

АЛЕКСЕЙ СОЛОВЬЕВ

ЭПОХА ВЫГОРАЮЩИХ СУПЕРГЕРОЕВ

Как саморазвитие
превратилось в культ,
а погоня за счастьем
завела нас в тупик



АП

АЛЕКСЕЙ СОЛОВЬЕВ

ЭПОХА ВЫГОРАЮЩИХ СУПЕРГЕРОЕВ

Как саморазвитие
превратилось в культ,
а погоня за счастьем
завела нас в тупик



Ап

АЛЕКСЕЙ СОЛОВЬЕВ

ЭПОХА ВЫГОРАЮЩИХ СУПЕРГЕРОЕВ

Как саморазвитие
превратилось в культ,
а погоня за счастьем
завела нас в тупик

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2025

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Рекомендуем книги по теме



[Жизнь без выгорания. Как сохранить эмоциональную устойчивость и позаботиться о себе](#)

Леонид Кроль

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

4000 недель

Удивительно честная книга,
которая опровергает
наши представления
об отпущенном нам времени.

Марк Мэнсон,
автор бестселлера
«Тонкое искусство пофигизма»

**Тайм-
менеджмент
для
смертных**

Оливер
Беркман



[Четыре тысячи недель: Тайм-менеджмент для смертных](#)

Оливер Беркман



[Я всё! Почему мы выгораем на работе и как это изменить](#)

Джонатан Малесик



**Вернуть энергию: Как наука помогает женщине сохранить
молодость, здоровье и жизненную силу.**

Молли Малуф

Введение

Кто устал от успешного успеха всех вокруг и просто ниче не хочет. Ставьте лайк.

@ANSHYWAY

Сложно в это поверить, но уже 20 лет прошло с того времени, как я начал писать диссертацию по теме, связанной с практиками заботы о себе. Поступая на философский факультет, я не интересовался сложными философскими системами или учениями в стремлении постичь тайны бытия. Меня интересовала собственная жизнь. И я был убежден в том, что философия поможет мне ее понять.

Уже в процессе обучения в университете мне было интересно исследовать, как люди заботились о себе в разные эпохи задолго до появления фитнеса, ретритов, тренингов личностного роста и психотерапии. Знания, полученные в области истории философии и современных гуманитарных исследований, я применил для анализа современной культуры и общества, изучения того, как мы, стремясь к счастью, успеху или иным достижениям, по каким-то причинам выгораем, устаем от жизни, испытываем депрессию, тревогу и вынуждены прибегать к психотерапии в попытках понять, как же так вышло.

Почему достигаторство — это сбившаяся с пути забота о себе

Последние несколько лет я регулярно пишу статьи, через которые красной нитью проходит интерес к тому, какими способами современные люди решают вопрос, как прожить интересную и счастливую жизнь, и какие при этом возникают препятствия. Обычно забота о себе противопоставляется разным формам достигаторства и движения к «успешному успеху», но я хочу показать, что выгорающий достигатор — это человек, приложивший сверхусилия для того, чтобы сделать свою жизнь прекрасной и замечательной, но сбившийся с пути и выбравший токсичную стратегию для реализации своего замысла.

Сейчас вы сталкиваетесь с большим количеством литературы на тему успешности, информации от блогеров и разных экспертов, рекомендующих заботиться о себе различными способами — от приготовления завтрака и похода на работу до духовных поисков, фитнеса и посещения психотерапевта. Это и многое другое вписано в вашу личную историю ежедневных поисков ответа на вопросы, как вам следует прожить жизнь и кем вы хотите быть. Разница лишь в том, находите ли вы ответы через внутреннее осмысление, ведущее к сознательному выбору с опорой на личные ценности, потребности и желания, или, увлекшись модным социальным трендом, мчитесь на автопилоте туда, куда побежали другие.

Есть известные рассуждения психоаналитика Дональда Винникотта о детско-родительских отношениях. Эти отношения могут быть метафорой отношений человека и современного мира. Винникотт говорит, что есть условно «плохая мать», которая не удовлетворяет потребности своего ребенка, а на другом полюсе находится «идеальная мать», стремящаяся быть воплощением заботы о ребенке и превращающая ее в гиперопеку, что доводит чадо до утраты всякой инициативы и депрессии. Иначе говоря, это история про родителей, которые записывают своего 40-летнего отпрыска на прием к психотерапевту, потому что он «стесняшка».

Где-то посередине располагается «достаточно хорошая мать», которая не бросается в крайности двух описанных выше траекторий родительской самореализации. Быть достаточно хорошей матерью — балансировать между удовлетворением потребностей ребенка и позволением ему проявлять инициативу в поиске себя и принятии решений, касающихся его жизни.

Так вот, мне пришла мысль, что эпоха позднего капитализма похожа на «идеальную мать» Винникотта. Множество сервисов, продуктов, услуг и контента завладевает вниманием человека не только предлагая широкий выбор для удовлетворения текущих потребностей, но и предвосхищая будущее. Избыток внимания, информационная перегрузка и гиперопека становятся источниками демотивации и усталости.

В каком-то смысле эта книга могла бы называться «Как стать самому себе "достаточно хорошей матерью"», но без понимания контекста она с таким заголовком попала бы в раздел «Психология детско-родительских отношений». В книге я хочу предложить вам результаты многолетнего исследования темы заботы о себе, многообразия ее проявлений и трендов. Также попытаюсь изложить свои соображения о том, как отличить ложные траектории движения к счастью и успеху от настоящей возможности экологично заботиться о себе и проживать свою жизнь.

Забота о себе — не только «нежное и бережное» отношение к себе, медитации по утрам и физические упражнения, она касается любых попыток человека стать счастливым и помочь себе прийти к желанной цели. Некоторые из этих попыток ведут совсем не туда, куда должны, и человек оказывается в состоянии хронической усталости от жизни, в положении «выгоревшего супергероя». Другие попытки помогают проложить путь к интересной и насыщенной жизни с опорой на личные потребности, ценности и живые отношения с людьми.

По сути, эта книга — защита «простой жизни», в которой сверхусилия не считаются обязательными и есть пространство для выбора инструментов. Вы можете использовать эти инструменты в соответствии с вашими интересами, характером и готовностью двигаться навстречу своим целям, определяя степень усилия, которое необходимо приложить в тот или иной момент.

Меня много лет интересует, как массовая культура, новые технологии, повседневные социальные практики и популярные тенденции в сфере саморазвития влияют на внутренний мир человека, на его отношения с самим собой в условиях той непростой реальности, в которой нам суждено жить, ежедневно совершать выбор пути к своему счастью, успеху или чему-то иному, что каждый считает ценным для себя и стоящим усилий.

Зачем читать эту книгу

Когда-то я наткнулся на необычный французский мультфильм «Раскол». В нем показана история заурядного офисного клерка, жизнь которого радикально меняется: в него попадает метеорит и он начинает жить в 91 см от самого себя. Эта ситуация во всех смыслах выбивает его из колеи. Главный герой натывается на предметы, спотыкается, потому как его оболочка, которую видит зритель, находится на расстоянии от его реального и невидимого теперь тела. Он пытается понять, как ему существовать в таких обстоятельствах, размышляет, ищет решения и пробует адаптироваться к новой странной жизни, подобно герою рассказа Кафки «Превращение». И среди различных его перипетий есть линия, связанная с посещением психоаналитика.

Эта ситуация — метафора. В человека реально попал метеорит, и он на самом деле живет на расстоянии 91 см от самого себя. Но его психоаналитик предлагает ему поговорить о травмах раннего детства и как-то понять свои чувства для возвращения к «нормальной жизни», предполагая, что рассказ пациента — просто странная фантазия. В каком-то смысле современная реальность полна людей, которые дезориентированы не меньше, чем герой этого мультфильма. В них не попадал метеорит, но сама жизнь подбрасывает немало ситуаций, вызывающих шок, недоумение и по мере накопления стресса — хроническую усталость. Задаваясь вопросом, как дальше жить и как помочь себе, человек пытается найти внутреннюю опору и собственный путь к той самой счастливой жизни.

Другой яркий образ встретился в серии причудливых комиксов «Простые линии», среди которых был триптих под названием «Жизнь человека». На первой картинке было слово «Начало», на второй нарисован бородатый мужчина, задающий вопрос «Что за хрень происходит?», и на третьей написано «Конец». Образ из мультфильма про беднягу, в которого попал метеорит, наложился у меня на этого бородача с его вопросом и стал самой сочной метафорой моего интереса к современной культуре и человеку, пытающемуся жить своей жизнью, стремящемуся к саморазвитию, выгорающему, посещающему психотерапевта и желающему вновь найти точку опоры, чтобы заботиться о себе и двигаться дальше без иллюзорных надежд.

Нам не только сложно разобраться со своим внутренним миром и найти ценности, которые стали бы маяком в жизни. Еще труднее понять непростую окружающую реальность, в которой нет единой интерпретации происходящего и нет кого-то, кто точно знает, почему все устроено именно так.

Эти образы — проходящие через всю книгу красной нитью метафоры двух основных направлений исследований. Первая тема — частная жизнь современного человека, ищущего ответ на вопрос «Кто я?», практикующего те или иные формы заботы о себе. Вторая тема — окружающая его культурная среда обитания, к которой он обращает свой следующий вопрос «Что вокруг происходит?». Все написанное далее будет касаться разных нюансов и граней этих двух сюжетных линий, чтобы мы могли понять, как именно современное общество и культурная среда влияют на человека в его поисках и стремлениях найти подходящие именно ему инструменты и решения в практиках заботы о себе.

О названии книги. Кто такой «выгорающий супергерой»

Этот заголовок пришел мне в голову во время написания одной статьи. «Выгорающий супергерой» — не какой-то особенный человек с экстраординарными способностями, который устал спасать мир и вынужденно решил уйти на покой. И это не только каждый, кто в свое время выбрал режим достигатора «успешного успеха» и повышения личной эффективности в качестве кредо своей жизни, реализовав себя в создании своего бизнеса. Это любой, кто добровольно или вынужденно живет на пределе своих возможностей.

Такой человек либо стремится достичь значимых результатов и не оказаться на обочине жизни вместе с неудачниками, оправдывающими свою лень и отсутствие мотивации внешними причинами и обвиняющими всех вокруг в своих страданиях, либо за неимением альтернативы пополняет большую армию курьеров, таксистов, айтишников низшего звена, которые бесконечно наращивают количественные показатели личной эффективности под давлением

работодателей или агрегаторов вроде Uber и подобных ему платформ для самозанятых специалистов.

Это не только про инвестирование всех своих ресурсов и способностей в то, чтобы жизнь стала прибыльным экономическим предприятием с высоким (и лучше пассивным) доходом, но и про неизбежность изменений жизни в новых экономических реалиях. В них вся она без остатка превращается в сплошной «бизнес-процесс». Множество мужчин и женщин, став «предпринимателями самих себя», либо ринулись к своей мечте, понимая, что жизнь — это конкурентная борьба за лучшее место под солнцем, либо приняли как фатальную неизбежность необходимость работать в режиме 24/7, чтобы просто выжить и удовлетворить свои базовые потребности.

Портреты этих людей многообразны. Это и бизнесмен, рискнувший всем своим капиталом и не угадавший тренды рынка, и айтишник, охотящийся за багами вечерами после основной работы, и большая армия курьеров и таксистов, еле сводящих концы с концами в стремлении прокормить семью и удовлетворить свои базовые потребности, и модный инфлюэнсер, который в режиме 24/7 создает контент для соцсетей и в сердцах восклицает, что ему некогда жить. Список героев можно продолжать бесконечно.

Но что-то пошло не так. Не очень понятно, где и когда мы сбились с пути (возможно, выбрали не того коуча или не расслышали в его словах какую-то мудрость) и вместо ожидаемого пункта Б с табличкой «Мое счастье» однажды проснулись и обнаружили себя «выгоревшими супергероями» (либо почти выгоревшими). Теми, кто устал не только от работы, но и от жизни в целом. Внимательно осмотревшись по сторонам и взглядевшись в лица друзей, коллег и знакомых, мы вдруг открыли горькую правду: «общество достижений» неожиданно превратилось в «общество выгорания». Уставшие от такой жизни люди потянулись к психотерапевтам, астрологам, тарологам и прочим «специалистам», помогающим искать ответ на вопрос, как же так вышло. Часто исходный вопрос можно свести к попыткам понять, *что со мной не так и почему я не в числе успешных достигаторов, бодро бороздящих на своей яхте бирюзовые воды рядом с каким-нибудь райским островом.*

Выгорающий достигатор — это человек, не только загнавший себя в тупик в наращивании личной эффективности, стремлении к

бесконечному совершенствованию и просто изнуренный работой, но еще и дико уставший от гиперпотребления. Вера в то, что счастье и успех связаны с высоким потребительским статусом и необходимостью постоянно увеличивать объемы потребления, дополняет веру, что постоянное наращивание личной эффективности поможет достичь любой амбициозной цели. Как-то мой ученик, тесно связанный с движением «Бизнес Молодость», рассказывал, как эта тусовка превратилась в ярмарку тщеславия, где каждый должен не столько рассказать о заработанных миллионах, сколько похвастаться дорогими покупками в стиле «шик и блеск».

Выгорание как эпидемия в современном мире — это непомерная жажда удовлетворять ложные потребности, навязанные инфлюэнсерами и маркетологами, модными быстро меняющимися социальными трендами, погоня за которыми оказывается для психики непосильной нагрузкой не меньше, чем размытие границ в режиме 24/7 между работой и досугом в попытках стать сверхчеловеком, не нуждающимся в сне и отдыхе.

Эта книга — не пропаганда обломовщины и пассивности, тотального замедления и избыточного бодипозитива. Она про то, как важно прийти к адекватному пониманию себя, своих ценностей, к реалистичному восприятию устройства современного мира, чтобы каждый раз, выбирая те или иные инструменты самопомощи, ставя перед собой цели или определяя свой путь, вы могли действовать «от первого лица» и по-настоящему стремились к «достаточно хорошей» жизни. Без крайностей, в которые впадает достигатор, сначала выбравший путь чрезмерного усилия, а затем оказавшийся в яме депрессии и тотального истощения.

Эта книга будет полезна тем, кто узнал себя в образе «выгоревшего супергероя», разочаровался в позитивных установках в духе «каждому по персональному счастью и ежегодному отпуску на Мальдивах», но не хочет сдаваться и ищет новые адекватные способы по-настоящему заботиться о себе, вернуть после крушения иллюзий чувство реальности и желание жить своей жизнью без погони за модными трендами и с глубоким уважением к себе.

Структура книги и как ее читать

В книге две части, каждая из которых состоит из пяти глав. Первая часть содержит критический анализ сложившейся культурной ситуации, в которой мы с вами живем, принимаем решения, осмысливаем себя в «новом дивном мире». В том мире, где все спешат, делают бизнес, пытаются справиться и не справляются, посещают психотерапевтов, медитируют по утрам, тренируются в фитнес-залах, делают косметические операции и гонятся за успехом и счастьем, но при всех усилиях оказываются теми самими «выгоревшими супергероями», разочарованными в себе и в жизни.

В первых главах книги рассказывается о том, как в последние десятилетия множество людей по всему миру, следуя модным трендам и веря в мечту, «повышают эффективность», ускоряются и пытаются достичь совершенства, выжимая из себя все соки. Естественное стремление к счастью, здоровью, красоте и благосостоянию оказывается в ловушке достигаторства, как только человек решает приложить сверхусилия для достижения поставленных целей и начинает неразумно расходовать имеющиеся у него ресурсы.

Вторая часть посвящена поискам решений и альтернативным формам самопомощи, задающим тон подлинной заботе о себе с реалистичными сценариями проживания своей жизни, отказом от иллюзии всемогущества, умением отличать токсичные формы духовности от помогающих в обретении себя, а также перестроить отношения с другими людьми, переставшими быть исключительно «целевой аудиторией», «потребителями услуг» и «клиентами».

В шестой главе предложена современная социологическая классификация форм самопомощи. Здесь нет разделения на те практики заботы о себе, когда человек стремится «относиться к себе нежно», и те, когда он надрывает «пятую точку», чтобы достичь «успешного успеха». Все это — разные грани современных практик самопомощи, применяемых человеком в зависимости от контекста и задач, которые ставит перед ним жизнь или он сам перед собой.

В седьмой, восьмой и девятой главах предложены траектории выхода через психотерапию, духовные практики и восстановление отношений с другими людьми к настоящей заботе о себе по ту сторону токсичного достигаторства, ведущего к выгоранию и усталости от жизни.

Каждая глава книги написана так, чтобы любые теоретические выкладки были проиллюстрированы примерами из повседневной жизни, историями от известных блогеров-инфлюэнсеров, из популярных фильмов и книг. Однако изложение достаточно концентрированное и потребует от вас неспешного, вдумчивого чтения, чтобы вы смогли уловить нюансы представленных в тексте идей и концепций. Возможно, вы будете возвращаться к каким-то фрагментам, перечитывать отдельные главы или даже книгу целиком.

Принято писать, для кого эта книга, и здесь я могу внутренне обратиться к образам моих учеников и участников семинаров «Распаковка контекстов», среди которых есть психотерапевты, предприниматели, айтишники, маркетологи и другие взрослые мужчины и женщины, желающие разобраться не только в себе, но и в том, что происходит вокруг. Но также мне хотелось бы верить, что в книге найдут для себя полезную и ценную информацию самые разные люди, ведь ее герои не только представители среднего класса, выгоревшие после неудачного витка саморазвития, но и курьеры, таксисты и представители самых разных слоев населения, тоже уставшие от жизни и, возможно, отчаявшиеся найти способ выйти из порочного круга выживания.

Искренне надеюсь, что благодаря этому тексту вы сможете лучше понять нашу эпоху, а также он станет руководством по систематическому осмыслению вас самих, заброшенных в эту причудливую реальность и порой ощущающих, что вы несете бремя жизни вслепую. Пусть книга поможет вам решиться жить своей «достаточно хорошей жизнью» и быть теми людьми, которыми вы в глубине души действительно хотите быть. Пусть ее чтение будет интересным приключением, в котором происходят самые разные события и встречи, но которое, по словам Марселя Пруста, не только подарит вам новые впечатления, но и изменит сам взгляд на мир и самих себя.

Глава 1

От «общества достигаторов» к усталому «обществу выгорания»

Я разбита. Собираю себя по кусочкам.

@AVEAPRES

Как побороть выгорание, когда ты художник?

@KKIANMIN

Помню, как помогал одной девушке поступать в аспирантуру. Экзамен по философии — обязательный и всегда превращается в тяжелое испытание для любого, кто надеялся, что скучные лекции по этому предмету канули в далекое университетское прошлое. У нее оставалось немного времени, и нужен был курс экспресс-подготовки, в котором страшные имена Канта и Гегеля перестали бы вызывать ужас. Когда мы впервые встретились, она выглядела очень уставшей. На ее лице было написано большими буквами «я не вывожу». Однако, несмотря на то что ее энергии хватало только на работу в режиме автопилота, девушка собиралась включить в свою жизнь дополнительное обучение. На вопрос, каким образом она собирается совмещать изнурительную работу, учебу в аспирантуре и написание диссертации, она ответила, что это лучше, чем вернуться в провинциальный городок, где нет ни работы, ни перспектив.

Другой пример. Недавно товарищ, с которым мы все никак не могли увидеться, в переписке сообщил: он так устал от всего, что буквально не может найти силы, чтобы встретиться и пообщаться. Ведь общение предполагает наличие внутренних ресурсов и готовности делиться чем-то. Он работает в ИТ-сфере, тестирует

цифровые продукты, и его график работы предполагает постоянную включенность в решение задач. Он сетовал на то, как много прокрастинирует, залипая в социальных сетях, и жаловался, что не может заставить себя взбодриться, чтобы не только активнее работать, но и заниматься чем-то приятным.

Для множества людей из разных слоев общества по всему миру подобное состояние не является исключением, чем-то экстраординарным. Уверен, что каждый читатель знает немало таких историй. Ощущение, что «не вывозишь» и не хватает ресурсов, чтобы двигаться дальше и поддерживать себя в форме, оказывается верным спутником современного человека на разных этапах его жизни. И это связано не только с нехваткой материальных средств, но и с недостатком понимания, куда двигаться, как ориентироваться в сложной реальности, в которой человек, оглядываясь по сторонам, вслед за героем упомянутого комикса вопрошает: «Что за хрень происходит?»

В этом ощущении экзистенциальной дезориентации возникает чувство потерянности и целый спектр других сложных эмоциональных состояний, в которых нет ясного понимания, как из них выбраться и действительно жить своей жизнью. Ментальный туман, упадок сил и бессилие усугубляются гламурными историями успешных людей, демонстрирующих в социальных сетях свою счастливую жизнь...

За время частной практики преподавания, а также в разговорах со знакомыми и историях, описанных в социальных сетях, я много раз встречал то, что часто называют выгоранием (многие из нас и сами прошли через него). Это форма хронического истощения внутренних ресурсов, при котором жизнь теряет краски и превращается в череду серых будней.

Синдром эмоционального выгорания — состояние, возникающее в результате хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен. Оно может быть вызвано и сопровождается большой эмоциональной нагрузкой из-за рабочих процессов, ситуации в коллективе, неадекватной оплаты труда или каких-то иных обстоятельств, усиливающих психофизическую перегрузку организма. В итоге синдром профессионального эмоционального выгорания рассматривается как разновидность хронического стресса, связанного

с профессиональной деятельностью и негативно влияющего на прочие сферы жизни человека.

Принято считать, что наибольшему риску выгорания подвержены лица, неспособные поддерживать оптимальный баланс между профессиональной и личной жизнью, испытывающие постоянные перегрузки на работе. Проще говоря, человек слишком много времени уделяет работе и она вытягивает из него все соки. Настолько, что в выходные хватает сил только лежать у телевизора, залипать в телефоне или пытаться выспаться, чтобы хоть немного восстановиться. ВОЗ, предлагая свое определение синдрома эмоционального выгорания, указывает на то, что нам просто нужно вернуть баланс между работой и жизнью (*work-life balance*). И все наладится, жизнь снова заиграет яркими красками, появятся силы и время и для хобби, и для приятных встреч с друзьями, и для многого другого, на что их не хватало раньше.

Недавно на русском языке вышла книга немецкого философа южнокорейского происхождения Бён-Чхоль Хана, которая носит красноречивое название «Общество усталости»¹. Интересно, что в англоязычном переводе она выходила под названием «Общество выгорания», но сам автор в итоге отказался от этого словосочетания и предпочел именно *усталость*. Почему? Потому что в «усталости» есть много смысловых оттенков, которые не сводятся к негативным нюансам, обозначаемым словом «выгорание». Выгоревший человек — тот, кто не просто исчерпал внутренние ресурсы и силы, но и не имеет мотивации двигаться дальше. По сути, он скатывается в депрессию и полное безразличие ко всему. Такое состояние не включает в себя тот тип усталости, который устраняется естественной паузой для восстановления организма во время любого движения или деятельности. Вы можете устать, поднимаясь на красивую гору, и теперь сидите и наслаждаетесь великолепным видом, однако совсем не ощущаете, что у вас нет никакого желания находиться в этом месте, что вы разбиты, подавлены и вообще что жизнь — боль.

Однако если понимать под выгоранием нечто большее, что-то, имеющее отношение к состоянию уставшего от жизни общества, то мы увидим, что оно характерно не только для достигаторов «успешного успеха», но и для самых разных, порой весьма обычных людей. Образы успешных селебрити, страдающих депрессией и расстройством пищевого поведения, покажутся не такими уж

далекими от изнуренных жизнью курьеров и жителей провинциальных городов, ежедневно с большим усилием отвоевывающих свое право выживать.

Здесь важно пояснить, чем достигатор отличается от обычного человека, который предпринимает усилия для достижения поставленной цели. Это необходимо, чтобы избежать ложного вывода, что всякий подобный человек является достигатором. Иначе нам придется записать в достигаторы многих великих ученых, художников, мыслителей и отказать человечеству в праве стремиться улучшить мир. Есть русское слово «достижение», которое на английский переводится и как *progress*, и как *achievement*. Первый вариант больше подчеркивает динамизм процесса, второй — его результат. Быть этим самым «предпринимателем самого себя» означает находиться в процессе достижения целей, у которого не может быть финального результата. И вот эта динамическая составляющая, «быстрее, выше, сильнее» — словом, *progress* — схватывается лучше.

Выражение *make progress* используется по поводу всего, что имеет отношение к какой-то деятельности: хоть пиццу разносить, хоть корпоративные бонусы оправдывать, хоть похудеть к лету. В итоге связка «достигатор» и «выгорающий супергерой» — это не только и не столько об амбициозных и целеустремленных бизнесменах, ориентированных на личный успех. Это о самом «обществе достижений», которое превращает всех и каждого в достигаторов поневоле и требует от человека «всегда быть лучше и сильнее», чем доводит многих до полного морального истощения. По сути, человек-достигатор — это всегда тот, кто живет на пределе возможностей, не чередуя стремление к своим целям и спокойную жизнь без ажиотажа.

Ситуация с массовым выгоранием шире, потому что мы повсюду наблюдаем колоссальную усталость людей не только от работы. Уже с утра уставшие, они едут на работу в общественном транспорте или в своих авто, выпив перед этим не одну чашку кофе, чтобы просто прийти в себя. В соцсетях постоянно кто-то жалуется, что он «задолбался» и что ему не хочется ровным счетом ничего, кроме как добраться вечером домой и приглушить гнетущее чувство щемящей тоски бокалом вина или чего покрепче. И даже те, кто бодрится и демонстрирует свою позитивность для продвижения личного бренда, часто жалуются психотерапевтам, что не справляются с нагрузкой.

Тенденции последних лет таковы, что постепенно размылось само разделение на работу и неработу (досуг, свободное время и просто отдых, не привязанный к повышению продуктивности, обучению или каким-то полезным действиям вроде тренировок в спортивном зале). Все сложнее различать, где человек занят чем-то для себя, а где он делает нечто, имеющее отношение к работе или истощающее его внутренние ресурсы (особенно если он предприниматель, фрилансер, айтишник или кто-то, кто выбрал «работать на себя, а не на дядю», но в итоге продает товары на Ozon или Wildberries, тратя выходные на упаковку товаров).

Современная культурная атмосфера пронизана духом саморазвития и стремлением обрести большую автономию. Но эта тема играет самыми разными красками, и в ней не все так однозначно. С определенного момента саморазвитие стало все чаще ассоциироваться с той концепцией жизни, в которой человек повышает свой уровень благосостояния, двигается к «успешному успеху» и в целом настроен на повышение личной эффективности. Однако такая интерпретация человеческой жизни является достаточно новой. В качестве массового тренда она не была знакома ни нашим соотечественникам, ни жителям других стран еще полвека назад.

Только за последние лет двадцать стремление к такому образу жизни стало массовым. Оно уже никого не удивляет и для многих становится единственно возможным сценарием движения к счастливой жизни. А сама эта счастливая жизнь ассоциируется с теми богатыми и успешными людьми, чьи образы управляют нашими мечтами и представлениями о прекрасном будущем. Эти образы складываются из регулярного отдыха на Мальдивах или других пафосных курортах, шопинга в московском ЦУМе и инвестиций в недвижимость за рубежом ради пассивного дохода. Эти и другие атрибуты успешной богатой жизни сплетаются с позитивным движением к «прекрасному далёко», которое точно не будет к нам жестоко, в отличие от гнетущего настоящего с острой нехваткой денег и комфорта. Все это кажется воплощением самых сокровенных фантазий множества людей по всему миру. И конечно же, ассоциируется со счастливой жизнью, противоположной режиму выживания на грани выгорания.

Стоит всмотреться в различные контексты современной жизни, чтобы для начала широкими мазками в рамках этой главы, а затем более детально на следующих страницах книги прояснить условия и возможные причины описанного выше положения дел. Это необходимо, чтобы понять, как стремящийся к успеху и мечтающий о счастье человек вдруг оказался уставшим от жизни и разочарованным в своих усилиях и стремлениях, не приведших к желаемому результату.

В XX веке советский человек был коллективистом и жил общественными ценностями «советского народа». Идеология коллективизма исключала возможность жить частной жизнью в том смысле, что каждый был лишен права на полное самоопределение, не мог решать, как и с опорой на какие ценности ему жить. Категорически преследовалось любое инакомыслие, разнообразие стилей существования и попытки реализации индивидуалистических ценностей. Без риска утратить социальный статус и даже подвергнуться преследованиям со стороны государства никто не мог читать запрещенную литературу и даже просто не работать, если вдруг захотелось заняться поисками своего призвания. Приведу пару показательных примеров, наглядно демонстрирующих существенные изменения в контексте перехода к иному качеству проживания частной жизни по отношению к опыту советского прошлого.

В декабре 1974 года крупнейший пассажирский лайнер «Советский Союз» совершал необычный круиз. Это было странное с точки зрения нашего времени путешествие, потому как туристический маршрут корабля исключал посещение других стран. Единственная цель — проплыть от Владивостока к экватору и обратно, предоставив советским гражданам возможность погреться на палубе в лучах южного солнца и в экзотической атмосфере морского путешествия на некоторое время забыть о рабочих буднях. Однако среди пассажиров лайнера находился человек, которого не интересовали туристические привилегии и который много лет планировал побег из СССР, ожидая удобного случая. Это был океанолог Станислав Курилов. Вечером 14 декабря 1974 года на полном ходу он спрыгнул за борт в воды Тихого океана и затем с риском для жизни трое суток добирался вплавь до берегов Филиппин. В своей автобиографической книге «Один в океане» он объяснил свой поступок единственным желанием — навсегда покинуть страну, в которой он не мог жить так, как хотел.

За десять лет до этого, 15 февраля 1964 года, состоялся суд над теперь уже всемирно известным, а тогда начинающим поэтом Иосифом Бродским. Будущего нобелевского лауреата по литературе судили за тунеядство, не признавая его деятельность настоящим трудом, достойным советского гражданина. Желание 23-летнего человека писать стихи и переводить на русский язык других поэтов стало основанием для вынесения сурового приговора.

Эта ситуация показалась бы крайне странной современным молодым людям, увлеченным творческой деятельностью, ищущим себя, меняющим профессии как перчатки и при наличии денежных средств устраивающим себе безвременный творческий отпуск в любой стране мира, не боясь, что их будет преследовать государство за тунеядство и паразитический образ жизни. Однако в советские годы каждый дееспособный гражданин был обязан официально трудоустроиться, а в случае долговременного отсутствия работы мог быть приговорен к ссылке на несколько лет или к какому-либо иному наказанию. Бродский провел в деревне Норинской Архангельской области пять лет. После эмиграции он стал профессором литературы в американском университете, написал множество известных всему миру стихов и эссе. И свою речь на вручении Нобелевской премии по литературе начал словами: «Для человека частного и частность эту всю жизнь какой-либо общественной роли предпочитавшего...»

Однако появившаяся в 1990-е годы на территории стран — бывших советских республик возможность жить частной жизнью и развиваться по какому-то своему пути столкнулась с необходимостью выживания в крайне сложных экономических условиях рыночной конкуренции. Но каким образом тема саморазвития оказалась тесно связана с наращиванием «личной эффективности», с повышением уровня самодисциплины для увеличения экономических показателей, с демонстрацией достижений в стремлении к «успешному успеху»?

Даже работая по найму и не имея своего бизнеса, все мы с некоторых пор стали *«предпринимателями самих себя»*. Это выражение, уже не раз упоминавшееся, ввел в обиход французский философ Мишель Фуко для описания нового типа человека — такого, который вынужден решать различные экономические задачи и сама жизнь которого постепенно превращается в частное экономическое предприятие. Это тот самый достигатор, которого нужно понимать не

только и не столько как человека, имеющего амбициозные цели, но скорее как всякого человека, основную часть своей жизни добровольно или вынужденно решающего различные экономические задачи.

В этом контексте любые ценности и практики жизни включены в существование, понятое как непрерывный бизнес-проект, инвестиции в себя и в реализацию неких экономических задач. Это могут быть задачи, связанные как с открытием бизнеса и получением прибыли, так и исключительно с выживанием и работой в сфере фастфуда, любых услуг или каких-либо форм самозанятости. Важна сама констатация факта, что человек вынужден быть тем самым «предпринимателем самого себя» независимо от того, является это его личным выбором или фатальной неизбежностью.

В классическом смысле слова предприниматель — это человек, ради получения высокой прибыли добровольно занимающийся особой, связанной с риском деятельностью в соответствии со своими способностями, знаниями и навыками. Быть «предпринимателем самого себя» в современных обстоятельствах означает принимать как фатальную неизбежность высококонкурентную рыночную среду обитания, в которой сам стиль предпринимательской жизни поглощает все существование самых разных людей независимо от их желания, финансового или социального статуса. Кроме того, это означает, что вся жизнь целиком становится пространством экономической деятельности, в котором человек любые свои способности стремится монетизировать, каждый свой поступок оценивает с точки зрения экономической пользы, а смыслом существования становится получение дохода.

Широко известная в узких кругах амбициозная инфобизнесвумен Саша Митрошина, активно продвигающая свой личный бренд и продающая курсы по продвижению в социальных сетях, рассказывает, как она праздновала день рождения. Это не просто эмоциональная история о встрече с друзьями на своем празднике, это настоящий финансовый отчет, похожий на рекламу продукта. Только в роли продукта выступает она сама, упакованная в образ богатой и успешной девушки.

Как эта история связана с понятием «предприниматель самого себя»? Девушка превращает событие сугубо личного характера

(дружескую встречу на дне рождения) в прогрев для укрепления личного бренда. Финансовые отчеты о стоимости праздника демонстрируют ее статус и отсылают к тому, что в подготовке к событию тонко переплетаются сугубо личные и рабочие процессы. Все происходящее упаковывается в продающую историю и представляется армии подписчиков ее социальных сетей для укрепления ее личного бренда и для последующей монетизации. Но есть нюанс. За роскошью и богатством скрывается не только большая работа над созданием красивой картинки. По сути, вся жизнь в ее непрерывности превращается в рабочий процесс, где развитие себя как личности и сугубо профессиональная активность с карьерным ростом, решением рабочих задач, проектами и т.д. не просто оказываются в тесной взаимосвязи, но сливаются до полного отсутствия различий между работой и неработой, трудовыми буднями и личным досугом.

Чтобы понять, как именно эти различия исчезают и каким образом саморазвитие вдруг превращается в предпринимательскую активность в режиме 24/7, важно прояснить следующий вопрос. Тема саморазвития изначально возникла в контексте гуманистической психологии и опиралась на представление о самоактуализации человека как его высшей потребности. Но в последние десятилетия она постепенно стала тесно связываться с формированием модели человека как «предпринимателя самого себя», в которой каждому суждено превращать свою жизнь в успешный бизнес-проект и быть одержимым повышением личной эффективности.

Вы наверняка слышали о пирамиде потребностей Маслоу, которую разные бизнес-тренеры, эксперты по личностному росту и коучи используют для рассуждений о саморазвитии и его необходимости для каждого, кто не хочет прожить жизнь впустую. В последние десятилетия самоактуализация становится высшей ценностью и массовым трендом. Однако стоит ознакомиться с оригинальными идеями самого Абрахама Маслоу, чтобы увидеть, насколько исказили его мысли в контексте современности.

Популярность труды Маслоу завоевали в 60-е годы XX века. Тогда же стала знаменитой его пирамида потребностей. Маслоу выделил базовые потребности, связанные с биологическим выживанием человека, и на вершину пирамиды поместил гуманистический идеал

самоактуализирующегося человека, раскрывающего свой личностный потенциал.

Каким, по мысли Маслоу, является самоактуализирующийся человек? Самоактуализация — это стремление достичь всего, что возможно; желание самосовершенствоваться, развиваться, воплотить в жизнь свой потенциал. Этот путь нелегок и требует от человека определенной доли нонконформизма. И, несмотря на чувство страха и тревоги в связи с неизвестностью и ответственностью, он ведет к насыщенной, внутренне богатой жизни. По мысли гуманистического психолога, самоактуализирующийся человек опирается на уникальную систему собственных ценностей, которые максимально отражают уникальность его личности, реализующей свой потенциал на пути персонального саморазвития.

Однако высокое гуманистическое представление о человеке как уникальной личности с мотивацией к саморазвитию не только совпало с тенденциями либеральной демократизации западного общества во второй половине XX века и ростом ценности каждой человеческой жизни. Также оно попало в тренд слияния идеи личного саморазвития с темой карьерного роста и повышения личной эффективности. Взаимосвязь между личным и профессиональным развитием, ставшую востребованной в управлении персоналом в 70–80-е годы XX века, анализировал британский социолог Николас Роуз.

Самостоятельная личность с высоким уровнем мотивации и ответственности, способная к самоуправлению и постановке собственных целей, оказалась незаменимой при решении сугубо корпоративных задач. Целеустремленные, высокоорганизованные и мотивированные люди стали ориентиром для внутренней корпоративной культуры, которая использовала идею «самоактуализирующейся личности» в качестве новой нормы для организации производственных процессов.

Появились коучи, бизнес-тренеры и другие консультанты, которые начали активно пропагандировать неразрывную связь между карьерным и личностным ростом. Это означало, что саморазвитие переместилось из сферы достижения полноты жизни, состоящей из самых разных аспектов человеческого существования (а не только работы), в сугубо экономическую плоскость, где и произошло слияние

путей саморазвития и превращения себя в непрерывный бизнес-проект.

