

# 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

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

# ВСТУПЛЕНИЕ: ЖИЗНЬ В КУЛЬТУРЕ УСКОРЕНИЯ

**С**егодня 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»<sup>2</sup>. 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*<sup>3</sup>. 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.<sup>4</sup> 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)<sup>5</sup>.

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

настоящее мучение — что-то вроде чистилища. В современных самообучающихся организациях с горизонтальной структурой управления, разделенной ответственностью, группами самоуправления и размытыми или вовсе отсутствующими границами между рабочей и частной жизнью ценятся личностные, социальные, эмоциональные навыки, а также обучаемость. Когда распоряжения не поступают напрямую от авторитетного начальника, сотрудникам приходится самим общаться друг с другом, вести переговоры и следить, правильно ли то, что они делают. Идеальный сотрудник сегодня воспринимает себя как хранилище компетенций, которые он сам должен отслеживать, развивать и улучшать.

Всевозможные межличностные отношения и практики, которые связаны с тем, что раньше считалось частной жизнью, сегодня становятся инструментами в компаниях, которые хотят обеспечить постоянное развитие сотрудников. А если людям это не по силам и они работают слишком медленно, устают или выгорают на работе — на помощь приходят коучинг, управление стрессом, осознанность и позитивное мышление. «Научитесь жить здесь и сейчас», — советуют нам, и немудрено потерять чувство времени и пространства, когда все вокруг ускоряется. Размышления о прошлом считаются признаком регресса, а будущее представляется лишь как ряд разрозненных моментов, а не как четкий и последовательный жизненный путь. Да и можно ли планировать свою жизнь, когда все в мире так краткосрочно? Стоит ли пытаться? Ведь в любой момент все может измениться. А если вы твердо придерживаетесь идеалов, у вас есть стабильные цели и принципы, то вас воспринимают как сложного человека и косного «врага перемен» (как выразились бы

специалисты по саморазвитию). «Мыслите позитивно — ищите решения» — вот их лозунг. Нам не нужны брюзги с кислыми минами. Критику нужно подавлять. Это источник негатива. Ведь все знают, что надо просто «делать то, что у вас лучше всего получается», правда?

## ВЕРШКИ И КОРЕШКИ

В культуре ускорения ценятся не корешки, а вершки, как однажды точно выразился один философ<sup>6</sup>. Нужно уметь двигаться, быть мобильным, гибким, готовым к переменам. Нужно уметь бегать, танцевать, двигаться во всех направлениях, делать все, что от вас требуется. Тот, у кого есть корешки, наоборот, остается на месте и прочно сидит в земле. Растение может гнуться, но вырвать его с корнем непросто. Даже в культуре ускорения выражение «пустить корни» сохранило положительное значение, хотя и звучит немного старомодно. Пустить корни — значит иметь связь с другими людьми: семьей, друзьями, сообществом. Или быть привязанным к какому-то месту, преданно относиться к своей работе. Однако сегодня положительное значение этого выражения часто заменяется отрицательным. Все меньше и меньше людей пускают корни в демографическом смысле. Мы чаще, чем предыдущие поколения, меняем работу, партнеров и место жительства. Мы стали чаще говорить, что кто-то «прирос» к чему-то, и воспринимаем это как нечто плохое. «Ты прямо прирос к этой работе», — говорим мы, и это не означает ничего хорошего.

Где общество показывает себя во всей красе, так это в рекламе, этой поэзии капитализма. Тут проявляются бессознательные, символические структуры общества. Несколько лет назад я наткнулся в интернете на рекламу

