
СВЕН БРИНКМАН

КОНЕЦ ЭПОХИ SELF-HELP

**Как перестать
себя совершенствовать**

SVEND BRINKMANN

STÅ FAST

**Et opgør med tidens
udviklingstvang**

GYLDENDAL BUSINESS

СВЕН БРИНКМАН

КОНЕЦ ЭПОХИ SELF-HELP

**Как перестать
себя совершенствовать**

Перевод с датского

УДК 159.923.2
ББК 88.53
Б87

Переводчик Юлия Коняхова
Научный редактор Сергей Степанов
Редактор Алиса Черникова

Бринкман С.

Б87 Конец эпохи self-help: Как перестать себя совершенствовать / Свен Бринкман ; Пер. с дат. 2018. — 149 с.

ISBN 978-5-9614-6551-8

Все успевай, зарабатывай больше, стремись к счастью, новым должностям и самореализации. «Довольно!» — говорит датский психолог Свен Бринкман. Современная эпидемия депрессии — реакция человека на невозможность постоянного развития в попытках стать лучшей версией себя. Используя идеи стоицизма, Бринкман предлагает семь простых правил, следуя которым можно стать свободным от навязанной позитивной психологии. В своем руководстве он объясняет, почему не нужно прислушиваться к себе, в чем польза отказа от коуча и зачем необходимо читать романы и размышлять о прошлом. Прочитав эту книгу, вы узнаете об альтернативном пути к душевному благополучию.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

ISBN 978-5-9614-6551-8 (рус.)
ISBN 978-87-02-16175-5 (дат.)

© Svend Brinkmann & Gyldendal,
Copenhagen 2014
Published by agreement with
Gyldendal Group Agency.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие научного редактора	7
Предисловие автора	11
Вступление: жизнь в культуре ускорения	13
Вершки и корешки	17
Найти опору	20
1. Перестаньте прислушиваться к себе	27
Шестое чувство	29
Найти себя или принять себя?	32
Машина парадоксов	34
Что делать?	38
2. Сконцентрируйтесь на негативе	41
Тирания позитива	42
Позитивная психология	44
Позитивный, конструктивный, восприимчивый лидер	46
Обвинение жертвы	48
Брюзжание	49
Примириться с жизнью	51
Что делать?	52
3. Научитесь говорить «нет»	55
Почему мы всегда говорим «да»?	57
Этика сомнения в обществе риска	61
Что делать?	66

4. Подавляйте чувства	69
Культура чувств	71
Последствия культуры чувств	76
Что делать?	80
5. Откажитесь от коуча	83
Коучификация жизни	84
Опасности коучинга	87
Коучинг и дружба	90
Что делать?	91
6. Прочитайте роман — а не книгу по саморазвитию или биографию	95
Большие литературные жанры современности	97
Романы как технологии себя	101
Литература без иллюзий	104
Что делать?	109
7. Размышляйте о прошлом	113
Значение прошлого для личности	117
Что делать?	121
Заключение: стоицизм в культуре ускорения	125
Приложение. Стоицизм	128
Греческий стоицизм	130
Римский стоицизм	135
Примечания	141

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Культ позитивного мышления и личностного роста на рубеже веков овладел умами миллионов. Книги с рецептами счастья и душевного благополучия выходят едва ли не каждый день, способствуя благополучию главным образом их авторов, поскольку содержащиеся в них рецепты небезупречны и помогают не всем. Добрая половина руководств по самосовершенствованию способствует лишь перековке зажатых неудачников с комплексами в самодовольных неудачников с амбициями. Датчанин Свен Бринкман — не первый и не единственный психолог, обративший внимание на этот парадокс и осмелившийся высказаться наперекор хору профессиональных вдохновителей и торговцев бесполезными советами. Казалось бы, что можно возразить против оптимизма и самосовершенствования? Несмотря на провокационное название своей книги Бринкман вовсе не проповедник уныния и упадка. Он беспристрастно препарирует индустрию психологической самопомощи и предлагает альтернативный путь к душевному благополучию, основанный на идеях древних стоиков. Тем самым Бринкман невольно возвращается к давней традиции развития психологической мысли. Ведь, как известно, психология