Важно, что даже работа по найму, которая в прошлом противопоставлялась классической предпринимательской деятельности, все больше обретала черты последней. Менеджеры компаний (например, «Яндекса») требуют от сотрудников не только хорошего выполнения должностных обязанностей, но и высокого уровня мотивации, проактивности и готовности тратить свободное время на повышение квалификации, получение новых знаний и навыков. Те же менеджеры сетуют, что современные молодые люди слишком много читают о выгорании и ментальных проблемах, а в результате у них снижаются рабочие показатели и они не демонстрируют той высокой мотивации и личной эффективности, без которой теперь сложно представить работника любой крупной корпорации.

Этот тренд, наметившийся несколько десятилетий назад, обрел невероятные масштабы, и можно наблюдать самые разные его проявления — от стремления каждого «работать на себя» до желания иметь огромную аудиторию подписчиков, благодаря которой можно зарабатывать на рекламе. Пилите ли вы ногти или делаете реснички, являетесь психологом с частной практикой или работаете курьером, университетским сотрудником на годовом контракте, айтишником в перспективном проекте, — так или иначе новая экономическая реальность отводит вам место в качестве «предпринимателя самого себя». Вы не только выполняете свои рабочие обязанности, но и занимаетесь прокачкой собственного бренда, самостоятельно ищете клиентов, ведете социальные сети, осваиваете навыки рилсмейкера, копирайтера, сам-себе-маркетолога, чтобы лучше представить себя возможным клиентам или партнерам, приобретаете новые знания и полезные привычки. Помимо этого в итоге делаете много чего еще, чтобы оставаться высокоэффективным активным человеком и востребованным специалистом с конкурентными преимуществами, жизнь которого находится в непрерывной динамике, и остановка кажется вам крахом.

Приведу пример. Несколько лет назад моя подруга переехала в США. До этого она окончила консерваторию и была неплохой пианисткой, зарабатывала частными уроками и работая

концертмейстером в балетной школе. В какой-то момент девушка поняла, что денег ей категорически не хватает, несмотря на то что она работает в буквальном смысле с утра до ночи. И неожиданно сообщила о решении, в которое я с трудом мог поверить. Она решила стать... водителем грузовика. Прошла обучение и начала заниматься перевозкой грузов, аргументируя это возможностью зарабатывать хорошие деньги и иметь стабильный доход. На мой вопрос, а как же фортепиано и музыка, которой отдано много лет жизни, моя подруга ответила, что финансовый вопрос является решающим. Вот уже два года она водит большой трейлер, перемещаясь от штата к штату с юга на север и обратно, самостоятельно ищет заказчиков на перевозку грузов и подстраивает выходные под логистику перемещений. И это понятно, ведь она — настоящий предприниматель, который живет, принимая все риски от простоя при отсутствии заказов до поломки техники и соответствующих издержек.

Еще один важный нюанс касается перехода от физического труда к когнитивному, тому этапу развития современной экономики, который получил название «когнитивный капитализм». Это такой тип экономической системы, при котором все мы должны учиться работать головой во всех смыслах, независимо от должности, профессии и уровня интеллекта.

Развитие информационных и коммуникационных технологий, повышение значимости «экономики знаний» и непрерывного образования, отвечающего «духу времени», изменили не только способы производства, но и содействовали становлению иной культурной среды с ее особой логикой развития. Вместе с этими изменениями в последней трети XX века на Западе начал формироваться новый класс когнитариата, или, в терминологии американского экономиста Питера Друкера, работников умственного труда, куда входят также медицинские техники, высококвалифицированные сельскохозяйственные рабочие и другие специалисты, чьи знания стали основой развития разных отраслей экономики. Но по мере развития цифровых технологий и внедрения идеи «обучения в течение всей жизни» для сохранения востребованности на рынке когнитивный труд стал обязательным атрибутом самых разных профессий и видов деятельности.

На протяжении последних десятилетий XX века и первых XXI этот тип человека как «предпринимателя самого себя» укрепляет свои позиции. Среди его характеристик можно выделить следующие:

- непрерывно обучающийся (*lifelong learning*);
- озабоченный постоянным прокачиванием навыков (*hard and soft skills*);
- вновь и вновь повышающий или меняющий квалификацию;
- занятый улучшением личной продуктивности;
- борющийся с прокрастинацией и другими «вредными привычками»;
- готовый следовать заветам Илона Маска о необходимости работать по 100 часов в неделю ради «успешного успеха»;
- стремящийся планировать время для его рационального использования;
- постоянно инвестирующий все имеющиеся ресурсы в саморазвитие.

Либо, по выражению политического философа Венди Браун, «трансформирующий любую человеческую потребность или стремление в прибыльное предприятие». Все это ведет к тому, что «общество достигаторов» становится «обществом выгоревших супергероев» — именно такой тезис вынесен в название этой главы, и все вышесказанное складывается в определенный причудливый узор факторов, располагающих к этому.

По сути, общество достижений состоит из двух больших групп. Первая — достигаторы поневоле, те самые курьеры, таксисты, айтишники низшего звена, репетиторы, торговцы на маркетплейсах и другие герои новой гиг-экономики², не работающие на дядю, но вынужденно ставшие «предпринимателями самих себя». И вторая группа — полные энтузиазма мотивированные нейрофизически активные люди, выбравшие путь достижения амбициозных целей. Но при внимательном рассмотрении между этими группами можно увидеть больше сходства, нежели различий. И в этом суть и главная мысль — об обществе уставших и выгоревших «супергероев», которые оказываются в состоянии «я задолбался» после длительных и

безуспешных попыток убедить себя в том, что «ты можешь больше», вторя слогану Nike «Просто сделай это».

Свалившиеся на нашу голову в последней декаде XX века невиданные возможности выбора стиля частной жизни оказались не только источником мотивации, но и тяжким бременем, потребовавшим мобилизации всех ресурсов для адаптации к новой социально-экономической реальности. Словно вторгшиеся к нам инопланетяне, амбассадоры новой концепции нарциссического индивидуализма рассказывали истории о красивой жизни, призывали двигаться на пределе возможностей к «успешному успеху» и счастью, а еще заставляли испытывать чувство вины оттого, что ты кое-как сводишь концы с концами и пытаешься жить простой жизнью. При всей мнимой позитивности нового типа мышления за кадром яркого сторителлинга сначала накапливался, а затем становился более очевидным негативный фон всей этой фантастической истории о том, что каждый может все и надо только постараться, чтобы однажды проснуться богатым и знаменитым. Началась новая эпоха — «выгоревших супергероев», уставших от жизни на пределе возможностей и пытающихся найти новые ценностные ориентиры, чтобы жить иначе...

Резюме

В 1990-е годы в жизнь бывших граждан СССР вошла приватизация — не только в смысле появления института частной собственности и свободной конкуренции, но и как необходимость самостоятельно решать, по какому пути саморазвития двигаться³. Однако, несмотря на открывшийся большой выбор ответов на вопрос «Как жить?», люди столкнулись с новой реальностью, где все превратилось в «предпринимателей самих себя» и должны вести борьбу за выживание в условиях превращения своей жизни в бизнес-проект.

Пятилетки ударного труда трансформировались в непрерывную гонку достижений не только при построении карьеры, но и во всех остальных сферах жизни. Хватило всего нескольких десятилетий такой жизни на пределе, чтобы «общество достигаторов» стало превращаться в «общество выгоревших супергероев», отторгающих

призывы жить на максимуме и постоянно наращивать показатели в работе, потреблении, увеличении дохода и демонстрации своего статуса другим людям в социальных сетях. Существование, в котором стерлись границы между выживанием и саморазвитием, стало ироничной карикатурой на светлые призывы гуманистической психологии в духе Абрахама Маслоу с его мечтой о самоактуализирующейся свободной личности.

Глава 2

Ловушка занятости: одержимость повышением эффективности

Мне нравится, что сейчас все больше людей думают о своем здоровье и выбирают ворк-лайф баланс. Если их не устраивает, то они увольняются с мест даже с высокими зарплатами. (Не терпят.) Места освобождаются. Так мне кажется, что у меня больше шансов устроиться хоть куда, ведь я как типичный ребенок 90-х буду молчать и пахать как не в себя, чтобы умереть от инсульта в сорок.

@TRISHKA_PURPURNAYA

Однажды мне попала статья журналиста *The New York Times* Тима Крейдера под названием «Ловушка занятости». В ней автор сетовал на то, что никак не может встретиться и пообщаться с разными людьми, поскольку они всегда заняты какими-то срочными и важными делами. По мнению автора, это не просто занятость, но некая зависимость от занятости, за которой скрывается целая палитра чувств вроде тревоги и вины, возникающих на месте любой паузы или бездействия. И в основе этой чрезмерной занятости лежит новая мораль, укрепляющая стремление к повышению личной эффективности.

Теперь важно быть человеком, который культивирует проактивность, прокачивает полезные привычки, не тратит время попусту, участвует в различных проектах и занят решением каких-то важных задач, которые обязательно помогут ему в профессиональном и личном развитии. Любые паузы, отдых, релаксация становятся нужны лишь для восстановления внутренних ресурсов и являются

только средством повышения персональной продуктивности. Неэффективность подобна нравственному пороку и воспринимается в определенных кругах продвинутых людей как нечто предосудительное. А всякий, кто не борется с прокрастинацией и проводит много времени праздно, встречает укоризненные взгляды тех, кто на всех парусах движется к успеху, используя каждую возможность.

В последние десятилетия культ личной эффективности стал одним из важных принципов жизни. В когнитивно усложняющемся мире с растущей конкуренцией на рынке труда кажется естественным и неизбежным постоянно расширять свои познания, овладевать навыками самоорганизации и иметь высокую мотивацию для достижения поставленных целей. Но в любой ситуации философ найдет возможность задать вопрос: каким образом навыки высокоэффективных людей связаны с указанием Илона Маска спать по четыре часа, чтобы стать по-настоящему успешным? И каким образом стремление повышать личную эффективность ради достижения амбициозных целей превращается в получившую название «культура суеты» настоящую «одержимость эффективностью» в режиме 24/7, за которой необратимо следует выгорание и разочарование в самой идее достигаторства?

Давайте разбираться. Современный человек — нейрофизически активный «предприниматель самого себя». Это безусловная норма «общества достижений», в котором быть деятельным и целеустремленным — значит жить насыщенной жизнью, инвестировать в свое будущее и воспринимать мир как широкое поле возможностей для самореализации. Даже если вы не знакомы с книгами в духе «Семи навыков высокоэффективных людей» Стивена Р. Кови, но хотите зарабатывать больше дворника, то уже играете по новым правилам высококонкурентной борьбы в условиях свободного рынка.

Различные коучи по личностному росту и инфобизнесмены, вовлекающие в очередную воронку продаж тех, кто хочет жить красиво и быть успешным, рассказывают о необходимости сократить время отдыха и сохранять проактивность даже в выходные или во время отпуска. Вы должны быть доступны для клиентов и деловых партнеров и постоянно подключены к рабочим процессам, даже если хотите просто побыть с семьей вдали от городской суеты.

Существуют исследования, показывающие, что постоянная проверка электронной почты или сообщений в мессенджерах существенно повышает стресс. Многие работники в связи с распространенностью дистанционных технологий и склонностью некоторых руководителей и коллег писать в нерабочее время вынуждены постоянно находиться в режиме ожидания очередного письма или СМС, что повышает уровень стресса. В свою очередь, в ходе одного такого исследования было обнаружено, что те его участники, которые в течение недели ограничивали использование электронной почты, испытывали значительно меньший ежедневный стресс, чем пользующиеся ею без ограничений. А снижение стресса приводило к более высокому росту показателей благополучия⁴.

В книге «24/7: Поздний капитализм и цели сна»⁵ Джонатан Крэри описывает процесс постепенного исчезновения той формы труда, когда человек работает пять дней по восемь часов, а вечер, выходные и заслуженный отпуск проводит в прямом и переносном смысле вдали от всего, что связывает его с работой. На место традиционной смены труда и отдыха, позволяющей сохранять баланс между профессиональной деятельностью и восстановлением, приходит новый режим работы 24/7, при котором слова Маска о четырех часах сна не являются такими уж безумными.

Чтобы лучше понять «одержимость личной эффективностью», приведшую к ловушке занятости, нужно обратиться к такому феномену, как «культура суеты» (*hustle's culture*). Идеология этого движения заключается в том, чтобы уделять как можно больше времени работе: например, отказаться от перерыва на обед, если работа может выполняться откуда угодно (из офиса, дома, кафе или даже с места встречи с друзьями). Так, Шантану Дешпанде, основатель одной из крупных индийских компаний, в своем твиттере призывает молодых людей «поклоняться своей работе». Он учит, что все разговоры о балансе между работой и жизнью просто «бла-бла» для молодого человека, стремящегося к карьерному росту, и рекомендует первые пять лет построения карьеры быть беспощадными к себе, утверждая, что это приведет исключительно к положительным результатам.

Такой стиль жизни предполагает, что работа доминирует над остальной жизнью человека и у него нет времени больше ни на что:

хобби, семья, друзья и уход за собой отходят на второй план. Важно отметить, что подобное смещение стало возможно благодаря распространению новых технологий и дистанционных форм работы. Именно люди, «работающие на себя», — будь то предприниматели, работники креативной экономики или курьеры — более всего втянуты в режим, в котором жизнь постепенно поглощается рабочими процессами и уже нет места для отдыха, досуга или иной нерабочей активности. Человек, выполняющий роль «предпринимателя самого себя», использует все имеющиеся у него материальные, временные и когнитивные ресурсы для постановки целей и их реализации. Такое высокоорганизованное проактивное поведение становится идеей фикс для адептов хастл-культуры.

Видный идеолог этого движения американский консультант Гари Вайнерчук в своих выступлениях и блоге дает ряд рекомендаций для повышения личной эффективности. Его ход мыслей достаточно показателен для сторонников принципа «ты можешь все, что захочешь, если будешь усердно работать». Вот ряд таких рекомендаций, собранных из его видео, анализ которых поможет понять, что же не так с достигаторской «одержимостью эффективностью» и почему она не приводит всех к желанному успеху и счастью.

Гари — харизматичный предприниматель, уверяющий своих сторонников, что он не собирается сидеть без дела даже в глубокой старости и всегда будет заниматься бизнесом. Похоже, он искренен и его признание, что он всегда имел «шило в одном месте», звучит правдоподобно. Важно подчеркнуть, что подобные энергичные речи, призывающие всех и каждого перестать сидеть на попе ровно и начать что-то делать, характерны для амбициозных молодых людей с предпринимательскими способностями, которым кажется, что так должны жить все.

Неудивительно, что первым делом Гари нападает на людей, ведущих, по его убеждению, посредственную жизнь, и призывает перестать ею довольствоваться. Можно предположить, что, по его мнению, посредственная жизнь — та, в которой человек спит-таки свои восемь часов, не участвует в бизнес-проектах и нетворкингах с утра до ночи, не прокачивает полезные навыки, чередуя все это с занятиями спортом, йогой, изучением иностранных языков и прочими нужными делами. Короче говоря, не наращивает личную

эффективность и не стремится успеть как можно больше, поскольку не понимает, что жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на то, что не приносит денег и не станет инвестицией в светлое будущее.

Стигматизация «посредственной жизни» — это тот самый укоризненный взгляд успешных предпринимателей на людей, которые работают по найму, не имеют амбициозных целей или, того хуже, оказались в силу обстоятельств в ситуации, когда им приходится работать курьерами или таксистами, чтобы обеспечить семью. В ИТ-среде таких людей называют «охотники за ошибками».

В крупных компаниях типа «Яндекс» существуют даже целые сообщества искателей ошибок. Суть заключается в том, что компания при тестировании новых программ предлагает добровольцам найти уязвимости или ошибки кода. Нашедший может получить вознаграждение, но это происходит не всегда. Главное, что после основной работы он занимается другой, бесплатной и превращает свою жизнь в непрерывный труд с перерывом на сон, воплощая вольно или невольно идеалы «культуры суеты».

Следующий важный принцип — брать на себя ответственность. Необходимость персональной ответственности является аксиомой для любого взрослого человека. Грузинский философ Мераб Мамардашвили точно обозначил различие между инфантильным человеком и зрелой личностью, сказав, что взрослый человек не считает, что мир и другие люди ему что-то должны. Это значит, что личная ответственность — необходимое условие при той организации жизни, которую человек выбирает и устраивает себе сам. Однако в достигаторской психологии принцип личной ответственности возведен в абсолют и выражается формулой «ты можешь все, и все зависит только от тебя и твоих усилий».

Что с этой идеей не так? Между персональной ответственностью и, говоря языком клинической психологии, ощущением нарциссической грандиозности пролегает пропасть, так как последнее отсылает к детской фантазии о собственном всемогуществе и к сверхуверенности в том, что «я смогу все, что только захочу». Но это неточно. Известный финансист-трейдер и по совместительству мыслитель Нассим Талеб в своей культовой книге об антихрупкости говорит, что когнитивное искажение под названием «ошибка выжившего» и сопутствующее ему иное искажение — «ложный

оптимизм» скрывают от нас горькую правду: экономика развивается на кладбище неудачных предпринимательских проектов, выстреливает лишь 1% стартапов⁶.

Следующий принцип еще больше подстегивает скептицизм. Гари уверяет своих сторонников в том, что нужно верить в предпринимательское чутье (предполагая, что оно есть у каждого, но его просто нужно как-то развивать). Вспоминаю занятия с одним человеком, который был близок к Аязу Шабутдинову. Он рассказывал, что постоянно спорил с одним из главных отечественных инфобизнесменов, отстаивая мнение, что не все могут и должны быть предпринимателями. Тогда как Аяз настаивал на обратном. Впрочем, как и Гари Вайнерчук, считающий, что, прислушиваясь к предпринимательскому чутью, можно творить невероятные вещи в реализации бизнес-проектов. Убеждение, что способности к ведению бизнеса есть у каждого и проблема только в том, что человек не хочет прислушаться к себе, является ментальной ловушкой, что подтверждается опытом множества людей, взявших кредиты на покупку модных инфопродуктов и в итоге разочаровавшихся в обещаниях «Бизнес Молодости» и прочих инкубаторов для достигаторов.

Гари настаивает на том, что каждый должен поднять свой зад с дивана и схватить жизнь за горло, поддерживая свою мотивацию лозунгами в духе рекламы Nike «Просто сделай это». Крайне любопытно, что в этой концепции человек должен выбрать именно стезю предпринимателя, а не хирурга, инженера или художника-иллюстратора. Вы как бы можете стать кем-то из этих людей, но неизбежно обязаны совместить выбранную профессию с предпринимательством.

Например, я преподавал в прогрессивном институте, в котором готовили «инженеров-предпринимателей», и даже диплом у них должен был стать проектом стартапа, а не просто какой-нибудь инженерной инновации (мечты о компаниях-единорогах подстегивали мотивацию будущих резидентов Кремниевой долины). Примечательно, что уже на первом курсе это были растерянные, отчасти выгоревшие ребята, которым прививали идеалы хастлерского трудоголизма.

Это агрессивное отношение к жизни как к чему-то, что нужно захватывать и покорять, кажется неизбежным для существования в

условиях жесточайшей рыночной конкуренции. Мы все становимся героями эпопеи «Голодные игры» или фильма «Игра в кальмара». Стремление к амбициозным целям создает модель поведения, в которой невозможно остановиться и насладиться результатами пройденного пути. Каждый раз все начинается заново, и этим подобное поведение напоминает азарт фанатичного игрока в казино.

Супруга Достоевского Анна Григорьевна в своем дневнике упоминает, как однажды он проиграл огромную сумму в течение одного дня и все не мог остановиться. (Напомню, что с будущей женой Достоевский познакомился, когда ему понадобилась стенографистка при создании романа «Игрок», в некоторой степени автобиографичного.) Часто одержимость личной эффективностью и стремлением превратить свою жизнь в непрерывный бизнес-проект становится всепоглощающей страстью, похожей на те или иные формы зависимого поведения, при котором не человек управляет своей жизнью, а болезненная привычка.

В одной аналитической статье я наткнулся на интересное предположение. В ней одержимость эффективностью в духе «культуры суеты» и навязчивое стремление к успеху любой ценой сравнивались с обсессивно-компульсивным расстройством личности. В этом состоянии люди бесконечно повторяют различные ритуалы (вроде многократной проверки, выключен ли утюг) и находятся в плену навязчивых мыслей, что создает определенный стиль жизни, лишаящий человека возможности по-настоящему развиваться, вырвавшись из замкнутого круга. В этом контексте бесконечное прохождение курсов или прокачка полезных навыков повторяют порочную логику подобных действий, лишь укрепляя и развивая симптоматику навязчивого поведения и заставляя человека все крепче увязать в зыбучих песках бессмысленного расходования материальных и внутренних ресурсов. Все это с трудом можно назвать повышением личной эффективности.

Очевидно, что современная жизнь достаточно сложна и непрерывное образование становится неизбежным для всех, кто хочет получить место в престижной компании и зарабатывать хорошие деньги. Однако внутри этого когнитивного усложнения реальности есть свои ловушки и мины замедленного действия. В текущих реалиях стремление к личной эффективности размывает само различие между

работой и неработой, то есть временем, предназначенным для отдыха, общения с родными и друзьями, хобби, приятных вечеров, свободных от мыслей о работе и карьере, и для любых иных форм досуга. Что это значит? Активно обучающийся и постоянно пополняющий багаж знаний современный человек непрерывно озабочен этим процессом, как и преодолением всего непродуктивного в себе и рассмотрением себя в качестве центрального объекта экономических инвестиций.

Идея личной эффективности основана на той предпосылке, что каждый способен к рациональному поведению и может планировать свою жизнь как любой человек с базовым экономическим образованием. Эту идею опровергают лауреаты Нобелевской премии по экономике Ричард Талер, Даниэль Канеман и ряд других авторов, создавших направление «поведенческая экономика». В нем внимание с обычных тем вроде финансовых рынков или организации производства смещено на психологию экономического поведения. Если вплоть до начала XXI века считалось, что люди в экономических вопросах преследуют исключительно рациональные цели и стремятся умножить свое благосостояние и приуменьшить издержки, то благодаря исследованиям Талера и других поведенческих экономистов выяснилось, что в этой сфере поведение большинства людей крайне иррационально.

В своей книге «Nudge: Архитектура выбора»⁷ Ричард Талер приводит много аргументов в защиту утверждения, что человек нерационален в своем выборе, а сама необходимость его делать настолько обременительна для большинства людей, что они испытывают затруднения даже при выборе упаковки молока в магазине. Поведение потребителя иррационально, потому что выбор является сложной ситуацией даже на бытовом уровне, не говоря уже о чем-то более значимом.

Например, у меня была студентка, поступившая в Милане на отделение политической философии. Я занимался с ней все два года ее учебы, поскольку ее выбор определялся желанием остаться в Европе и относительно низкой стоимостью обучения, а не пониманием того, чем для нее обернется сам образовательный процесс. Ей были незнакомы самые базовые понятия из политической мысли, поэтому каждый новый этап обучения сопровождался жутким стрессом. Она

совершенно не ожидала и даже не задумывалась, что обучение будет настолько сложным.

По поводу подобных примеров сложного выбора и принятия совершенно иррациональных решений Талер говорит, что необходимы «деликатные попытки со стороны коммерческих организаций и правительства подталкивать людей к выбору, который улучшит их жизнь». И обосновывает это тем, что «в большинстве случаев индивид принимает неудовлетворительные решения, которых избежал бы при условии сосредоточенности, исчерпывающей информации, развитых когнитивных способностей и полного самоконтроля». В реальности большинство людей не обращают внимания на фразу «Курение убивает», когда начинают курить, игнорируют рекомендации о вреде фастфуда, а порой берут кредиты на свадьбу, чтобы через три месяца развестись. Любое решение человека наталкивается на множество когнитивных искажений, таких как безудержный оптимизм, магическое мышление, а также неумение оценивать риски и готовность верить скорее звездам и судьбе, чем здравому смыслу и научным данным. Талер настаивает на том, что людей, принимающих иррациональные решения, гораздо больше, чем способных критически мыслить и следовать рациональному выбору в реализации своих желаний и целей.

Чтобы проиллюстрировать убедительность рассуждений Талера о принципиальной иррациональности большинства людей, обратимся к такому феномену, как сетевой маркетинг, или финансовые пирамиды, которые укрепляют свою популярность и являются теперь одной из главных экономических стратегий. Люди постарше помнят нашумевшее дело МММ — пирамиды, на которой погорело большое количество вкладчиков, поверивших в обещания ее основателя и не понимавших до конца, как все это работает. Поразительно, что позже история повторилась под лозунгом «МММ-2011: Мы можем многое!». Это факт. Организаторы чудо-бизнеса действительно многое смогли, а именно в очередной раз оставили без денег и с кредитами большое количество людей. В общей сложности за всю историю существования пирамиды пострадало порядка 15 млн вкладчиков.

Кому-то может показаться, что эта история исключительная, но наряду с большим количеством сетевых организаций по всему миру сама идея сетевого маркетинга активно соединяется с деятельностью

различных блогеров-инфлюэнсеров. Они активно используют стратегии эмоционального вовлечения своей аудитории в сомнительные бизнес-схемы. Например, известная под прозвищем Лерчики семья инфобизнесменов Чекалиных уже несколько лет крутит «Колесо фортуны», для участия в котором нужно покупать наборы производимой ими косметики (впоследствии в изобилии появляющейся на «Авито»). По обещаниям инициаторов действия, эта чудо-лотерея позволит выиграть кому-то из обладательниц эксклюзивной косметики различные дорогие призы. Шансов на выигрыш, конечно же, мало, но вот сбывать таким образом косметическую продукцию оказывается настолько выгодно, что многие удивились, узнав, какие суммы задолжала налоговой семья Чекалиных, так ловко крутившая свое «Колесо фортуны» на протяжении последних лет.

Эта история наглядно иллюстрирует, как часто люди принимают эмоциональные решения, под влиянием сиюминутных импульсов совершая странные и удивительные поступки, за которые потом приходится расплачиваться. Многочисленные марафоны желаний, сомнительные курсы, обучающие каким-то якобы востребованным профессиям, и множество других инфопродуктов, судя по различным опросам, пользуются огромной популярностью, но так же велика и статистика разочарований. Люди остаются у разбитого корыта с большими долгами и кредитами, подают в суд, ищут справедливости. Но все эти истории лишь иллюстрируют, насколько иррационально поведение большинства людей, и подтверждают теории современных поведенческих экономистов.

И здесь стоит вновь задаться вопросом: продиктована ли наивностью вера таких деятелей, как Гари Вайнерчук, Тони Роббинс или Наполеон Хилл, в предпринимательские таланты каждого либо является частью большого развода на деньги? Ведь отсутствие не только предпринимательских способностей, но и базового рационального мышления встречается гораздо чаще, нежели нас хотят убедить идеологи достигаторства и превращения жизни каждого человека в бизнес-проект.

Сами пропагандисты «успешного успеха», зарабатывающие огромные деньги на убеждении других посредством менторства, публичных лекций и своих блогов, часто оказываются всего лишь

владеющими риторикой людьми, не добившимися в жизни ровным счетом ничего. Безудержный трудоголизм в обществе, обремененном навязчивой идеей постоянно повышать личную эффективность, представляется благом, потому как медиапространство пестрит историями невероятного успеха, а люди, что называется, выбившиеся из грязи в князи, вдохновляют других последовать их примеру. Однако многие из таких историй успеха являются откровенными фейками и призваны обеспечить позитивный имидж этому гламурному стилю жизни.

Дейв Рэмси, финансовый гуру, ведущий радишоу и автор бестселлера «Полное финансовое преобразование» (Total Money Makeover), ставшего одной из самых популярных книг всех времен о личных финансах, является характерным примером сапожника без сапог. Когда прогорел его реальный бизнес, он подался в консалтинг и стал одним из ведущих гуру по «успешному успеху». В одной статье я наткнулся на критические комментарии в его адрес, в которых присутствовала аккуратная оценка рекомендаций Дейва: «Его советы не всегда математически верны и часто ошибочны». А по поводу страховых фондов самого Рэмси автор статьи констатирует: «Вы заработаете гораздо меньше после оплаты расходов и комиссий».

Если предприниматель в традиционном понимании — это человек с высоким уровнем самоорганизации, способный анализировать тенденции рынка, просчитывать риски, издержки и прогнозировать рост прибыли, то блогеры-инфлюэнсеры нынешней волны демонстрируют совершенно новый тип экономического поведения. Они наращивают аудиторию, описывая свой стиль жизни в роскоши и бесконечно выкладывая фотографии из живописных мест, чтобы получить больше внимания и рекламные контракты от брендов. Это своего рода новая форма «эмоционального предпринимательства», которая позволяет людям с хорошо развитым эмоциональным интеллектом, харизмой и умением подать себя зарабатывать только на рекламе чужой продукции и торгуя личным брендом. Если они и продают какие-то собственные инфопродукты, то все их содержание сводится к рассказам о том, что вы можете стать такими же популярными, если запишетесь на их удивительный курс. Но что не так с этими уверениями?

Мы уже выяснили, что не у всех есть предпринимательские способности, а также что не все люди достаточно рациональны, чтобы не брать кредиты для оплаты предыдущих кредитов. Следующий пункт: не все люди обладают природными данными и харизмой, необходимыми, чтобы стать суперблогерами и привлечь большую аудиторию. Тех, кто пытался стать успешным и популярным, но ничего не добился, гораздо больше, нежели продающих свой личный бренд при помощи маркетинга, построенного на историях успеха.

Но есть и другая сторона всей этой истории. Милые улыбающиеся лица в красивых декорациях — это лишь вершина айсберга огромной индустрии, работающей в том же бешеном темпе, что и люди, одержимые идеей личной эффективности. Усердный труд в современных реалиях предполагает не только физическую, но и эмоциональную нагрузку. Как бы странно это ни звучало, но многие блогеры, добившиеся первых рекламных контрактов с брендами, жаловались на изнурительный труд по созданию контента, поддержанию проекта и монетизации своей аудитории. Если контент публикуется недостаточно часто, алгоритмы социальных сетей снижают количество показов и тем самым ставят под удар популярность и, как следствие, доходы новоявленных эмоциональных предпринимателей. И как ни парадоксально, за кадром эти улыбающиеся лица и гламурная жизнь выглядят не столь радужно.

Согласно отчету Creator Burnout Report о ментальном здоровье создателей контента, подготовленному компанией Vibely, порядка 90% авторов сталкиваются с выгоранием. В отчете приводятся причины подобных проблем, которые вполне характерны для всех представителей свободных творческих профессий, айтишников и работающих на маркетплейсах или в иных сферах самозанятых. Спектр негативных переживаний создателей контента складывается из следующих причин выгорания: изменение алгоритма жизни (65%), нестабильный заработок (59%), постоянная необходимость придумывать идеи и публиковать сообщения на новых платформах (51%), беспокойство о количестве подписчиков (51%), ненависть и преследование в сети (42%), синдром самозванца (29%) и негативная реакция на созданный контент (19%). Эта ситуация в гротескной форме представлена в одном из эпизодов сериала «Черное зеркало», где показано общество, в котором рейтинг в социальных сетях,

количество лайков и подписчиков влияют абсолютно на все сферы реальной жизни людей.

Что роднит эмоциональное напряжение, непрерывно испытываемое создателями популярного контента, с тем, которое возникает при любых иных формах предпринимательской активности, ставящей личную эффективность во главу угла? Общество достижений предлагает единственно возможный способ стать знаменитым и успешным (при всей мнимой вариативности): прилагать сверхусилия и быть полностью включенным в процесс со всеми вытекающими психологическими издержками. Описанные в отчете негативные переживания создателей контента можно обнаружить у самых разных людей. Так, 96% айтишников в России имеют признаки выгорания, почти половина из них (44%) находится на поздней и самой опасной стадии выгорания, еще 20% работают из-за этого хуже обычного⁸.

Являетесь ли вы сотрудником крупной корпорации, прогрессивной фирмы или же пытаетесь раскрутить личный бренд, будучи начинающим психологом или самозанятым массажистом, айтишником-фрилансером или коучем по уходу за растениями с личным блогом, вы сталкиваетесь с такими явлениями, как многозадачность и мультимодальность. Это означает, что у вас много разных задач и вам как бы одновременно нужно быть и в реальном мире, и в цифровом, причем несколько чатов в мессенджерах, открытых вкладок в браузере и выполняемых задач ежедневно соревнуются с бытовыми хлопотами и семейными обязательствами. В таком режиме волосы на голове дыбом встают и приходится испытывать колоссальный стресс.

Одержимость личной эффективностью и крайне сложная цифровая среда, без понимания алгоритмов которой не стоит даже и надеяться на желанные результаты, создают невероятное психологическое напряжение и заставляют ставить жизнь на паузу. Мало иметь профессию и быть хорошим специалистом (даже если вы не пошли по модному пути блогерства, где единственный ваш актив — личный бренд). Теперь вам нужно разбираться в социальных сетях и продвижении, изучать маркетинг и учиться создавать продающий контент, снимать хорошие короткие видео (конечно же, овладев навыками сценарного мастерства) и правильно улыбаться, чтобы повысить лояльность вашей аудитории.

С таким количеством задач и целей постепенно для семейной жизни остается все меньше времени, и ваша вторая половина все чаще закатывает глаза, утомленно восклицая, что устает от ваших проектов и хочет покоя. Но увы и ах. Покой вам только снится. Надо посмотреть три курса, пройти несколько марафонов, прокачать полезные навыки, составить план на следующий месяц, подумать о новых формах монетизации своих продуктов, и это только начало.

Важно отметить, что эта культура повышенной суеты в итоге доводит стремление к увеличению личной эффективности до абсурда. Человек совершает много бессмысленных действий, веря в то, что количество автоматически перейдет в качество. В эту ловушку часто попадают и руководители компаний, убежденные, что чрезмерная активность, проявление разных инициатив и готовность всегда поднять руку на планерке с якобы конструктивным предложением свидетельствуют о высокой продуктивности сотрудника. Но это не так. В частности, Родион Скрябин, работающий в сфере бренд-медиа для бизнеса, в статье «Достигаторство — не кайф: почему бесконечное следование целям разрушительно» выступает против навязчивой суеты, умножения целей и постоянного наращивания достижений в компании⁹. Он предупреждает руководителей о том, что достигаторство вредит командной работе и реальным результатам.

На этом культурном фоне предсказуемо появление антихастл-движения, то есть людей, которые либо уже выгорели, либо были на грани выгорания и теперь находятся в поиске новых способов жить, позволяющих гармонично сочетать работу и досуг, не надрываясь. Так, в одном англоязычном блоге под названием «Жизнь без суеты» (The Anti-Hustle Life) автор рассказывает, что самое заветное желание ее мужа — чтобы она приходила с работы в пять вечера, не проверяла постоянно электронную почту и не думала дома о рабочих проектах. Это, казалось бы, обычное желание, соответствующее самой природе семейной жизни, оказывается огромной проблемой для новых предпринимателей, занятых в различных проектах в режиме 24/7 и незаметно превращающих свою семейную жизнь в один из них.

Неудивительно, что в последние годы в корпоративной культуре начал набирать обороты тренд, получивший название «тихое увольнение». Это тот самый первый звоночек накануне выгорания: талантливый и перспективный сотрудник компании вдруг утрачивает

энтузиазм и начинает выполнять свои обязанности спустя рукава. «Тихое увольнение» — ситуация, когда человек постепенно теряет интерес и мотивацию и стремится максимально оградить себя от рабочих процессов, часто не осознавая, что его психика измождена, и защищается от переутомления при помощи прокрастинации, сокращения энергозатрат и саботажа работы.

Можно сказать, что это свидетельствует о растущем разочаровании жизнью на пределе и бесконечной ловушкой занятости, когда работа непрерывно преследует человека, менеджеры требуют проявлять проактивность и еще бóльшую мотивацию, а модные инфлюэнсеры призывают тратить все свободное время не на отдых, а на обучение, занятия спортом и повышение квалификации. «Тихое увольнение» — это реакция на непосильную ответственность, на необходимость принимать большое количество решений и на хронический стресс, ведущий к изнеможению. Но если в корпоративной среде выгорающий человек хотя бы имеет какие-то гарантии, зафиксированные в трудовом договоре, то большая армия самозанятых в секторе гиг-экономики не может позволить себе взять больничный, отгул или отпуск, потому как товары на Wildberries сами себя не упакуют, а отсутствие контента в социальной сети не увеличит аудиторию.

Личная эффективность стала почти религиозным культом среди активных людей, воспринявших призыв «ты можешь все» в качестве главного жизненного принципа. Однако в этой, казалось бы, позитивной пропаганде личной ответственности и готовности носить с шилом в заднице даже в 90 лет в стремлении уйти от посредственной жизни кроется ряд подводов. Человек не может постоянно жить на пределе. Подобная ситуация воспринимается мозгом как непрерывная опасность с высокими рисками для организма, что автоматически запускает реакцию «бей, беги, замри».

Режим выживания, включившийся в условиях хронического стресса и истощения, точно не стимулирует когнитивные способности, умение рационально планировать долгосрочные цели или вообще хоть какое-то здравомыслие. В столь жестком режиме человек вместо проактивного становится реактивным сенсором, который не раздумывает, а импульсивно и эмоционально включается в самые разные процессы, не всегда понимая, нужен ли ему очередной курс, марафон желаний, астрологический прогноз или консультация коуча.

В этой стихийной суеде человек теряет способность адекватно оценивать риски, планировать дела и взвешенно принимать финансовые решения. Все это оборачивается еще большим стрессом, усилением тревоги, дезориентации и грустного недоумения при виде растущих как снежный ком проблем и неприятностей.