сети отелей InterContinental, в которой говорилось: «Нельзя выбрать что-то одно, не попробовав всё». Этот текст сопровождался фотографией тропического острова и вопросом: «А вы живете интерконтинентально?» Согласно этой рекламе, нельзя выбрать любимое место и привязаться к нему, не побывав везде. В этом послании в наиболее яркой форме выражается философия вершков. Если привязываешься к чему-то определенному, то лишаешься возможности попробовать все остальное. В отношении других аспектов жизни этот посыл звучит абсурдно, хотя встречается нередко. Нельзя иметь любимую работу, пока не попробуешь все. Нельзя иметь любимого человека, пока не «попробуешь» всех возможных партнеров. Может быть, другая работа лучше помогла бы мне развиваться? Может быть, другой человек сделал бы мою жизнь более насыщенной, чем тот, который со мной сейчас? В XXI в. людям намного труднее установить обязывающие отношения с другими, будь то друзья, партнеры или супруги. В большинстве случаев практикуются так называемые «чистые отношения», которые основаны исключительно на чувствах<sup>7</sup>. Внешних критериев для отношений больше не существует, и практические соображения (например, экономическая стабильность) перестали играть роль. Теперь главное — получать от общения с другим человеком эмоции. Если вместе с партнером я стану «лучшей версией себя», значит, эти отношения обогащают, а иначе нет. Мы стали думать о человеческих отношениях как о чем-то временном и взаимозаменяемом. Общение с другими — это инструмент для личностного развития, а не самоцель.

В этой книге я исхожу из предпосылки, что пускать корни сегодня становится все сложнее. В приоритете вершки. Очевидно, в обозримом будущем ситуация не изменится,



да и вряд ли это было бы хорошей идеей — вернуться к тому состоянию, когда жизнь человека регулировалась такими жесткими параметрами, как происхождение, класс и пол. Конечно, есть что-то уникальное и гуманное в том, что текущая современность позволила нам в определенной степени освободиться от таких «корешков». Я пишу «в определенной степени», потому что такие параметры, как пол и класс, по-прежнему влияют на возможности людей — даже в датском обществе, стремящемся к равноправию и благополучию<sup>8</sup>. Представление о том, что сегодня у людей «есть все возможности» (эту идею в основном внушают молодежи), — это, разумеется, иллюзия, в которую многие, к сожалению, верят. Поэтому если у них что-то не получается, то винят они в первую очередь самих себя. Если у тебя есть все возможности, то ты сам виноват в том, что не добился ожидаемого успеха в любви или на работе («lieben und arbeiten» для Фрейда были основными сферами жизни). Неудивительно, что сегодня многие жаждут получить какой-нибудь психиатрический диагноз, который снимет с них вину за личные неудачи<sup>9</sup>. Еще один полупоэтический рекламный текст — слоган медицинского гиганта GlaxoSmithKline, который среди прочего производит «таблетки счастья» паксил\*. Он звучит так: «Делай больше, чувствуй себя лучше, живи дольше». Это и есть цели в культуре ускорения, и достичь их помогают таблетки. Делать больше (неважно что), чувствовать себя лучше (неважно почему), жить дольше (неважно как). В культуре ускорения мы должны делать больше, лучше и дольше, а содержание и смысл действия не играют особой роли. Развитие превратилось в самоцель. И все крутится

---

\* Паксил — антидепрессант. — Прим. ред.

вокруг идеи «Я». Если нам кажется, что мы беззащитны перед миром, который социолог Зигмунт Бауман описывал как «глобальный вихрь», то мы направляем внимание внутрь самих себя — и, к сожалению, от этого становимся еще более беззащитными<sup>10</sup>. Возникает порочный круг: мы уходим в себя, чтобы справиться с нестабильностью мира, а мир от этого становится еще нестабильнее, ведь каждый из нас остается один на один со своей жизнью в одиноком самосозерцании.

## НАЙТИ ОПОРУ

Если в современном мире больше всего ценятся вершки и не так-то просто пустить корни, что мы можем с этим поделать? Нужно учиться твердо стоять на ногах. И, возможно, со временем пустить корни. Но это легче сказать, чем сделать. Со всех сторон только и слышно, что о развитии, переменах, преобразованиях, инновациях, обучении и прочих динамических вещах, которые определяют эпоху ускорения. Рискую обременить читателя еще большим грузом ответственности, которой сегодня и так требуют чересчур много, в этой книге я постараюсь наметить путь для тех, кто хочет найти опору и научиться твердо стоять на ногах. Сразу хочу сказать: я знаю, что некоторые этого не хотят. Они прекрасно себя чувствуют в культуре ускорения. Хотя я считаю, что тем самым они рискуют лишиться целостности и, возможно, упустить кое-что важное в своей жизни, мы, конечно, должны принять их выбор и позволить им жить, как они хотят. Эта книга мало что им даст. Но я также знаю, что многие люди на самом деле хотят почувствовать опору и что в культуре ускорения им сложно найти слова, чтобы выразить это желание. А если они

все-таки попытаются, то их могут легко обвинить в ригидности, отсталости и реакционизме.