на протяжении столетий вызревала в недрах философии и лишь в конце XIX в. оформилась в самостоятельную науку благодаря внедрению экспериментальных методов. Философствовать с той поры психологи не перестали, однако порой на потребу невзыскательной публике проверенные веками суждения великих мыслителей стали подменяться досужими домыслами поклонников успеха и наживы, выступающих якобы от имени психологической науки, а на самом деле беззастенчиво прикрывающихся авторитетом науки, ибо экспериментальные подтверждения формул успеха наперечет. Легион проповедников личностного роста, по недоразумению считающихся психологами, гастролруют по свету с мотивационными спичами и тренингами, основанными чаще всего на их собственной жизненной философии, слабо подкрепленной научными данными. В психологическом смысле результаты такой подмены можно уподобить попыткам утолять жажду приторной газировкой вместо чистой воды. И надо обладать изрядной смелостью, чтобы пойти наперекор прибыльной индустрии психологического фастфуда. Смелости Бринкману не занимать. Как и научной эрудиции, позволяющей ему убедительно аргументировать свои рассуждения. Засилью приторного позитива он противопоставляет подлинно реалистичную психологию, не исключающую самосовершенствования, а обеспечивающую ему надежную научную основу. Редкие попытки российских авторов противостоять агрессивному напору вульгарной поп-психологии пока не поощряются издателями, ибо слишком велик спрос на веяния с просвещенного Запада. Оперативный перевод книги на английский язык уже принес ее автору широкую известность, и вот теперь благодаря переводу на русский отечественный читатель имеет возможность узнать, что

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

и Запад, оказывается, вовсе не един в поклонении карамельным идолам и голос здравомыслящих психологов все громче звучит и там. И это вселяет надежду на подлинный личностный рост все большего числа людей, на каких бы языках они ни говорили.

С.С. Степанов,
*психолог, доцент Московского государственного
психолого-педагогического университета,
автор книги «Мифы и тупики поп-психологии»*

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Существует множество книг о личностном развитии, работе над собой и самореализации. Такие книги по психологической самопомощи ежегодно поступают в продажу тысячами. Философия саморазвития процветает в образовании и бизнесе¹. Неизменной частью нашей жизни стали постоянные перемены, предлагаемые бесконечным количеством коучей, психотерапевтов и психологов. Эта книга — попытка сформулировать противоположный подход и предложить альтернативу такой культуре развития. Если вкратце, то тут говорится не о том, как развиваться, а о том, как сохранять устойчивость. Тут будут советы не о том, как найти себя, а о том, как с собой примириться. В ней рекомендуется прежде всего не позитивное, а негативное мышление. Она основана не на популярной философии, не на идеях из книг по саморазвитию и духовности, а на трезвой (но ни в коем случае не скучной) философии стоицизма, которой придерживались и рабы (Эпиктет), и императоры (Марк Аврелий) Древнего Рима. На первый взгляд идея может показаться немного странной, но обещаю: в ней есть смысл.

Я хотел бы поблагодарить Лисе Нестельсё и Анне Вайнкоуф из издательства Gyldendal Business за содействие в издании этой книги, которая во многом противоречит

КОНЕЦ ЭПОХИ SELF-HELP

литературе из их каталога. Именно по этой причине место этой книги у вас, и я благодарю вас за доверие. Процесс создания книги доставил мне массу удовольствия, и Анне была прекрасным читателем и редактором. Я также хочу поблагодарить Андерса Петерсена, Эстер Хольте Кофод и Расмуса Бирка за множество ценных комментариев к рукописи.