Не является ли подобное самопринуждение к постоянной изматывающей сверхзанятости способом снижения личной эффективности? Не создает ли такой человек, практикующий сверхусилие ради достижения больших результатов, бесполезную суету (бесконечно пересаживает цветы, например), никоим образом не улучшая желанные показатели продуктивности? Нейрофизиология человеческого организма такова, что чередование активности и отдыха необходимо мозгу и телу, чтобы нормально функционировать, не говоря уже о том состоянии, когда человек просто наслаждается жизнью.

Проведенный Deloitte & Workplace Intelligence в 2022 году опрос с участием 2100 сотрудников и руководителей компаний показал, что 79% руководителей высшего звена подумывают сменить свою работу на ту, которая будет лучше способствовать их личному и семейному благополучию, более 40% сотрудников находятся в состоянии хронического переутомления и на грани выгорания, а 30% из тех, кто стремится к постоянному росту, ощущают себя одинокими. При этом половина всех опрошенных жаловалась на проблемы с ментальным здоровьем и усталость от такой жизни. Все это свидетельствует о том, что культура суеты приносит больше вреда, чем пользы, как конкретным людям, так и бизнесу.

В итоге стремление к личной эффективности и созданию суперпопулярного бренда, которое кажется необходимым условием достижения желанного результата, приводит не только к снижению работоспособности, но и к утрате какой-либо мотивации. Стремление к саморазвитию и карьерным достижениям в совокупности играет злую шутку с достигателями в корпоративном мире или в личной экономической деятельности и превращает их в «выгоревших супергероев». Хронический стресс, ведущий к выгоранию и проблемам с ментальным здоровьем, становится неизбежным результатом столь высокого психологического напряжения.

Стремление к успеху, популярности и высокому финансовому статусу само по себе естественно, но все, что касается достигаторской идеологии с ее одержимостью личной эффективностью и необходимостью жить на пределе, противоречит нейрофизиологии среднестатистического человека. Советы Илона Маска о сокращении сна, рекомендации амбассадоров хастл-культуры отказаться от посредственной жизни и стать настоящими «предпринимателями самих себя», красивые картинки модных блогеров подстегивают людей стремиться к этой прекрасной жизни и верить в мечту. Но ограниченная рациональность большинства, отсутствие предпринимательских способностей, критического мышления и просто понимания того, как выстроить алгоритм достижения поставленных целей, приводят к совершенно иному результату. «Тихие увольнения», дауншифтинг, ментальные расстройства, проблемы с физическим здоровьем и куча долгов — вот неполный набор того, с чем сталкиваются люди, втянувшиеся в авантюру по наращиванию продуктивности, прокачке личного бренда и реализации амбициозных целей без понимания, чем все это может обернуться.

Дилемма личной эффективности состоит в том, что для ее роста необходимо постоянно предпринимать сверхусилия, но длительное существование на пределе превращает проактивную личность с высокой мотивацией в «выгоревшего супергероя». Уставший человек застревает между увольнением и продолжением попыток восстановить силы, так как не видит выхода, барахтаясь в прокрастинации и пытаясь найти хоть какую-то отдушину в «тихом увольнении», точно не решающую проблему.

Однако это лишь одна грань той сложной ситуации, в которой оказался современный человек, постоянно сталкивающийся в повседневной жизни с новыми вызовами и трудностями.

Резюме

Ставшая культом «одержимость эффективностью» охватила самых разных людей. Это не только те, кто по доброй воле выбрал путь наращивания показателей личной продуктивности в бизнесе и построении корпоративной карьеры, но и попавшие в водоворот

бесконечного достигаторства айтишники, курьеры и многие другие. Жизнь на пределе, работа на износ и стирание границ между трудом и отдыхом стали источниками хронической усталости для множества людей. Естественное и здоровое стремление к саморазвитию и достижению поставленных целей превратилось в «культуру суеты». Бессмысленные действия стали вытеснять саму идею саморазвития, заменяя ее наращиванием количественных показателей продуктивности и выжимая из человека все соки.

Гонка достижений в изнуряющей конкурентной борьбе за внимание, лайки и увеличение доходов обесценивает все, что выходит за рамки экономической деятельности. Одержимый эффективностью достигатор неизбежно скатывается в состояние «выгоревшего супергероя», постоянная жизнь на пределе обрекает его на непрерывную войну с самим собой без возможности насладиться результатом и испытать вкус к жизни.

Глава 3

Тирания счастья: от эйфории к депрессии

Счастье нельзя купить, но можно купить кофе,
что, в принципе, одно и то же)

@THE_ALLAAA

А у вас было такое — хочется деньги
конвертировать в счастье, но в той ценовой
категории, в которой вы привыкли тариться, не
хочется ничего вообще?!

@BLANDER_YA

В Лос-Анджелесе есть особое место, которое в последние годы стало объектом паломничества огромного количества людей. И это не «фабрика грез», не другие экзотические достопримечательности, а розовая стена, фасад магазина дизайнерской одежды. Люди со всего мира приезжают сюда, чтобы сделать селфи. Для «паломников» это событие почти религиозное, похоже на то, как в другие эпохи христиане отправлялись в Иерусалим, а мусульмане в Мекку. Улыбающаяся девушка на фоне розовой стены — символ счастливой жизни. Быть позитивным на фотографии и сообщать другим о своем прекрасном настроении стало важным для современного человека.

Однако позитивные селфи успешных людей, сделанные во многих уголках мира, — это не единственная форма демонстрации счастья. Счастье стало настоящим мегабрендом и превратилось в огромную индустрию. В рекламе любых товаров и услуг мы видим исключительно счастливых людей. Будь то реклама ипотеки,

пенсионных накоплений, лекарственных препаратов или популярного газированного напитка, везде нас атакуют счастливые люди, жизнь которых якобы стала такой замечательной благодаря рекламируемому продукту. Блогеры-инфлюэнсеры, популярные персоны из мира шоу-бизнеса, селебрити и обычные люди осознанно или безотчетно стремятся показать, что они счастливы.

Тони Шей, один из основателей Zappos — первых крупных компаний, занимающихся доставкой, назвал свою книгу «Доставляя счастье». В одной из глав он рассказывает, что не прибыль, а желание сделать людей счастливыми является его миссией и жизненной целью. И что только такой взгляд на счастье является самым верным. Его позиция не является оригинальной, потому как бизнес самого разного формата включен в глобальную экономику, сделавшую счастье главной целью.

Тема счастья стала настолько значимой, что в развитых государствах оно включено в список основных целей внутренней и международной политики. Появились Международный день счастья, утвержденный ООН, министерства счастья, индекс счастья, который считается с некоторых пор не менее важным показателем уровня жизни в стране, чем экономическое развитие. Вокруг счастья выстраивают свои маркетинговые кампании различные бренды и организации.

Недавно я наткнулся на опрос, проведенный одним психологом. Она спрашивала своих подписчиков, что такое, по их мнению, счастье. Ответы были разные. Кто-то называл богатство, кто-то — сбывшиеся мечты, кто-то — достижение поставленных целей. Несмотря на то что у каждого человека свое понимание счастья, согласно современным исследованиям, есть два противоположных взгляда на его природу.

В традиционном представлении счастье — это внешнее событие, нечто не зависящее от человека и больше похожее на удачу, везение. В другой трактовке, доминирующей в современных развитых обществах, счастье зависит в основном от личных усилий человека. То есть мы достигаем счастья так же, как успеха, повышения по карьерной лестнице, улучшения финансового статуса. И поскольку в этом контексте рассматривается модель человека, которую принято называть *self-made man*, в развитых странах воплощающая индивидуалистический идеал жителя большого города, то получается,

что счастье — результат персональных усилий и каждый имеющий мотивацию человек может стать счастливым, если будет настойчиво идти к своей цели.

Важно отметить, что человек, стремящийся к счастью, — не какой-то воображаемый персонаж из красивой истории, а каждый из нас. Во множестве ситуаций, принятых решений и совершенных поступков встречается этот мотив — желание быть счастливым. Несомненно, болезненный перфекционизм одержимого личной эффективностью «предпринимателя самого себя» продиктован стремлением к счастливой жизни, которая станет наградой за сверхусилия и веру в собственные таланты. Но наряду с этим мотивом появляется множество других факторов, влияющих на наши представления о счастливой жизни.

С чего началась вся эта история с погоней за персональным счастливым будущим, с мечтами о жизни в эйфории, о нескончаемом благополучии? По мнению ряда исследователей, это результат распространения так называемой позитивной психологии, утверждающей, что есть прочная связь между позитивным мышлением, уверенностью в себе и счастливой жизнью как неизбежным результатом подобного настроения. В соответствии с этим учением счастливым человек становится не в силу стечения обстоятельств или везения — это неизбежное следствие позитивного настроения.

Улыбаться себе утром в зеркале и блаженно повторять аффирмацию «У тебя все получится» — основная ментальная установка позитивной психологии. То есть счастье — внутреннее состояние, кузнецами которого являемся мы сами. При этом именно психологическая тренировка по управлению своими чувствами и намерениями является способом улучшения качества жизни. Человек ежедневно при помощи позитивного мышления с энтузиазмом убеждает себя в том, что будет жить хорошо и счастливо. Из этой убежденности, по мнению позитивных психологов и прочих продавцов счастья, рождается счастливая жизнь, ведь человек в твердой решимости обрести счастье и благополучие просто не может быть не услышанным Вселенной.

Формирование образа счастливого человека происходит в условиях современного «общества счастливых граждан», основанного на

свободной рыночной экономике. Счастье является основной приправой для самых разных продуктов, любой товар или услуга должны быть поданы так, чтобы складывалось впечатление, что их получение вызовет удовольствие. И здесь наше внимание нужно сосредоточить на двух важных аспектах современной культурной среды, которую многие исследователи называют «эмоциональный капитализм». Позитивные эмоции оказываются в центре внимания современной «экономики счастья». В этом контексте разворачиваются наша жизнь, наши мечты, желания и цели. Человек как «потребитель счастливого образа жизни» выступает главным героем нашего времени.

Какова связь между эмоциональным капитализмом и ситуацией, в которой человек гонится за счастьем не меньше, чем наращивает личную эффективность? Эмоции и чувства становятся центральным аспектом жизни современного человека. Психотерапевты и специалисты по самопомощи учат слушать свои чувства, а человек в любой ситуации может сказать «Я так чувствую» и принять решение, руководствуясь сиюминутными ощущениями. В корпоративной среде и при построении карьеры развитый эмоциональный интеллект становится более значимым фактором успеха, нежели когнитивные навыки и *hard skills*. Позитивные эмоции сопровождают рекламу любого продукта или услуги, будь то газированный напиток, реклама авиабилетов или ипотечное кредитование.

С одной стороны, целая индустрия счастья, обслуживаемая множеством специалистов, создает товары, услуги, продающий контент, книги по самопомощи и огромное количество других продуктов, используя для их продвижения нейромаркетинг, основанный на исследованиях потребительской нейробиологии, по данным которой ощущение счастья зависит от выработки определенных нейромедиаторов, стимулирующих человека к покупке. С другой стороны, на повестку дня выходит тема эмоционального труда. Это означает, что множество людей в так называемой сервисной экономике не просто трудятся, но и вкладывают в работу свои эмоции, без чего уже немыслима сфера услуг. Официанты, администраторы на ресепшен, мастера по ноготочкам-ресничкам и бортпроводницы авиарейсов должны не только вежливо улыбаться клиентам, но

вкладывать в работу всю душу для того, чтобы создать у них ощущение радости и заботы о них.

Подобно тому, как работников корпораций призывают проявлять проактивность, высокую мотивацию и постоянно повышать личную эффективность, в сфере услуг особый акцент делается на эмоциональном аспекте труда, на создании для клиентов атмосферы любви и праздника. Недавно один мой ученик рассказал мне, как несколько часов снимался в рекламе какой-то продукции. Все, что от него требовалось, — изобразить счастливого обладателя рекламируемого товара. Несколько часов такого наигранного позитива изнурили его и оставили неприятный осадок. И к этому мы еще вернемся.

Исследования, посвященные связи уровня дохода и эмоционального благополучия, показывают, что по мере роста дохода человек ощущает себя более счастливым¹⁰. Несмотря на неоднозначность подобных измерений счастья, в массовом сознании закрепилась убежденность в том, что такая связь есть, и никакого рая в шалаше не существует, и даже художник не должен быть голодным, а хочет успешно заработать своим творчеством и поехать отдыхать на Мальдивы.

В этом контексте любопытно появление нового типа «эмоциональных предпринимателей», которые, по сути, не просто продают успех и богатство, демонстрируя атрибуты гламурного образа жизни в своих социальных сетях, но сами стремятся выступить амбассадорами этой развернувшейся индустрии счастья, всячески показывая армии своих фанатов, как они счастливы и как высокий уровень дохода помогает им исполнять свои мечты и жить на широкую ногу.

Таким образом в экономике появляются продавцы счастья, предлагающие различные услуги и инфопродукты. Эти блогеры-предприниматели не столько создают уникальную продукцию, производят какие-то качественные товары или оказывают нужные услуги, сколько упаковывают позитивные образы своей счастливой жизни в разные продукты и вдохновляют аудиторию следовать их примеру.

Важно отметить, что вся эта демонстрация счастливой жизни, которую постоянно используют «эмоциональные предприниматели»

для прогрева аудитории и продажи продуктов, служит приманкой для наивных обывателей, готовых купить что угодно, лишь бы приблизиться хоть немного к желанной цели. Однако за всей этой наигранной радостью кроется токсичная позитивность, которая не только возводит счастье в религиозный культ, но и категорически исключает негативные переживания и эмоции из списка состояний, присущих здоровому человеку, однажды решившему стать счастливым любой ценой.

Эмоциональный труд как работников сферы услуг, так и тех, кого я называю «эмоциональными предпринимателями», направлен на создание праздничной атмосферы и ощущения, что вас любят и о вас заботятся. Улыбающийся вежливый официант в дорогом ресторане или инфлюэнсер, признающийся в любви к своей аудитории, добивается безусловного принятия и вызывает спектр позитивных чувств. Однако в этой атмосфере позитива теряется понимание, что это искусственно создаваемый антураж для улучшения лояльности клиентов, в котором ощущение радости встречи является исключительно инструментом продажи.

Актерская игра должна быть тем достовернее, чем более дорогостоящей является услуга. Есть прямая зависимость между тем, где вы находитесь (в пафосном ресторане, пятизвездочном отеле или в заведениях с более низким уровнем обслуживания), и тем, как к вам относятся. Арли Хокшилд в книге «Управляемое сердце: Коммерциализация чувств»¹¹ объясняет разницу между поверхностным и глубинным актерством. Работник, способный играть так искренне, что ему поверил бы сам Станиславский, может рассчитывать на высокие должности в престижных заведениях, актерские способности становятся его основным активом.

Важна не сама необходимость вести себя вежливо и хорошо обслуживать клиентов, а тот факт, что эмоциональные ресурсы человека становятся его активами, а их истощение, неспособность улыбаться из-за сложной жизненной ситуации никого не интересуют. Эти же актерские способности монетизируют и новые «эмоциональные предприниматели» в сфере инфобизнеса, разыгрывая «продающие» перформансы ради «эмоциональных прогревов и продаж продуктов».

Важным аспектом современного отношения к чувственной сфере является ее включение в процесс управления жизнью ради достижения поставленных целей, в первую очередь счастья. Будучи «предпринимателями самих себя», современные граждане развитых стран относятся к своим эмоциям и переживаниям как менеджеры предприятий, цель которых — повысить выручку и сократить издержки. Одержимость личной эффективностью сплетается с погоней за счастьем в контексте рационального использования собственных внутренних ресурсов. Положительные эмоции становятся двигателем проактивности, повышения мотивации к достижению результатов и воспринимаются как важный компонент «человеческого капитала», под которым понимают любые способности, материальные и нематериальные активы человека.

В этом контексте проявляется любопытная связь между личной эффективностью и темой счастья, имеющая отношение к упоминавшейся ранее пирамиде потребностей Маслоу. На это обращают внимание социологи Ева Иллуз и Эдгар Кабанас в книге «Фабрика счастливых граждан»¹². Если в классической версии пирамиды безопасность и удовлетворение базовых потребностей находятся в основании, а самоактуализация на вершине, то в современной концепции саморазвития человека все переворачивается с ног на голову. Теперь стремление к счастью преподносится как базовое для всего остального, поскольку именно счастье рассматривается как основа успеха и залог его достижения. Психологический капитал личного счастья и готовность его наращивать представляются реальным основанием для увеличения шансов на престижную должность в современных продвинутых компаниях, менеджеры которых при приеме на работу учитывают уровень личного благополучия.

Важно посмотреть на тему «эмоционального труда» шире и вывести ее за рамки исключительно психологических усилий в работе. Известный эпатажный блогер Алексей Жидковский в своих соцсетях «играет в театре одного актера» и с невероятным упорством ежедневно постит контент, в котором показывает, как маниакально покупает брендовые вещи, ездит на дорогой машине, регулярно появляется на модных тусовках, отдыхает во Франции и наслаждается восхищенными взглядами прохожих, вызванными его нестандартной

внешностью и макияжем. Кажется, что его стиль жизни — объект вожделения для многих. Он не работает, у него много денег от продажи рекламы и от участия в различных проектах в качестве приглашенного гостя, и ему, кажется, доступно все. Но этот компульсивный шопоголизм лишь мимикрирует под счастливую, успешную жизнь. За кадром остаются бессонные ночи, депрессия, расстройства пищевого поведения, социальное одиночество и обреченность постоянно играть «в театре имени себя». Он не скрывает, что находится в постоянном стрессе и психологическом напряжении, из-за чего в курортных поездках предпочитает одиночество и в большом количестве поглощает алкоголь. В одном видео он восклицает: «А жить-то когда?! Жить когда?!» Этот возглас не имеет отношения к экзистенциальному кризису и, скорее всего, лишь рисовка, но иногда и актерство случайным образом совпадает с реальностью. Изнуряющее гиперпотребление оборачивается ежедневным эмоциональным трудом, предназначенным для поддержания картинки красивой жизни.

Все эти позитивные люди из параллельной вселенной социальных сетей рассказывают с пластмассовыми улыбками на лицах о счастливой жизни, высоких достижениях и большом доходе, убеждая всех в том, что Вселенная услышала их и обеспечила им самые невероятные приключения в престижных туристических местах. Недремящие блогеры-миллионники подогревают мотивацию аудитории и заряжают энергией всех, кто приуныл и потерял энтузиазм в наращивании личной эффективности и стремлении к реализации амбициозных целей.

Эмоциональная упаковка товаров, услуг, контента, развлечений и персональных брендов является обязательным условием их продажи. Интернет не просто превращается в большой маркетплейс, он еще и переполнен эмоциональными триггерами, коммерциализацией чувств и прочими уловками «потребительской нейробиологии».

Здесь важно остановиться на связи потребления и темы счастья. Индустрия счастья построена на стимуляции ощущения дефицита. Вот Митрошина купила целый комплект новой техники Apple, потому что может себе это позволить, и теперь она безмерно счастлива. Эта детская радость преподносится как обязательный атрибут счастливой жизни и неизбежно вызывает ощущение неполноценности у каждого,

кто заинтересованно наблюдает, но не может себе позволить такой уровень потребления.

Связь счастья и потребительского статуса является основой для современной экономики позитива. Обычный человек живет с ощущением, что ему чего-то не хватает. Хорошей машины, жены или мужа, последней модели айфона, работы с высоким доходом, шопинга в ЦУМе и многого другого. Это ощущение дефицита нагнетается ежедневно и усиливает чувство никчемности, вызывая тревогу и другие условно негативные чувства.

Нехватка, которая ощущается человеком, создается искусственно, стимулируя ту самую личную эффективность и заставляя постоянно стремиться к чему-то большему. Никогда не бывает всего достаточно. Всегда можно достичь большего. И счастья в том числе. Этот дефицит счастья угнетает, если ты не отдыхаешь на экзотическом острове у моря, а пакуешь заказы на провинциальных складах Ozon и Wildberries. В таких обстоятельствах тебе суждено быть несчастным и считать себя бесталанным неудачником или мечтать, что когда-нибудь ты сможешь достичь желаемого, если будешь учиться, прокачивать полезные навыки, наращивать проактивность — далее по списку.

Однако за этим внешним дефицитом скрывается совсем другая история, которая имеет отношение к тирании счастья и к тому, что философ Бён-Чхоль Хан назвал «насилием избыточной позитивностью». Что это значит и как это возможно? Все вы слышали поговорку «Мягко стелет — жестко спать». Она очень подходит к этой теме. Вот вы прилетаете на курорт, где «все включено», и хотите хорошенько отдохнуть после ударного труда в течение года. Но нет, покой вам только снится. Вас будут бесконечно привлекать на различные мероприятия с участием аниматоров, возить на экскурсии, и вы не сможете отказаться от активных застолий (ну оплачено же все). Этот отдых окажется для организма очередной работой, избыточный позитив не покроет потребности в отдыхе и не поможет наслаждаться жизнью, а станет той формой психологического насилия, при котором эмоциональный труд работников сферы услуг оборачивается для вас усталостью. Интенсивные впечатления и постоянная психологическая активность сами становятся подобны эмоциональной работе. От избытка развлечений человек устает не меньше, чем от физического или интеллектуального труда.

Эмоциональное пресыщение похоже на булимию, то есть на психологический аналог пищевого расстройства, когда человек много ест, но организм отторгает переизбыток пищи. Многообразные предложения, как можно отдохнуть, какой сериал посмотреть, куда съездить в отпуск, какие косметические процедуры пройти и т.д., конкурируют в борьбе за наше внимание, ведь оно наряду с эмоциональным состоянием потребителя стало основной валютой в современном мире.

В итоге эмоциональный труд в разных его ипостасях — от сферы услуг до прогревов новых предпринимателей и блогеров, а также ощущение нехватки чего-либо у адресатов этого труда оборачиваются для всех участников «экономики счастья» состоянием, в котором больше принуждения и даже насилия, нежели чего-то светлого и доброго.

Есть еще один аспект мнимой недостаточности, из которой вырастает недостижимость счастья. Оно всегда в будущем, там, где все хорошо, но мы не там. Эфемерная возможность его достижения освещает путь к нему, но не греет душу, потому что это искусственный свет обещаний в духе «ты со всем справишься и будешь счастлив». Когда-нибудь. Где-то. Но это неточно. В таком состоянии формируется синдром отложенной жизни. Счастье всегда в будущем, далеко, как и возможность его достижения.

Философ Брайан Массуми называет современную рыночную среду «капитализм возможностей». В контексте рассматриваемой темы это означает, что счастье человека возможно в каком-то отдаленном будущем как результат его усилий. Это напоминает выплату ипотечного кредита, когда человек на старте 30-летнего марафона полон энтузиазма и веры в то, что, выплатив деньги за квартиру, он и его семья смогут выдохнуть и начать-таки жить счастливо.

В определенном смысле образ счастливого человека в массовом сознании связан с *ожиданием непрерывного огромного счастья*. При ежедневном потреблении образов счастливых, богатых и успешных людей, которые постоянно отдыхают в экзотических местах, едят исключительно в дорогих ресторанах, покупают вещи в брендовых бутиках и в любой момент могут позволить себе все, что захотят, волей-неволей усиливается фрустрация от несбывшихся надежд, и собственная жизнь кажется серой. Все эти счастливые люди оказались

там, где надо находиться. И создается устойчивое ощущение, что невозможно быть счастливым за МКАД, тем более в каком-нибудь Мурманске, Хабаровске или Владивостоке.

Но вот читаем одно из писем Сергея Довлатова, где он жалуется на участившиеся приступы невыносимой тоски, которые связаны с тем, что больше нечего ждать. Он буквально пишет, что приступы депрессии и отвращения к жизни все сильнее сжимают тисками его душу. Человек все время чего-то ожидает: аттестата, начала семейной жизни, ребенка — и само это ожидание наполняет его предвкушением. Но даже если все, чего он ждал, случилось и ждать больше нечего, радость заканчивается. Довлатов пишет: «Главная моя ошибка — в надежде, что, легализовавшись как писатель, я стану веселым и счастливым». Но этого не произошло. Как не происходит со многими успешными людьми.

В итоге поток «продающих» образов непрерывно стимулирует убеждение в том, что счастье может быть стилем существования и что многие люди живут именно такой невероятно интересной и увлекательной жизнью, добившись ее сами. И этот разрыв между человеком из провинциального городка, который худо-бедно сводит концы с концами, заваленный кредитами по самое не хочу, и какими-то людьми с высоким уровнем дохода, якобы непрерывно купающимися в море удовольствий, искажает картину реальности. То, что раньше было только в кино или рекламе товаров, постепенно проникло в повседневную жизнь и захватило воображение обычных людей.

Когда-то после просмотра эпичного сериала «Игра престолов» мы с супругой решили посмотреть фильм о фильме, то есть историю о том, как огромная команда профессионалов работала над сериалом, чтобы создать невероятное зрелище. Великолепные костюмы, грим, спецэффекты позволили вывести сериал совершенно на новый уровень подобной телепродукции. И в то же время, понимая подноготную его создания, осознаешь, насколько скудна сама идея и что только благодаря профессионализму огромного количества людей на выходе получилась та самая идеальная и захватывающая картинка, заставившая людей по всему миру на протяжении 10 лет переживать целую палитру ярких эмоций. В частности, эпичные сцены с драконами или великанами из одичалых всего лишь созданы какими-

то техническими приспособлениями, с помощью хромакея и цифровой обработки.

Примечателен факт из биографии актера, сыгравшего Джона Сноу. После завершения работы над сериалом он обратился в реабилитационный центр из-за проблем с ментальным здоровьем. Казалось бы, один из самых популярных актеров, достигший невероятной славы и успеха, но, как он сам признавался, уже при съемках эпизода с его смертью в пятом сезоне почувствовал сильную эмоциональную перегрузку. Такой же разрыв между тем, что видят зрители на экране, и реальным положением дел можно обнаружить у многих популярных людей, непрерывно демонстрирующих в социальных сетях радость, восторг и другие позитивные эмоции.

Размытые границы между реальностью и киношной картинкой в социальных сетях нарушает то, что в психоанализе называют тестированием реальности. Неадекватное отношение к происходящему, сформировавшееся под влиянием продавцов счастья и прочих экспертов из интернета, формирует завышенные ожидания, лишаящие человека ощущения, что с ним «все ок». Растущая самостигматизация вынуждает воспринимать свою обычную жизнь с моментами счастья, радостями, горестями, удачами и ошибками как неполноценную, снижает жизненный тонус, повышает требовательность к себе и самокритику и увеличивает неудовлетворенность жизнью в целом.

Вынесенное в название этой главы словосочетание «тирания счастья» могло показаться читателю странным и даже парадоксальным, но токсичный позитив — это именно та тенденция современности, которая создает еще одну причину для появления выгорающих людей, уставших от принудительного стремления к непрерывной эйфории. Тирания счастья сопутствует стигматизации простой жизни с ее радостями и горестями, чередованием успехов и неудач, приятных моментов и условно негативных переживаний. Из этого вырастает убежденность в том, что обычная жизнь без непрерывного экстатического удовольствия — следствие недостаточных усилий и низкой мотивации.

При позитивной психологии и вырастающем на ее почве токсичном оптимизме человек оказывается в таком положении, когда не может испытывать негативные эмоции, не считая себя при этом

неудачником. Однако жизнь полна ситуаций, в которых каждому из нас приходится встречаться с целым рядом трудностей. Ситуаций, когда сложно сохранять не только позитивный настрой, но даже нейтральное спокойствие. Например, при утрате близкого человека, разводе, внезапном переезде или потере работы человек испытывает гамму так называемых негативных переживаний, даже будучи закоренелым оптимистом. Переживание утраты, по мысли Боба Дейтса, автора книги «Наутро после потери»¹³, может растянуться на месяцы. И это нормально. При этом человек не только испытывает печаль, невероятную эмоциональную и физическую усталость, но и просто не в состоянии чего-то хотеть, к чему-то стремиться или тем более просыпаться с улыбкой на устах, позитивно мысля и радуясь новому дню. И нужно пройти этот период «работы горя», чтобы начать заново ставить цели и вернуть вкус к жизни.

Токсичный позитив — иллюзорная панацея на все случаи жизни, та самая волшебная таблетка, приняв которую человек навсегда избавляет себя от грусти, любого страдания, просыпается и засыпает исключительно в бодром расположении духа и постоянно готов сделать свою жизнь еще лучше. На фоне ставшей массовым трендом гонки за счастливой жизнью, за цикленности на позитивном мышлении, исключительно положительных эмоциях как сверхценности и стремлении быть всегда энергичными и радостными разворачивается настоящая тирания счастья, приводящая людей совсем к иному результату, нежели они надеются.

В этом контексте стоит ввести понятие *эмоциональное разнообразие* и вместе с тем рассмотреть, как соотносится желание людей быть счастливыми с требованием мыслить позитивно. Почему позитивность становится токсичной и как она влияет на психологическое состояние человека? Токсичность позитива в том, что он отсекает ту половину палитры чувств, в которой культивируются многообразные оттенки радости и счастья, но игнорируется и подавляется целый спектр условно негативных эмоциональных состояний, необходимых человеку для ощущения полноты жизни.

В палитре эмоций существует множество состояний, каждое из которых играет определенную роль в жизни человека и его психологическом благополучии. Стигматизируя так называемые

негативные эмоции, люди лишают себя возможности проживать многие состояния. Эмоциональное разнообразие предполагает, что человек может адекватно описать опыт происходящего с ним в различных оттенках эмоций, а не только используя основные из них.

В сети можно найти так называемую табличку чувств, в которой перечислены основные вариации базовых из них, но существуют и другие состояния. Возможно, музыку и поэзию мы любим за то, что они способны передать самые сокровенные эмоциональные состояния множеством способов и это помогает человеку испытать какие-то важные для него чувства. В различных подборках на «Яндекс.Музыке» можно найти самые разные тематические плейлисты с музыкой грустной и веселой, танцевальной и медитативной. В свою очередь, токсичный позитив, подавляя или игнорируя важные составляющие внутреннего мира человека, негативно влияет на психологическое благополучие. Например, находясь рядом с человеком, переживающим горе от потери близкого, уместнее проявить сострадание, нежели пытаться его взбодрить.

В свете современных исследований *эмоциональное разнообразие* считается более важным для человека, чем избыточный позитив, якобы ведущий к ощущению счастья. Исследования показали, что люди с высоким уровнем эмоционального разнообразия, то есть способные переживать как позитивные, так и негативные эмоции в широком диапазоне, менее склонны к депрессии, чем те, у кого много только положительных эмоций. Группа исследователей из Колорадского университета провела комплексное изучение 37 000 респондентов с целью изучить роль эмоционального разнообразия в жизни и благополучии людей. Было установлено, что широкий диапазон переживаемых эмоций и способность испытывать как положительные, так и отрицательные чувства являются важнейшими факторами, влияющими на психофизическое здоровье человека.

Фактически от эмоционального разнообразия напрямую зависит качество жизни человека, что означает необходимость отказа от игнорирования, избегания и подавления так называемых негативных чувств. В середине 2000-х годов исследователи Лиза Нефф и Бенджамин Карни изучали взаимоотношения супругов на двух выборках молодоженов. Неудивительно, что влюбленные молодые люди, как правило, воспринимали партнеров в позитивном свете,

однако ответы отличались, когда дело касалось конкретных качеств, таких как интеллект, физическая форма, аккуратность. Их результаты показали, что, когда жены адекватнее оценивали эти качества своих мужей, они лучше их поддерживали в напряженные времена и, что наиболее важно, эти пары чаще оставались в браке несколько лет спустя.

Парадоксально, но призыв мыслить позитивно и постоянно стремиться к счастью пагубно влияет и на пресловутую личную эффективность. В контексте рабочих процессов чрезмерный акцент на позитивности не только не стимулирует сотрудников быть более проактивными и мотивированными, но и усиливает психологическую нагрузку. Ожидая, что работники будут стремиться выполнять свои обязанности с большим энтузиазмом, менеджеры компаний сталкиваются, как упоминалось выше, с «тихим увольнением» и саботажем, неизбежно ведущими к снижению показателей.

Психоаналитик Джон Коэн в книге «Неработа: Почему мы говорим "стоп"»¹⁴ описывает историю некой Софии, молодой девушки, с невероятным энтузиазмом стремившейся достичь высоких результатов в работе и жившей в режиме «нужно подождать еще чуть-чуть, и все будет хорошо». Она, как и многие наши современники, стремилась к идеалу и мечтала о счастливой жизни, которая станет наградой за сверхусилия. В итоге она оказалась на кушетке психоаналитика и делилась с ним новой мечтой: просыпаясь по утрам, ничего не хотеть, ни к чему не стремиться, пребывать в полном кататоническом ступоре.

София лишь одна из множества выгоревших людей, которые оказались в этом состоянии в результате изматывающего стремления повышать личную эффективность и крушения иллюзий о вознаграждении в виде счастливой жизни. Депрессивная апатия словно тень преследует современного человека, с маниакальной одержимостью бегущего к светлому будущему.

«Выгоревший супергерой» — это несчастный человек. Но его несчастье не означает, что он недостаточно усердствовал или неправильно инвестировал свои внутренние ресурсы в проект счастливой жизни. Это может означать, что ощущение несчастья, вылившееся в хроническую депрессию, стало следствием невозможности соответствовать завышенным ожиданиям — как собственным, так и общества. Утомительным, словно надоевшая

мелодия, которую хочется выключить или хотя бы поставить на паузу. Организм как бы говорит: «Оставь меня в покое, я больше не могу, не хочу продолжать эту погоню за светлым будущим, которое всегда где-то за горизонтом». Моменты счастья простой повседневной жизни, маленькие радости от встреч с близкими, уютных вечеров, проведенных с интересной книгой, или небольших достижений меркнут на фоне глянцевого блеска «продающих» образов, вновь и вновь заставляющих нас гнаться за миражом счастливой жизни.

В этом интенсивном движении к счастью под лозунгом «Каждый может стать успешным и счастливым» нарастает тирания токсичного позитива, вынуждающая всех нас становиться эмоциональными «предпринимателями самих себя». Подобная жизнь, несмотря на постоянные подбадривания различных амбассадоров этой идеологии, постепенно выгорает, как зеленое поле под палящими лучами солнца. Превращая простое стремление к счастью в эмоциональный капитал и саму чувственную сферу в инструмент повышения продуктивности, человек лишает себя ощущения бескорыстной радости жизни.

Вспомним яркую историю лидера группы Nirvana Курта Кобейна, на которого свалилась невероятная слава, когда его группа в 90-е годы XX века стала символом выхода из музыкального андеграунда в топ самых популярных команд того времени. Вся эта слава не спасла Курта от решения свести счеты с жизнью. Можно утверждать, что причиной была наркотическая зависимость или какие-то другие факторы. Но факт остается фактом: слава и деньги не приводят автоматически к счастью.

Все описанное выше высвечивает теневую сторону погони за счастьем и выявляет еще одну причину выгорания как тотальной усталости от жизни, в которой не только гонка достижений в одержимости личной эффективностью, но и чрезмерные эмоциональные затраты в стремлении к светлому будущему становятся источником психологической истощенности современного человека.

Резюме

Призывы в духе «Просто будь счастливым» и «Радуйся каждому дню» стали новыми лозунгами достигаторов успеха и высокого финансового

статуса, а позитивная психология — одной из составляющих идеологии счастья. Само современное общество некоторые исследователи называют «индустрией счастья» или «фабрикой счастливых граждан». Естественные потребности человека в стремлении к счастью подверглись настоящей тирании позитива, требующей от него быть всегда в состоянии эйфории, отдыхать и наслаждаться жизнью так, словно ему досталось богатое наследство и каждый день для него праздник.

Эмоциональный капитализм, утвердивший в качестве основных ценностей удовольствие и приятные впечатления с неизбежно сопровождающим такой стиль жизни высоким потребительским статусом, оказался непосильной ношей для большинства людей, неспособных проводить каждые выходные в дорогих ресторанах и на гламурных вечеринках или постоянно путешествовать. Эмоциональное гиперпотребление как новая норма стало еще одним источником самостигматизации и хронической усталости от жизни. А стремление к счастью и хорошей жизни обернулось психологическим насилием, заставляющим человека подавлять любые переживания, не соответствующие «счастливой жизни».

Глава 4

Изнуряющая красота: работа над собой и своим телом

Люди: надо худеть постепенно, резко сбрасывать вес нельзя.

Я: худею настолько постепенно, что пока набираю вес))))

@CHECKITALEX

Симпатичность/красота еще ничего не гарантируют, к сожалению.

Особенно в рамках жесточайшей конкуренции.

@LJANA_LARSI

В 2010 году, накануне своей свадьбы Кристина Хедлунд решилась на пластическую операцию по увеличению груди, чтобы угодить будущему мужу. Желая сэкономить, девушка отправилась в Польшу, где ей обещали все сделать дешевле и быстрее. Однако результат оказался плачевным: вместо красивой груди и яркой свадьбы Кристина получила серьезные неврологические нарушения. Здоровье ее постепенно ухудшалось, и в итоге она оказалась фактически в вегетативном состоянии на попечении пожилой матери, прикованной к инвалидному креслу, а возлюбленный, не пожелавший нести бремя ухода за девушкой, оказавшейся в столь печальном состоянии, исчез с радаров.

Эту историю можно было бы рассматривать исключительно как рассказ о врачебной ошибке и непрофессионализме пластических хирургов, однако речь в этой главе пойдет не о сюжетах в духе желтой

прессе, а о понимании определенных культурных процессов современности.