В наше нерелигиозное время царит некоторая философская путаница, из-за чего опору найти сложно. Поэтому большинство из нас легко покупаются на разного рода руководства, терапию, коучинг, осознанность, позитивную психологию и саморазвитие. В таких аспектах, как питание, здоровье и фитнес, возникла настоящая религия, постоянно диктующая новые правила жизни. Один месяц вы питаетесь в соответствии со своей группой крови, другой — сидите на палеолитической диете. Кажется, что мы — и я не боюсь причислить и себя к этому коллективному «мы» — потеряли ориентир и поэтому лихорадочно ищем новейший рецепт счастья, развития и успеха. С точки зрения психологии все это напоминает коллективную зависимость. Некоторые люди (их становится все меньше) зависят от сигарет и алкоголя, но большинство (и число их постоянно растет) зависимы от советов лайф-коучей, специалистов по саморазвитию и гуру правильного образа жизни. Целая армия психотерапевтов, экспертов по саморазвитию и консультантов по позитивному мышлению готова помочь нам в изменениях и преобразованиях. Существует бесконечное число книг и пособий, которые должны вдохновить и поддержать на пути личностного роста. Посмотрите на список бестселлеров: там всегда найдутся книги о еде и здоровье, биографии успешных людей и литература по самопомощи.

Поэтому свою книгу я написал именно как семиступенчатое руководство, надеясь, что у меня получится перевернуть с ног на голову некоторые признанные истины о позитивном мышлении и развитии. Я надеюсь, что читатели этой книги узнают проблематичные аспекты собственной жизни

и найдут язык, чтобы возразить на призывы к позитивности, постоянному развитию и переменам. Это своего рода книга по антисамопомощи, и я также надеюсь, что она поможет вам посмотреть на жизнь по-другому. Моя мысль такова: чтобы выжить в культуре ускорения и научиться твердо стоять на ногах, следует обратиться к классической философии стоицизма, в которой ценятся самоконтроль, покой ума, достоинство, чувство долга и осознание конечности жизни. Эти добродетели могут принести бóльшую радость, чем те, которые предлагает поверхностное стремление к постоянному развитию и преобразованию. Конечно, стоицизм интересен и сам по себе, как одна из основ западной философии, но в данной книге он рассматривается только с практической точки зрения. Зачем изобретать велосипед, если за нас это уже сделали стоики? Так что в этой книге меня интересует именно актуальность стоицизма для нашего времени и наших проблем, а не то, точно ли я трактую идеи этой философской школы в ее эпоху (вряд ли).

Стоицизм зародился в Древней Греции и затем пришел в поздний Рим. Эта книга отнюдь не вводный курс по философии мыслителей-стоиков, к которым относились, например, Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий и отчасти Цицерон<sup>11</sup>. Вместо этого я попытаюсь применить их идеи, чтобы найти ответ на некоторые вопросы современности:

- Если сегодня повсеместно рекомендуют позитивную визуализацию (думайте о том, чего хотите добиться!), то стоики советуют негативную визуализацию (что, если бы вы лишились того, что имеете?).
- Если сегодня нам внушают мысли о безграничных возможностях, то стоики советуют осознавать свои ограничения и радоваться им.

- Если сегодня мы должны постоянно выражать свои чувства, то стоики советуют научиться дисциплинировать чувства и иногда подавлять их.
- Если сегодня тема смерти под запретом, то стоики советуют думать о собственной смертности каждый день, чтобы развить в себе чувство благодарности за свою жизнь.