ВСТУПЛЕНИЕ: ЖИЗНЬ В КУЛЬТУРЕ УСКОРЕНИЯ

Сегодня многие из нас чувствуют, что все вокруг движется быстрее и быстрее. Темп жизни непрерывно возрастает. Мы постоянно сталкиваемся с новыми технологиями, бесконечными преобразованиями на работе и переменчивыми поветриями в сфере питания, моды и «чудодейственных» средств. Только вы купили смартфон, как его уже пора менять на новый, чтобы запускались последние версии приложений. Не успели привыкнуть к ИТ-системе на работе, как появляется новая. Наконец-то начали уживаться с непростым коллегой — происходит реорганизация, и вам приходится работать в новой команде и общаться с новыми людьми. Мы работаем в «самообучающихся» организациях, где постоянные изменения — единственный элемент стабильности, и можем быть уверены только в том, что все, что мы усвоили вчера, завтра уже устареет. «Непрерывное образование» и «повышение квалификации» стали ключевыми понятиями и процветают в образовании, бизнесе и других сферах.

Социологи для описания нашего времени, когда все непрерывно меняется, используют метафору «текучая

современность»². Само *время* воспринимается текучим; мы ощущаем, что все вокруг плывет. Почему — никто толком не знает. Куда мы плывем, тоже никто не знает. Кто-то говорит, что глобализация или, точнее, «угроза глобализации» означает, что мы должны настроиться на постоянные перемены. Предприятиям придется подстраиваться под изменчивые требования и предпочтения рынка, поэтому сотрудникам нужно будет проявлять гибкость и уметь приспосабливаться к новым обстоятельствам. За последние два десятка лет чуть ли не самой избитой фразой в объявлениях о работе стала «Мы ищем сотрудников, которые обладают гибкостью, не боятся перемен, стремятся к профессиональному и личностному росту». Худшее, что можно себе представить, — это устойчивость. Если вы не движетесь, когда все остальные идут вперед, вы отстаете. Стоять на месте, оставаться там, где вы есть, сегодня означает регрессировать.

В текучей современности, которую еще называют гибким капитализмом, постфордизмом и обществом потребления, вы должны прежде всего *не отставать*³. Но в культуре, где скорость постоянно растет, не отставать становится все сложнее. За последние годы мы стали делать все быстрее — менять работу, решать задачи, готовить еду и так далее. Например, ночью мы спим в среднем на полчаса меньше, чем в семидесятых, и до двух часов меньше, чем в XIX в.⁴ Темп жизни вырос практически во всех аспектах, и поэтому сейчас, например, мы говорим о фастфуде, быстрых свиданиях, коротком дневном сне и кратковременной терапии. Недавно я опробовал одно приложение под названием Spritz. Оно показывает на экране одно слово зараз и таким хитрым образом позволяет увеличить скорость чтения примерно с 250 слов в минуту до 500–600. Теперь целый

роман можно прочитать за пару часов! Но позволяет ли это количественное увеличение скорости качественно лучше понять литературу? Почему скорость стала самоцелью?

Критики ускоряющегося развития указывают на то, что увеличение скорости ведет к общему отстранению от занятий и постоянному ощущению нехватки времени. Технологические новшества должны были (в теории) дать нам больше свободного времени, чтобы мы могли играть с детьми в футбол, заниматься лепкой или обсуждать политику. Но мы используем освободившееся (от рутины и всего остального, что помогают делать технологии и страны третьего мира) время на то, что пытаемся вместить еще больше проектов в и без того переполненный календарь, и происходит прямо противоположное. В современном нерелигиозном обществе мы уже не рассчитываем на вечную загробную жизнь, а вместо этого стараемся втиснуть как можно больше дел за относительно короткий срок, отведенный нам на земле. Попытки заполнить таким образом свою жизнь, конечно, тщетны и обречены на неудачу. Волей-неволей приходит мысль истолковать современную эпидемию депрессии и выгорания как реакцию индивида на невыносимость постоянного ускорения. Человек, который не набирает скорость, а сбавляет ее (а может, и совсем останавливается), выпадает из культуры маниакального развития, и его состояние считается патологией (подавленностью)⁵.

Как не отставать в культуре ускорения? Не отставать — значит быть готовым к постоянному развитию — как профессиональному, так и личностному. Скептики говорят, что «непрерывное обучение» — это «обучение до смерти», и многие люди воспринимают бесконечные курсы под руководством доброжелательных консультантов как