Ажиотаж вокруг темы телесной красоты и физического здоровья представляет собой одно из самых противоречивых явлений в современном обществе. Подобно одержимости личной эффективностью и погоней за счастьем, люди стремятся быть красивыми и здоровыми и готовы ради этого идти на большие жертвы. Однако приведенные ниже доводы покажут, что в этой истории не все однозначно.

Индустрия красоты и здоровья является одной из самых крупных и прибыльных сфер бизнеса, в ней вращаются огромные деньги. Речь идет не только о секторе услуг: фитнесе, косметологии, уходе за собой и пластической хирургии. Это также касается пропаганды здорового образа жизни, методов снижения веса, диет, марафонов для похудения, консультаций нутрициологов, биохакинга, спортивных соревнований, конкурсов красоты и моделинга, модных брендов одежды и много чего еще. Нынче люди ради доказательства самим себе готовы бежать марафоны и участвовать в различных состязаниях.

Всемирная корпорация триатлона уже много лет проводит серию соревнований по триатлону на длинную дистанцию. Каждая гонка состоит из трех этапов, которые проводятся без перерывов: заплыва на 2,4 мили (3,86 км), гонки на велосипеде по шоссе на 112 миль (180,25 км) и марафонского забега на 26,2 мили (42,195 км). Триатлон Ironman считается одним из наиболее сложных однодневных соревнований в мире. В нем могут принять участие все желающие, кто подходит по физическим параметрам и готов к столь экстремальным испытаниям.

Описанный в двух предыдущих главах «предприниматель самого себя», одержимый наращиванием эффективности и находящийся в постоянной погоне за счастьем, предстает в качестве своего рода собственного менеджера, который умело использует свои когнитивные и эмоциональные ресурсы, таланты и навыки для того, чтобы достичь желаемого. Однако, увеличивая личную продуктивность и мотивируя себя стремиться к счастливому будущему, современный человек использует не только знания, полезные навыки, эмоциональный интеллект и психологический потенциал. Ресурсом является и само тело. Быть нейрофизически активным — значит инвестировать в себя целиком. Спортивные успехи, красивое тело и

умение себя подать становятся важным активом, благодаря которому можно попасть в нужное время в нужное место и получить существенный доход. То есть здоровье и красота перестают быть просто врожденными качествами и следствием заботы человека о себе и воспринимаются прежде всего как ресурс и возможность добиться большего успеха в жизни.

Важно отметить, что современное индивидуализированное общество ставит в центр самого человека с его личным проектом существования и способ использования всех материальных и нематериальных ресурсов, у него имеющихся. В список ресурсов входят не только такие привычные для экономического словаря активы, как деньги, недвижимость и прочее вроде ценных бумаг, криптовалюты или высокой должности в крупной корпорации. В этом же списке находятся когнитивные способности, знания, полезные навыки, способность к самоорганизации, развитый эмоциональный интеллект и, конечно же, красота и здоровье. Нейрофизически активный человек, начинающий день с пробежки или занятий йогой, предстает в образе мотивированной личности, которая ухаживает за своим телом и наращивает личную эффективность для достижения амбициозных целей. Быть активным — значит быть здоровым, бодрым и постоянно готовым к преодолению любых трудностей.

То, что человек является хозяином своего тела, настолько же очевидно, как и его право использовать это тело как ему вздумается. Каждый принимает решения, как монетизировать свою жизнь, воспринимая тело как актив и ресурс: делать пластические операции или сидеть на диетах, регулярно посещать тренажерный зал или непрерывно поглощать фастфуд, увлекаться биохакингом или увеличивать губы и грудь, чтобы сделать карьеру в эскорт-услугах. В конце концов, даже суррогатное материнство — вариант превращения своего тела в инструмент монетизации.

Конструирование собственного тела, понимаемое как определенная форма работы над ним с помощью косметологических процедур, диет, фитнеса и других инструментов, вплетено в контекст жизни человека, воспринимающего свою жизнь как потенциально успешное экономическое предприятие. Современные стандарты красоты тесно связаны с образом «предпринимателя самого себя», ведущего активный образ жизни и рационально использующего все

имеющиеся ресурсы. Остановимся на фитнес-индустрии, которая тесно интегрирована с темой личной эффективности и лучше всего вписывается в социальную модель общества достижений.

Современный фитнес неразрывно связан с идеей саморазвития. Работающие над своим телом любители потягать железо в тренажерных залах представлены как накачанными мужчинами, так и вечно худеющими и качающими попу юными особами женского пола. В любой рекламе услуг какого-либо персонального тренера или фитнес-центра вы обязательно встретите слова «решить проблему лишнего веса», «работать над собой и своим телом», «изменить образ жизни». Все эти фразы вписаны в контекст той же логики достигаторства, что и описанные выше истории о личной эффективности и погоне за счастьем.

Фитнес становится не только средством создания красивого тела, но и возможностью продемонстрировать обществу, как вы умеете добиваться поставленных целей. Человек спортивного телосложения воплощает в себе образ индивидуалиста, который успешно решает поставленные им самим задачи, обладает высоким уровнем самодисциплины и готовности терпеть боль, соблюдает ограничения в питании и определенные правила. По сути, сама среда требует от современного человека стремиться к амбициозным целям. В этом ключе подтянутый и нейрофизически активный посетитель тренажерного зала или бегающая по утрам девушка спортивного вида становятся воплощением идеала — счастливого и успешного современного человека.

В середине 2010-х со мной приключилась одна история. Мне предложили вести корпоративный блог компании, занимающейся продажей спортивного питания, и я с головой погрузился в удивительный мир «качков» и «фитоняшек». Я не только брал интервью у известных бодибилдеров и победительниц фитнес-соревнований, но и наслушался разговоров в духе «Для победы ей мало проводить в зале дни напролет и сидеть на жесткой диете, необходимо еще сделать пластическую операцию груди, иначе призовое место не светит». Начинающие посещать фитнес-зал люди чаще всего просто хотят позаботиться о своем здоровье, поддерживать форму, но если тренер — участник соревнований, видящий смысл жизни в новых спортивных достижениях, то есть большая вероятность,

что новичок окажется втянут в гонку подготовки к конкурсам и радикально изменит свою жизнь.

Специалист по новейшей истории Юрген Марчукат в своей книге «Эпоха фитнеса: Как тело стало символом успеха и достижений» (The Age of Fitness: How the Body Came to Symbolize Success and Achievement) прослеживает, как логика спортивных достижений, имевшая отношение к профессиональному спорту, постепенно перекочевала в массовую культуру. Культ «подтянутого красивого тела» вышел далеко за рамки мира спорта и слился с идеей саморазвития, ориентированного на высокую работоспособность, умение справляться со стрессом, ответственность за свое тело (и жизнь в целом), повышение самодисциплины и постоянное самосовершенствование. Стройная фигура, отсутствие лишнего веса и соответствие современному идеалу красоты стали важными атрибутами жизни достигаторов успеха.

Идея конкурентной борьбы за лучшее место под солнцем, необходимость постоянно увеличивать личную эффективность и работать над собой превратили любительский фитнес в огромную индустрию со своими строгими правилами и требованиями. Он перестал быть обычным способом заботиться о здоровье и поддерживать себя в форме. Ажиотаж вокруг фитнеса связан с развитием огромной индустрии, в которой участвуют производители спортивного питания, фармацевтических препаратов, тренажеров, организаторы фитнес-соревнований, огромное количество бизнес-проектов, связанных с фитнес-залами, онлайн-курсами по снижению веса и поддержанию физической формы. В эту гонку включены и крупные бренды спортивной одежды и обуви, продвигающие активный стиль жизни в своих рекламных кампаниях.

Стремление к спортивным достижениям, предполагающее изменение образа жизни, выходит за рамки простой работы над собой и одной из форм личностного роста. В этом изменении жизни проявляются различные побочные эффекты. И достаточно серьезные. Поговорим о феномене *спортивной анорексии* (или *hyper-gymnasia*) — распространенного у людей, ревностно увлеченных фитнесом, расстройства пищевого поведения. В блогах, посвященных этой проблеме, люди делятся своими описаниями этого состояния. Одна девушка пишет, что пропускала работу и жертвовала другими делами

ради того, чтобы иметь возможность ежедневно часами тренироваться в спортзале. Стремилась похудеть с помощью физической нагрузки, а также отказывалась от регулярного питания и посещала спортзал даже во время болезни. Сколько бы она ни сбрасывала вес, это ее не останавливало, она все равно параноидально подсчитывала калории во время каждого приема пищи и продолжала тренироваться.

Подобное отношение к своему телу и стремление к избыточной худобе можно встретить в других контекстах. Например, у тех, кто с детства занимается балетом или хочет сделать карьеру в фешен-индустрии. И если в среде увлеченных фитнесом людей основной упор делается на формирование подтянутого спортивного тела, то в других сферах представления о красоте могут быть иными и требуют не только усиленных физических нагрузок, но и множества пластических операций и косметологических процедур.

В исследовании «Балет: Нарративы балетного тела»¹⁵ антрополог Анжела Пикард пишет о том, что постоянные травмы являются неизбежной платой за успех в карьере танцоров. Кроме того, мир балета — это жестокая конкурентная среда. Танцоры постоянно испытывают стресс и вынуждены переносить боль, возникающую в распухших пальцах ног и растянутых связках в результате интенсивных тренировок.

Многие молодые люди являются поклонниками корейской молодежной субкультуры, получившей название *k-pop*. Продукция в стиле *k-pop* распространяется не только на южнокорейском рынке, но и широко экспортируется. За яркой ширмой этой индустрии скрываются крайне жесткие условия создания звезд, каждая минута жизни которых строго контролируется. Под тотальным контролем продюсерских компаний находятся не только бизнес-процессы, происходящие в этой сфере, но и личная свобода, комфорт, режим питания и даже сон будущих идолов *k-pop*. В контракты включены такие пункты, как запрет общения в социальных сетях и свиданий, а также обязательные пластические операции (помимо постоянного контроля веса и поддержания физической формы). Эта жутковатая история является доведенной до гротеска вышеописанной ситуацией с фитнесом и показывает еще одну грань современного капиталистического мира, в котором вся жизнь человека становится полем конкурентной борьбы за место под солнцем.

Однако у всего есть обратная сторона. Обратной стороной культа красивого подтянутого тела стал человек с лишним весом, страдающий от фэтшейминга и стигматизации со стороны достигаторов, бьющихся не на жизнь, а на смерть за успех, счастье и красоту. В исследовании с одиозным названием «Жирные»¹⁶ Дебора Лаптон предлагает масштабное осмысление темы так называемого избыточного, или лишнего, веса, к которой в последние десятилетия приковано внимание современного общества. Автор использует слово «жирный» без негативной коннотации, как и многие так называемые фэт-активисты, протестующие против стигматизации тучных людей.

Возможно, вы смотрели реалити «Взвешенные люди» на СТС, аналог шоу, идущих по всему миру. Участники — люди с большим весом, которые при помощи профессиональных фитнес-тренеров пытаются максимально сбросить «лишний вес», стать стройными, получить спортивные фигуры. В проекте участвовали люди, весившие более 160 кг. В ходе шоу они сбрасывали до 60 кг при помощи усиленных тренировок, диеты и самодисциплины. По сути, шоу было развлекательным для зрителя, но тяжелой работой для «суперполных людей», как их назвал один из ведущих.

В интервью, которые дают участники подобных шоу, они занимаются самостигматизацией и стыдятся своего тела, считая фэтшейминг нормой. Следуя социальным стереотипам, они воспринимают себя как неудачников, уродов, достойных презрения, неспособных осуществлять самоконтроль и управлять своей жизнью. Критические исследования нарративов о тучных телах показывают, что подобная стигматизация полных людей — явление достаточно новое, напрямую связанное с распространением индивидуалистической предпринимательской культуры в западных развитых обществах, ставших в глобализирующемся мире эталонами для всех остальных.

В этом контексте невозможно не упомянуть о движении «бодипозитив» как реакции на высокие стандарты красоты, недоступные большинству людей. В контексте этого подхода предлагается смотреть на тело с точки зрения личного комфорта, а не социальных трендов или общепринятых эталонов красоты. Как пишут авторы работы «Позитивное отношение к телу: Понимание и улучшение восприятия тела с точки зрения науки и на практике» (Body

Positive: Understanding and Improving Body Image in Science and Practice), основная цель движения — вернуть современному человеку возможность чувствовать себя физически комфортно, не впадая в крайности компульсивного переедания, изнурительных тренировок или ненужных хирургических операций. Необходимость стремиться к недостижимому идеалу вызывает протест у многих людей. Так, бренд Victoria Secret в определенный момент был вынужден пригласить полных моделей на свои показы под давлением бодипозитивных трендов, настаивающих на инклюзивности и участии моделей с самыми разными формами тела, хотя это вызвало неоднозначную реакцию поклонников бренда.

Современный идеал человека — искусно управляющий своей жизнью проактивный член общества, постоянно стремящийся к саморазвитию и с упорством достигающий амбициозных целей. В этом образе когнитивное развитие, управление эмоциями и физическая активность образуют триаду направляемых состояний, являющихся ресурсами для достижения нужных результатов. В мире таких людей нет места полному человеку, с трудом поднимающемуся по ступенькам лестницы и уплетающему гамбургер вместо того, чтобы проводить время в тренажерном зале и демонстрировать прекрасную физическую форму.

В стандартизации параметров стройного спортивного тела, с одной стороны, и стигматизации полноты, с другой, проявляется не только стремление людей быть идеальными, но и восприятие тела как инструмента достижения поставленных целей. Полный человек в современном обществе воспринимается как медлительный недотепатугодум, который никому не интересен. Если 100 лет назад богатые и успешные люди были полными, во всех смыслах имеющими вес в обществе, то сегодня восхищение вызывают люди, усердно занимающиеся физкультурой и спортом. Например, видеоролики пожилой японки по имени Такимика, которая стала активно заниматься в тренажерном зале в возрасте 65 лет, набирают миллионы просмотров. Сейчас ей 90, она — популярный фитнес-тренер и до сих пор может поднять штангу с внушительным весом и сесть на шпагат. Эта история создает образ упорного достигателя, ведущего активный образ жизни, которому в каком-то смысле нипочем законы природы и старение.

Тема физического здоровья в контексте усердных занятий спортом крайне противоречива и имеет свою негативную сторону. Призывая заниматься своим здоровьем и вести активный образ жизни, фитнес-индустрия и смежные сферы услуг дают множество противоречивых рекомендаций, в которых само здоровье приносится в жертву изнурительным попыткам достичь идеала. В этом контексте можно рассматривать не только различия между людьми спортивного типа и полными, общими для тех и других становятся расстройства пищевого поведения.

Люди с избыточным весом, стыдящиеся своего тела, удивительным образом оказываются схожи с теми, кто страдает спортивной анорексией, поскольку и те и другие постоянно подсчитывают калории. Это не внешнее сходство, а отношение к себе и своему телу, которое формирует разные сценарии недовольства собой и повышенную требовательность к себе. Изнуряющая себя «фитоняшка», которой мерещатся дополнительные сантиметры в талии, по склонности к самоистязанию оказывается близка к заедающей стресс очередной порцией калорийной пищи полной даме. Обе могут ночью обнаружить себя у холодильника, забыв о режиме питания.

Будь то спортивная анорексия, булимия или переедание на почве стресса, всегда присутствует зависимость самооценки от выполнения пищевых правил. Помимо этого, сами расстройства пищевого поведения возникают в результате эмоциональной регуляции, то есть попытки организма справиться с тревогой и другими сложными переживаниями. В случае, когда чрезмерно увлеченная фитнесом девушка или накачанный молодой человек побежит в тренажерный зал из-за съеденного в гостях куска торта, полные люди будут пытаться сесть на очередную диету, купленную у модного нутрициолога, или проходить марафон по похудению.

В этой отчаянной борьбе за спортивное подтянутое тело и в сопутствующей ей дискриминации людей с «избыточным весом» участвуют не только те, кто стремится похудеть, вести здоровый образ жизни и работать над собой. Это огромный рынок товаров и услуг со множеством разных игроков — от продавцов спортивного питания и владельцев тренажерных залов до корпораций фастфуда и сладких газированных напитков. Все они борются за внимание потребителей и хотят получить прибыль. Если посмотреть на ситуацию честно, то

получается, что в этой системе противоречий идеальный потребитель — постоянно худеющий, но всегда остающийся достаточно полным человек. Сначала он активно потребляет фастфуд и сладкие газированные напитки, заедая просмотры фильмов чипсами и попкорном, а переходит на спортивное питание и платит за различные программы тренировок, пытаясь снизить вес и привести себя в идеальную форму.

В этой ситуации тема здорового образа жизни отходит на второй план, так как огромная спортивная индустрия и конкурирующие с ней производители высокоуглеводной продукции атакуют нас с разных сторон, игнорируя принцип умеренности. Тяжелая внутренняя борьба с собой изнуряет стыдящегося своего тела человека, который находится под жестким давлением модных тенденций и социальных стереотипов, не меньше, чем инстаграмную красоту, голодающую, чтобы добиться модельной внешности. В этой борьбе проявляется еще одна форма выгорания — человека с завышенными стандартами телесного самосовершенствования и требованиями к себе, непрерывно пытающегося похудеть и тренирующегося.

Подобно рассмотренному выше «тихому увольнению» как реакции на необходимость непрерывно повышать личную эффективность, движение фэт-активизма и бодипозитивные тренды являются формами сопротивления жесткой стандартизации «нормальной внешности» и телесных параметров. Дискриминация людей по весу и внешнему виду становится источником их растущего недовольства собой и расстройств пищевого поведения и причиной социальной изоляции. Возникает прямая зависимость между растущими требованиями быть красивыми и здоровыми и контрпродуктивностью подобных призывов для людей, которые не могут соответствовать высоким стандартам физической красоты.

Исследовательница фэтшейминга из Великобритании Таниша Спрагг отмечает¹⁷, что дискриминация людей по весу и особенностям строения тела ведет к саморазрушительному поведению и возникновению проблем как с физическим, так и с ментальным здоровьем, поскольку создает атмосферу эмоционального напряжения и усиливает зависимость от еды как единственного средства справиться со стрессом. Фактически нормальный здоровый образ жизни оказывается в оппозиции к культуре фитнеса с его

достигаторскими лозунгами, бескомпромиссным перфекционизмом и культом идеального тела.

Но помимо завсегдаев тренажерных залов существует целый класс людей, пытающихся продлить молодость и замедлить процесс естественного старения. Молодые энергичные люди являются эталоном современного общества, а старики так же стигматизируются, как и люди с «лишним весом». Бабушки и дедушки, катающиеся на роликах, становящиеся диджеями, ведущие активный образ жизни и чувствующие себя моложе, — только они достойны восхищения, а индустрия косметологии активно помогает бороться с внешними признаками старения. Но есть особая группа людей: биохакеры, главная цель жизни которых — максимально замедлить процесс старения и сохранить «вечную молодость».

По сути, биохакинг — это набор методик, включающих в себя не только физическую нагрузку и режим питания, но и активное использование различных препаратов, БАДов и прочих способов продления активной жизни и замедления старения. С середины прошлого десятилетия это движение перестало быть еще одним увлечением людей, стремящихся как можно дольше поддерживать максимальную работоспособность. В него начали вливать многомиллионные инвестиции, многие предприниматели сделали ставку на биохакинг как способ быть «вечно молодыми» и суперэффективными.

В 2017 году вышла статья российского бизнесмена, выпускника Стэнфордского университета Сергея Фаге, под названием «Мне 32 года, и я потратил 200 000 долларов на биохакинг»¹⁸. В начале статьи он, как и свойственно человеку с предпринимательским типом мышления, обозначил цели, которых хочет достичь при помощи этого подхода. Управляя несколькими компаниями, Фаге желает иметь больше энергии, уверенности в себе, силы воли, позитивного настроения, здоровья, долголетия и счастья. Как и следует из этимологии термина «биохакинг», Сергей решил «взломать свое тело и разум» с помощью комбинации медицинских препаратов и оптимизации образа жизни, опираясь на научно обоснованный взгляд на работу человеческого организма. В статье он сообщает: «Для этого я оптимизировал сон, питание и тренировки, прошел через тысячи тестов, принял десятки разных препаратов и сотни добавок... работал вместе с

великолепными врачами, медитировал более тысячи раз, ходил к психотерапевту — и потратил на все это примерно \$200 000».

Фактически это образ тотального самоконтроля и уверенности в том, что человек не только может улучшить свое самочувствие и здоровье с помощью описанных выше методов, но и управлять процессами старения организма, моделировать свое настроение, воспринимая себя как работающий механизм, любая поломка в котором может быть исправлена с помощью правильно подобранных инструментов. Этот тренд совпадает с идеологией предпринимательского отношения к жизни и восприятия своего тела как ресурса для достижения амбициозных целей.

И здесь мы подбираемся к еще одной стороне современного отношения к телу, касающейся противоречий не только в сфере здорового образа жизни, но и в контексте телесной красоты. Если мужской образ проактивного предпринимателя предполагает атлетичное телосложение и физическую силу, то в женском на первый план выходит красота.

Редакция русскоязычного *Forbes* провела опрос нескольких известных пластических хирургов и выяснила, что 99% желающих сделать операцию по изменению внешности — это женщины. Объем отечественного рынка эстетической хирургии превышает 12 млрд рублей в год, а Россия входит в топ-15 стран по количеству хирургических вмешательств косметологического характера. Первые места занимают маммопластика, то есть увеличение груди, и абдоминопластика, позволяющая подтянуть дряблый живот с помощью хирургического вмешательства, а также ринопластика и другие операции по коррекции лица. Моделирование внешности стало золотой жилой для пластических хирургов.

С каждым годом спрос на создание красивого тела и устранение недостатков внешности растет. Теперь для девушки яркое селфи не просто способ привлечь внимание молодого человека или вызвать зависть подруг. Физическая красота становится самым важным активом для многих современных женщин, которые воспринимают идеологию достигаторства особым образом. Не только амбициозные бизнес-леди или гламурные селебрити вкладывают огромные деньги в уход за собой и поддержание внешнего вида. Инвестиции в красоту становятся обязательными для каждой девушки, продвигающей

личный бренд, стремящейся к успеху и желающей повысить свой статус.

В коллективной монографии «Эстетический труд: Переосмысление политики красоты в условиях неолиберализма» (Aesthetic Labour: Rethinking Beauty Politics in Neoliberalism) вводится понятие «эстетический предприниматель», включающее в себя не только непрерывное поддержание красоты женщины с помощью косметологических процедур, пластической хирургии и других методов, но и полную трансформацию ее убеждений и ценностей, а также принятие сопутствующих рисков и издержек. Понятие эстетического труда тесно связано с уже упоминавшимся эмоциональным трудом, который дополняют известные ранее формы физического и когнитивного труда. В модели «предпринимателя самого себя» озабоченность внешним видом становится еще одной формой работы над собой в режиме 24/7, способствующей росту внутреннего напряжения и стресса.

До бума пластической хирургии решающую роль в человеческой красоте играла генетика, природные данные, то, что человек получил от родителей. Теперь принцип «нет ничего невозможного» распространился на любые, даже самые радикальные способы эстетического преображения человека. Телеграм-канал «Хэллоу, косметолог» ежедневно предлагает вниманию своих читателей яркие и порой причудливые образы девушек и женщин, безжалостно подвергающих себя хирургическим операциям по изменению груди, ягодиц, губ и других атрибутов женской сексуальности до невероятных размеров. Зрелище, подтверждающее фразу из стихотворения Надсона, ставшую знаменитой с легкой руки Раневской: «Красота — страшная сила!»

Говоря об «эстетическом предпринимательстве» женщин, решившихся на пластические операции, имеет смысл вернуться к экономическим метафорам в контексте предпринимательского поведения. Известная американская актриса Памела Андерсон многократно ложилась под нож хирурга, то увеличивая, то уменьшая грудь. Любопытно, что первая операция сыграла решающее значение для получения роли в сериале «Спасатели Малибу», а после каждого следующего эндопротезирования звезда киноэкрана продавала использованные импланты на аукционе, как продают произведения

искусства. В этом ключе слово «бизнес-леди» заиграло новыми красками.

Демонстрация красивых форм становится обязательной для тех, кто занимается созданием личного бренда. Инвестиции в красоту становятся одним из самых востребованных способов вложений в себя.

Говоря об эстетическом предпринимательстве, сложно не вспомнить блогеров и их влияние на разные сферы экономики в цифровом пространстве. Удачно сконструированный медиаобраз используется в социальных сетях для последующей монетизации, сценарии которой могут варьироваться от продажи инфопродукта в духе «станьте такой же красивой, как я, с помощью марафона по похудению» (и, конечно же, это не фотошоп) до коуч-сессий для начинающих секс-работниц, озабоченных построением личного бренда и пробуждением женской энергии, способной привлечь альфа-самца.

Исследователи современного медиапространства говорят о новой форме влияния лидеров мнений на их аудиторию, связанной с использованием не столько знаний, навыков и талантов, сколько сочетания эмоционального и эстетического труда. Демонстрация красивой жизни Оксаны Самойловой, более известной как жена рэпера Джигана, привлекает к ней миллионы подписчиков в соцсетях, несмотря на ее роль многодетной матери и примерной домохозяйки, и помогает ей продвигать свою клинику косметологии и марку косметики. Создавая и демонстрируя гламурный лайфстайл, Оксана стимулирует зрителей этого продающего перформанса стремиться жить так же, как она, и предлагает различные продукты, которые якобы помогут им приблизиться к этой цели. Блогеров, производящих подобный контент и зарабатывающих на нем, становится все больше.

Особого внимания заслуживает активная дестигматизация торговли телом и превращение эскорт-услуг в одну из самых желанных и востребованных форм самозанятости. Если ранее даже в странах, где проституция легализована, женщины, оказывавшие интимные услуги за деньги, подвергались социальному осуждению, то в последнее время происходит изменение отношения к этому виду деятельности. Так как богатство, успех и красивая жизнь являются сверхценными и их достижение оправдывает любые средства, многие женщины готовы

заниматься подобной деятельностью как особой формой «предпринимательства самих себя».

Спрос, как известно, рождает предложение. Речь идет не о спросе на интим-услуги, а о консультативных услугах в этой сфере. Появляется все больше коучей и наставниц для женщин, решивших реализовать свой потенциал в сфере эскорт-услуг. Известная в определенных кругах психолог-сексолог Евгения Штефан организует так называемые девичники, на которых в своеобразной манере помогает девушкам не только раскрыть свою женственность и пробудить дремлющую сексуальность, но и повысить самооценку, поверить в себя и наметить цели (чаще всего — найти богатого поклонника). Если традиционная сексология представляет собой научно обоснованный взгляд на вопросы, связанные с сексуальными отношениями, то в мире модных сексологов чаще всего тренинги личностного роста ориентированы на подготовку девушек к определенному стилю жизни.

Одна из участниц популярного форума для девушек, оказывающих интим-услуги, в ветке, посвященной терминологии, проводит различие между проститутками и эскортницами. По ее словам, *escort girls* — это творческие и красивые девушки, которые знают себе цену и имеют четкие финансовые цели. То есть проституция — то, чем занимаются девушки из бедных семей в странах третьего мира, чтобы не умереть с голоду, тогда как в эскорте девушка с проактивной позицией и амбициозными финансовыми целями ощущает себя «предпринимателем самой себя». Другая участница форума предлагает называть подобные услуги «секс-фрилансом».

Однако в любой предпринимательской деятельности есть свои издержки и риски. В данном случае есть риск неудачной пластической операции с последующими осложнениями или, например, встречи с нечистоплотным клиентом, который тайно снял процесс оказания услуг на камеру и шантажирует с помощью этой записи. Но и это не предел. Одна знакомая рассказывала мне о приятельнице-гинекологе, клиентки которой делились с ней историями о рискованных поездках за границу ради больших гонораров. При найме их на работу заранее оговаривалась возможность применения серьезного насилия, последствия которого потребовали бы не только пластических

операций. Но ради больших денег они были готовы идти на такой риск.

Индустрия эскорт-услуг включает большое количество агентств, модных экспертов и наставниц, готовых поделиться опытом. В прайсе крупного столичного эскорт-агентства стоимость услуг начинается от 20 000–40 000 рублей за час или от €50 за отдельную услугу. Стоимость услуг моделей, попавших на обложки глянцевого журналов, дороже на 30–40%. А если девушка — популярный блогер или звезда шоу-бизнеса, цена увеличивается на 50% и больше, и в этом случае стоимость совместного времяпрепровождения достигает миллионов рублей.

Сфера эскорта пересекается с другими видами деятельности, в которых эстетика тела играет большую роль. В нее включены профессиональные модели, участницы конкурсов красоты и фитнес-соревнований, девушки, побывавшие на обложках модных журналов или участвовавшие в телевизионных программах, а также популярные блогерши с большим количеством подписчиков.

Распространение мнения, что оказывать интимные услуги для получения дохода нормально, касается не только эскортниц. Известная в узких кругах блогер, уверяющая, что смогла заработать больше 100 млн, продавая товары на Wildberries, в свой день рождения предложила оригинальные лоты аудитории. В аукционе неслыханной щедрости на продажу были выставлены ночь с ней и ее мужем, с ней отдельно и другие формы досуга в подобном стиле. Включение разовых интим-услуг в контекст иной деятельности уже не кажется удивительным, так же как и нормализация отношения к торговле телом, несмотря на стремление людей к сохранению конфиденциальности и утаивание подобной деятельности от близких.

На уже упоминавшемся форуме эскорт-услуг обсуждается и такая проблема, как выгорание представительниц этой профессии. Торговля телом наряду с необходимостью вести двойную жизнь приводит к невероятному внутреннему напряжению и требует максимальной мобилизации психологических ресурсов.

Так называемое эстетическое предпринимательство, в котором внешняя красота и телесное здоровье являются товаром для оказания секс-услуг, подобно любому другому бизнесу, но есть свои нюансы. Условная девушка из провинциального города, в котором весь рынок

труда — это вакансии в продовольственном магазине или копеечная офисная работа в небольшой фирме, узнает истории успеха девушек, заработавших на эскорт-услугах огромные деньги. У нее появляется мотивация добиться того же. Она берет кредит на пластическую операцию, делает себе грудь, губы и устраняет недостатки внешности, воспринимая это как реальную инвестицию в свое светлое будущее. Если ей повезет, она станет эскортницей, работая через агентство либо самостоятельно. За энное количество лет заработает приличные деньги, купит машину, квартиру и оставит эту деятельность (по выслуге лет или вследствие профнепригодности, выгорания, «производственных травм» и т.д.). Затем станет обычным предпринимателем, откроет салон красоты или заведет какой-то иной бизнес, выйдет замуж и будет жить обычной жизнью успешного человека.

В одном видео на ютьюбе девушка откровенно говорит, что заранее готова посещать психотерапевта, который поможет ей устранить психические травмы — неизбежные последствия работы в сфере интим-услуг. Но эта история про Золушку всего лишь один возможный сценарий развития событий; едущие за границу тревел-блогерши, втянувшиеся в зарабатывание якобы легких и больших денег, оказываются там на долгие годы и уже не могут вырваться из такого существования, потому что больше ничего не умеют и не представляют себе иную жизнь.

В современном мире здоровье и красота, подобно счастью и личной эффективности, становятся ширмой для сложных и противоречивых процессов. Мы оказываемся в королевстве кривых зеркал, где невозможно сразу распознать, как выглядят вещи на самом деле. Призывая «меньше есть и больше двигаться», стремиться к счастью и предпринимать сверхусилия, чтобы быть высокоэффективными, мы становимся участниками большой экономической игры, в которой все эти призывы, на первый взгляд отражающие базовые человеческие потребности, на поверку оказываются жесткими требованиями, мимикрирующими под свободу выбора стиля жизни, отношения к своему телу и внешности, способов достижения целей и исполнения желаний.

Французский философ Ги Дебор назвал эпоху позднего капитализма временем «общества спектакля», подчеркивая, что

продающие образы постепенно захватывают воображение современных потребителей. Прерогатива создания красивой картинки в ярких рекламных кампаниях постепенно перешла от крупных корпораций к людям, превращающим свою жизнь в непрерывное служение личному бренду. В экономике, в которой привлечение внимания людей стало основной валютой, акцент переместился с реальных талантов и знаний в той или иной профессиональной сфере на эмоциональный и эстетический труд по конструированию красоты и ее монетизации.

Классические предприниматели, умело применяющие свой интеллект и рационально использующие ресурсы, уступают место новой плеяде эмоционально-эстетических создателей продающего контента. Активная работа над своим телом в тренажерных залах, многочисленные фитнес-марафоны и программы по снижению веса, постоянные хирургические и косметологические процедуры для улучшения тела становятся формой инвестиций в себя. И вот очередная популярная тревел-блогерша, повествующая о невероятных приключениях в экзотических странах, становится модной вебкам-моделью или элитной эскортницей.

В свою очередь, за всем этим гламурным фасадом скрывается мрачная сторона всевозможных способов торговли собой в рамках новых модных профессий. Превращение своего тела и красоты в востребованный товар перестает быть чем-то экстраординарным и становится массовым трендом в тотальном поглощении человека новой экономикой, в которой светлые порывы, мечты о счастье, здоровье и красоте оборачиваются жестоким насилием над собой.

Резюме

Индустрия красоты и здоровья стала еще одной формой достигаторства. Образ спортивного вида молодых людей обоих полов в начале XXI века превратился в символ успешного и счастливого человека. Желание людей быть здоровыми и красивыми оказалось золотой жилой для армии фитнес-тренеров, косметических хирургов, диетологов и других экспертов в этой индустрии. Все они ринулись помогать каждому «стать лучшей версией» себя, в реальности

способствуя увеличению недовольства людей собой, своим несовершенством. Бесконечные тренировки, изнурительные диеты, косметические операции и прочие способы «улучшайзинга себя» встроились в гонку достижений, одержимость эффективностью и погоню за счастьем. Не только стигматизация людей с «лишним весом», но и расстройства пищевого поведения, растущее недовольство собой и своим телом, а также целый ряд ментальных и физических проблем стали ценой стремления быть вечно молодыми, красивыми и энергичными. «Выгорающий супергерой» оказался побочным продуктом требований жить на максимуме в стремлении достичь совершенства древнегреческих богов.

Глава 5

Общество ускорения и новейшие технологии: в поисках утраченного времени

Как, оказывается, тяжело лететь несколько часов без интернета на телефоне. Всё, это конец, это зависимость?)

@REGARDSIM

Как вы находите друзей, если у вас нет свободного времени?

@KKIANMIN

В 1903 году немецкий социолог Георг Зиммель опубликовал очерк, в котором описал, как изменилась жизнь людей, переехавших в большие города из провинциальных городков и деревень. Пожалуй, наиболее ярко и метко эту новую реальность характеризуют следующие слова мыслителя:

«Психологическая основа, на которой выступает индивидуальность большого города, — это повышенная нервность жизни, происходящая от быстрой и непрерывной смены внешних и внутренних впечатлений»¹⁹.

Что бы сказал автор этого очерка, окажись он в Москве, Лондоне или Шанхае в начале XXI века? Какие слова ему пришлось бы подобрать для описания сервисов мгновенных сообщений, авиаперелетов, позволяющих за несколько часов оказаться в любой точке планеты, бесконечных потоков видео в социальных сетях,

сверхмобильности людей, привыкших жить в постоянном цейтноте и, подобно кролику из «Алисы в Стране чудес», постоянно боящихся куда-то опоздать? Какую реакцию все это вызвало бы у людей, которые в 1896 году в панике выбегали из кинотеатра во время показа фильма «Прибытие поезда на вокзал Ла-Сьота»? А ведь это были всего лишь документальные кадры прибытия пассажирского поезда, движущегося со скоростью старого трамвайчика.

В начале прошлого века футуризм, ярким представителем которого был поэт Владимир Маяковский, буквально насаждал культ скорости. Это было связано с бурным развитием промышленности, транспорта, ростом больших городов с их высоким темпом жизни. Воплощением, символом этого художественного течения был человек, быстро едущий по трассе на своем автомобиле и наслаждающийся скоростью. Итальянский идеолог футуризма Маринетти в своем манифесте поэтически выразил восхищение ускорением жизни:

«Мы утверждаем, что великолепие мира обогатилось новой красотой — красотой скорости. Гоночная машина, капот которой, как огнедышащие змеи, украшают большие трубы; ревущая машина, мотор которой работает как на крупной картечи, — она прекраснее, чем статуя Ники Самофракийской»²⁰.

Спустя несколько десятилетий чешский писатель Милан Кундера в одном из романов опишет мотоциклиста, несущегося по дороге и ощущающего себя бессмертным. В этих образах много того, чем наполнена жизнь современного жителя мегаполиса. Мы, живущие в обществе ускорения, охвачены лихорадкой спешки из-за нехватки времени и быстрых изменений. Мы оказались заброшены в эту эпоху, привыкая жить в условиях высокой неопределенности с ощущением туманного будущего и постоянно ускользающего настоящего. Нас преследует чувство, что время утекает сквозь пальцы и жизнь пролетает мимо, пока мы строим планы и верим в будущее счастье.