Короче говоря, это книга для тех читателей, которые ищут язык, чтобы возразить на императив развития, господствующий в культуре ускорения. Различные кризисы, с которыми мы сталкиваемся, — экологические, экономические, психологические, — в большой степени вызваны ограниченной философией развития и общим ускорением культуры. Хотя стоицизм не панацея, он помогает найти новые подходы к жизни, обрести почву под ногами, вместо того чтобы все время развиваться и меняться. Звучит консервативно, но я бы сказал, что именно консерватизм в некоторой форме становится прогрессом, когда все остальное в культуре ускоряется. Те, кто твердо стоит на ногах, как это ни парадоксально, лучше подготовлены к будущим испытаниям. Я полностью осознаю, что эта книга, которая обращается к отдельным читателям, не поможет решить основные проблемы современности, которые требуют прежде всего коллективных решений и политических действий. Но возможно, она сумеет помочь отдельным читателям, которые, как и я сам, испытывают дискомфорт от тех тенденций, которые проявляются в образовании, работе и личной жизни и кажутся абсурдными и гротескными, если трезво посмотреть на них. Я полностью осознаю, что моя книга, как ни парадоксально, — симптом индивидуализации, с которой она и пытается бороться. Но я надеюсь, что,

привлекая внимание к этому парадоксу (а именно подражая форме семиступенчатого руководства), я смогу повысить осознание недостатков культуры ускорения. Примеры, которые я приведу для аргументации своих мыслей, покажут, как гротескны и проблематичны бывают общепринятые истины.

Следующие семь глав представляют собой семь ступеней на пути к устойчивости. Моя цель — помочь читателям вырваться из зависимости от развития, преобразований, терапии и всевозможных гуру с их советами. Те, кто когда-либо ходил на курсы позитивного мышления, возразят, что я рисую совершенно искаженный и мрачный образ современности. Признаю. Именно в этом и заключается одна из ключевых мыслей книги — что сегодня нам нужны брюзжание, критика, меланхолия, а иногда даже и откровенный пессимизм. А еще все-таки приятно посреди всей этой культуры ускорения отступить на шаг назад и констатировать, что стакан наполовину пуст. Вы, дорогие читатели, сами в этом убедитесь, когда пройдете все семь ступеней. Вы научитесь наблюдать (возможно, не без некоторого самодовольства), как другие с энтузиазмом крутятся как белки в колесе и гонятся за самоопределением, новейшими методами саморазвития и достижениями (будь то доля рынка или привлекательный партнер). Скорее всего, вы увидите, как сами зациклены на этой гонке, но поймете, что это совершенно незрелый подход к жизни. Дети и молодежь должны развиваться и проявлять гибкость, это несомненно. Но взрослому следует стоять на ногах твердо.

Негативный подход, который я советую в этой книге, оказывает благотворное психологическое влияние. Но, конечно, он не должен превращаться в унылый нигилизм,

который ведет к бессилию, тоске или настоящей депрессии. Напротив, он должен помочь наилучшим образом исполнить долг в данной вам жизни. Стоики знали, что осознание краткости бытия и множества неизбежных жизненных проблем дает чувство солидарности с теми, кто с вами в одной лодке, — то есть со всеми людьми. Благодаря негативному подходу у вас появится время и повод обратить внимание на проблемные стороны жизни и раскрыть их. Вы научитесь концентрироваться на самом важном: выполнении своего долга.

Это руководство впервые было напечатано в виде колонки в журнале *Psykolog Nytt*<sup>12</sup>. С тех пор я пересмотрел его и добавил седьмой шаг. Изначально последний шаг назывался так: «Никогда не доверяйте семиступенчатым руководствам». Конечно, этот совет до сих пор актуален, но он слишком короткий, чтобы посвящать ему целую главу. Теперь семь ступеней выглядят так:

1. Перестаньте прислушиваться к себе.
2. Сконцентрируйтесь на негативе.
3. Научитесь говорить «нет».
4. Подавляйте чувства.
5. Откажитесь от коуча.
6. Прочитайте роман (а не книгу по саморазвитию или биографию).
7. Размышляйте о прошлом.

