбука, 2025

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Рами Камински

Отроверт: Дар непринадлежности

Посвящается Майе

Rami Kaminski
THE GIFT OF NOT BELONGING:
How Outsiders Thrive in a World of Joiners

Данное издание опубликовано с согласия *Little, Brown and Company, New York, New York, USA*. Все права защищены.

© Rami Kaminski, MD, 2025
© Костикова А., перевод на русский язык, 2025
© Издание на русском языке. ООО «Издательство АЗБУКА», 2026
Колибри®

Введение

«Чем я могу вам помочь?» «Какими, по вашему мнению, должны быть результаты терапии?»

Принимая нового пациента, я, как правило, начинаю с этих вопросов. У большинства людей нет на них готовых ответов, что вполне естественно. Я стремлюсь не столько получить ответ, сколько подчеркнуть: все происходящее находится под контролем пациента, ведь предмет нашей совместной работы – его собственная жизнь. Я часто говорю: «Вы капитан, и это ваш корабль. Я штурман, которого вы наняли, чтобы проложить курс по морю, неизвестному вам, но знакомому мне: я пересекал его множество раз». Вне зависимости от того, как пройдет наше путешествие, я всегда желаю пациентам одного и того же. Я хочу, чтобы в конце нашей совместной работы они были счастливы быть теми, кто они есть.

На первый взгляд эта цель кажется простой. Но мы, люди, знаем, насколько трудно ее достичь. Многие мечтают выглядеть как кто-то другой, обладать тем, что есть у других, или даже стать кем-то иным. В самом стремлении к переменам нет ничего плохого. Проблема возникает тогда, когда оно основано на убеждении, что лучшее должно заменить нынешнее. В таких случаях мы недооцениваем себя и жизнь, которая у нас уже есть.

Иногда стремление быть похожим на кого-то другого вызвано завистью, амбициями или искренним намерением совершенствоваться. Но зачастую, когда пациент приходит ко мне с желанием трансформации, позже выясняется, что на самом деле ему важно стать тем, кого принимают и ценят, – то есть человеком, вписывающимся в общество. Пациент усвоил, будто причастность – это и добродетель, и универсальная цель, хотя по сути она ни то ни другое. Принадлежность – всего лишь ощущение, не имеющее материального воплощения.

Так и раскрывается одна из главных проблем человеческого существования: как примирить свою уникальность с постоянной погоней за чувством причастности, которое нередко требует от нас отказаться от индивидуальности?

Более сорока с лишним лет, будучи практикующим терапевтом и психиатром, я следовал профессиональным интересам. Сначала я работал в отдаленных уголках Синайской пустыни, где был единственным лечащим врачом у кочевых племен бедуинов. Позже я стал главой отделения шизофрении в больнице Маунт-Синай в Нью-Йорке (от одного Синая к другому), а затем меня назначили директором по операционным вопросам в Управлении психического здоровья штата Нью-Йорк. Я преподавал студентам и резидентам¹, лечил пациентов в общественных и академических медицинских клиниках (Маунт-Синай, а затем Колумбийский пресвитерианский медицинский центр). Параллельно я занимался клиническими и фармакологическими исследованиями и всегда вел активную частную практику. И все это время я последовательно развивал собственную терапевтическую философию.

В частной практике в Манхэттене я работал с людьми из самых разных социальных слоев. Среди них были мировые лидеры, известные артисты и признанные специалисты, достигшие вершин в своих областях. Многие приходили ко мне в попытке понять, почему они так отчуждены от самых близких людей – друзей, коллег и даже родственников. В ходе наших встреч часто выяснялось, что всю жизнь они чувствуют себя неспособными вписаться в общество. В любой компании они остаются наблюдателями, а не реальными участниками, и вне зависимости от того, кто рядом, у них никогда не возникает подлинного ощущения принадлежности. В то время как большинство людей формирует свою идентичность через связи с другими –

¹ Врач, проходящий послевузовскую специализированную подготовку в клинике под наблюдением наставника. – *Прим. ред.*

например, определяя себя прежде всего как мужа или мать, учителя или руководителя, – мои пациенты живут как бы вне коллективного улья.