Многие гуманитарные исследователи используют термины «общество ускорения» и «культура скорости», фиксируя постоянно растущий темп жизни как неотъемлемый атрибут нашей эпохи. Ускорение самых разных процессов на протяжении всего XX века и начала XXI тесно связано с научно-техническим прогрессом, радикально изменившим наш образ жизни. Нашу жизнь уже невозможно представить без вмешательства новейших технологий. Я

вспоминаю, как в студенческие годы должен был посещать научную библиотеку, чтобы получить нужную книгу, которая выдавалась на руки только в читальном зале. Иногда она была в единственном экземпляре и ее читал кто-то другой, а от нее зависела оценка на завтрашнем семинаре. И вот ты ждешь своей очереди, получаешь книгу, читаешь и конспектируешь ее, а затем поздно вечером возвращаешься в студенческое общежитие. Все это совершенно непонятно современным студентам, которые наверняка спросили бы: «А почему бы не скачать эту книгу в электронном виде?»

Или переписка в чатах. Мы можем написать кому-то о чем угодно и тут же получить ответ и даже одновременно переписываться с несколькими людьми, используя один из популярных мессенджеров. Иногда я представляю, что было бы, если бы у древнеримского философа Сенеки была возможность обмениваться сообщениями с его другом по переписке Луцилием. Были бы эти сообщения исполнены такой же мудрости, как те нравственные письма, которые спустя две тысячи лет продолжают служить источником жизненной мудрости для многих людей? Не влияла ли на глубину мыслей сама неспешность переписки, когда каждое письмо, написанное от руки, несколько недель доставлялось на лошадях?

Сложно представить, но еще 30 лет назад, чтобы сообщить родственникам, живущим в другом городе, срочную новость, необходимо было пойти на почту, где специально обученная телеграфистка могла отправить сообщение, которое затем почтальон приносил адресату: «Приезжаю поездом тчк двадцать пятого декабрь тчк встречайте вагон три тчк Гена». Сегодня подобное кажется чем-то невероятным, и американский комик Луи Си Кей справедливо возмущается неблагодарностью современного человека, который сетует о задержке авиарейса на полчаса, тогда как в прошлом на преодоление этого расстояния могли уйти годы путешествий на лошадях.

Бурное развитие технологий повлияло и на темп жизни людей. Важно осознавать, как технические инновации постепенно изменяют жизнь современного человека. Но, как справедливо замечает социолог Джуди Вайсман²¹, не нужно думать, что интернет и смартфон сильнее изменили жизнь людей, чем стиральная машина и бутылочка для кормления ребенка.

В каком-то смысле вся бытовая техника и различные гаджеты создаются, чтобы экономить время и облегчить жизнь в целом. Микроволновая печь позволяет быстро разогреть любое блюдо, фен — высушить голову, музыкальное приложение помогает выбрать песню и сразу начать ее слушать (привет поколению, которое застало магнитофонные ленты, на которых можно было либо слушать подряд все, что записано, либо бесконечно перематывать катушку или кассету, пытаясь найти нужное место). Все эти технологические новшества позволяют в пару кликов найти информацию, совершить покупку, заказать еду или какую-то услугу.

Неудивительно, что в последние десятилетия стала активно распространяться практика управления личным временем — тайм-менеджмент. Даже если вы не имеете отношения к проектной работе в команде и не являетесь бизнесменом, сама идея управления временем уже прочно встроена в вашу повседневную жизнь. Мы можем точно измерять и планировать любые процессы — от выставления таймера микроволновой печи до распределения задач с помощью различных мобильных приложений или составления расписания дел в «Google. Календаре».

Управление временем стало для современного человека жизненно важной необходимостью. Однако одержимость ускорением процессов в современных развитых обществах напрямую связана с выгоранием, у жесткого ритма жизни с хроническим ощущением нехватки времени есть вполне конкретные негативные последствия. По сути, стремление использовать время максимально продуктивно присутствует и в повышении личной эффективности, и в погоне за счастьем, и в борьбе за вечную молодость. Чтобы лучше это понять, нам необходимо совершить небольшой исторический экскурс и вспомнить, как новые технологии влияли на различные экономические процессы и условия труда и на всю жизнь современного человека.

Журналистка Эмили Гунделсбергер провела эксперимент, устроившись в ресторан фастфуда, чтобы понять, как себя чувствуют работающие в этой сфере люди. Она приводит слова одного из них: «Фастфуд — это напряжение и стресс! Ты вечно торопишься, аврал длится все восемь часов, и у тебя нет ни одной спокойной минуты». Человек находится в постоянном напряжении, потому как любая заминка отслеживается системой контроля: если не укладываешься в

график, рискуешь получить штраф, выговор или, того гляди, быть уволенным. Самая частая фраза, которую слышит сотрудник от менеджера: «Работай быстрее!» И сказана она бывает далеко не дружелюбным тоном. Бешеный ритм, окрики начальства и многие другие неудобства создают хронический стресс и ведут к выгоранию.

Однако в этой истории о жестком тайм-менеджменте необходимо подчеркнуть более важный момент: постепенное размывание границ между работой и неработой. Если использовать понятие «макдоналдизация» для описания «предпринимателя самого себя», то мы получаем ускоряющегося человека, все существование которого становится похожим на работу в сфере фастфуда. Постоянно планировать свое время, избегать праздности в любом ее виде — это новая норма. Только такой стиль жизни заслуживает всеобщего одобрения.

Ускорение жизни и нехватка времени тесно связаны с влиянием инновационных технологий на специфику работы современного человека. В многозадачности (или мультимодальности) и сопутствующем ей ускорении любых процессов кроется подвох (как и в случае скорочтения или любых форм «быстрого обучения»), потому что способности к подобному характерны исключительно для экстраординарных людей (и то не факт).

Согласно современным исследованиям, именно многозадачность вызывает биопсихологическую реакцию на растущую цифровизацию жизни. В исследовании «Физиологический стресс как реакция на многозадачность и прерывания в работе» (Physiological stress in response to multitasking and work interruptions)²² говорится, что быстрое переключение от задачи к задаче приводит к хроническому напряжению психики. В частности, непрерывная переписка, проверка сообщений при выполнении работы являются подавляющим и стрессовым фактором. Постоянное переключение внимания приводит к замедлению когнитивных процессов, снижению продуктивности, росту количества ошибок, а в долгосрочной перспективе к ухудшению функций мозга.

Все эти изменения восприятия времени современным человеком связаны с «духом времени» и характером нынешней эпохи, которую английский социолог Зигмунт Бауман метко называет «текучей современностью». Хаотичное движение конкурирующих

атомизированных индивидов и небольших объединений образует сложную высокодинамичную среду, в которой все подчинено непрерывному и быстро ускоряющемуся усилию, направленному на достижение пределов, близких к скорости света.

Если в далеком прошлом кочевой образ жизни и высокая мобильность были следствием отсутствия постоянного места проживания, то в эпоху «текучей современности» сверхмобильность стала атрибутом свободы и вожаемой мечтой. Привязанность к месту, постоянная локация представляется недостатком свободы. Это уже не грезы колониста эпохи модерна, готового к любым лишениям ради стабильности, о земельном наделе. Напротив, заземленный на десятилетия и привязанный к купленной в ипотеку жилплощади гражданин-должник становится персонажем трагедии, подобно Сизифу, толкающему свой камень.

Бауман подчеркивает, что в современном мире жизнь с трудом вмещается в строгие рамки, позволяющие планировать будущее, как это делали наши предки. Гипермобильность современных людей и высокая скорость чередования событий отражаются на всех трендах социальной и частной жизни. Непрерывно меняющаяся мода, постоянно обновляющиеся бытовая техника и модели смартфонов, частая смена трендов в различных сферах культуры создают высокую динамику изменений. В то же время нивелируется значение постоянных работы, места жительства, отношений с партнерами.

В фильме Ингмара Бергмана «Персона», снятом в 1966 году, есть эпизод, где шведская медсестра рассуждает о своих планах на будущее. Она мечтает о стабильной любимой работе, замужестве, хочет родить двоих детей и жить спокойной семейной жизнью. Подобные планы понятны и близки любой женщине из советского периода. Поступление в институт или техникум, работа по распределению по окончании учебы — предсказуемое будущее казалось нормой. В эпоху «текучей современности» любой «продолжительный срок» уступает место «короткому сроку» или даже удачно выбранному моменту. Что-то долговечное теперь ассоциируется с прошлыми эпохами или музейными экспонатами. Вы можете прийти в Эрмитаж и насладиться разными древностями, но, сходяв туда однажды, вряд ли захотите тратить на это свое время еще раз. Недавно мой ученик съездил в круиз по Юго-Восточной Азии. За неделю лайнер прошел по всем

ключевым экскурсионным пунктам, позволив пассажирам побывать на руинах древних цивилизаций и сделать памятные фото в буддийских храмах.

Сама жизнь превращается в череду удачных и неудачных моментов, у которых словно нет предыстории и какого-то будущего. Теперь человек привыкает планировать на короткий срок, избегая долгосрочных целей. Постоянная смена места работы и даже профессии уже мало кого удивляет. Как и перемещение с места на место в поисках наиболее подходящей страны для проживания. Все может меняться в течение одного года, месяца и даже дня.

У современного человека столько вариантов заполнить свое время, что он испытывает *страх упустить возможности (выгоду)*. Многообразие стимулов и доступность разных конкурирующих способов времяпровождения становятся еще одной причиной внутреннего напряжения, выражающегося в постоянном беспокойстве: «А вдруг я что-то упустил!» Из этого навязчивого состояния может родиться ощущение, что в какой-то момент был сделан неправильный выбор. Человек убеждает себя в том, что он упускает какие-то возможности, пока все остальные совершают правильный выбор и улучшают свою жизнь.

Утрированные истории успеха в социальных сетях и использование смартфонов как таковое становятся источником стресса и хронического беспокойства человека, что с ним что-то не так. Согласно исследованиям, страх упустить выгоду связан с чувством неудовлетворенности, которая распространяется как на насущные потребности, так на жизнь в целом. Однако вся эта гонка с ускорением не имеет никакого отношения к росту эффективности, как и культура суеты, имитирующей гиперактивность.

Философ Ричард Сеннет, описывая современного человека, отмечает его гибкость и постоянное стремление обнулять собственный опыт. Мы все время переключаем внимание, решаем различные задачи, ставим новые цели и планируем будущее на короткие дистанции, но не способны ощутить, что чего-то уже достигли. Жизнь как опыт происходящего сейчас оказывается всего лишь условием и ресурсом для чего-то более важного, что случится в неопределенном будущем.

В радикальном изменении жизни современного человека наряду с ускорением процессов, многозадачностью и культом скорости задействованы новейшие технологии. Недавно мне попался чат-бот на основе современных нейросетей — психолог Сабина. Я задал ей вопрос, как справиться с выгоранием. Среди рекомендаций были советы равномерно распределять рабочие задачи и отдых, уделять внимание общению и своим хобби, а также заботиться о себе. По мере конкретизации запросов и усиления драматизма («Выгорание уже на последней стадии, SOS!») Сабина начала предлагать ежедневно заниматься йогой, совершать утренние прогулки на природе, делать расслабляющие массажи и дыхательные упражнения, но при этом среди поддерживающих фраз вроде «Я понимаю, что это очень тяжело» мелькали и такие, как «Я уверена, вы сможете справиться» и «Все равно нужно двигаться дальше».

Это *«нужно двигаться дальше»* — насмешка над выгорающим достигатором. И скрытое внушение, что после того, как ты придешь в себя, тебе предстоит вновь встать в строй «иногда устающих», но продолжающих двигаться вперед «предпринимателей самих себя». И никого не интересует твое психологическое самочувствие и то, что «батарейка на нуле». Надо собрать волю в кулак, натянуть улыбку, включить внутреннего стойка — и вперед, к новым вершинам. Даже приложение «Здоровье» на смартфоне не просто помогает измерить пульс, давление и уровень стресса, но и навязчиво мотивирует: «Ваш уровень энергии в норме. Самое время поставить новую цель и двигаться к ней!» Использование подобного словаря в техниках самопомощи настолько распространено, что давно никого не удивляет и кажется нормой. Помогая современному человеку решить ментальные проблемы, подобные устройства в то же время подталкивают его вести жизнь амбициозного «предпринимателя самого себя».

В XXI веке технический прогресс предлагает нам решения на все случаи жизни. Мы привыкли, что можем в любой момент связаться с кем-то из друзей или коллег посредством мобильного телефона, позвонив или отправив сообщение. Умберто Эко шутил, что финал «Доктора Живаго» Пастернака был бы иным, будь у главных героев смартфоны. Время проводных дисковых телефонов давно прошло, и

зумерам не понять трагизма звящего в пустом доме телефона, когда некому поднять трубку.

Постоянная подключенность к сети стала нормой и напрямую связана с тем, что человек чувствует, как мыслит, принимает решения и проводит время. Вынужденное отключение от интернета может вызвать сильную тревогу, а выход новой песни любимого певца — столь же сильную радость во время прослушивания ее на том же смартфоне.

Прежде чем говорить о роли новейших технологий в контексте заботы современного человека о себе, важно разобраться, в каких отношениях находятся общество и технологии. Автор книги «Реконфигурация отношений человек — машина»²³ социолог Люси Сачмен использует выражение «человеко-машинная конфигурация» для обозначения нашего постоянного взаимодействия с различными устройствами. Если посчитать, сколько различных устройств (от электрочайника и стиральной машины до автомобиля и цифровых гаджетов) и сколькими способами мы используем в течение дня, станет понятно, что выражение, предложенное Сачмен, не является метафорой или странным научным концептом.

Недавний бум нейросетей ознаменовал появление совершенно нового способа отношений между людьми и инновационными технологиями. Возможности искусственного интеллекта одновременно восхищают и пугают современного человека. Одно дело — сгенерировать текст или забавную картинку по описанию, а другое — ожидать, что новые технологии приведут к всплеску безработицы и снижению заработной платы у людей самых разных профессий — от юристов и копирайтеров до психологов и работников креативной индустрии.

Превращение жизни человека в экономический проект с постоянной озабоченностью доходом и наращиванием личной эффективности можно рассматривать как определенную *технологию производства*. Яркий пример — дорогие бренды одежды. Если мы заглянем в социальные сети самых известных мировых брендов вроде Gucci и Louis Vuitton, то увидим множество фотографий элегантных мужчин и женщин. Рекламные ролики и промоакции супербрендов будут демонстрировать нам красивую и дорогую жизнь людей, красующихся в одежде именно этих брендов.

Для лучшей иллюстрации обратимся к примеру известного американского семейства Кардашьян, ставшего для многих инфлюэнсеров каноническим примером семьи, превратившей свою жизнь в производство трендов и брендмейкинг. Все, что делает мамаша Кардашьян и ее чада, становится вирусным трендом. Стоит им накачать ягодицы, и по всему миру растет запись на пластические операции по увеличению форм. А вот они красят свое жилище в бежевый цвет, рассказывая о психологической пользе такого дизайна, и в соцсетях возникает армия «бежевых мам», подражающих Кардашьян. Эти и множество других историй из жизни звездного семейства влияют на тренды в производстве одежды, средств по уходу за телом и в дизайне домашнего интерьера. Это реальная жизнь, организованная как прибыльное предприятие, обернутое в технологию инфлюэнс-маркетинга.

Французский социолог Марсель Мосс в начале XX века использовал выражение «техники тела», которое означает определенные *способы использования своего тела* в качестве инструмента. Если взять совсем простые примеры, то это могут быть какие-либо занятия спортом или фитнесом. Вот вы приходите в спортивный зал, и тренер контролирует выполнение вами того или иного упражнения на тренажерах, чтобы вы избежали травмы и достигли ожидаемого результата.

Существует широкий спектр литературы о ментальном здоровье в жанре «как сделать то-то». Как стать счастливым, как избавиться от тревоги, как повысить самооценку — везде предлагаются определенные инструменты и техники самопомощи, благодаря которым человек сможет перестроить свою жизнь, овладеть новыми навыками и практиками саморазвития.

Когда Мишель Фуко в своих книгах и поздних лекциях говорил о «техниках себя», то подразумевал различные аскетические практики античных и раннехристианских мыслителей, включавшие организацию повседневной жизни как на физическом, так и на духовно-психологическом уровне. Популярный в предпринимательской среде стоицизм как раз предлагает целый ряд рациональных методик улучшения самодисциплины, которые удачно вписываются в достигаторский образ жизни. Однако их утрированная трактовка категорически противоречит изначальному посылу

философов-стоиков, духовным идеалом которых были безмятежность, отказ от суеты и жизнь в гармонии с природой.

В самом известном труде стоического мудреца Сенеки «Нравственные письма к Луцилию» представлена серия рекомендаций по организации личного времени (не случайно в блоге главного тайм-менеджера всея Руси Глеба Архангельского можно встретить отсылки к творениям этого философа). Необходимость упорядочить свое время, по мысли Сенеки, связана с тем, что обычный человек, не связывающий свою судьбу с философией, «растрчивает время», которое у него «постоянно крадут»: «...Ведь наибольшую часть жизни тратим мы на дурные дела, немалую — на безделье, и всю жизнь — не на те дела, что нужно» (из 1-го письма)²⁴. Тот образ жизни, который предлагает своему товарищу Сенека, должен быть *бегством от дурных дел и занятостью именно теми делами, которые определенным образом организуют (упорядочивают) повседневность того образа жизни, который носит имя «философского»*.

Уже здесь мы усматриваем отличие «философской жизни» от жизни «как все». Сенека риторически вопрошает: «Укажешь ли ты мне такого, кто ценил бы время, кто знал бы, чего стоит день, кто понимал бы, что умирает с каждым часом?» И сам дает ответ: «Поступай же так, мой Луцилий, как ты мне пишешь: не упускай ни часу». Подобные рекомендации включают целый список «техник себя», позволяющих человеку, желающему жить в соответствии с этими наставлениями, вести стоический образ жизни.

Однако практики и «техники себя», подобные стоическим, — не тот путь, который выбирает выгорающий достигатор, в своем чрезмерном энтузиазме он достигает не целей, а саморазрушения. Мотивационные тренеры, коучи «успешного успеха» и прочие амбассадоры «культуры суеты» своими речами и наставлениями вынуждают адептов этой идеологии относиться к своему телу, внутреннему миру и всему, что они имеют, исключительно как к ресурсу, но такое отношение разрушает подлинную систему ценностей. Важно понимать, как работают «техники себя» в современном «обществе достижений» и каким образом они превращают человека в «выгоревшего супергероя». Для этого надо прояснить ряд особенностей нашего взаимодействия с цифровой средой.

Любые технологии не являются чем-то ценностно нейтральным, это не что-то в духе «ножом можно хлеб резать, а можно и человека убить». Наивный обыватель воспринимает новые технические устройства исключительно как средство улучшить жизнь и помочь оптимизировать время. Вот вы включаете стиральную машину, и вам уже не нужно прибегать к изнурительной ручной стирке, а теперь вызываете такси через мобильное приложение и быстро добываетесь до нужного места. Подобные примеры, несомненно, вселяют исключительно оптимизм. Но в современном цифровом мире отношения людей и технологий гораздо сложнее.

Мой основной тезис таков: современный человек в ипостаси «предпринимателя самого себя» и гиперпотребителя превращается в проектируемую форму жизни, в которую интегрируются самые разные идеи, смыслы, нарративы и «техники себя», укрепляющие идеологические позиции позднекапиталистического способа принуждения человека жить в согласии с коллективной формой религиозности достигателей.

В 2018 году философ и социальный психолог Шошана Зубофф опубликовала большое исследование под названием «Эпоха надзорного капитализма»²⁵, в котором описала, как крупные платформы вроде Google и Facebook активно используют алгоритмы цифрового наблюдения за поведением людей в интернете, а затем продают данные рекламодателям и формируют портрет потребителя.

Не будем вдаваться в детали, ведь вы это можете наблюдать в своей жизни. Например, вбиваете запрос в поисковике и затем видите соответствующую ему контекстную рекламу. Или ютьюб предлагает музыку и другой контент в соответствии с тем, что вы смотрели ранее. С субъективной точки зрения обывателя, он просто что-то смотрит или читает, заходя в интернет со смартфона. Но с точки зрения эпохи «больших данных» каждого из нас непрерывно «оцифровывают» для того, чтобы впоследствии предлагать рекламу тех продуктов, которые нас могут заинтересовать. Алгоритмы определяют, что мы должны смотреть, читать, покупать, и т.д. Выглядит как антиутопия в духе сериала «Черное зеркало».

Помимо алгоритмов изучения поведенческих данных существуют более целенаправленные технологии *проектирования потребительского опыта (customer experience design)*. Недавно

супруга показала мне серию роликов, где парень модельной внешности в эпатажно-ярком наряде прогуливался под эффектную музыку по улицам разных городов мира. Костюм был в стиле сериала «Острые козырьки», только ярко-красного цвета с принтом в духе Матисса. Парня восхищенно или недоумевающе разглядывали люди. В какой-то момент он останавливался рядом с молодым человеком или девушкой, молча приглашая их принять участие в его перформансе. И вот они уже идут вместе, привлекая всеобщее внимание и превращая улицы городов в подиум.

Если перевести на язык современного маркетинга, инициатор этих уличных показов выступает в роли трендмейкера, то есть человека, создающего модные тренды. И вся серия роликов является промоакцией для продажи этой экстравагантной одежды. Суть концепции в создании ажиотажа и вовлечении потребителей в «продающий» перформанс. Фактически это первые шаги в формировании определенного потребительского опыта через создание микротренда в социальных сетях.

Современные технологии создания потребительского опыта тесно связаны с формированием трендов в той или иной сфере. Обывателю может казаться, что какая-то одежда или аксессуары становятся популярными неожиданно, но в реальности создание трендов крупными производителями и мегабрендами — это кропотливый труд армии маркетологов, рекламщиков, копирайтеров, фотографов, дизайнеров и других специалистов, работающих в этой сфере.

Например, Институт цвета Pantone — подразделение компании Pantone, исследующее влияние цвета на психологию человека и прогнозирующее цветовые тенденции. Так, цветом 2024 года стал воздушный персиковый (Peach Fuzz). В самом институте его описывают при помощи ряда эмоциональных ассоциаций: «теплый уютный оттенок, подчеркивающий наше стремление к единению с окружающим миром». Институт активно анализирует цветовые предпочтения людей по всему миру. Большое количество сотрудников следит за модными коллекциями прошлых лет, выставками и арт-проектами, потребительскими предпочтениями в одежде в самых крупных городах развитых стран.

Что это значит для мира моды? Появление новых линеек одежды в брендовых магазинах, на модниках и модницах всего мира, в которой

обязательно будет использоваться этот цвет. Журналы и инфлюэнсеры станут создавать поток прогревающего контента, чтобы привлечь внимание людей к этой цветовой гамме. Она будет встречаться повсюду: в одежде, интерьере, на модных показах и выставках.

Важно подчеркнуть, что основная задача производителей — максимально привлечь потребителей. Прочая красивая риторика о ценностях, глубокомысленные рассуждения о гармонии человека с окружающим миром в эпоху нестабильности и хаоса не более чем эстетическое дополнение к основной задаче — продавать товары и услуги. В этом ключе инфлюэнс-маркетинг, образы в социальных сетях, сетевые и реальные события, имеющие отношение к продвижению продукции, будут лишь техническим сопровождением, основанным на том самом «проектировании потребительского опыта».

В книге «Реальна ли стена фильтров?»²⁶ современный исследователь цифрового пространства Аксель Брунс пишет, что алгоритмы настраивают виртуальную среду под предпочтения пользователей, а пользователи в свою очередь все чаще делают выбор на основе того, что предложено алгоритмами. На этом фоне возникает феномен «петли обратной связи». В результате реальный выбор существенно сужается.

Приведу пример из своего небольшого опыта работы маркетологом во франшизе фастфуда Cinnabon. Мы проводили анкетирование среди посетителей кафе, на основе которого формировали словарь для рекламных кампаний, максимально приближенный к эстетическому вкусу потребителя. Несмотря на то что это американская сеть, у большинства людей сладкие булочки с корицей ассоциировались с уютными европейскими кафе, какие можно встретить в Париже или Милане. Обыгрывание этих образов и ассоциаций в социальных сетях создавало узнаваемость и притягательность с опорой на ценности и ожидания посетителей. Фактически поведенческая психология потребителей и анализ наиболее частых ответов позволили улучшить взаимодействие персонала с потребителями, внести коррективы в дизайн и в рекламу в социальных сетях.

В тот же период жизни я побывал на форуме по маркетингу, где живую слушал Арсена Даллакяна, позиционировавшего себя как поведенческого маркетолога №1 в России. Приятно было узнать, что

он тоже кандидат философских наук. Его речь была посвящена не кейсам и лайфхакам для провинциальных маркетологов, а принципам поведенческой нейробиологии в работе с потребительским опытом, фактически философии современного маркетинга. Основная мысль заключалась в том, что, в отличие от работы с «большими данными» посредством цифровых алгоритмов, поведенческий маркетинг использует «малые данные» (*small data*) для большей персонализации и построения того, что называется «карта путешествия потребителя» (*customer journey map*). Это крайне важное для дальнейших рассуждений понятие, означающее визуальное отображение всех этапов взаимодействия человека с тем или иным продуктом от увиденной рекламы и рекомендаций модного блогера до принятия решения о покупке и обращения в службу поддержки, если товар не оправдал ожиданий.

Если мы представим интернет как огромный маркетплейс (что недалеко от истины), то все происходящее в нем фактически является функционированием бесчисленного множества подобных карт и маршрутов, созданных маркетологами и брендменеджерами с использованием технологий «надзорного капитализма». Это неявные, часто скрытые действия, побуждающие человека совершить покупку товаров или услуг. Например, в комедийно-драматическом сериале «Белый лотос» действие происходит в курортных отелях. Красивые экзотические пейзажи привлекли внимание миллионов зрителей, а рекламная кампания, развернутая НВО, сформировала новый тренд массового туризма. Этот феномен уже получил название «эффект "Белого лотоса"».

В опросе, проведенном American Express, 70% путешественников — представителей поколения Z и миллениалов говорят, что сериал вдохновил их отправиться в путь. Его влияние почти так же велико, как и социальных сетей: 75% респондентов признаются, что отправились в путешествие по тем местам, о которых ранее писали их друзья или блогеры²⁷.

Первый сезон был снят на Гавайях, в Вайлеа, курорте Four Seasons Maui, а второй — в залитых солнцем приморских окрестностях еще одного отеля Four Seasons, дворца Сан-Доменико в сицилийском Таормине. Желающие посетить места съемок массово бронировали

номера в отелях, повышая тем самым популярность курортов и укрепляя бренд компании Four Seasons.

Феномен «Белого лотоса» является лишь одной из ярких версий сет-джеттинга, то есть кинотуризма. Ходят слухи, что правительство Таиланда, где будет сниматься третий сезон сериала, активно финансирует съемки, чтобы увеличить поток туристов.

Все вышесказанное имеет отношение к технологиям проектирования потребительского опыта и тем «техникам себя», которые формируют модель «предпринимателя самого себя» и косвенно — маршрут трагического путешествия выгорающего достигателя. Техники управления собой (*self-management*) на поверку оказываются технологиями «проектирования потребительского опыта» (*customer development*).

Давайте представим начинающего достигателя, стремящегося к «успешному успеху» и богатству. Он готов работать на себя и не хочет вкалывать «на дядю». У него есть какой-то стартовый капитал, или же он готов пуститься во все тяжкие и брать кредиты на обучение, создание личного бренда и его продвижение, приобретение полезных навыков и на тренинги личностного роста, цель которых — «открыть денежную чакру». К его услугам самые разные эксперты и средства для самопомощи. Но все вышеописанное является формами потребления различной информации, услуг и контента, которые якобы помогут ему профессионально развиваться и впоследствии получать доход. Прохождение очередного курса как форма потребления информации является с когнитивной точки зрения рабочим процессом, но также и потребление развлекательного или иного контента — «работа для мозга», а не досуг.

Книги, курсы, блогеры, эксперты, приложения для майндфулнес, йога, фитнес, туризм, ретриты, развлекательный контент в соцсетях — все это якобы обеспечивает баланс производства и потребления и помогает управлять распределением жизненной энергии для работы и досуга. Иллюзорность ожиданий заключается в том, что все это уже включено в *customer development*, программы по самопомощи и прочие навязанные техники «производства себя», нацеленные на создание идеологически правильного человека, стремящегося к счастью и успеху и делающему все возможное и невозможное для их достижения.

В этом аспекте *self-management* предполагает высокий уровень самоорганизации, включающий целенаправленное поведение, сопровождаемое ростом личной продуктивности в решении экономических задач. Современному человеку-достигатору предлагаются различные инструменты для раскрытия когнитивного потенциала — от полезных привычек и книг по самопомощи до образовательных программ «обучения в течение всей жизни» и услуг экспертов-консультантов. Все это необходимо для того, чтобы идеологизированный образ проактивного достигатора был принят в качестве единственного способа самоидентификации. Управление стрессом, умение распределять время и задачи так, чтобы исключить прокрастинацию и другие препятствия на пути к успеху и счастью, — основа высокоорганизованного «предпринимателя самого себя», усвоившего идеологию «жизни как непрерывного бизнес-проекта».

Слово *self* в контексте селф-менеджмента не имеет отношения к реальному субъекту, который осознанно выбирает, кем и как он хочет быть. Это скорее особый способ позиционирования себя в качестве продукта (по аналогии с историей Алексея Жидковского, которую я рассказывал выше). Это абстрактная схема, подобная идеализированному «я», описанному психоаналитиком Карен Хорни в книге «Невротическая личность нашего времени»²⁸ и которая, по мысли автора, подобна «сокровищнице, начиненной динамитом».

Конструирование и *self*-управление в контексте социальных и частных «практик себя» осуществляется с использованием инструментов поведенческого маркетинга, принуждающих человека двигаться по заранее заготовленному маршруту потребления — от выбора цвета одежды до места отдыха. Память, внимание, чувства, воля, публичная и приватная активность человека либо подчинены логике построения «персонального бренда» с дальнейшей его монетизацией, либо привязаны к «выбору без выбора» в потреблении товаров и услуг.

Все эти карты путешествий потребителя, глубинные интервью, отслеживания цифровых следов и прочая активность имеют одну цель — *создать потребителя по образу и подобию продукта, а также проследить или проложить маршруты его квазипутешествий в потреблении иллюзий*. При таком раскладе за маской высокоэффективного достигатора скрывается все тот же потребитель,

который наивно верит, что выбирает свой стиль жизни. Черда незаметных и неявных стимулов создает иллюзию предсказуемости и оберегает современного человека от экзистенциальных тревог и рисков. Это безопасная траектория движения, состоящая из расставленных психологических ловушек в стиле слогана «То, что ты любишь» безвременно покинувшего территорию РФ McDonald's.

Спроектированный человек-потребитель вписан в стратегическое развитие продуктов и трендов, рутинная предсказуемость которых создает комфортную среду из заранее спланированных покупок, туристических поездок и других псевдособытий, превращающих существование человека в принудительное путешествие в гигантском оцифрованном гипермаркете ИКЕА.

В этом «новом дивном мире» спланированные на годы вперед модные тренды, инновации, изменяющие бизнес-модели, открытие новых рынков ничего принципиально не меняют. Все подчиняется логике количественного измерения, для чего-то не вписанного в контекст купли-продажи — места нет.

Фактически все рассмотренные в этой и прошлых главах идеи и кейсы наглядно демонстрируют, какие факторы формируют выгорающего достигателя. Погоня за эффективностью, безудержное стремление к счастью, красоте и фальшивым идеалам достигательства приводят к выгоранию. Нам предстоит распутать этот клубок явлений и процессов, чтобы обрести надежду на иную жизнь, другие отношения с собой и людьми.

Резюме

Ощущение нехватки времени, постоянного ускорения процессов в самых разных сферах общественной и частной жизни становится еще одним источником хронического стресса. Подобно кролику из «Алисы в Стране чудес», нам нужно постоянно бежать, чтобы хотя бы оставаться на месте и не двигаться назад. Страх не успеть за модным трендом, пропустить что-то важное, а также многозадачность, навязанная современному человеку, использующему подобно многорукому Шиве множество технических приспособлений одновременно, — все это наряду с колоссальными потоками

информации создает растущий дискомфорт, желание остановиться. Прокрастинация, мечты об отпуске, мемы о выгорающих людях повсюду сопровождают жизнь среднестатистического человека. Идти в ногу со временем можно только в режиме непрекращающегося марафонского забега, и это становится еще одной причиной накапливающейся усталости.

Глава 6

Жизнь в эпоху «текучей современности»: как начать двигаться навстречу себе

Я совершенно не понимаю, что делать в свободное время, когда ты не работаешь. Что вы делаете?

@KHOLODOVA.YULIJA

Самая большая иллюзия нашего времени в том, что, чтобы достичь чего-то, иметь что-то и стать кем-то, надо заниматься саморазвитием, духовным ростом и т.д. В действительности все наоборот, надо день за днем освобождаться от всего бессознательного мусора, который накапливался с самого детства.

@GIAMORROW

Три года назад я вел элективный курс в одном прогрессивном вузе, в котором инженерные специальности были объединены с обучением бизнесу и управленческой деятельности. Туда принимали особо одаренных ребят, и уже на первом курсе им рассказывали, что основная константа современного мира — тотальная неопределенность, в которой им нужно научиться жить. Учебная нагрузка была так велика, что во втором семестре вместо высокомотивированных, энергичных ребят можно было видеть растерянных молодых людей, не понимающих, что вокруг происходит. Именно эта тема обсуждалась на курсе, который назывался «Современный человек в VUCA/BANI-мире».

Акроним VUCA появился в 80-е годы XX века в терминологии американских военных, но вскоре распространился в корпоративной

среде. Он означает четыре основные характеристики нашего времени: *volatility, uncertainty, complexity, ambiguity* (нестабильность, неопределенность, сложность, неоднозначность).

Нестабильность характеризуется непредсказуемыми ситуациями и быстрыми изменениями в самых разных сферах. Никто не мог представить, чем обернется для всего мира пандемия COVID-19.

Неопределенность означает недостаток информации для планирования будущего и построения точных прогнозов. В последние годы все чаще можно услышать от друзей и знакомых, что они не знают, чем будут заниматься, где жить и чего добиваться через пару лет. Постоянно меняющийся мир не располагает к долгосрочному планированию жизни. В ту же пандемию многие владельцы фитнес-клубов оказались в глубокой финансовой яме из-за того, что вчерашние клиенты были вынуждены сидеть дома. Как говорит один из героев анимационного сериала «Южный парк», единственное, что не меняется, — это то, что все постоянно изменяется.

Сложность современной культурной среды выражается в том, что на каждого из нас влияет большое количество факторов. Происходящее вокруг может казаться простым и понятным только не очень умным людям и тем, кто по каким-либо причинам не желает принимать сложную картину мира. Множество интернет-ресурсов и прочих СМИ транслируют различные точки зрения по самым разным вопросам. Любая аналитика или прогнозы часто оказываются всего лишь рассуждениями, не имеющими отношения к реальности. Огромное количество контекстов переплетается в причудливый узор, и пазл не складывается.

И завершает эту череду характеристик неоднозначность: любое событие или факт можно интерпретировать по-разному. Что бы ни происходило, мы всегда сталкиваемся со множеством различных мнений авторитетных людей, комментаторов на ютьюбе и в соцсетях — в духе утверждения древнегреческих софистов, что любой человек для себя является критерием истины. Принцип «есть только два мнения, мое и неправильное» становится еще одной особенностью существования в мире свободы слова и эпоху «текущей современности».

Мы живем в условиях тотальной неопределенности во времена стремительных перемен, неожиданных событий и связанных с этим

растущих рисков. Ярким примером таких потрясений стал экономический кризис 2008 года. Он не только нанес удар по экономике отдельных стран, но и запустил череду процессов, осложнивших жизнь людей по всему миру. Многие из них потеряли работу или сбережения, а мировая экономика восстанавливалась не один год.

Известный финансовый трейдер и автор нашумевшего бестселлера «Черный лебедь: Под знаком непредсказуемости» Нассим Талеб на одной из конференций, посвященных глобальным рискам будущего, выразил мнение, что финансовый кризис 2008 года, разразившийся в США, оказал гораздо более негативное влияние на жизнь обычных людей, чем большинство серьезных болезней. Фактически это пример «черного лебедя» — внезапного непредсказуемого события, которое не могли предвидеть даже футурологи.

В фильме «Игра на понижение», основанном на реальных событиях, показано, что лишь считанные единицы людей с неординарным экономическим мышлением смогли спрогнозировать финансовый кризис, разразившийся, когда лопнувший пузырь рынка ипотечного кредитования запустил череду трагических событий, нанесших серьезный ущерб мировой экономике.

Если придуманный еще в 80-е годы XX века термин VUCA зафиксировал растущий уровень неопределенности в бизнесе и его косвенное влияние на жизнь обычных людей, то грянувшая пандемия COVID-19 заставила говорить о необходимости нового осмысления происходящего. В связи с этим был предложен новый акроним BANI, который расшифровывается как *brittle, anxious, nonlinear, incomprehensible* (хрупкий, тревожный, нелинейный, непонятный). Этот акроним предложил заслуженный научный сотрудник Института будущего Ямайс Кашио в статье «Лицом к лицу с эпохой хаоса». По его мнению, этот хаос отражается в политике, экономике, экологии, глобальной миграции и множестве других процессов, лишая нас понимания происходящего и усиливая тревогу.

Связь между неопределенностью и тревогой прямая. Основатель психоанализа Зигмунд Фрейд в работе «Торможение, симптом, тревожность» указывал на тесную связь между тревогой и страхом, только в случае страха речь шла о конкретном переживании, а в случае

тревожности — о беспокойстве, вызванном переживанием неопределенности и сопутствующей беспомощности.