Каждая глава начинается с конкретных советов, после чего я привожу примеры и аргументы, почему им нужно следовать. Там, где это уместно, я даю отсылку к вдохновляющим трудам стоиков и объясняю, как их философия может стать прививкой от недугов современного общества. В каждой главе есть конкретные упражнения, которые

## **КОНЕЦ ЭПОХИ SELF-HELP**

помогают добиться устойчивости. Последняя часть более подробно рассказывает о жизненной философии стоиков. Она будет интересна тем читателям, которые хотят получить более объемное представление о стоицизме и его актуальности в современном мире.

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



# 1. ПЕРЕСТАНЬТЕ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СЕБЕ

*Чем больше вы занимаетесь самоанализом, тем вам хуже. Врачи называют это «парадоксом здоровья»: чем лучше лечат пациента и чем тщательнее он следит за своим здоровьем, тем хуже его самочувствие. Большинство гуру саморазвития советуют принимать решения на основе внутреннего чутья. Это плохая идея. Возьмите в привычку заниматься самоанализом только раз в год. Например, во время отпуска. Хуже всего, что самоанализ обычно рекомендуется как способ «найти себя». Это почти всегда ведет к разочарованию, так как чаще всего мы находим себя на диване в процессе поедания сладостей.*

**И**деи о том, что нужно «прислушиваться к себе» и в конце концов «найти себя», прочно укоренились в нашей культуре. Эти идеи не равноправны, но взаимосвязаны: чтобы узнать, кто вы на самом деле — а не каким вас считают родители, учителя и друзья, — нужно отшелушить все ложные представления и научиться замечать, что говорит вам тело. Если вы когда-нибудь в чем-нибудь сомневались (а это наверняка случалось), то, конечно, обращались за советом к окружающим. Например: «На кого мне пойти учиться?» И весьма вероятно, что в ответ вам говорили: «Прислушайся к себе и делай то, что тебе кажется

правильным». Подобные советы люди дают друг другу уже на протяжении нескольких десятилетий. По крайней мере со времен молодежных протестов шестидесятых, когда внешние нормы и авторитеты были отвергнуты, а ответы вместо этого нам предложили искать внутри. Первый шаг этой книги основан на осознании того факта, что ответов внутри нет. Поэтому к себе нужно прислушиваться пореже.

Это звучит контринтуитивно, но на самом деле совершенно разумно. Например, если какой-то человек попал в беду и нуждается в помощи, вы не будете думать о том, подсказывает ли вам интуиция ему помочь. Вы должны действовать, исходя из того, что помогать человеку в беде — само по себе правильно, независимо от того, что подсказывает интуиция. Когда люди, сведущие в науке, искусстве или философии, говорят вам, что теоремы Бора, произведения Моцарта или идеи Витгенштейна обогащают человечество, необязательно сначала «прислушаться к себе», чтобы решить, действительно ли это так. Вам следует обратить внимание на то, что говорят эти люди, а не ваша интуиция. Вам нужно научиться смотреть наружу и быть открытым для других людей, культуры и природы. Вы должны понять, что ваше «Я» не содержит в себе важнейших ответов на жизненные вопросы, но что «Я» — само по себе идея, конструкт, созданный культурной историей и поэтому скорее внешний, чем внутренний.

Культ «Я» и внутреннего мира, возникший под влиянием антиавторитарных настроений шестидесятых, в некоторых странах прочно вошел в систему образования и рабочую жизнь. Школьники должны искать ответы не только в учебниках, но и в самих себе. Они должны определить, к какому типу — визуальному, аудиальному, тактильному

или кинестетическому — относятся, и выбрать для себя индивидуальный стиль обучения. Исследовать свое «Я» и прислушиваться к себе — вот новый подход к эффективному обучению. На работе сотрудникам приходится посещать курсы личностного роста, а руководители учат их исследовать себя и искать свои ключевые компетенции. «Руководство — в вас самих» — так звучит призыв таинственной теории У Отто Шармера, к которой мы еще вернемся. Может быть, пора задать себе вопрос: много ли мы приобрели оттого, что уже больше сорока лет к себе прислушиваемся? Нашли ли мы себя? Можно ли вообще это сделать? Стоит ли пытаться? Я бы ответил, что нет.