У подавляющего большинства этих людей нет психического расстройства. Они не нейродивергентны² и не находятся в аутистическом спектре. У них нет ни выраженных нарушений социальной адаптации, ни даже социальной тревожности. Так почему интеграция в общество дается им так тяжело? Изредка их трудности объясняются скромностью или интровертностью, а иногда – маргинализацией или сегрегацией по признакам расы, пола или ограниченных возможностей. Но в большинстве случаев причина иная. После многолетних наблюдений и исследований я пришел к выводу, что их состояние уходит корнями в особое, ранее не описанное свойство личности, которое встречается у людей любой этнической принадлежности, расы и гендера по всему миру. Оно проявляется как отсутствие влечения к общности или, иными словами, врожденная неспособность испытывать чувство причастности. Такую модель существования я понимаю всем своим естеством.

Я тоже провел ранние годы жизни, задаваясь вопросом, почему я чувствую себя столь непохожим на окружающих. Меня не избегали и не игнорировали. У меня были друзья, я казался веселым, и все указывало на то, что в школе (которая мне, кстати, нравилась) я считался популярным. Я не был застенчивым, интровертом или социально тревожным – напротив, получал удовольствие от беготни по бесконечному лабиринту дворов и зданий в родном городе. Внешне я выглядел счастливым, хорошо адаптированным ребенком. Но внутри я чувствовал себя гадким утенком. У меня в детстве было несколько разных групп друзей, но я так никогда и не ощутил себя настоящей их частью. Словом, между мной и другими стояла какая-то невидимая стена. Каким бы популярным меня ни называли, я постоянно чувствовал себя аутсайдером.

Разнообразные групповые занятия, в которых с радостью участвовали мои друзья, – командные спортивные игры, дневные лагеря, походы, то есть все, чего большинство детей ждет с нетерпением, – вызывали у меня сильное неприятие без какой-либо явной причины. Я боялся, что если выражу свое отношение, то покажусь странным или ненормальным, поэтому я притворялся, будто с нетерпением жду такие мероприятия, как и остальные сверстники. Парадоксально, но я был популярным одиночкой, скрывающим внутреннюю отчужденность под маской уверенности и общительности. Для всех окружающих моя жизнерадостность выглядела совершенно естественной, но только не для меня самого.

С началом пубертата этот фарс становилось все сложнее поддерживать. Помимо типичного подросткового эмоционального цунами меня одолевали замешательство и досада из-за неспособности интересоваться тем, чем увлекались остальные. Мне отчаянно хотелось разделять сплоченность моего круга общения: чувство общности, сплетни, рассказы о сексуальных подвигах, фанатичное увлечение спортивными командами, энциклопедические знания о каждой песне Rolling Stones и прочее, чем, казалось, жили мои сверстники. Но я не мог обнаружить в себе искреннего интереса ко всему этому. Я предпочитал настоящие разговоры, в которых люди делились сокровенным и доверяли мне свои мысли, а не поверхностные светские беседы и бравату. Как это часто бывает у подростков, я притворялся и подстраивался под тот образ, который от меня ждали. Я выучил имена футболистов, ходил на вечеринки, одевался как все крутые парни, отрастил длинные волосы. Когда разговоры в компании становились хоть чуточку спорными – будь то политика, кто в классе самая симпатичная девочка или впечатления от нового блокбастера, – я всегда дожидался, пока группа придет к какому-либо консенсусу, и соглашался с ним, хотя внутри часто думал иначе.

² Концепция, признающая, что различия в функциях мозга – естественная часть человеческого разнообразия, а не патология. – *Прим. ред.*

Внешне я ничем не отличался от других детей в школе. Мой дискомфорт оставался сугубо внутренним. Я ни с кем этим не делился. За роль, которую я непрерывно играл на сцене жизни, я заслуживал, пожалуй, «Оскара», но в душе я был опустошен и измучен.

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.