Мы всегда боимся чего-то конкретного. Например, страдающий социофобией не хочет контактировать с людьми и по совету Бродского «не совершает ошибку» и лишней раз не выходит из комнаты. А если у человека страх высоты, его не заставишь подняться на крышу многоэтажного здания или прокатиться на колесе обозрения. Но когда речь идет об устойчивой тревожности как характеристике, например, тревожного расстройства личности, то нарастающее беспокойство вплоть до панических атак может сопровождать нас в самых разных обстоятельствах и порой без видимой причины. Тревога словно сама порождает ощущение опасности и навязчивый страх перед будущим. И если отец психоанализа в начале XX века описывал лишь определенную симптоматику, проявляющуюся у людей с некими конкретными особенностями и ментальными проблемами, то в начале XXI века тревожность характерна для общества в целом.

Тревога по поводу будущего становится жизненной нормой, она характерна для последних лет и не только накладывает отпечаток на ментальное здоровье людей, но и препятствует пониманию происходящего в связи с доминированием реакций древнего мозга. Именно он отвечает за реактивное поведение в условиях опасности и сильного стресса. Это глубинная биологическая основа нашего существования, доставшаяся нам от предков, для которых тревога была защитной реакцией в прямом смысле. Ведь им приходилось быть начеку в ожидании нападения кровожадного медведя или внезапной атаки вражеского племени. Теперь роль медведей и врагов играют скачки курса доллара, риск потери работы или очередной вирус, способный изменить жизнь человечества.

Как избыток вариантов выбора усиливает тревогу? Необходимость делать выбор в условиях растущей неопределенности и многообразия сценариев развития событий (та самая нелинейность, о которой говорят футурологи ВANI-мира) становится вызовом современному человеку. Его больше никто не страхует и не предлагает ему готовую интерпретацию реальности, в которой все предопределено. Теперь выбор (от покупки товаров первой необходимости до принятия судьбоносных решений, от которых зависит путь саморазвития) оказывается сложным не только в силу большого рыночного

многообразия, но и в связи с тем, что на него влияют огромные массивы различной информации. И значительная часть этой информации представляет собой предложение различных товаров, услуг, инфопродуктов, курсов, марафонов и развлечений, продавцы которых жаждут получить наши время, деньги и внимание.

Количество микрорешений, которые принимает современный человек, в несколько раз больше, чем принимали наши предки лет пятьдесят, сто или двести назад. Вот кто-то купил модный курс «Как зарабатывать миллион в месяц» и теперь сидит у разбитого корыта ломает голову, как ему выплатить кредит. Вот занимающаяся копирайтингом бывшая школьная учительница обнаруживает, что в ее услугах никто не нуждается, потому что ChatGPT пишет прекрасные тексты без необходимости платить ему зарплату. Вот начинающий инвестор сделал ставку не на ту компанию и прогорел. Любая из подобных *ситуаций* вызвана высокой *степенью* риска, сопровождающего принятие решений в условиях непредсказуемого мира.

Благодаря влиянию социальных сетей и широким возможностям в одночасье могут произойти события, меняющие жизнь человека или целой компании. В этом проявляется нелинейность и неоднозначность различных процессов, когда даже микрособытия могут стать новым трендом или изменить траекторию развития ситуации до неузнаваемости (и речь не о выигрыше в лотерею или какой-то случайной удаче).

Например, 22-летний Хаби Лейм, во время пандемии COVID-19 одновременно ставший самым популярным блогером в тиктоке, до судьбоносного поворота был уволен с фабрики, попав под сокращение. Он начал записывать короткие видео, высмеивающие разные странные лайфхаки, чтобы как-то себя занять, и не мог представить, чем это для него обернется. В итоге его видеоролики набрали бешеную популярность и с ним стали сотрудничать крупные бренды, что позволило ему зарабатывать суммы, которые ему даже не снились.

Другая история затронула судьбу не одного человека, а целой компании, которая допустила незначительную оплошность и жестоко поплатилась за это. Малоизвестный канадский исполнитель кантри Дэвид Керролл летел на очередной концерт в Небраску самолетом авиакомпании United Airlines и хотел взять гитару в салон, чтобы ее не

повредили в багажном отделении, однако ему не разрешили. В результате гитара по прилете оказалась разбитой, а выплатить компенсацию авиакомпания отказалась. Единственное, что ему оставалось, — написать об этой истории песню и опубликовать на ютьюбе. Дальше произошло невероятное. Песня «United ломает гитары» набрала миллионы просмотров, а ее автор стал мировой звездой всего за четыре дня. Акции United Airlines упали на целых 10%, потери компании составили \$180 млн (вероятно, самая дорогая в истории плата за сломанную гитару). Руководство компании умоляло гитариста удалить песню, однако он категорически отказался.

Но как произошло, что мы оказались в столь странной и неустойчивой реальности? Неужели люди предыдущих эпох жили в более понятном и предсказуемом мире? Несомненно, мировые войны, локальные вооруженные конфликты, эпидемии или природные катаклизмы случались на протяжении всей человеческой истории. Мир никогда не был райским местом, как бы ни мечтали о мифическом «золотом веке» любители порассуждать о том, что «раньше было лучше». Однако более понятными и устойчивыми прошлые эпохи были благодаря существованию *целостной картины мира*, в которой преобладала *одна интерпретация реальности*, названная французским философом Жаном-Франсуа Лиотаром «большим повествованием». Мир наполнился неопределенностью именно с наступлением того самого времени, в котором всем нам выпало жить. Это время «текучей современности», в ней нет одной на всех идеологии, религии или политической концепции, которую разделяло бы все человечество или его бóльшая часть.

«Большие повествования» (или метанарративы) позволяли людям, жившим в эти эпохи, и даже целым народам иметь достаточно стабильную картину мира и реальность, в которой жизнь, решения, цели и смыслы располагались вдоль четких линий predetermined судьбы. Например, люди христианского Средневековья в Европе и России жили в согласии с библейскими представлениями, в которых Бог творит мир из ничего, а людей по образу и подобию Своему и вся человеческая история — это реализация божественного замысла с финальной апокалиптической развязкой.

Важно, что христианское понимание реальности было всеобъемлющим и отвечало на все вопросы бытия, устанавливало

нравственные ориентиры, предлагало человеку смысл жизни временной и посмертную судьбу. Если у большинства наших современников Рождество ассоциируется с рекламой американского газированного напитка и ощущением, что «праздник к нам приходит», то для жителя России какого-нибудь XIV века оно было центральной точкой начала спасения человечества от власти греха, от дьявола и смерти, и в этой системе представлений он ясно понимал, откуда все началось, как обстоят дела сейчас и чем все закончится. «Большое повествование» обеспечивало преемственность традиций и поколений, создавая непрерывную осмысленную связь между жившими раньше, живущими сейчас и будущими поколениями.

В фильме об основателе движения Реформации «Страсти по Лютеру» показана сцена с покупкой индульгенций, которыми торговала Римско-католическая церковь в XVI веке и против которых впоследствии выступал Мартин Лютер. Продажа индульгенций привязана к религиозной картине мира средневековой Европы, а это значит, что «продающее» сообщение функционирует в некой социально сконструированной реальности.

Покупателем индульгенции является человек, главная ценность для которого — посмертная жизнь в свете христианского учения о бессмертии души. Это его ключевой жизненный лейтмотив, сформированный в мире инквизиции, богослужений, монашеской аскезы и паломничеств. В этом контексте человек, покупающий индульгенции, инвестировал деньги в будущее (вечность, ожидающую его после физической смерти). Эта вечность была несоизмеримо более ценной, чем краткая земная жизнь, полная тревог и болезней. В этом ясном и стабильном мире формировалась практика строительства своей идентичности, в которой библейский нарратив задавал тон и формат предсказуемой и надежной жизненной стратегии для каждого, кто жил в ту эпоху.

Другой пример — советская эпоха с ее коллективным строительством коммунизма и верой в светлое будущее. Сегодняшнему зумеру трудно объяснить, почему хор мальчиков и девочек с красными галстуками поверх белых рубашек с таким энтузиазмом поет о том, что над страной «веют ветры яростных атак». Строительство коммунизма под руководством правящей компартии было таким же

«большим повествованием» для советского человека, как библейский нарратив для людей, живших в предыдущие эпохи.

Вся структура советской повседневности с ее пятилетками ударного труда, строительством Беломорканала и БАМа, первомайскими демонстрациями и портретами вождей создавала единую картину мира, так же как цикл христианских богослужений, чтение Библии и молитвы по утрам и вечером создавали ее для человека Средневековья. Фраза пожилой учительницы «Не стоит отделяться от коллектива», адресованная молодому педагогу в фильме «Доживем до понедельника», четко фиксирует важность коллективной идентичности и единства общественной жизни, которые с трудом можно обнаружить в современной России и в любом развитом государстве мира. Крушение Берлинской стены в 1989 году уничтожило не только границу между двумя частями разделенной Германии, но и последний утопический проект строительства коллективного будущего с опорой на «большое повествование».

В наступившую эпоху после крушения целостной картины мира не просто исчезло единое понимание реальности или целостный взгляд на происходящее. И в христианстве, и в коммунистической идеологии было ясное видение будущего, горизонт которого связывал его с прошлым и настоящим. Люди имели общее понимание мира и не были подвержены тому, что известный психолог Виктор Франкл назвал невротами, связанными с утратой смысла жизни.

Человек нового времени оказался в ситуации, когда нет «большого повествования», которое объяснило бы ему смысл жизни так же, как объясняло его предкам. Вынужденно принимая тяжелое бремя жизни, он мечется в хаосе «маленьких повествований», рынок которых предлагает многообразные стили жизни и способы осмыслить свое существование. И выбирать нужно самому. На свой страх и риск. Это означает, что отсутствие общей религиозной доктрины, социально-политической идеологии или иной целостной картины мира, с одной стороны, и гипериндивидуализм позднего капитализма, с другой, существенно усиливают тревожность современного человека, вынужденного ежедневно делать выбор своего пути без ясных ориентиров и четких указаний.

Вероятно, можно увидеть в этой ситуации и положительную сторону. Мы оказались в новом, малоизученном мире, где все течет и

изменяется. В этой меняющейся реальности существует множество интерпретаций мира, порой радикально противоречащих друг другу. Недавно мне попался фрагмент интервью астрофизика Дмитрия Вибе. Ведущий подкаста спросил его об отношении к астрологии. Как и следует серьезному ученому, он ответил, что астрология — это разновидность современного шоу-бизнеса и просто красивая упаковка, за которой ничего не стоит. Однако многие люди в комментариях с ним не согласились, потому как они принимают решения в своей жизни с оглядкой на ретроградный Меркурий и положение планет. Высказываний в духе «Да что этот астрофизик вообще знает, астрология — древняя наука» было не меньше, чем тех, в которых слушатели подкаста были на стороне научных аргументов. Такого рода ситуаций в современном инфополе, насыщенном самыми разными, порой крайне экстравагантными идеями и способами интерпретации реальности, можно встретить великое множество.

На смену «большим повествованиям» пришла мода на сторителлинг, которым увлекаются как крупные компании, сочиняющие легенды для своих брендов, так и инфлюэнсеры разного масштаба, строчащие сценарии своих «продающих» историй в социальных сетях. Появляются книги и руководства по сторителлингу для бизнеса, для построения личного бренда, и все больше людей хотят написать книгу, чтобы войти в историю. Человек получил возможность самостоятельно рассказать свою уникальную историю. Однако, как пишет философ Бён-Чхоль Хан в книге «Кризис повествования»²⁹, искусство рассказывания историй становится скорее способом себя продавать и продвигать свои услуги, чем делиться богатым внутренним миром, знаниями в той или иной области или просто демонстрировать свой талант рассказчика.

В обществе с высоким уровнем конкуренции, где каждый превратился в «предпринимателя самого себя», сторителлинг используется в числе прочего для получения конкурентных преимуществ и привлечения внимания заинтересованной платежеспособной аудитории. Мы ежедневно видим множество людей, которые рассказывают о чем-либо исключительно с целью увеличить аудиторию своего блога или канала.

Эпоха «маленьких повествований», из которых сотканы как цифровая реальность, так и наша повседневность, похожа на неумело

скроенное лоскутное одеяло. Эфемерная, хрупкая реальность предлагает современному человеку стать не только «предпринимателем самого себя», берущим на себя гиперответственность за каждое решение и поступок, но кризисным управляющим, вынужденным овладевать навыками решения задач в условиях быстрых изменений. «Текущая современность» предлагает особый тип *гибкой идентичности*, которая похожа на кубик Рубика или рассыпанный пазл без картинки-референса.

Недавно мне попала в руки книга «Жизнь как конструктор». Эта книга о самопомощи в духе поп-психологии активно предлагает метафору, вынесенную в заголовок, в качестве рабочего инструмента для самоанализа и проектирования собственного существования. Идея свободного конструирования персональной жизни в контексте многообразных микронарративов современности коррелирует с темой гибкой идентичности, нейропластичности, готовности постоянно расти и меняться, демонстрируя высокий уровень мобильности в выборе ценностей и целей в условиях хрупкой жизни с растущим градусом неопределенности. Теперь быть собой означает каждый раз заново выбирать какую-то траекторию жизни, не опираясь ни на традиции прошлого, ни на жесткие стратегические планы в отношении будущего.

Лавирование в сложно организованном настоящем предполагает гибкое планирование на коротких дистанциях, умение обнулять предшествующий опыт, переключаясь между разными задачами и адаптируясь к постоянно меняющейся среде. Именно в таких условиях и действует человек нового типа, называемый в этой книге «предприниматель самого себя». С одной стороны, это пугает, с другой — при повышении градуса ответственности за свою жизнь растет и уровень свободы выбора стиля жизни, места проживания, профессии, партнеров и ценностей. И в этой среде нужно заново учиться жить.

Жизнь, превращенная в эксперимент, соответствует самой среде «текучей современности», предлагая каждому искать собственные ценностно-смысловые ориентиры. Теперь человек не вписан заранее в крупные сообщества «христиан», «советских людей» или каких-то иных предписанных обществом форм самоидентификации, характеризующихся общим делом, идеологией, стилем жизни или

коллективным видением будущего. Это непросто принять, но, как всегда при необходимости принятия неизбежного, придется к этому прийти и разглядеть в этом не только тревожное бремя жизни наугад, но и повод для интересного внутреннего поиска. И чтобы найти новые формы заботы о себе, необходимо разобраться с теми способами самопомощи (работающими и неработающими), которые предлагает современный рынок соответствующих услуг, и понять, что вообще означает забота о себе, ставшая в эпоху гипериндивидуализма чем-то вроде инстинкта самосохранения.

Около двух с половиной тысяч лет назад Сократ однажды вел интересную беседу на площади в Афинах с юношей Алкивиадом. Сократ был известен своей манерой задавать собеседникам наводящие вопросы, таким образом он вынуждал их задумываться о тех или иных явлениях и вещах. Он задал Алкивиаду вопрос, который, с точки зрения современного человека, в устах философа звучит странно: «Забодишься ли ты о себе?» Однако именно в последние десятилетия нашей эпохи этот вопрос ставится в различных практиках и рекомендациях, получивших широкое распространение благодаря растущему спросу на *услуги по самопомощи*.

Ни у кого не вызывает сомнения, что в последние годы забота о себе стала мейнстримом. Модные блогеры-инфлюэнсеры, селебрити и психологи, коучи и астрологи, финансовые и карьерные консультанты, фитнес-тренеры и эксперты по осознанности говорят нам, что надо заботиться о себе, найти время для того, чтобы заниматься саморазвитием, здоровьем (физическим и ментальным), расти духовно и выработать десяток-другой полезных привычек.

Казалось бы, замечательно, что у нас появился такой большой выбор практик и тренингов. Можно подобрать услугу или методику на любой вкус, такую, которая предоставит вам различные способы решения ментальных проблем, повышения эффективности или восстановления после тяжелого рабочего дня. Однако увеличение количества вариантов выбора приводит и к росту сложности жизни, а с ним и к беспокойным раздумьям о выборе пути.

В голове роятся различные вопросы: «Что нужно делать, чтобы заботиться о себе по-настоящему? К кому обращаться за помощью, когда я не уверен, как надо поступить в той или иной ситуации? Может быть, следует активно строить карьеру и повышать свой

финансовый статус? Посещать психотерапевта и освободиться от груза детских травм? Участвовать в психотерапевтических шоу и учиться слышать голос Вселенной при составлении карты желаний? Возможно, стоит начать медитировать по утрам и практиковать осознанность? Или следовать советам древних мудрецов, познавших дзен и оставивших потомкам лайфхаки на все случаи жизни? А может, бросить все и после ретрита уйти в бессрочный творческий отпуск, чтобы восстановиться после выгорания?» Вопросов очень много, но неясно, где искать на них ответы. Растущий рынок услуг по самопомощи становится все больше, но при этом человек ощущает растерянность и не понимает, куда и как двигаться, чтобы обрести простое житейское счастье и жить в свое удовольствие.

В ситуации «текущей современности» без опоры на «большие повествования» частная жизнь каждого человека стала предметом его собственной заботы. И если в эпоху «больших повествований» люди были не по своей воле лишены возможности ощущать себя автономными личностями, живущими как им вздумается, то в наше время ситуация противоположная: каждый должен выбрать свой жизненный путь (и, скорее всего, делать это придется постоянно на протяжении всей жизни). Необходимость постоянно задаваться вопросом, как дальше жить, порождает и вопрос о выборе пути и способов самопомощи независимо от того, нужна нам эта свобода самоопределения или же мы предпочли бы «жить как все» по готовым лекалам, созданным обществом.

Выбирая ту или иную форму заботы о себе, современный человек в каком-то смысле экспериментирует. Крах «больших повествований» выявил новый нелинейный характер многообразных культурных, экономических и социально-политических процессов, в которых нет связующего звена, коллективной цели и ясного образа будущего, одинакового для всех. Само культурное пространство соткано из множества «малых повествований», которые скрываются за разными формами заботы о себе и предлагают различные варианты того, как нужно жить, какие ценности выбрать и как наполнить свою жизнь смыслом.

Возникновению подобной ситуации способствовало несколько факторов. Можно выделить четыре ключевых:

- демократизация общества и неприкосновенность частной жизни;

- возможность самостоятельно решать, как тебе жить;
- развитие медицины, способствующее увеличению продолжительности жизни;
- инновационные технологии, увеличившие мобильность людей и предоставившие доступ к огромному количеству информации.

Демократические процессы, проходившие на протяжении XX века, не только обеспечили право каждого на частную жизнь, но и открыли широкие возможности для построения этой частной жизни. Ограничение лишь в том, что свобода одного человека не должна стать причиной страданий другого. Сегодня с помощью смартфона и интернета вы без труда найдете любую информацию о том, как живут разные люди. Среди них есть те, кто выбирает весьма экзотические стили жизни, вроде дауншифтеров на Гоа, людей, путешествующих в «домах на колесах», живущих в лесах выживальщиков или японских урбанистических отшельников хикикомори. Эти и многие другие сценарии жизни говорят сами за себя: каждый сам выбирает, как ему жить, и это его право защищают законы демократических государств, предоставляя людям свободу самоопределения, выбора ценностей, смыслов и способов заботы о себе.

Другой важный фактор связан с увеличением продолжительности жизни и изменением ее качества. После открытия антибиотиков и с помощью других достижений медицины и фармакологии, а также благодаря доступности пресной воды и распространению гигиены люди гораздо реже, чем в прошлые эпохи, умирают от многих заболеваний и живут гораздо дольше (при этом и качество жизни в развитых странах значительно выше, чем раньше). Отключение воды на пару часов мы переживаем как трагедию, ведь с недавних пор душ по утрам стал для нас будничным ритуалом.

В романе Патрика Зюскинда «Парфюмер» подробно описывается Франция XVIII века, в которой появился на свет главный герой Гренуй. Она представляла собой весьма зловонное место: ужасные запахи преследовали людей не только на улицах и в поселениях бедноты, но и в королевском дворце и домах знати. Можно смело говорить о том, что сегодня в больших городах ежедневное использование людьми воды, текущей из крана, является одним из ключевых факторов улучшения

качества жизни, как и ряд аспектов, связанных с доступностью медицинских услуг.

И наконец, еще один важный фактор, который открыл для человека невероятные возможности организации своей жизни: развитие различных технологий, в первую очередь информационно-коммуникативных. Способы быстро перемещаться из одной точки мира в другую, а также распространение дистанционных форм труда создали новые возможности для выбора стиля жизни. Ставшая мемом фигура айтишника или фрилансера, путешествующего по миру и работающего дистанционно, наглядно демонстрирует невероятную свободу выбора места и стиля частной жизни. Человек, работающий находясь дома или в каком-нибудь коворкинге на Бали или в Дубае, уже не является экзотическим героем фильма или модного бестселлера. Таких людей наверняка немало и среди ваших друзей и знакомых. Возможно, вы сами сейчас читаете эту книгу, размышляя о своей судьбе, в каком-нибудь интересном уголке планеты после выполнения очередного проекта в крупной ИТ-компании.

Развитие экономики, медицины и технологий, с одной стороны, и демократизация жизни в целом, с другой, создали культурные условия, в которых у современного человека появилась возможность заняться собой и жить так, как ему хочется.

Давайте посмотрим, каков арсенал современных средств самопомощи, предлагаемых современной культурой. Социологи, исследующие различные способы заботы о себе и предпочтения людей в выборе практик самопомощи, обнаруживают большое разнообразие этих средств³⁰. Перечислю наиболее распространенные тренды заботы о себе, которые выбирают люди, чтобы обрести ценностно-смысловые ориентиры, найти ответы на различные жизненно важные вопросы и выстроить свою картину мира. Наверняка в этом списке вы увидите направления и практики, которые уже вошли в вашу жизнь или которые вы когда-то пробовали.

1. Традиционные религии (буддизм, христианство, ислам, иудаизм и др.).
2. «Новая духовность» (астрология, нумерология, Таро, учения в духе Карлоса Кастанеды или совмещающие «духовность» с измененными состояниями сознания, например в духе рекомендаций популярного блогера Виктории Бони).

3. Красота и лайфстайл (путешествия, косметология, практики замедления старения и создание образа красивой жизни в целом).
4. Профессиональная карьера и финансовое развитие (карьерный рост, повышение личной эффективности, тайм-менеджмент, рациональное использование ресурсов с акцентом на профессиональное развитие и увеличение доходов).
5. Построение отношений (романтика, семья, сексуальные связи, консультации пар и тренинги по прокачке женственности или мужественности).
6. Кризисная психология (работа с травмой и ПТСР, с кризисами в отношениях, проживание горя утраты и др.).
7. Экология и «зеленые» практики (вегетарианство, экоактивизм, лесные ванны, ароматерапия, жизнь в гармонии с природой).
8. Селебрити и популярность (прокачка личного бренда, стремление стать инфлюэнсером и набрать миллионы подписчиков в социальных сетях).
9. Различные формы активизма (борьба за права женщин и меньшинств, защита и дестигматизация ментальных расстройств, повышение психологической культуры и просветительская деятельность в сфере ментального здоровья).
10. Здоровый образ жизни (забота о физическом здоровье, правильное питание, фитнес, биохакинг и другие телесные практики).
11. Размеренная жизнь (хюгге, «магия утра», медитации, практики осознанности и другие методики, помогающие избавиться от суеты в своей жизни).

Чаще всего люди не придерживаются строго одного стиля самопомощи, а комбинируют разные практики. Когда вы заходите в книжный магазин, будучи озадаченным какими-то жизненными вопросами или находясь в очередном кризисе, то блуждаете взглядом по полкам в разделе «Духовность и религия», «Популярная психология» или «Пособия по личной эффективности» в надежде найти подходящую вам селф-хелп-литературу.

Основной момент, на который стоит обратить внимание, связан с самим фактом выбора. Каждый выбирает то, что, по его мнению,

поможет ему позаботиться о себе наилучшим образом. Не всегда этот выбор удачный и на всю жизнь. Однако нужно зафиксировать этот момент: вы самостоятельно выбираете ту или иную траекторию, даже если выбор продиктован сугубо личной симпатией к какому-либо психотерапевту, духовному наставнику или лайф-коучу.

Для примера приведу историю моего однокурсника по университету. В старших классах после окончания художественной школы он увлекся иконописью и вскоре принял православие. Это был его личный выбор, никак не связанный с религиозными традициями семьи (родители были совершенно нерелигиозны, только спустя много лет его мама тоже пришла к вере). Впоследствии он был рукоположен и стал священнослужителем РПЦ. Если какой-нибудь юноша принимал монашеский постриг в России XV–XVII веков, то его выбор был обусловлен уже имеющейся картиной мира и определял только степень причастности к религии. Но быть или не быть христианином, он не выбирал, так как в те века люди с детства воспринимали мир сквозь призму библейского нарратива.

Можно привести еще несколько аналогичных примеров. Читающий «Размышления» императора-стоика Марка Аврелия предприниматель из Кремниевой долины (вдохновленный речами Гари Вайнерчука, уверяющего, что неостоицизм — крайне полезная для человека-достигателя философская система) существенно отличается от какого-нибудь аристократа первых веков нашей эры — последователя философии стоицизма.

Отличие заключается в том, что фаталистичное принятие естественного порядка вещей и полной предопределенности полностью противоположно проактивной позиции современного бизнесмена, каждый день принимающего рискованные решения. Образ жизни модной селебрити, практикующей утренние медитации и регулярные ретриты для релаксации и психологического восстановления, столь же сильно отличается от тех форм аскезы, которые практиковали индийские йоги еще до нашей эры. Хипстер, скачавший приложение для майндфулнес и прочитавший пару-тройку популярных книг об осознанности, вряд ли найдет много точек соприкосновения со средневековыми дзенскими монахами, мироощущение которых было полностью вписано в традиции буддизма.

В этих примерах у всех людей есть одна важная черта, которая отличает их от людей предыдущих эпох. Сегодня быть христианином, буддистом, астрологом, слоулайфером, квантовым психологом или достигатором — выбор, который человек делает добровольно, причем этот выбор может постоянно меняться, а не совершаться раз и навсегда. За свою жизнь человек может перепробовать множество практик и приобщиться к разным стилям жизни, в какие-то периоды реализуя те или иные предпочтения.

Приведу примеры. В последних классах школы я уже был немного знаком с философией и кое-что читал в русле характерных для подросткового возраста поисков смысла жизни и ответа на вопрос «Кто я такой?». Тогда же у нас в школе появился долговязый учитель физкультуры по фамилии Сказка. Он носил рюкзак и позднее, когда мы стали общаться теснее, объяснил, что является последователем Карлоса Кастанеды. То есть книги Кастанеды попали в мои руки по случайному стечению обстоятельств. Необычное учение с полумифическими историями об индейцах яки и нетривиальные диалоги с необычным учителем будоражили подростковое воображение и предлагали мне, мальчишке из маленького заполярного поселка, совершенно новую картину реальности.

Позднее, уже в университетские годы, я познакомился на факультете философии с другим человеком, который жил в соответствии с учением Кастанеды (за что получил прозвище Эдик-колдун). В те же годы у меня появился друг, который практиковал буддизм, самостоятельно изготавливал японские флейты сякухати и играл на них, любил восточные чайные церемонии, медитации, трехстишия хокку и прочие атрибуты дзен-буддизма. Он самостоятельно пришел к этому учению и, подобно герою фильма «Пес-призрак: путь самурая», использовал эти техники самопомощи в повседневной жизни.

Каждый из приведенных примеров описывает определенный стиль жизни, который опирается на ту или иную картину мира, и соответствующие ему средства самопомощи. Любая форма самопомощи предполагает свой ответ на вопросы «Кто такой человек?» и «В чем смысл моей жизни?». За каждой из этих форм скрывается определенная интерпретация реальности, являющаяся основой для выбора стиля жизни. Учитель физкультуры и Эдик-колдун

следовали учению Карлоса Кастанеды в вопросах, как им жить и действовать, мой однокурсник помогал себе с помощью медитаций и игры на флейте сякухати, а фанаты фитнеса ревностно тягают штангу и качают ягодичицы, готовясь к очередным соревнованиям. Каждый из них выбирает тот или иной способ заботиться о себе и свою траекторию движения по намеченному пути.

Несмотря на индивидуалистические тренды в современной общественной жизни и выборе способов заботиться о себе, рыночная реальность задает нечто вроде социальных норм и подталкивает к тем формам самопомощи, которые в большей степени соответствуют духу времени. Есть преобладающая траектория человека как «предпринимателя самого себя» (с акцентом на достижительстве). В понимании такого человека жизнь выглядит как бизнес-проект, а себя он воспринимает как инвестора имеющихся материальных и нематериальных ресурсов, участвующего в конкурентной борьбе. Этот озабоченный получением дохода человек использует селф-менеджмент как способ управления своей жизнью по аналогии с управлением частным предприятием с характерной для этого типа поведения интерпретацией ценностей и жизненных целей.

Недавно я видел, как на улице девушка фотографировала молодого человека, одетого в деловой костюм. В одной руке он держал стильную сумку для документов, а другую согнул в локте и смотрел на часы, демонстрируя уверенность в себе. Классический образ делового мужчины, высокоэффективного супергероя, для которого «время — деньги».

С одной стороны, этот пример человека-достигателя попадает в траекторию селф-хелпа, обозначенную как форма заботы о себе, в которой на первый план выходит построение карьеры и достижение высокого финансового статуса. С другой стороны, именно эта форма в последние лет двадцать является основным сценарием жизни, который выбирают люди в развитых странах. Именно идея человека-достигателя преобладает над другими и задает систему ценностно-смысловых координат в поиске ответов на вопросы «Как мне жить?», «Чем мне нужно заниматься?», «Как тратить свое время?» и «К чему стремиться?».

Ответы на все эти вопросы выстраиваются в соответствии с самоинтерпретацией человека, принимающего определенные правила

игры, следуя которым он вступает в свободные экономические отношения с другими людьми и постоянно стремится реализовать свои амбициозные планы. Когда вы слушаете какого-нибудь последователя некогда модного движения «Бизнес Молодость», с энтузиазмом рассказывающего о своих достижениях или рекламирующего очередной инфопродукт в стиле «как заработать миллион за неделю», то сталкиваетесь с определенной интерпретацией реальности, в которой любой сюжет вашей повседневной жизни, любые чувства, мысли и действия будут оцениваться с точки зрения превращения жизни в успешный бизнес-проект.

Поздний капитализм как основа культурного ландшафта «текучей современности» позиционирует себя в качестве «капитализма возможностей». Его основной лозунг выражается словами «ты все сможешь». В контексте радикального индивидуализма и ориентации исключительно на экономический словарь в описании себя и окружающей действительности люди по всему миру стремятся превратить свою жизнь в успешный бизнес-проект и стать счастливыми. В интерпретации мира как зоны свободной рыночной конкуренции каждый «инвестирует в себя» все свои силы и чаяния. Это выражено в стремлении к росту личной эффективности, погоне за счастьем и желании быть здоровым и красивым, что приводит к жизни на пределе возможностей, описанной в предыдущих главах.

Все это заставляет человека следовать массовым социальным трендам, совершая выбор без выбора и двигаясь по инерции. Каждая из упомянутых траекторий саморазвития приводит к выгоранию и обнажает принудительный и токсичный характер наивной убежденности в том, что каждый может стать супергероем и «прогнуть мир под себя».

Однако, как уже было сказано, любые методики заботы о себе в эпоху «текучей современности» предоставляют человеку свободный выбор способов этой заботы. Нет никаких обязательств перед «церковью достигаторов-супергероев» быть верным адептом их прекрасного учения, и нет необходимости принимать этот путь как фатальную неизбежность. Выделенные в списке траектории заботы о себе фиксируют вариативность сценариев и способов выбора пути. Вот вы переживаете потерю близкого человека или ценностный

кризис — соответствующие направления кризисной психотерапии или иные формы реабилитации явно будут более актуальны, нежели гонка за счастьем и успехом. Если вы находитесь в духовном поиске и понимаете, что не только деньги приносят внутреннее удовлетворение, вероятно, вам следует заняться самопознанием и изучать различные духовные традиции. Когда вы чувствуете, что пора снизить темп и начать более бережно относиться к себе, чтобы не пополнить армию «выгорающих супергероев», возможно, вам помогут методики слоу-лайф.

Человек не обязан принимать навязанные ему ценностные установки и вновь и вновь пытаться воплотить в жизнь сценарий превращения в амбициозного героя-супермена. И не должен делать свою биографию историей неудачных попыток обогащения, сопровождаемых ментальными расстройствами, непосильными кредитами и другими проблемами. Все больше людей ищут возможности выйти из токсичного круга сансары достигаторской мифологии и хотят вести интересную, насыщенную жизнь, выбирая экологичные формы заботы о себе и соответствующие им ценности.

Для этого необходимо отбросить описанные в первых главах сценарии квазизаботы с их утопическими микронарративами, ведущие в тупик, к состоянию «выгоревшего супергероя». Но как это сделать? Как понять, какие из этих форм токсичны, а какие реально помогут позаботиться о себе и достичь желанных целей? Как выбрать альтернативные траектории духовного поиска и психотерапии, которые приведут к новым формам самопомощи и стилям жизни?

Токсичные траектории стремления к сверхэффективности, гонка за счастьем и эксплуатация своего тела для достижения амбициозных финансовых целей имеют общие черты. Во всех этих практиках человек беспощадно превращает себя в расходный материал. Жизнь воспринимается как постоянно инвестируемый в будущее «человеческий капитал» (когнитивный, эмоциональный, эстетический и физический труд), и все ради реализации принципа «невозможное возможно». Значит ли это, что только антипрактики вроде размеренной жизни и бодипозитива могут быть альтернативами одержимости эффективностью, тирании счастья и изнуряющему стремлению к красоте?

Следующие главы посвящены поиску ответа на вопрос, как выйти из гонки достижений и научиться по-настоящему заботиться о себе. Избежать выгорания и апатии и идти навстречу нормальному человеческому счастью. Организовать свою жизнь, соблюдая баланс работы и неработы, разумных усилий и отдыха, деятельности и созерцания. Как найти форму заботы о себе, при которой возможно достигать благополучия, получать интересный опыт, налаживать отношения с близкими людьми, трудиться, не калеча свою психику, и т.д.

Резюме

Окончание эпохи «больших повествований», предлагавших людям способы коллективной идентификации и ответы на все важные вопросы, с одной стороны, усилило чувство неопределенности и тяжести жизни, а с другой — открыло широкие возможности для самоопределения и выбора пути, который соответствует ценностям и личным смыслам человека. Его больше не принуждает церковь, партия или еще какой-либо институт подчиняться коллективному движению к светлому будущему, он может сам выбирать стиль жизни, форму профессиональной деятельности, место жительства и способы заботиться о себе. Гибкое конструирование своего пути открывает новые возможности для поиска траекторий саморазвития даже для выгоревших достигаторов. В следующих главах мы рассмотрим эти траектории и попробуем найти ответ на вопрос, как прийти к подлинной заботе о себе.

Глава 7

Психотерапия для каждого. А вы уже были у психотерапевта?

1. Есть психологи.
2. Есть популярные психологи.
3. Есть люди, которые ничего не понимают в психологии, но очень любят пообсуждать/ осуждать психологию, выдавая какую-то дичь про то, что из-за психологов все стали винить родителей и т.д.

@DIKAYA_VICKA

Стоит ли отучиться на психолога, если в домашней библиотеке уже штук 20 прочитанных книг по психологии и постоянно что-то новое докупаю на почитать?!

@ZNAK_OMA

Осенью 1892 года Зигмунд Фрейд начал работать с некой Элизабет фон Р. В процессе бесед с ней австрийскому врачу удалось разработать метод терапевтического воздействия на психику пациента, основанный на потоке свободных ассоциаций. Так зародилась оригинальная практика лечения психических расстройств, в которой привычные медицинские и фармакологические средства уступили место «лечению разговором». Психоанализ открыл новую эпоху, в которой внутренний мир пациента с его переживаниями, травмами, сексуальными фантазиями и тайными желаниями оказался в центре внимания.

В современном культурном контексте психотерапия становится основным инструментом заботы о себе. Многообразии подходов и школ психологии, предлагающих свои решения ментальных проблем и способы разобраться с внутренним миром человека, лишь подтверждает растущий спрос на услуги по самопомощи. По данным опроса ВЦИОМ, порядка 12% россиян обращались за профессиональной психологической помощью. Особенно частыми были обращения в период пандемии, что выявило их устойчивую зависимость от роста проблем, связанных с депрессией, тревогой и высоким уровнем стресса.

В последние десятилетия различные формы психотерапии стали, пожалуй, самыми популярными способами самопомощи. Это напрямую связано как с ростом индивидуализма, так и с вытекающим из него «психоцентризмом». Вы наверняка уже обращались к психотерапевту или знаете кого-то, кто это делал, смотрели сериалы или фильмы, где главные герои — психологи, слушали подкасты или читали блоги о людях с ментальными расстройствами.

Психотерапия стала частью массовой культуры, ее терминология плотно вошла даже в лексику людей, не связанных с ней напрямую. Появился термин *therapy talk*, обозначающий активное использование таких слов и фраз, как «закрыть гештальт», «обозначить личные границы», «войти в ресурсное состояние», «токсичные отношения», «триггер», «газлайтинг». Часто можно услышать, что кто-то рекомендует «позаботиться о внутреннем ребенке», борется с «синдромом самозванца», пытается разобраться с «детской травмой» и завершить «сепарацию от родительской семьи».