## ШЕСТОЕ ЧУВСТВО

Для всех нас уже стало обычным делом говорить, что мы принимаем решения, руководствуясь шестым чувством. Это касается даже руководящих лиц. Например, Петер Хёгстед, глава одной крупной датской компании, заявил, что «следует своей интуиции». Быть может, он читал женский журнал *Femina*, который в 2012 г. опубликовал список советов, как открыть свое шестое чувство<sup>13</sup>. Я привожу данное руководство в слегка сокращенном виде, но сохраняя формулировки. Итак, сделать нужно следующее:

1. Сядьте поудобнее. Закройте глаза и обратите внимание внутрь себя. Сделайте глубокий вдох, ненадолго задержите дыхание и выдохните. Повторите три раза и проследите, как изменились ощущения в теле.
2. Теперь почувствуйте свое тело и постепенно расслабьте его. Начните с пальцев ног. Когда вы расслабитесь, то ощутите более глубокий контакт со своим «Я», сможете осознать свои потребности и прислушаться к внутреннему голосу.

3. *Понаблюдайте, что происходит внутри. Когда вы заметите какие-нибудь ощущения, не пытайтесь их изменить. Не старайтесь от них отгородиться, даже если они сначала покажутся неприятными. Именно здесь вы вступаете в контакт со своей душой — или с вашей истинной сутью, если угодно.*
4. *Задайте вопросы. Все ответы уже внутри нас. Если вы чувствуете, что не до конца что-то понимаете, спросите себя почему. Спросите себя, чему вы можете из этого научиться, и верьте, что ответ придет. Он может прийти в форме мысли, образа, ощущения в теле или интуитивного осознания.*
5. *Используйте этот ответ. Начните делать то, что подсказывает интуиция. Доверьтесь своему шестому чувству. Открытость и уязвимость — это путь к развитию. Вы больше не будете подстраиваться под окружающий мир, а станете привлекать в свою жизнь новые возможности.*

Хотя этот журнал нельзя назвать серьезным источником, процитированное руководство не сильно отличается от советов всевозможных гуру и тренеров, проповедующих осознанность и саморазвитие. Сначала нужно расслабиться. Что ж, трудно не согласиться с тем, что как следует расслабиться порой довольно приятно. Затем нужно «осознать свои потребности», прислушавшись к «внутреннему голосу». Тут начинается мистика, а когда это происходит, будьте бдительны и не забудьте спросить: действительно ли нужно слушать внутренний голос? Что, если на корпоративной вечеринке внутренний голос подскажет, что вот этот коллега очень мил и достоин поцелуя, хотя женат вовсе не на вас? Здесь авторы руководства, несомненно, возразили бы, что на вечеринке у вас нет контакта со своей истинной сутью. Хорошо, но откуда нам это знать? Только заглянув еще глубже внутрь себя, что приведет к бесконечному циклу

самоанализа и оставит вас совершенно без сил. Один американский психолог как-то предположил, что эпидемия депрессии на Западе объясняется тем, что люди, достаточно долго прислушиваясь к себе и посещая терапевта, впадают в депрессию, когда обнаруживают, что внутри-то ничего и нет<sup>14</sup>. Ведь если смысл жизни нужно искать внутри, как нам постоянно напоминают, а там пусто, то все совершенно бессмысленно. В результате такого тщательного самоанализа есть риск прийти к разочарованию.

Кроме того, вы рискуете найти внутри себя совершенно неверные ответы. Согласно руководству, «все ответы уже внутри нас». Подумайте, насколько это, по сути, абсурдно. Как справиться с экологическим кризисом? Как печь булочки? Как будет «лошадь» по-китайски? Могу ли я стать хорошим инженером? Я твердо убежден, что ответ ни на один из этих вопросов «внутри» не найти. Даже на последний. Существуют совершенно объективные стандарты того, что требуется от хорошего инженера (технические навыки, математический склад ума и так далее), и они связаны не с шестым чувством, а с умениями, которые, разумеется, могут оценить и другие люди. В последнем пункте руководства сказано, что нужно довериться своему шестому чувству и «вы больше не будете подстраиваться под окружающий мир». Подумайте только, что было бы, если бы мы не подстраивались под окружающий мир! Такая «привилегия» есть только у диктаторов. И то это скорее не привилегия, а проклятие. Император Нерон, «перед которым склонялся мир, которого постоянно окружала бесчисленная толпа услужливых посланцев желания», как пишет о нем Кьеркегор<sup>15</sup>, поджиг Рим, чтобы почувствовать хоть какое-то сопротивление и увидеть реальность, которая не склонится перед ним. Ему не нужно было подстраиваться под мир,

ведь тот был подстроен под его желания и потребности. Мы люди, а не боги и, как люди, должны подстраиваться под мир.