Все это термины так называемой терапевтической речи, которая, в свою очередь, является ярким свидетельством психоцентризма современного общества. Внутренняя жизнь человека преподносится как сверхценность в авторских блогах, романах в жанре автофикшен, душевных беседах на видеохостингах и подкастах, где очередная селебрити делится своим опытом борьбы с зависимостью или переживания развода. Например, англоязычный ролик под названием «10 примеров того, как звучит газлайтинг» на данный момент набрал на ютьюбе около 4 млн просмотров, а хештег #narcissisim в тиктоке насчитывает порядка 3,8 млрд просмотров. Молодые люди обмениваются мемами в духе «надеюсь, к тридцати годам ты уже

проработал свои детские травмы, чтобы не проецировать на меня недовольство своими родителями». Этот популяризированный психологический новояз свидетельствует о массовом интересе к психологии и связанному с ней способу помощи себе. Современный человек активно использует психологический словарь, с его помощью разбираясь в себе и своих отношениях с людьми.

Французский философ Жиль Липовецки описывает, как в последней трети XX века развивались культурные и социально-экономические процессы в обществе, следствием которых стало появление «человека психологического». Это современный тип человека, погруженного в свои чувства и переживания, рассматривающего все происходящее (от семейной ссоры до глобальных политических проблем) сквозь призму психологии. Важна индивидуалистическая окраска такого отношения к себе, потому как стремление анализировать свой внутренний мир и желание понять себя вписаны в логику того самого «предпринимателя самого себя», следующего негласному правилу заботиться только о *саморазвитии*. Все это упаковано в образ героя нашего времени, *self-made man*, ставшего в развитом западном обществе идеалом и символом *успешного человека-достигателя*.

В контексте основной темы книги важно понять, какую роль играет психотерапия как инструмент самопомощи в жизни современного человека и каким образом разные формы психотерапевтического вмешательства помогают решить проблему *уставшего достигателя* (или «выгорающего супергероя»). К психотерапевту обращается человек, который пытается справиться с выгоранием и задается вопросами «Как мне вернуться к нормальной жизни?» и «Я просто хотел быть счастливым, что пошло не так?». Запросы и ситуации могут быть разными, но общее для описанных в первых главах сюжетов то, что человек, увлекшись массовыми трендами жизни на пределе сил для достижения амбициозных целей, столкнулся с выгоранием психики, истощением ресурсов и растерянностью, вызванной крахом системы ценностей или как минимум сомнениями в своих возможностях.

Человек-достигатель на старте — тот, кто поверил в свои суперспособности, взяв на вооружение идею «ты сможешь все, если будешь стараться». Интернет-блогеры, модные селебрити и коучи

личностного роста, проповедующие идеи «позитивной психологии успеха», вдохновили его на великие подвиги. Но что-то пошло не так. И вот мы видим «выгоревшего супергероя» в кабинете у психотерапевта. И выглядит он как обычный человек. Словно кто-то украл у него плащ супермена и веру в свое призвание. Он сидит с печальным видом и жалуется на депрессию, растущую тревогу, расстройства пищевого поведения и другие ментальные проблемы, выбившие его из колеи и поставившие жизнь на паузу.

Можно условно выделить два сценария обращения к психотерапевту за помощью при выгорании. Я не раз обсуждал с учениками-психотерапевтами различные ситуации, которые развиваются по этим сценариям.

В одном сценарии выгорание — временное состояние, требующее краткосрочных решений по принципу «как мне исправить возникшую проблему и вернуться к достижению поставленных целей?». В этом случае человек ищет решение проблемы выгорания как устранения поломки. Не рассчитал ресурсы, перенапрягся, возник стресс и другие ментальные проблемы. Пришел к психотерапевту, чтобы избавиться от этих проблем и вернуться к той жизни, в которой его все устраивало.

Второй сценарий предполагает серьезную перестройку на ценностном уровне. Проблема формулируется примерно так: «Мне не нравится стиль жизни человека-достигателя, и я понимаю, что выгорание — это сигнал о необходимости изменить свою жизнь». В этом контексте необходимы серьезные изменения всей жизни человека, и очевидно, что простого и быстрого решения нет. Выгорание — ситуация, к которой его привели все прожитые годы, и потребуется длительная внутренняя перестройка.

Можно выделить несколько основных отличий первого (1) и второго (2) сценариев:

- Терапия будет сводиться к частичным изменениям в жизни и поведении человека (1) либо затрагивать его ценности и основы его существования (2).
- Понадобятся краткосрочные быстрые решения (1) либо длительное погружение для изменения качества жизни в целом (2).
- Ключевыми вопросами при терапии будут «Что мне делать?» и «Какие инструменты использовать?» (1) либо «Как мне быть?» и

«Какие изменения потребуются для того, чтобы жить другой жизнью?» (2).

- Выгорание связано исключительно с профессиональной сферой и нерациональным использованием ресурсов (1) либо является неизбежным следствием превращения жизни в экономическое предприятие в режиме 24/7 (2).

Разберем первый сценарий, который можно назвать «попробую еще раз». Он строится на том, что идея достичь любой амбициозной цели прекрасна сама по себе и в ней нет никакого подвоха. Игра стоит свеч, и кто не рискует, тот не пьет шампанское. «Выгоревший супергерой» приходит в кабинет психотерапевта, как заядлый автолюбитель пригоняет автомобиль в автосервис для техобслуживания. Чаще всего речь идет о краткосрочной психотерапии и решении конкретных проблем. Проблема представляется как локальная «поломка», исправление которой поможет вернуться к жизни в прежнем режиме. Она может формулироваться как «у меня ухудшилась память и концентрация», «я стал плохо спать» или «моя работа нравится мне не так сильно, как раньше, помогите мне повысить мотивацию».

Подобные конкретные запросы становятся предметом терапевтического диалога в случае, когда система ценностей человека-достигателя не подвергается сомнению и воспринимается им как самая подходящая. Человек воспринимает ту или иную проблему как нечто вроде зубной боли. Развивая эту метафору, можно сказать, что терапия играет роль своего рода наркоза. Человек, принявший ценности позитивной психологии, избегающий негатива и верящий в связь между ростом эффективности и достижением счастья, не собирается радикально менять жизнь или заниматься переоценкой ценностей. Ему нужны быстрые результаты. Такая психотерапия, как и любые селф-хелп-услуги в духе «как быстро устранить проблему», попадает в реестр «эффективных решений» (если она быстро приводит к желаемому результату — а иначе зачем все эти разговоры по душам за деньги?).

В книге «Вы хотите поговорить об этом?»³¹ психотерапевт Лори Готтлиб описывает пациентку, которая переживает жизненный кризис и утверждает, что ей нужно всего несколько сессий, чтобы разобраться с возникшей проблемой и вернуться к обычной жизни. Женщине

хочется испытать облегчение и почувствовать себя нормально, избавившись от душевной боли, растерянности, тревоги или еще чего-то, что ее беспокоит.

Психотерапия, работающая по первому сценарию, не изменяет ценности человека и его жизнь, а использует только частичные решения для конкретных проблем. Как правило, это методы краткосрочной терапии, ориентированные на быструю поддержку, экономию материальных ресурсов и эффективные конкретные рекомендации. Такой подход в большей степени вписывается в логику жизни человека-достигателя и предлагает набор решений исходя из того, что в целом стиль жизни человека является для него нормальным. Наряду с приложениями по осознанности, ретритами, утренней йогой и долгосрочным творческим отпуском, который предоставляют сотрудникам прогрессивные корпорации, такая психотерапия вписана в мейнстримные стили жизни на высоких скоростях, характерные для мегаполисов.

Очевидным плюсом краткосрочной терапии, ориентированной на решение конкретной проблемы (независимо от терапевтического подхода), является ее эффективность в ситуации острого кризиса, тяжелого эмоционального расстройства, которое нужно по возможности купировать и не дать ему привести к более серьезным проблемам. Выпущенное Всемирной организацией здравоохранения пособие «Важные навыки в периоды стресса» предлагает целый набор ценных рекомендаций по самопомощи в период острого стресса, которые можно использовать как дополнение к личной психотерапии. Использование инструментов и упражнений, предложенных в нем, вроде практик заземления и осознанности наряду с методиками по улучшению сна, питания и образа жизни в целом может оказаться разумным решением в ситуациях сложных эмоциональных переживаний и тяжелых психологических состояний, вызванных сильным стрессом. При экстренной психологической помощи это прекрасные рекомендации.

Однако в контексте размышлений о выгорании как форме усталости от самого режима жизни человека-достигателя нас интересуют недостатки краткосрочной «решательной» терапии, отталкиваясь от которых мы рассмотрим альтернативный сценарий терапевтической помощи.

В небольшой статье «Недостатки терапии, ориентированной на решение»³² психотерапевт Эван Джордж приходит к некоторым интересным выводам. В частности, он пишет, что терапия, направленная на поиск решения, применяется в том случае, когда клиент убежден, что точно знает, какая помощь ему нужна. Это как если бы вы почувствовали какое-то недомогание и, поискав информацию в интернете, самостоятельно поставили себе диагноз, нашли подходящие лекарства и оказались в кабинете у врача исключительно для того, чтобы он выписал вам рецепт.

Подобная дилетантская самодиагностика и уверенность в своей «экспертности» создают определенные проблемы в работе профессионала, которого ставят, мягко говоря, в неловкое положение. Психотерапевт должен не только выслушать клиента, но и поддерживать его, даже если категорически не согласен с его видением ситуации. В частности, у выгорания бывают разные формы и стадии, которые трудно определить, не имея соответствующих профессиональных знаний. И если на ранних стадиях краткосрочных интервенций и рекомендаций по улучшению сна, питания и качества отдыха может быть вполне достаточно, то на поздних и при тяжелых формах расстройств подобный подход вряд ли поможет клиенту, верящему, что за четыре встречи его проблемы будут полностью решены.

В режиме поиска краткосрочных решений психотерапевтическая работа проходит в рамках универсальных рецептов и техники самопомощи, потому как для более качественного индивидуального подхода потребуется гораздо больше времени. Формирование глубокой эмпатической связи в процессе терапии может растянуться на много недель.

Аналогия достаточно грубая, но все же. На одном женском форуме активно обсуждается тема разводов после трех месяцев совместной жизни. Мол, как же так, вроде встречались какое-то время, была яркая свадьба. Причины расставания называются самые разные, от пьяного мордобоя до измены. Что общего у этих ситуаций? Чтобы хорошо узнать человека, нужен не один месяц. За четыре или шесть встреч с клиентом психотерапевт может только дать общие рекомендации, в которых точно не будет адресной индивидуальной помощи. Для такой

помощи надо изучить человека: его взгляды, опыт, биографию, характер.

В краткосрочной «решательной» терапии предполагается, что клиент с начала и до конца придерживается одной интерпретации проблемы. Исходя из этой интерпретации, психотерапевт дает свои рекомендации. Никаких изменений в восприятии ситуации ни у клиента, ни у терапевта не предполагается. Алгоритм подобной совместной работы исключает спонтанность, гибкость и индивидуальный подход. Особенностью подобных универсальных технологий является их ригидность и консервативность, исключающая погружение в тонкости душевных переживаний.

Применительно к выгоранию как проблеме экзистенциальной, а не временной описанный выше подход означает, что клиент должен воспринимать свою ситуацию как нормальную и полагаться на эффективные краткосрочные решения. Также предполагается, что он не желает что-то радикально менять и принимает жизнь человека-достигателя как фатальную неизбежность и единственно возможный способ достижения своих целей.

В предыдущих главах были представлены токсичные стратегии жизни, в которых бесконечная погоня за ростом личной эффективности и успехом заводила человека в тупик. Давайте теперь поговорим об альтернативном подходе.

Рассматривая всю жизнь как путь к выгоранию, я отхожу от идеи, что оно связано с проблемами на работе. Когда вы видите в интернете статьи с названиями вроде «Топ-10 профессий, представители которых больше всего подвержены выгоранию», вы автоматически попадаете в контекст, в котором предполагается, что вопрос решается сменой работы или уменьшением нагрузки. Выгоревшие айтишники, курьеры, бизнесмены или психологи преподносятся как определенная категория людей, не рассчитавших свои силы и перетрудившихся до нервного истощения. Но сам стиль жизни «предпринимателя самого себя», превращающий его в «выгоревшего супергероя», выводит проблему выгорания на иной уровень.

Человек, растративший жизненные ресурсы, подобен марафонцу, обнаружившему на середине пути, что у него больше нет сил бежать. Вот он лежит на обочине, и все попытки окружающих его подбодрить («Давай вставай, у тебя все получится!») уже не срабатывают.

У психотерапевта экзистенциально-гуманистического направления Джеймса Бьюдженталя в книге «Наука быть живым»³³ есть интересное размышление на тему «недостаточной жизни». Он пишет, что многие пациенты, чем бы они ни были заняты и какой бы образ жизни ни вели, в определенный момент ощущают, что «недостаточно живы». Это может прозвучать странно, но человеку мало просто иметь работу и удовлетворять базовые потребности. Внешне все может выглядеть нормально, но внутренне он все больше скатывается к тому, что на страницах этой книги описывается как *опыт «выгоревшего супергероя»*.

Психоаналитик Андре Грин также говорит о состоянии «внутренней омертвелости». В этом состоянии человек может нормально функционировать, выполнять свои задачи и обязанности, но не чувствует, что по-настоящему живет. Ощущение насыщенности жизни противоположно бесчувствию, которое наступает от затяжного стресса, негативных переживаний или по иным причинам.

Поиск выхода из состояния «выгоревшего супергероя» подводит нас к рассмотрению альтернативного сценария психотерапии. Этот подход предполагает ревизию самой концепции «жизни на пределе возможностей» и переход к иной форме заботы о себе.

В списке 16 признаков психического здоровья, который составила психотерапевт Нэнси Мак-Вильямс, мы можем найти крайне любопытные, позволяющие нарисовать портрет современного человека, нацеленного на великие экономические подвиги и верящего в свои безграничные возможности. И, пройдясь по этим пунктам, мы удивительным образом обнаружим явный конфликт между здоровой психикой и той траекторией токсичного саморазвития, по которой движется «выгоревший супергерой».

Жизнь на пределе возможностей связана с ощущением собственного всемогущества, подкрепляемого лозунгами в духе Илона Маска, призывающего спать по четыре часа в день, или Гари Вайнерчука, убеждающего, что в 90 лет он сможет управлять множеством бизнес-проектов. В реальности же физические, эмоциональные и материальные ресурсы человека ограничены, а понятие «абсолютный контроль» в психоаналитической интерпретации отсылает к инфантильному состоянию младенца,

наивно убежденного, что он может управлять матерью с помощью криков и жестов.

Абсолютный контроль в некотором смысле противоположен здоровой оценке собственных возможностей, а также пониманию, что в некоторых ситуациях ты просто бессилён что-то изменить. Нэнси Мак-Вильямс указывает на такую важную черту психического здоровья, как принятие своей ограниченности. Она проявляется как в понимании необходимости отдыхать и спать, чтобы восстанавливать силы, так и в осознании невозможности двигаться к большим целям на всех парусах, когда вы переживаете горе утраты или расставания.

Принятие своего бессилия в случае, когда ты не способен что-то изменить, является главным вызовом для достигаторской философии с её основным лозунгом «Ты можешь все». Сложно смириться, например, с невозможностью вернуть ушедшую молодость, с утратой близкого человека или отсутствием решения, которое могло бы спасти рушащийся бизнес. В установке на абсолютный контроль содержится высокая требовательность к себе и перфекционизм. Подобные поведенческие схемы требуют колоссального внутреннего напряжения и отнимают много сил.

В одном ряду с идеей абсолютного контроля находится *стремление к идеальному «я»*, воплощающее в себе основной лейтмотив жизни на максимуме с набором амбициозных и часто недостижимых целей. Как некогда выразилась психоаналитик Карен Хорни, идеальное «я» — это сокровищница, начиненная динамитом. Мечты об идеальном теле, счастливой жизни на волне вечного позитива и о безграничных возможностях повышать свой финансовый статус основаны, как и прочие подобные им, на концепции, что в жизни все должно быть совершенно.

Но жизнь несовершенна, многое в ней опровергает саму возможность достижения идеала. На определенном этапе утопического стремления к идеалу возникает так называемый кризис вознаграждения. Человек, подобно Сизифу, вновь и вновь пытается затащить камень на гору, но тот снова и снова скатывается обратно. Этот порочный круг напоминает стремление к недостижимой цели стать идеальным, заставляющее постоянно испытывать разочарование.

Бён-Чхоль Хан говорит о различиях между механизмом самопринуждения (который, по сути, лежит в основе стремления к

идеальному «я») и принуждением со стороны других. По его мнению, в первом случае, в отличие от второго, человек искренне убежден, что самостоятельно поддерживает свою мотивацию и движется к счастливому будущему.

Стремление обладать идеальной внешностью нередко приводит к весьма трагическим последствиям, что может являться символом саморазрушения, причина которого — нездоровая одержимость успехом, славой и красотой. Одной из жертв анорексии стала эффектная бразильская модель Ана Каролина Рестон. Фаворитка Diог времен Джона Гальяно умерла от истощения в 21 год. Огромные нагрузки и постоянный страх выпасть из обоймы привели к тому, что Ана на нервной почве утратила аппетит и питалась исключительно яблоками и помидорами. 25 октября 2006 года Рестон увезли в больницу в связи с печеночной недостаточностью. Индекс массы тела Аны Каролины на тот момент был равен 13,5, в то время как значение ниже 17,5 уже считается опасным для здоровья. Состояние модели резко ухудшалось, и меньше чем через месяц Ана Каролина умерла.

Блогер Алина Мурадимова в ролике «Умерли от анорексии» рассказывает историю другой модели, уругвайки Луисель Рамос, которая скончалась во время одного из модных показов. Впоследствии выяснилось, что ее диета состояла из диетической колы и листьев салата.

Современные формы психотерапии, использующиеся для устранения различных пищевых расстройств, включают методы преодоления таких человеческих качеств, как перфекционизм, одержимость совершенством своего тела и прочие деструктивные черты личности. В частности, в целом ряде направлений когнитивно-поведенческой терапии предлагаются инструменты самопомощи вроде «рабочих тетрадей» для того, чтобы выбраться из сетей иррациональных ограничивающих убеждений.

Например, авторы книги «Терапия принятия и ответственности при РПП»³⁴ Эмили Сандоз, Келли Уилсон и Трой Дюфрен предлагают в рамках терапии принятия и ответственности учить клиента работать со своими переживаниями с позиции зрелого разумного человека, не прибегая к деструктивным защитным механизмам и ориентируясь на свои жизненные ценности. Отказ человека от убеждения, что он

обязан быть идеальным, обеспечивает ему бóльшую гибкость в выборе ценностей и уходе от саморазрушения.

Здесь важно пояснить, что отказ от идеального «я» и той формы достигаторства, для которой характерен безграничный перфекционизм и трудоголизм, не означает отказа от великих целей и в целом стремления жить в режиме «европейского пенсионера», ухаживающего за газоном и присылающего внукам фотографии из очередного путешествия. Это вопрос реалистичного восприятия самого себя и принятия решений с пониманием ограниченности своих возможностей и сил. Идеальное «я» нарциссического невротика не тождественно пассионарной личности, идущей к большим целям не ради славы.

Другой важной темой в контексте переосмысления «супергеройской» позиции является *отсутствие эмоциональной гибкости*, концентрация на позитиве и нежелание испытывать так называемые негативные эмоции. Палитра негативных эмоций велика, каждая из них выполняет свою роль в функционировании психики, и стремление их избегать, чтобы следовать образу счастливого человека «на позитиве», не принесет человеку реального чувства полноты жизни.

Юнгианский аналитик Марио Якоби в книге «Стыд и истоки самоуважения»³⁵ рассуждает о том, что отказ от переживания чувства стыда может определять очень многие поступки человека. Стыд тесно связан со страхом подвергнуться осуждению или вызвать другие негативные реакции у окружающих. Он может как блокировать ту или иную активность, так и заставлять человека все время стремиться заслужить чье-то одобрение, пренебрегая собственными потребностями. Социальные сети полны людей, готовых пойти на все ради лайков и комментариев. За этим желанием могут скрываться самые разные мотивы — от жажды славы до страха, что тебя отвергнут и будут хейтить.

Кажется, что модель человека-достигатора полностью строится на идее автономного индивидуалиста, который воплощает исключительно собственные цели без оглядки на других, но за таким поведением может скрываться палитра негативных непережитых чувств вроде тревоги, стыда и вины, доводящих до эмоционального истощения. Нэнси Колиер, автор книги «Ты у себя одна»³⁶, описывает

четкую связь между хроническим эмоциональным истощением и постоянным игнорированием своих потребностей ради того, чтобы быть «хорошей девочкой». На основе многочисленных интервью с разными женщинами и многолетней психотерапевтической практики автор приходит к выводу, что постоянное стремление угодить другим может привести к эмоциональному опустошению, поскольку страх проявить свои потребности и подавленные негативные чувства постепенно приводит к различным ментальным проблемам.

В этом контексте можно упомянуть еще одну психологическую проблему, которая может смело претендовать на роль очередной эпидемии в сфере расстройств психического здоровья. Это алекситимия — неспособность выражать свои чувства и эмоции. Психолог Генри Кристал в книге «Интеграция и самоисцеление: Аффект, травма, алекситимия»³⁷ подчеркивает, что именно у пациентов с алекситимическими состояниями психики возникают нарушения саморегуляции, способности заботиться о себе и даже стремления к самосохранению. Человек с «эмоциональной замороженностью», неспособный различать свои чувства и переживать их, более склонен вредить себе. Одна из первых фаз психотерапии при работе с большинством людей — обучение их описывать эмоции и чувства, называть и различать их и вообще отвечать на вопрос «Что я сейчас чувствую?». Только таким способом человек познает свои настоящие потребности и учится отделять их от навязанных извне.

Психотерапевт Антонино Ферро в книге «Избегание эмоций, проживание эмоций»³⁸ описывает случай некоего Джиджи, который стремится к идеалу во всем — в семейной жизни, в работе. Но за этим стремлением к идеалу скрывается избегание эмоций, которые проявятся, как только он столкнется с несовершенством. Колоссальные усилия, прикладываемые для поддержания красивой картинки жизни, несравнимы с тем, что придется пережить, когда нахлынут эмоции, которые он на протяжении многих лет подавлял. Но подобный способ относиться к себе и своим чувствам закрывает возможность глубокого контакта с собой, обрекая человека идти на поводу у общепринятых стереотипов поведения.

Некогда философ Мартин Хайдеггер, рассуждая о том, как человек вписан в социальные отношения, обозначил исходное положение дел

так: общество следит за всяким, кто выделяется, и уравнивает возможности людей. Мода, социальные тренды и даже стремление к уникальности в современном мире продолжают быть привязанными к формуле «а что там у других, и что подумают люди». Выбирая наряд, составляя музыкальный плейлист и ставя те или иные цели, человек волей-неволей оглядывается на других. Только в процессе терапии он постепенно учится отличать этот «голос других» (родителей, общества, целевой аудитории) от собственных потребностей и ценностей. Не научившись переживать разные чувства и осознавать бессознательные мотивы, часто не имеющие отношения к его желаниям, человек будет следовать чужим сценариям, вновь и вновь лишая себя возможности жить собственной жизнью.

Яркий пример — история короля поп-музыки Майкла Джексона. Он с детства жил в страхе перед отцом, заставлявшим своих детей стремиться к популярности, и действительно стал звездой. Но принесло ли это ему настоящее счастье? Судя по рассказам его друзей и знакомых, жизнь знаменитого певца была достаточно трагичной.

Другой кейс — звезда кино Мэрилин Монро. С юных лет она была подвержена тяжелой депрессии, которую глушила с помощью таблеток и алкоголя в страхе закончить жизнь в психиатрической лечебнице, как ее мама и бабушка.

В условиях нарастающей непредсказуемости современной жизни человек все чаще сталкивается с тем, что получило в последние годы название «усталость от неопределенности». Автор блога Bookademy, рассказывая о своих переживаниях последних лет, жалуется, что она, как и многие из нас, испытывает подобную усталость. Она описывает это как отсутствие в своей жизни чего-то нормального, во что можно было бы спрятаться от нарастающего хаоса. Ролик снят в начале весны 2024 года, и девушка уповаet на весеннее возрождение природы и на то, что, занявшись исследованием своих чувств, найдет ответы на базовые вопросы: «В чем я уверена? На что я могу опереться? Что я сегодня могу сделать с учетом моих возможностей и ресурсов?» Она сравнивает этот опыт с собиранием пазла, когда можно из разрозненных элементов собрать картину целиком.

В подкасте «Как преодолеть усталость от неопределенности» эксперт-коуч Молли Макграт рассуждает о том, что стресс и тревога, связанные с высокой динамикой современной жизни, приучают

относиться толерантно к новым реалиям и осознавать происходящее, сдерживая импульсивные реакции. Снижение количества отвлекающих факторов, упражнения по изменению сознания и постепенное прекращение саморазрушающего поведения, основанного на импульсивных решениях и навязанных убеждениях, становятся средствами избавления от неопределенности жизни. Существование в условиях быстрых перемен требует большей концентрации внимания, нежели в спокойные времена. Однако обучение этому является частью психотерапии или коучинга. Психотерапия помогает исследовать свои потребности и определять истинные ценности, которые становятся жизненной опорой.

Чтобы не идти на поводу у множества эмоционально привлекательных или, напротив, пугающих триггеров, человеку необходимо обрести опору в самом себе и своих ценностях.

Когда-то я читал будущим инженерам свой первый элективный курс, посвященный исследованию человека, живущего в условиях хаоса XXI века. Большинство ребят только сдали первую сессию, хотя были и студенты других курсов. Так вот, меня поразило, что многие из них жаловались на выгорание, усталость и отсутствие мотивации, проучившись всего полгода. Разговаривая с ними, я выяснил, что, когда они поступили в этот прогрессивный инновационный вуз, их напутствовали приблизительно так: «Вам с самого начала нужно поставить большие цели и стремиться к их достижению».

В этом, казалось бы, позитивном напутствии скрывался подвох, о котором они не подозревали. Преподаватели, проводившие многочисленные тренинги и курсы по постановке целей, ловко обходили вопрос о ценностях, который должен предварять всякого рода SMART- и SWOT-анализы, помогающие распределять ресурсы, оценивать риски и осуществлять прочие управленческо-организационные действия.

В фильме Вима Вендерса «Идеальные дни» главный герой — уборщик общественных туалетов в Токио. Но это лишь внешняя оболочка его жизни, постепенно перед нами раскрывается глубокая интересная личность со сложным внутренним миром. Он читает серьезные книги, в свободное время фотографирует и слушает на кассетах классику рока и джаза XX века. Помимо этого, он эмпатичный и чуткий человек. Когда племянница во время прогулки

на велосипедах спрашивает, почему он и его богатая сестра так непохожи, он отвечает: люди живут в разных мирах и лишь кажется, что мы существуем в одной реальности.

Этот пример хорошо иллюстрирует связь между персональным нарративом и системой ценностно-смысловых координат, которые позволяют человеку выстраивать свой сценарий жизни. Необязательно это должна быть именно такая неспешная жизнь интроверта, здесь она лишь пример альтернативного выбора стиля жизни с другой ценностной системой.

В позднем капитализме активно поддерживаются только ценности, способствующие развитию предпринимательства, то есть те качества и способности человека, которые помогают ему воспринимать себя как бизнес-проект и рационально инвестировать в себя все свои ресурсы. Гегемония рыночной экономики, формирующей идеальный образ предпринимателя-«супергероя», стигматизирует любые иные ценности и способы существования. Однако подобный подход порождает ложные ценности и несбыточные надежды, альтернативой которым становятся личные ценности человека, привязанные к его реальной жизни.

Путь психотерапии, который учит человека жить по собственным правилам, помогает ему сформировать собственные ценности. Например, в нарративной терапии этот процесс называется созданием *альтернативной истории*. «Выгоревший супергерой» рассказывает свою проблемную историю, сотканную из негативных оценок и ограничивающих убеждений, лишаящих надежды на то, что жизнь может быть иной. Его повествование привязано к тому, что он неудачник, у него нет больших способностей и жизнь его наказывает за неверно принятые решения.

Подобные рассуждения формируют у человека негативный образ себя и представляют случившееся как фиаско, в котором виноват сам горе-достигатор. Терапевтический процесс движется в направлении формирования альтернативного контекста, помогающего создать иное описание реальности и отношение к себе.

Нарративный психотерапевт Элис Морган в книге «Что такое нарративная терапия?» рассказывает историю некоего Шона, даже во взрослом возрасте ведущего жизнь «проблемного ребенка», с которым всегда приключаются какие-то неприятности. Постепенный отказ от

этой роли через освобождение от навязанных стереотипов самовосприятия открывает возможность выбрать другую жизнь, научиться принимать решения и по-новому взглянуть на себя. Это расширяет границы собственного языка и помогает человеку выйти за рамки тоннельного мышления с бедным описанием, насыщая свой словарь более тонкими и личными метафорами, постепенно присваивая себе возможность говорить от первого лица, без чего сложно начать вести полностью самостоятельную жизнь.

В другом подходе (терапии принятия и ответственности) речь идет о человеке-контексте и связанных с этим понятием личных ценностях. Современный герой-одиночка, волей-неволей выбравший достигаторскую модель в качестве стратегии своей жизни, оказываясь в ситуации полнейшего истощения, переживает крах своей системы ценностей, которая, возможно, определяла и мотивировала его долгие годы. Выпадая из этого контекста, он ощущает, как рушится его жизнь, как все, что он делал до этого, оказывается напрасным и ему некуда двигаться дальше. Как пишет Джейсон Луома, в терапии принятия и ответственности психотерапевт помогает человеку выйти за рамки исчерпавшего себя контекста и понять, что его «я» — нечто гораздо большее, нежели представление о себе как человеке-достигаторе. Ригидность мышления и когнитивное слияние с определенными жизненными программами лишают возможности выбрать нечто иное, тогда как повышение гибкости в формировании ценностей открывает возможности для положительных изменений и перестройки поведения.

Гибкость в определении ценностей помогает человеку на каждом этапе собственной жизни производить их ревизию, расставаться с отжившими ценностями и быть открытым для нового опыта. Консервативное следование раз и навсегда выбранной системе координат не соответствует ни природе эпохи «текучей современности», ни процессу внутреннего саморазвития, на каждом этапе помогающему человеку познавать себя. Оно подобно регулярным путешествиям в один и тот же отель, где «все включено» и ничего нового не происходит, тогда как можно путешествовать незнакомыми маршрутами, которые, по выражению Марселя Пруста, не только предлагают свежие впечатления, но и помогают обрести новый взгляд на вещи.

Резюме

Психотерапия может помочь человеку выбраться из состояния «выгоревшего супергероя» и научиться заботиться о себе способами, которые будут максимально соответствовать его собственным ценностям, а также опираться на свои потребности и чувства при принятии жизненно важных решений. Таким образом он избавляется от необходимости жить на износ и открывает для себя новые возможности самореализации.

Глава 8

«Новая духовность» как самопомощь: от традиционных религий к поискам новых ориентиров

Блин, я чет пригораю последнее время от любителей скатиться в Средневековье...

Человечество: развивает науку, медицину, улучшает продукты питания, лекарства, бытовой комфорт и т.д.

Люди: буду антипрививочником, за домашние роды, против ГМО, лечиться подорожником и уринотерапией. Фиг ли ты это в интернете пишешь, иди на бересте царапай))

@SCOTCHUPAL

Мой Учитель сегодня сказала, что я больше, чем Таро. Что карты Таро — это как работать на корпорацию, а теперь я индивидуальный предприниматель. И вижу больше и детальнее.

@ELENABUDANOVA_

В 2014 году журнал *Time* поместил на обложку молодую блондинку, которая блаженствовала над словами «осознанная революция». Джон Кабат-Зинн, изобретатель майндфулнес, являющейся гибридом нейронаучных исследований и дзен-буддизма, убежден, что духовные практики на основе осознанности не просто эффективный метод снижения стресса и восстановления ментального здоровья, а основа

духовного возрождения человечества на ближайшие пару сотен лет. И похоже, это не пустые слова.

Среди стартапов Кремниевой долины есть «духовный продукт» Calm, приложение по осознанности — «единорог», оцененное в \$1 млрд. Сейчас у него 2 млн подписчиков, каждый платит \$70 в год. Отличает Calm от конкурентов вроде Head Space его интеграция в бизнес-среду. В 2024 году стартап начал развиваться в сегменте B2B, продавая компаниям коллективную подписку, которую те, в свою очередь, предлагают сотрудникам как льготу. Американский Inc. назвал это новым бизнес-направлением. Неудивительно, что философ Славой Жижек провозгласил майндфулнес (практику осознанности) новой духовной идеологией позднего капитализма.

Человеку свойственна неутолимая духовная жажда. Раньше он обращался к религии или иным традиционным формам духовности. Казалось, что в XX веке научно-технический прогресс лишил поиски духовности смысла, но сегодня изобилие самых причудливых и экзотических практик ясно демонстрирует, что человек продолжает искать в них ответы на глубинные экзистенциальные вопросы. Однако на пути этого поиска он встречается множество мошенников-лжегур, обучение у которых приводит его к выгоранию так же, как и достигаторская гонка.

Авторы книги «Торговля духовностью» (Selling Spirituality: The Silent Takeover of Religion) Джереми Карпет и Ричард Кинг рассматривают в контексте роста популярности индивидуалистической идеи саморазвития, как различные формы «новой духовности» стали ответом на растущий спрос миллионов людей по всему миру. Духовные практики обеспечивают современному человеку утешение и надежду и помогают поправить ментальное здоровье в сложном и беспощадном мире рыночной конкуренции и экзистенциальной неопределенности. Восточная духовность и медицина, древние учения вроде стоицизма и буддизма и множество самых разных форм заботы о себе приходят на помощь растерянному современному человеку, вынужденному нести в одиночку бремя «жизни наугад».

Важно подчеркнуть, что в логике позднего капитализма любые потребности человека, будь то желание путешествовать или духовные искания, неизбежно считываются как экономический спрос.

Неудивительно, что рынок духовных услуг, методик самопомощи и заботы о себе стал новым «голубым океаном» для всевозможных экспертов по духовному саморазвитию. Любая информация с хештегом #духовныйрост превращается в товар для той или иной категории людей, занимающихся духовными исканиями. Большая часть духовных услуг фактически интегрируется в способ существования «предпринимателя самого себя», то есть «супергероя-достигателя» и гиперпотребителя, и сама духовность превращается в инструмент самопомощи, используемый в этой форме существования.

Нам предстоит разобраться, как отличать токсичные формы квазидуховной самопомощи, усугубляющей положение «выгорающего супергероя», и находить ориентиры для новых духовных поисков, помогающих заботиться о себе и внутренне развиваться.

На протяжении последних нескольких веков происходила активная секуляризация культуры. Казалось бы, победоносное шествие научно-технического прогресса должно оставить всякого рода религиозный или мистический опыт в прошлом. Развитие образования, медицины и культуры в целом стремительно сокращало количество людей, верящих, что Земля плоская и стоит на трех слонах, а дождь посылает божество после того, как ему принесут в жертву какое-нибудь животное. Однако культурная ситуация нашего времени такова, что некогда «расколдованный» наукой мир вновь наполняют различные «духовные сущности».

Многие исследователи называют нашу эпоху постсекулярной. Это означает переход от строго научной картины мира к некой гибридной интерпретации реальности, в которой религиозные компоненты все чаще проникают в самые разные аспекты социальной и частной жизни. Если в XX веке была велика искренняя вера в развитие науки и техники, способное сделать людей счастливыми, с опорой на исключительно материалистическое понимание мира, то в современном мире тему «духовного поиска» и веры во что-то божественное можно встретить в самых разных и порой необычных контекстах.

Недавно мне попался ролик одной девушки-блогера «Делай это каждое утро и богатей». Само название предполагает обращение к каким-то финансовым инструментам, рациональному планированию личного бюджета и грамотным инвестициям. Но нет, все совсем

иначе. «Эксперт» по росту благосостояния дает ряд духовных рекомендаций, которые в нашем «новом дивном мире» вызывают у многих людей больше доверия, чем серьезная экономическая аналитика. Девушка-блогер рассказывает о «дневнике самопрограммирования» и настойчиво уверяет своих зрителей в том, что 90% успеха зависит от веры в него. Она уверенно говорит о «законе притяжения» желаемого при наличии веры. Если вы сильно чего-то хотите, о чем-то мечтаете и верите, что получите это, то непременно так и произойдет.

Это основная черта различных практик самопомощи с оттенком духовности — вера становится обязательным атрибутом рекомендаций того или иного гуру, будь то специалист по восточной духовности или астролог, гадалка, раскладывающая карты Таро, или предсказатель судьбы, якобы обладающий экстрасенсорными способностями. Всегда речь идет о вере в какие-то потусторонние явления, не поддающиеся научному объяснению. Это значит, что последователю того или иного учения нужно принять непостижимую сторону реальности, опровергающую основные положения научно-материалистического мировоззрения.

Похожий кейс попался мне в одной социальной сети на странице давней знакомой. Она астропсихолог и пишет, что деньги — прекрасный регулятор энергообмена и что сейчас Сатурн настолько мощный, что бизнес ее клиентов скоро пойдет в гору. Все эти рассуждения подводили к тому, что она повышает цену на свои услуги.

Многие гуру апеллируют к достижениям науки, чтобы повысить свой авторитет, но в этом специфика эпохи постсекулярной духовности. Старые и новые верования попадают в эклектичную культурную среду, в которой буддийские монахи становятся коучами по саморазвитию, а тексты стоиков — настольными книгами предпринимателей Кремниевой долины.