Как говорится во вступлении к первой главе, вы рискуете заметить то, что не имеет значения, но обретает его именно потому, что вы обращаете на это внимание. Врачи с восьмидесятых называют это парадоксом здоровья<sup>16</sup>. Как только в медицине стали появляться новые методы лечения и диагностики, люди начали тщательнее следить за своим здоровьем, и это привело к участвовавшим случаям субъективного недомогания. В общем, чем больше развивается медицина, тем хуже чувствуют себя люди! Это лучший аргумент в пользу того, что с самоанализом пора кончать. Иногда бывает, что решение выглядит правильным, но в следующую секунду кажется по-другому. Иными словами, поймите, что шестое чувство не равно здравому смыслу. Если интуиция подсказывает вам съесть печенье, это может быть довольно глупое решение. Кто знает, может, это печенье с арахисом. А если у вас на него аллергия, то это, возможно, будет последнее печенье в вашей жизни.

## НАЙТИ СЕБЯ ИЛИ ПРИНЯТЬ СЕБЯ?

Обычно, когда нас призывают «прислушаться к себе», это подается как способ «найти себя». В современной культуре существует распространенное популярно-психологическое представление о том, что истинное «Я» (центр, суть или как там его еще называют) находится внутри нас, а социализация и требования окружающих создают ложное «Я», которое нужно преодолеть. Избавиться от ложного «Я», прислушаться к внутреннему голосу, верить интуиции и найти

самого себя — этот процесс в шестидесятых и семидесятых называли самореализацией.

Вы уже знаете, что существуют основания скептически относиться к идее внутреннего голоса. Кроме того, можно спросить: почему только внутри мы «настоящие»? Почему наше «Я» не находит отражения в действиях, жизни и отношениях с людьми — то есть во внешних проявлениях? Философ Славой Жижек так высказался по этому поводу:

*Что меня интересует, так это то, что в маске, которую человек надевает, может быть больше истины, чем во внутреннем «Я». Я всегда верил в маски и никогда не верил в освобождающий потенциал ее снятия. <...> Настоящая маска — это мое истинное «Я». А под вымыслом скрывается правда. <...> В этом случае я верю в отстранение, но отстранение в том смысле, что нам нужны внешние координаты, по которым мы можем себя определить. Истина снаружи<sup>17</sup>.*

Мысль о том, что подлинное «Я» можно найти внутри, вряд ли имеет какое-либо чисто психологическое или философское обоснование, но, возможно, объяснение стоит поискать в области социологии. Почему люди вообще стали думать о себе таким образом? Почему мы забыли, что истина снаружи, а не внутри? Один из возможных ответов предлагает немецкий социолог и философ Аксель Хоннет. Согласно ему, идея о том, что «все ответы внутри нас» и что главное в жизни — это самореализация, действительно имела освобождающую силу во времена молодежных протестов шестидесятых<sup>18</sup>. Тогда и впрямь было много причин протестовать против жестких социальных норм, которые ограничивали возможности развития личности. Но если раньше речь шла о вполне оправданном бунте против «системы» (патриархата, капитализма

и так далее), в результате чего мы и обратили внимание внутрь, то сегодня, считает Хоннет, эта идея и есть та опора, на которой держится система. То есть постмодернистское общество потребления, которое я в этой книге называю культурой ускорения, возвращает гибких и непостоянных людей, которые только и делают, что без конца развиваются и меняются. Стоять на месте в обществе развития и потребления — настоящий нонконформизм. Философия бесконечного саморазвития, таким образом, помогает рынку удовлетворить потребность в услужливой и гибкой рабочей силе. По этой же причине всевозможные теории управления и организации в последние полвека сосредоточились на «человеке в целом», «развитии персонала» и «самореализации на работе»<sup>19</sup>.

Мысль о самореализации уже не освобождает, а скорее просто привязывает нас к представлению о внутреннем «Я», которое нужно развивать и, возможно, даже капитализировать. Сегодня настоящий протест против системы — это не направить внимание внутрь, чтобы найти себя, а вообще отказаться от этой идеи и просто научиться жить с самим собой. Фразу «Мне развиваться не нужно» редко услышишь на мероприятиях по развитию персонала. Это был бы настоящий бунт против современной идеологии.

## МАШИНА ПАРАДОКСОВ

Парадоксально, что протест против системы сегодня выражается в бездействии. Это, возможно, объясняется тем, что современная культура сама по себе и есть машина парадоксов. По самой своей природе культура ускорения — аппарат, производящий парадоксы. Это касается и всей этой идеи о поисках себя<sup>20</sup>. Парадоксально, что стремление к чему-то



конкретному одновременно лишает вас возможности это получить. Парадоксально, что оказание помощи человеку ведет к тому, что он становится зависимым от помощи. Такая парадоксальная логика лежит в основе некоторых психопатологий. Например, попытки вести здоровый образ жизни могут вызвать одержимость, что само по себе нездорово. Стремление поделить мир на рациональные системы способно превратиться в иррациональную навязчивую идею и так далее.

В обществе мы видим, как эта машина парадоксов работает с большим размахом. Например, попытки освободить рабочий класс и его детей при помощи критического, антиавторитарного и практически направленного обучения только воспроизвели ситуацию неравенства и усугубили ее в последние годы. Эти дети не смогли ориентироваться в расплывчатых образовательных структурах, где требуется самоуправление и саморазвитие. Зато у детей из среднего и высшего класса таких сложностей не возникает. Гуманизация рабочей среды — появление групп самоуправления, делегирование ответственности и личностный рост через работу — привела к тому, что социолог Ричард Сеннет назвал «коррозия характера» (когда у человека больше нет твердого фундамента), эпидемиям стресса и разладу в человеческих отношениях, отсутствию лояльности и солидарности<sup>21</sup>. В культуре ускорения постоянные требования креативности, новаторства и улучшения результата только укрепляют существующий (бес)порядок. Читать современные пособия по управлению о том, как на основе «ценностей» работать с «человеком в целом», который должен «развиваться», — все равно что читать критику капитализма семидесятых. Вкратце: идея о том, чтобы изменить общество и освободиться, разрушив традицию угнетения,

сегодня встроена в угнетающую систему общества как таковую. Поиск себя, саморазвитие и самореализация стали движущей психологической силой в культуре ускорения, которая порождает проблемы. Так что, если вы прекратите прислушиваться к себе, это пойдет на пользу не только вам, но и обществу в целом.

Осознание парадоксальной природы современности может вывести вас из строя, но зато поможет по-другому взглянуть на жизнь. Последствия сами по себе парадоксальны: консерватизм и традиционализм оказываются истинным прогрессом. Может, то, что казалось нам угнетением, — на самом деле освобождение? Может, привычка и установившийся порядок имеют больший потенциал, чем постоянные призывы к новаторству? Может, тот, кто осмеливается быть как все, и есть настоящий индивидуалист? В комедии «Житие Брайана по Монти Пайтону» главный герой, которого считают мессией, обращается к своим последователям с такими словами: «Слушайте, вы все ошиблись. Не надо следовать за мной. Не надо следовать ни за кем! Думайте своей головой. Вы все личности!» Мессия убеждает толпу, что нужно думать самим, а не бездумно следовать за ним. Пусть делают то, что сами считают правильным! На что толпа в один голос отвечает: «Да, мы все личности». Только Деннис говорит: «А я нет». Парадоксальным образом он заявляет о своей индивидуальности, отрицая ее. Может быть, то же касается и поисков себя: те, кто говорит, что это бесполезно, и есть искренние личности или, по крайней мере, просто личности. У человека, который отступает от всей этой идеологии саморазвития, больше шансов жить с определенной целостностью: сохранять целостную личность и опираться на то, что важно в его жизни.