На популярном портале «Хабр» можно найти занимательную статью³⁹ о распространении неостоицизма в среде ведущих предпринимателей-стартаперов. В числе ярких популяризаторов древнего философского учения с акцентом на духовных практиках самосовершенствования Джек Дорси (основатель Twitter), Брэд Фелд (венчурный инвестор), Кевин Роуз (основатель Digg), Блейк Ирвинг (генеральный директор GoDaddy).

Инженер в сфере разработки Адам Пирси в статье «Стоицизм в технологиях» рекомендует следовать рекомендациям философов-стоиков, чтобы сохранять эмоциональное спокойствие в работе и справляться с трудностями. Он описывает различные стрессогенные ситуации, в которых человек, занятый в ИТ-сфере, может сталкиваться с психологическими трудностями. Например, в разработке программного обеспечения это происходит при *проверке кода*, то есть когда код выставляется на всеобщее обозрение. Автор констатирует, что это «мучительное время для любого разработчика, независимо от того, являетесь ли вы младшим или даже главным архитектором». И тут на помощь приходят рекомендации Марка Аврелия, Сенеки или Эпиктета — древнеримских мыслителей, разработавших целую философию жизни со списком практических рекомендаций и медитативных техник.

Но что такое духовность и всегда ли она имеет отношение к религиозному или мистическому опыту особенных людей, подобно герою фильма Дж. Джармуша «Пес-призрак: путь самурая», следующих той или иной религиозной традиции? Действительно, духовность — крайне размытое понятие, под ней можно понимать самые разные практики: какой-то мистический или религиозный опыт, медитации и молитвы, особые формы общения с учителями мудрости, священниками или наставниками. Можно рассуждать о духовных ценностях в контексте эстетического опыта и общего уровня внутренней культуры человека. Упоминания духовности мелькают в речи различных «экспертов» — от лайф-коучей до квантовых психологов, а также на тренингах личностного роста и в группах самопомощи вроде программ для «Анонимных алкоголиков».

В поздних лекциях Мишеля Фуко есть рассуждения о духовности, которые помогут нам зафиксировать некоторые важные моменты. Под духовностью мыслитель предлагает понимать совокупность практик, поисков, форм опыта, затрагивающих тему изменения образа жизни, аскетические техники и практики самопознания. Кроме того, духовность включает разные формы заботы о себе, в которых присутствует идея некой энергии, силы или духовного пути, выходящая за рамки научной картины мира и материалистического мышления. В духовности, понимаемой столь широко, человек интерпретирует себя как существо, не ограниченное биологическим телом и жизнью от

рождения до смерти, или как минимум придерживается взглядов, что для поддержания физического и ментального здоровья недостаточно научно-медицинских рекомендаций. Нечто потустороннее, выходящее за рамки физической реальности, тем или иным образом присутствует в контексте различных практик селф-хелпа.

Несколько лет назад я переводил книжку специалиста по самопомощи Мелоди Битти «365 дней для улучшения осознанного контакта с Богом, собой и другими людьми». Автор стала известной благодаря рассказу о своем сложном пути от алкоголизма и наркозависимости к трезвой жизни. Текст представляет собой своего рода дневник, в котором речь идет о ценностях и их роли в повседневной жизни. Наряду с обычными навыками заботы о себе вроде правильного питания и здорового сна автор говорит и о некой «высшей силе».

Эта тема занимает важное место в 12-шаговых программах реабилитации людей, избавляющихся от алкоголизма или любой другой зависимости. При этом авторы этих программ позиционируют себя как нерелигиозные сообщества, а саму «высшую силу» предлагается понимать каждому по-своему. Кому-то близка трактовка традиционных религий, а кто-то представляет себе нечто вроде энергии в духе квантовой физики. Несмотря на то что эффективность этих программ научно не доказана, в них участвуют многие люди по всему миру, включая Россию.

Человек стремится к глубинным духовным переживаниям на протяжении многих тысяч лет. Знакомый рассказал, как встретил в 2013 году на выставке в Лондоне писателя Кабакова. Друг знакомого, атеист, начал задавать литератору каверзные вопросы, провоцируя высказаться об Айн Рэнд, писательнице и философе, одной из главных идеологов «расправляющих плечи» титанов-достигаторов. Он с энтузиазмом восхищался ее «супергеройской» философией, вдохновляющей уверенных в себе *self-made men* по всему миру. Кабаков в ответ сказал, что, стоит людям высадиться на необитаемом острове, они первым делом построят храм в честь какого-нибудь божества. Эта тяга к неизведанному, божественному настолько глубоко укоренена в природе человека, что никакой атеизм и материальное благополучие ее не победят.

При упоминании духовности первым делом на ум приходят такие традиционные религии, как христианство, ислам и буддизм. Однако и они подверглись существенным метаморфозам в современном мире. Чтобы привлечь внимание к религии, используются современные коммуникационные технологии и рекламные средства из арсенала рыночного маркетинга. На образовательной платформе «Арзамас» мне попался выпуск подкаста «Отвечают сирийские мистики» «Выгорание, или Где найти силы на вдохновение», в комментариях к которому очень много слов благодарности. Как могут помочь современному выгорающему достигателю рекомендации отшельников, живших много веков назад, загадка. Но факт остается фактом.

Другая история: наткнулся на ютьюбе на канал, посвященный жизни современного католического монастыря, где регулярно публикуются видеоролики о буднях монашеской жизни, разговоры с насельниками, а также духовные беседы. Там тоже немало подписчиков, и наверняка есть доход от монетизации и донатов.

Важно подчеркнуть, что традиционные религии вынуждены конкурировать с большим количеством «малых повествований», каждое из которых предлагает постсекулярному человеку свой набор техник самопомощи и духовных ценностей. Откровенно коллективистский характер этих ценностей противоречит мейнстримной идеологии радикального индивидуализма человека-достигателя.

Постсекулярная духовность эпохи «текущей современности» предоставляет большое разнообразие ценностных ориентиров и методик заботы о себе. Не в последнюю очередь это связано с рыночной реальностью, ориентированной на те формы самореализации, которые вписаны в контекст жизни человека-достигателя. Все перечисленные в предыдущих главах черты такого человека дополняются характерными для этой модели жизни и поведения «духовными ориентирами». Здесь понятия денежного потока, женской энергии и расширения границ сознания тесно переплетаются с древними и новыми духовными учениями.

Казалось бы, материалистические секулярно-рациональные ценности и методики самовыражения должны быть основными ориентирами для жаждущего успеха современного человека, однако широкий выбор духовных услуг на рынке свидетельствует об обратном.

Например, в одном из подкастов буддийский монах рассказывает, как можно «преодолеть лень и вялость», изменив привычки, правильно питаясь и практикуя медитации и осознанность. Он пострижен налысо, одет в монашеское одеяние, какое вы могли видеть в фильмах вроде «36 ступеней Шаолиня», на шее висят четки. Однако интервьюирующий его блогер активно использует такие выражения, как «личная эффективность», «увеличение мотивации» и «рациональный селф-менеджмент», вписывая речь просветленного монаха в контекст лайфхаков для успешного достигатора. Получается гибридная форма духовности, в которой секулярно-рациональные ценности смешиваются с ценностями традиционных религий, а духовные практики буддийских монахов превращаются в инструменты повышения личной эффективности в духе Стивена Р. Кови или Нассима Талеба.

Тем не менее все это органично вписывается в рамки постсекулярной духовности, в которой размываются границы между научным и религиозным, индивидуалистическим и коллективным. Тусовки достигаторов в духе движения «Бизнес Молодость» или ажиотаж вокруг выступлений бизнес-коуча Тони Роббинса — яркое тому подтверждение. На ютьюбе можно найти множество мотивационных роликов того же Роббинса, в которых он говорит о силе визуализации, о «мощных заклинаниях на успех», о том, как постоянно находиться в состоянии радости. Подобные рассуждения различных инфобизнесменов и духовных гуру удачно встраиваются в «достигаторскую духовность».

Несмотря на ярко выраженную индивидуалистическую окраску и манифестацию приоритета самореализации у апологетов «новой духовности», мы наблюдаем определенные формы коллективизма и страха остаться вне модных трендов, выступающих ценностно-смысловыми ориентирами в следовании достигаторским принципам. В частности, выступления тех или иных гуру крупного инфобиза можно смело сравнивать с «духовными шоу» в религиозных общинах вроде неопятидесятников или других харизматических сект, в которых проповеди завершаются экстатическими танцами. В этом смысле подобные сообщества при всей их ярко выраженной зацикленности на эгоистичных экономических целях можно рассматривать как своего рода «духовные общины» со своими наставниками, пророками и гуру.

Аналогия с религиозной общиной или даже сектой нуждается в более детальном рассмотрении, поскольку может открыть нам новые грани достигаторской психологии, а также причины выгорания не только на индивидуальном уровне, но и на фоне подобной коллективной духовности. А затем мы сможем поговорить и об альтернативных, более экологических способах духовного поиска. Психология любой религиозной группы или сообщества имеет характерные черты. В центре находятся коллективные ценности, верность идеям учения, пророки и проповедники, а также неприятие инакомыслящих и еретиков.

В качестве иллюстрации можно вспомнить фильм «Два мира», рассказывающий о жизни семьи «Свидетелей Иеговы»⁴⁰. В соответствии с учением этой псевдохристианской организации всякий, кто оступился и согрешил, не только отлучается от участия в собраниях, его отвергает семья. Фактически судьба брата главной героини наглядно показывает, как тяжело приходится растерянному и подавленному человеку, от которого отказались близкие и который чувствует стыд оттого, что не смог жить в соответствии с религиозными идеалами этой организации.

Как было показано выше, религиозный характер идеологии достигаторства с его культом совершенного «я», бесконечного саморазвития, наращивания продуктивности и достигаторства требует от человека «общества достижений» фанатичной приверженности. И когда человек выгорает, его отвергают как неудачника и даже грешника (если продолжать использовать религиозные аналогии).

Важно подчеркнуть, что, несмотря на ярко выраженный индивидуализм психологии человека-достигатора, это абсолютно коллективистская идеология. Суть любой идеологии — привлечение как можно большего количества адептов и сторонников, которые будут верно следовать ее заповедям и духовным идеалам. В книге «Общество усталости»⁴¹ философ Бён-Чхоль Хан настаивает на том, что поздний капитализм с его акцентом на ярко выраженную аутентичность на самом деле «упаковывает» всех и вся в нечто однообразное по типу товаров массового потребления. Люди-достигаторы становятся подобны один другому, лишая себя возможности проявить реальную индивидуальность и следовать по-настоящему своему пути с опорой на личные ценности.

Отказ от квазидуховных токсичных идеалов достигаторства — это выход из бесконечной гонки накопления товаров, результатов и достижений, которые не прибавляют человеку не только счастья, но даже благополучия, позволяющего получать удовольствие от жизни. Культ достигаторства навязывает псевдоидеалы «хорошей жизни», иллюзии, торговля которыми составляет суть рынка утопических микронарративов, загоняющих людей в изнурительную самоэксплуатацию и приводящих к выгоранию. И необходимо искать альтернативную трактовку реальности, в которой качество жизни становится главным приоритетом существования человека.

Достигаторская доктрина превращает жизнь в суровое испытание с постоянным стремлением к увеличению показателей и недостижаемому уровню жизни, в ней нет ясных пределов и ответов на вопрос, когда уже можно будет остановиться и начать жить хорошо. Наставники и мотивационные тренеры лишь подбадривают марафонских бегунов за счастьем — мол, надо поднажать и стать «лучшей версией себя».

В таком понимании себя формируется навязчивое ощущение постоянной нехватки чего-то. Денег, вещей и успехов всегда мало, недостаточно. В эпоху эмоционального капитализма количественное измерение счастья, финансового благополучия или эффективности допускает устойчивость только одного состояния — дефицитарности. На фоне этого гнетущего ощущения нам бесконечно предлагают рекламу красивой жизни, демонстрируя тех, кто уже оказался на райском острове или наслаждается купленной за наличку квартирой в Москва-Сити.

Все новые формы квазидуховности объединяет стремление переосмыслить идеологию человека-достигатора, добавив к классической модели «ты сможешь, если будешь стараться» новые вариации в духе «ты сможешь, если откроешь денежную чакру и Вселенная услышит тебя». Та же зацикленность на финансовом благополучии, только с использованием различных якобы духовных рецептов и стратегий.

Важно еще раз подчеркнуть, что постсекулярная духовность не всегда связана с духовным поиском и каким-то экзистенциальным кризисом. Порой человек, охваченный стремлением к личному совершенствованию, страдает оттого, что идеальная жизнь недоступна ему по причине нехватки денег на новую крокодиловую сумку Dior

или поездку на модный курорт. Духовность человека-достигателя складывается из идеалистического представления о себе, сформированного токсичными посланиями разных брендов, духовных гуру и коучей по личностному росту. В этом контексте построение карьеры, прокачка личного бренда и бесконечное потребление становятся чем-то вроде религиозных ритуалов.

Недавно мне попался ролик блогера Алины Мурадимовой, в котором она рассказывала об «идеальных домах» популярных западных инфлюэнсеров. Выяснилось, что это всего лишь новый способ торговли недвижимостью: модные блогеры нагнетают ажиотаж вокруг своих вилл исключительно для того, чтобы поклонники купили эти дома по баснословной цене, ведь «там жила звезда».

Другой кейс: появилась целая армия китайских микроблогеров, которые «продают через личный бренд». Люди участвуют в бесконечном просмотре рекламы товаров разной степени ненужности и покупают их просто потому, что их порекомендовал любимый инфлюэнсер. Эти примеры иллюстрируют связь мнимого дефицита и того конвейерного потребления, которое привязано к постоянному росту ложных потребностей, к ощущению, что всегда чего-то не хватает.

Токсичная духовность достигателя вынуждает его жить подражая кому-то великому, игнорируя собственные духовные потребности и ценности. Человек, якобы ориентированный на индивидуалистический образ жизни, оказывается втянут в тонкую семиотическую игру, в которой ему навязывают нарративы и интерпретации, упакованные в послания в духе «ты сможешь стать суперкрутым, если купишь этот дом, где выросла Ким Кардашьян».

Современный рынок «духовных услуг» во многом подыгрывает человеку-достигателю, не только предлагая ему различные научно обоснованные способы поддержать свою эффективность и мотивацию, но и интегрируя разнообразные, порой крайне экзотические духовные практики в логику корпоративного менеджмента и бизнеса. Недавно ученица рассказала мне историю о том, как ритейл-группа X5 повесила на сайте подбора персонала Head Hunter вакансию HR-таролога, на которую откликнулось немало людей. Потом оказалось, что это была скрытая реклама других услуг.

Однако сам факт, что на подобное предложение отреагировало множество кандидатов, говорит о многом. И если здесь это была всего лишь шутка, то есть реальные примеры использования астрологии, нумерологии и других экзотических духовных практик как для отбора кандидатов на те или иные вакансии, так и для организации бизнес-процессов. «Сделка не состоится, если помешает ретроградный Меркурий».

В книге «Мир, любовь, йога» (Peace Love Yoga. The Politics of Global Spirituality) автор Андреа Джейн размышляет о том, как неолиберальная духовность, ориентированная на самостоятельно конструирующего себя человека, активно интегрируется с различными так называемыми женскими практиками. Именно в них делается большой акцент на любовь к себе и пробуждение внутренней энергии через различные методики йоги, медитации, осознанное дыхание и прочие ресурсосберегающие формы самопомощи с налетом духовности. Ароматические масла, фэншуй, магия утренней уборки и диетическое питание в совокупности с каким-нибудь экзотическим учением входят в реестр инструментов «ухода за собой».

Мне попалось видеоинтервью некой Дарьи Сурженко, позиционирующей себя как «успешная бизнес-леди и женщина с мудрой душой». В ее речи такие выражения, как «женская энергия», «соединение мужского и женского начала» и «истинное предназначение», тонко переплетаются со словарем успешного достигателя. Дама рассказывает, что у нее огромное количество желаний, которые помогли ей «раскачать в себе энергию», и теперь она с легкостью запускает множество успешных бизнес-проектов. Подобных «духовных предпринимателей» можно встретить на просторах интернета в невероятном количестве, что подчеркивает рост трендов на разного рода синтез духовных изысканий с мировоззрением современного человека.

Наша цивилизация получила название «общество достижений» не случайно, это напрямую связано с тем, что понятие самореализации в ней рассматривается как бесконечное стремление к достижению богатства и потреблению всевозможных благ. В такой ситуации количественное измерение и техническая организация всего стали основными характеристиками не только в профессиональной сфере, но и во всей жизни. Мы считаем шаги с помощью шагомера, калории,

сидя на диете, количество прочитанных страниц или время, затраченное на чтение очередной нон-фикшен-книги, вырабатываем привычки, следуя принципу «90 дней», а также боимся просрочить выплату очередного ипотечного взноса. Везде присутствуют измерение и «вычисляющий разум», как его назвал философ Мартин Хайдеггер. Превратившись в «предпринимателя самого себя», стремящегося к успеху, человек добровольно отказался от других ценностей, не привязанных к достижению богатства и славы. «Все продается и покупается», — думает достигатор и, оказавшись в состоянии выгорания, недоумевает, почему ощущение боли и пустоты не исчезло после того, как он оплатил услуги психотерапевта или посещение модного ретрита.

Достигатор всегда стремится к чему-то большему, чего у него нет. Он перегружен целями и бесконечными амбициозными планами. Ему некогда тратить время на поиски смысла, он постоянно спешит. Это важная особенность квазидуховных идеалов «общества достижений»: человека убеждают в том, что он не выживет без ежегодного отпуска на Бали или, на худой конец, в пятизвездочном отеле в Турции и не сможет обойтись без новейшего айфона. Живя в нарастающем ощущении дефицитарности, он не понимает, что его проблема — именно избыток желаний, который и становится причиной выгорания. Фактически достигаторская жизнь — это запрограммированное стремление к коллективным целям, лишаящее возможности жить собственной жизнью в соответствии с индивидуальными ценностями.

Но какова альтернатива? Действительно ли вся новая духовность включена в логику достигаторской жизни? Возможно, человеку, принимающему нарративы такой жизни, этого будет достаточно, но кому-то для формирования собственной картины мира необходимы еще и духовные ориентиры, соответствующие его индивидуальным ценностям и помогающие найти личный путь. Для этого следует обратиться к альтернативной системе духовных ценностей, в которой отсутствует *количественная гонка за показателями* карьерного успеха и гиперпотребления, а основной акцент сделан на качество жизни и заботу о себе.

В начале книги я упоминал автора знаменитой пирамиды потребностей Абрахама Маслоу. Рассуждения известного гуманистического психолога об опыте духовной самореализации

помогут нам посмотреть на нее совершенно иначе. В работе «Дальнейшие рубежи развития человека» Маслоу рассуждает о двух типах самоактуализации, один из которых совпадает с идеологией человека-достигателя. Другой же тип относится к людям, которых он называет трансцендерами (от слова *transcend* — превзойти, преодолеть). Они в своей жизни опираются на само чувство бытия, на опыт, в котором чувства и духовный поиск имеют большее значение, нежели любые карьерные и финансовые достижения. Человек может самореализоваться не только в бизнес-проектах, но и в творчестве, в исследовании жизни и познании себя.

В международном индексе счастья есть параметр, именуемый субъективной удовлетворенностью. В начале 1970-х годов американский психолог Эл Динер предложил заменить термин «счастье» другим понятием — «субъективное благополучие». Оно складывается из двух составляющих: удовлетворенности жизнью по шкале от 0 до 10 и соотношения позитивных и негативных эмоций. Субъективное благополучие имеет прямое отношение к понятию качества жизни и ее субъективного проживания.

Приведу пример из личной преподавательской практики. Я уже несколько лет преподаю философию и другие гуманитарные науки одному предпринимателю, который в свое время активно участвовал в движениях вроде «Бизнес Молодость», но в какой-то момент стал искать альтернативный подход к самореализации как в бизнесе, так и в жизни в целом. Конечно же, его интерес исключительно прикладной, и в каком-то смысле целью изначально была оптимизация энергозатрат и улучшение качества жизни. Он увидел потенциал в освоении различных учений с целью извлечения из них для себя духовной пользы. И вот в какой-то момент мы погрузились в учение древнего философа Эпикура, которого незаслуженно называют праотцем современного гедонистического потребления. В его учении ключевой является идея достаточности и умеренности в жизни. Эти принципы призваны сократить и минимизировать человеческие страдания и помочь человеку испытывать то самое субъективное благополучие или счастье. В этом учении содержится рецепт перехода от жизни на пределе возможностей, ведущей человека к выгоранию (хотя во времена Эпикура такой проблемы не было), к размеренной

жизни без гонки за достижениями, которую может вести даже руководитель какого-либо бизнеса.

Эпоха потребления иллюзий и принуждения к жизни «супергероя» исключает возможность жить по-своему. Спроектированная одномерная субъективность вынужденных достигаторов интегрирована в «культуру суеты», которая все больше напоминает гигантскую корпорацию с мотивационными коучами и духовными гуру, адаптировавшимися к рыночной экономике. Среда обитания, организованная подобным образом, подталкивает человека к проектированию своего будущего в соответствии с мейнстримной идеологией, но вместе с тем лишает возможности хорошо жить в настоящем.

Индивидуальная жизнь остается за кадром, так же как и возможность неспешно поразмышлять, творческий поиск, наслаждение природой, общение с близкими и многое другое. Все это оказывается за бортом «гонки за счастьем и успехом». Неспешная внутренняя жизнь максимально порицается, а вместе с ней обесценивается идея осмысления и переживания того, что происходит с человеком здесь и сейчас. Но очевидно, что выгорающему достигатору или любому человеку, не желающему превращать свою жизнь в производственно-потребительский процесс, тоже хочется жить в свое удовольствие.

В одной из предыдущих глав упоминалось движение «медленной жизни». Философию этого движения можно противопоставить «культуре суеты», в ней главное — то, что с человеком происходит сейчас.

Экологичные формы ухода за собой без надрыва и постоянной спешки все больше обретают форму тех или иных духовных поисков. Субъективное проживание жизни в многообразии уникальных нюансов и качеств исключает беглую поверхностность скоростного режима обработки информации, заданного современным темпом жизни. Оно не может быть подчинено функционалу потребительской нейробиологии и той предельно упрощенной внутренней жизни, которая свойственна человеку-достигатору. В этом смысле разумное поддержание хорошей физической формы является альтернативой доводящему до анорексии самоистязанию, принятие естественного старения избавляет от необходимости делать экстремальные

хирургические операции для сохранения «вечной молодости», а чередование работы и полноценного отдыха исключает одержимость личной эффективностью и выгорание.

Рассмотренная в предыдущей главе тема личных ценностей имеет прямое отношение к осмысленной жизни, духовному поиску и творческой самоактуализации. Духовное измерение, понимаемое не только как религиозно-мистический опыт, но и как более глубокий уровень существования и выход из эгоистической заикленности на себе, избавляет человека от его одномерности и зашоренности восприятия. Идеи Абрахама Маслоу о трансцендировании в процессе духовно ориентированной самоактуализации дают надежду на возможность другого способа существования, в котором обязательно будет нечто большее, нежели рутинная гонка за достижениями и изнурительного гиперпотребления.

Резюме

В эпоху постсекулярной духовности традиционные религии ушли на второй план, но появилось огромное количество мошенников, открывающих «денежные чакры» и готовых за определенную плату впустить в вашу жизнь «денежный поток». Эти токсичные формы духовности вписаны в достигаторскую жизнь и так же приводят к выгоранию, как и описанные в первых главах практики, основанные на сверхусилиях.

Что же отличает истинную духовность от новой квазидуховности? Настоящая духовность не похожа на инфантильную веру в покровительство Вселенной, обязанной исполнить все ваши желания (чаще всего финансовые). Любая настоящая духовная традиция или практика требует самодисциплины и опоры на истинные ценности, которые делают жизнь человека лучше.

Духовность — это опыт трансцендирования в контексте истинной самоактуализации, о котором писал Маслоу. Мнимая духовность только порождает у человека меркантильные ожидания, что мир поможет ему стать «счастливым потребителем», разбогатеть и добиться «успешного успеха». Ни в одном истинном духовном учении мы не найдем такой заикленности на материальных благах, все они

призывают человека раскрыть свой творческий потенциал, посвятить себя служению людям и каким-то высоким целям.

Глава 9

Навстречу «другому»: преодолевая одиночество в обществе нарциссизма

У меня такие ахрененные летние наряды. Но они исключительно для свиданий, которых у меня нет.

@KERN_LOUISA

Как не сойти с ума от одиночества?

@ASKA_HUASKA

В соцсети X.com (бывшем твиттере) нашумела история о том, как молодой человек общался с девушкой посредством ChatGPT. Ну как общался — он полностью отдал общение, которое продолжалось целый год, на аутсорсинг этой нейросети. Свою позицию он аргументировал тем, что сложно найти подходящего человека, потому что на это нужно тратить много времени и не факт, что результат будет удовлетворительным. А ему хотелось бы еще успевать работать, заниматься любимым хобби, учиться и... общаться с друзьями. Он уверяет читателей, что сам мог бы вести переписку с девушкой, но это было бы «дольше и дороже». Поэтому он создал скрипт для нейросети, чтобы она за него общалась в тиндере: знакомилась с девушками, переписывалась и подбирала подходящую. Примечательно, что на одном из скринов девушка пишет, что ощущает искусственность их общения (в комментариях кто-то иронично интересовался, не пойдет ли ChatGPT на свидание вместо автора).

Эта история лишь вершина айсберга современного причудливого мира взаимоотношений людей. Российская исследовательница Полина

Аронсон в книге «Любовь: сделай сам: Как мы стали менеджерами своих чувств»⁴² рассуждает о том, что благодаря различным приложениям для знакомств в контексте романтических отношений «другой» порой оказывается ненужным или настолько легко заменяем, что подобен товару с маленьким сроком годности.

В контексте позднего капитализма и проникновения экономических процессов в самую глубину психики современного человека мы оказываемся «бизнес-партнерами», «целевой аудиторией» с определенным «потребительским опытом» или помощниками по выплате ипотеки. «Предприниматель самого себя» как главный герой «общества достижений» воспринимает свою жизнь как личный проект, а всё вокруг, включая других людей, рассматривает как объекты инвестиций, монетизации и прочих способов обогащения и достижения успеха. Это изменяет социокультурный ландшафт и существенно искажает изначальную природу отношений с другими людьми. Немецкий философ Иммануил Кант некогда сформулировал свой знаменитый нравственный категорический императив: *человек — это цель, а не средство*. Это означает, что отношения между людьми теряют свою гуманистическую основу, как только один человек начинает относиться к другому исключительно с позиции каких-то меркантильных эгоистических интересов, лишая его тем самым статуса автономной личности со своей судьбой, интересами и ценностями.

В последние десятилетия ряд исследователей в сфере гуманитарных наук активно используют выражение «общество нарциссизма» для описания эгоцентрической заикленности человека на самом себе и отказа признавать в «другом» самоценность. С приходом эпохи частной жизни и усиливающейся атомизацией общества, в котором каждый сам решает, каким ему быть и как жить, появился особый стиль *нарциссического индивидуализма*. По словам французского философа Жюль Липовецки, возникла новая разновидность человека, уделяющего повышенное внимание себе и своему телу. Становится нормой, что человек, уверовавший в свою особенность и уникальность, культивирует в себе тот тип «нарциссического всемогущества», на котором зиждится ключевой императив эпохи «ты сам сможешь все».

Вы можете видеть этих новых «супергероев» в программах вроде «Богиня свиданий», где каждая девушка убеждена в своей неотразимости и экстраординарной привлекательности, в людях вроде партнера Инстасамки, убежденного в том, что она стала популярной благодаря ему (хотя его таланты вызывают сомнение даже у тех, кто хорошо знаком с этой парочкой), и во множестве других людей, которые убеждены, что в этой жизни есть только их желания, а все прочее лишь средства для их удовлетворения.

Нарциссический индивидуалист — уже не просто достигатор, верящий в свои силы. Для этой формы индивидуализма характерен колоссальный разрыв между представлением о себе, своими фантазиями и реальным положением дел. Человек убежден в своей исключительности, особой миссии, невероятной привлекательности и талантливости, а все остальные представляются ему восхищенной аудиторией либо завистниками. Такому человеку кажется, что стоит только захотеть — и он добьется чего угодно. Пришла эпоха самовлюбленных нарциссов, которых не интересует никто, кроме них самих и армии влюбленных в них фанатов в социальных сетях.

Если мы прочитаем международное клиническое руководство по психическим расстройствам (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, или DSM), то лучше поймем природу распространяющейся эпидемии. Хорошим примером нарциссического индивидуалиста может служить главная героиня французского фильма «Мой сын для меня», которая под предлогом заботы о сыне превращает его жизнь в ад при помощи тотального контроля. Ребенок задыхается от чрезмерной опеки и подавляющей его псевдолюбви матери, которая уверяет всех, что все делает ради блага мальчика.

Проникающий в идеологию «общества достижений» патологический нарциссизм создает новую норму, укрепляющую эгоцентризм человека и порождающую множество проблем во взаимоотношениях — от различных форм созависимости до эпидемии одиночества. Рассмотрим эти проблемы:

- Безудержный рост самомнения, преувеличение людьми своих талантов и способностей, привычка постоянно лгать другим, выдавая фантазии за реальные истории. Человек рассказывает, что лично знаком со всеми знаменитостями и миллионы людей жаждут погреться в лучах его славы.

- Мечты о всемирной славе и безграничной власти, желание управлять умами и сердцами других людей и иметь армию фанатов. В подобном «театре одного актера» нет места равным отношениям, есть только зрители и актеры второго плана. Одержимость собственным величием может стать тяжким бременем не только для самого человека, но и для его близких. Подобные трагические явления наглядно демонстрирует популярный тренд по превращению собственных детей в бизнес-проект. Истории о детях-«альфа», которые с ранних лет становятся инфлюэнсерами, продающими косметику и антивозрастные (!) средства гигиены, вызывают не только удивление, но и логичный вопрос, о чем думают их родители.
- Убежденность в своей невероятной исключительности, особой миссии, призвании, потрясающем воображении. Стремление непременно иметь такое призвание и уникальную миссию часто становится благодатной почвой для формирования заикленного на себе индивидуалиста, жертвующего любыми отношениями, которые не приносят выгоду. Миф о собственной исключительности наряду с феноменом воображаемой аудитории был описан американским психологом и детским писателем Дэвидом Элкиндром. Характерной чертой подобных состояний является их проявление в раннем подростковом возрасте. Подросток пытается разобраться со своим внутренним миром, понять свои чувства и желания в контексте духовно-мировоззренческих исканий, переживая бурную гормональную и психоэмоциональную перестройку. Этап развития личности вполне естественный для взрослеющего человека, но впоследствии препятствующий его созреванию.
- Потребительское отношение к людям, использование их в качестве ресурсов и объектов манипулирования. Целая армия инфлюэнсеров ежедневно признается в любви своим подписчикам в социальных сетях, уверяя всех и каждого в своих искренних чувствах, делясь интимными переживаниями и рассказами о своей жизни, но все это делается ради «удержания аудитории» и получения прибыли. Отсутствие эмпатии и простого человеческого отношения к другим снимает этические ограничения и позволяет идти по головам. Когда

инфобизнесменка Александра Митрошина устраивает челлендж и сообщает своей аудитории, что заработает на личном бренде 100 млн рублей, это свидетельствует не о ее выдающихся способностях ведения бизнеса, а о том самом нарциссическом ощущении собственной грандиозности, которое завораживает наивных почитателей.

- Из этого вытекает специфическая убежденность нарциссического индивидуалиста в том, что у него есть какие-то особые привилегии и права. Грузинский философ Мераб Мамардашвили, рассуждая о различии между инфантильным человеком и взрослой личностью, четко сформулировал важную мысль: взрослый человек не считает, что мир и другие люди ему что-то должны. Но фанаты позитивного мышления, «слышащие голос Вселенной», верят, что все их желания будут исполнены. Вселенная просто не имеет права не открыть «денежную чакру» и не впустить в их жизнь «денежный поток». Эта детская наивность вписывается в нарциссические фантазии о собственном всемогуществе и гениальности.
- Заносчивое отношение нарциссического индивидуалиста к окружающим соседствует с твердой убежденностью в том, что все вокруг ему завидуют. В юмористической серии скетчей «Камеди Клуб» Женя Синяков разоблачает и высмеивает различных персонажей, предоставляющих экзотические услуги и якобы зарабатывающих баснословные деньги на менторстве, коучинге и астрологии с гаданием. В сюжете «Богачи с Патриков» он сначала демонстрирует фрагменты роликов, где молодые люди и девушки хвалятся своими сверхдоходами, а затем говорит, что если бы Булгаков писал свой роман «Мастер и Маргарита» сейчас, то Берлиоз в романе бегал бы с отрезанной головой по Патрикам и кричал, что он нутрициолог и зарабатывает 5 млн в месяц. Разумеется, все откровения этих «миллионеров» и «миллиардеров» такой же обман, как и аккаунт очередной тревел-блогерши, на самом деле работающей в сфере эскорт-услуг.

Важно отметить, что все описанные нарциссические черты представителя новой волны «общества достигаторов» имеют и

обратную сторону. Например, самовлюбленность соседствует с колоссальной неуверенностью и нелюбовью к себе. Живя в воображаемом мире собственных фантазий, на которых активно играют модные бренды, такой человек бесконечно далек от реальной жизни, пока жестокая действительность не напомнит о себе. Люди с ярко выраженными нарциссическими чертами, стремящиеся пополнить когорту достигаторов «успешного успеха» и доказать миру свою уникальность, скатываются в депрессию, обнаружив, что они не «всемогущие супергерои», а такие же, как все.

В этом контексте важно упомянуть «достигаторов поневоле», к которым относятся условно обычные люди. Они наблюдают бесконечный карнавал «успешных» достигаторов, наслаждающихся жизнью на Мальдивах и в Дубае, и впадают в отчаяние от ощущения собственной никчемности. Им кажется, что их жизнь не удалась, им не хватило амбиций и усердия, чтобы добиться таких невероятных результатов.

Упомянутый выше Жиль Липовецки называет такое состояние общества «коллективный нарциссизм», в котором каждый равнодушен к другим, своему прошлому и будущему, но с огромным энтузиазмом создает гляцевый образ себя на продажу. И когда грандиозные фантазии самовлюбленных индивидуалистов сталкиваются с жестокой реальностью, наступает специфическая форма апатии, человек сгорает от стыда и разочарования в себе. Бодрый лозунг «Ты можешь все» и позитивное мышление больше не работают.

Гипериндивидуализм современного общества превращает «другого» либо в потенциального потребителя услуг, либо в того, кто эти услуги оказывает. Как пишет все тот же Жиль Липовецки в книге «Империя эфемерного»⁴³, посвященной миру моды, «другой» — это мой имиджмейкер, предприниматель, который знает, как обойтись с моим «я», как сделать мое «я» одновременно объектом инвестиций и инвестируемым капиталом. Это может быть инвестиция в знания и опыт, эстетическое переживание и психологический самоконтроль, вырастающий вокруг построения собственной гибкой идентичности.

Такая ситуация становится возможной, когда все отношения под воздействием «сервисной экономики» превращаются в коммерческие. Официанты в ресторане, люди на ресепшен в гостинице, психотерапевт на еженедельной сессии, вебкам-модель, готовая

выполнить любые прихоти за ваши деньги, туроператор, подбирающий маршрут для отпуска, и даже дейтинг-приложение, учитывающее ваши пожелания при подборе кандидатур, — все формы сервисных отношений и деловых партнерств хорошо работают для человека-потребителя или человека — «предпринимателя самого себя», но непригодны для нормального человеческого общения.

Один знакомый организовал клуб для проведения различных мероприятий — от лекций и мастер-классов до чемпионатов по настольным играм и психологических перформансов. Предполагалось, что это будет место дружеских встреч. Казалось бы, прекрасная идея, но есть в этом что-то от сетевого маркетинга, когда участницы сообществ Herbalife или Mary Kay активно привлекали родственниц и подружек для «совместного заработка». Другой кейс — популярные нынче нетворкинги и бизнес-завтраки, на которых люди знакомятся исключительно с деловыми целями.

Эти токсичные тренды касаются самых разных отношений. Не только приведенная в начале главы история о поиске партнера без необходимости выстраивать сами отношения, но целый ряд модных веяний и ценностных установок фиксируют эту настораживающую трансформацию социальных связей. Подобно тому как цифровые технологии и новые формы трудовой занятости размывают грань между работой и неработой, происходит стирание границы между сугубо личными отношениями и коммерческими или деловыми. Семейные, романтические и дружеские отношения подвергаются трансформации в результате тесного переплетения психологических и экономических процессов, нематериальных и материальных ценностей.

Важно найти способы противостоять подобному превращению любых отношений в коммерческие. Если близкие люди и друзья начинают друг друга использовать, отношения разрушаются. Рыночная психология, основанная на конкуренции, формирует поведенческие паттерны, в которых каждый ищет выгоду и люди априори делятся на конкурентов и бизнес-партнеров. Перефразируя известный мем, прости, Кант, мы все потеряли.

На примере романтических отношений рассмотрим, что именно происходит не так, как должно, и какова альтернатива экономическо-психологическому слиянию в ожиданиях и ценностных ориентирах

накануне встречи двух людей. Женщина выступает в роли эстетического предпринимателя, активно приводя себя в «товарный вид» с помощью косметики, фитнеса и прочих средств ухода за собой. Это ее инвестиции, и она убеждена, что они привлекут к ней внимание обеспеченных мужчин. Соседка по коммунальной квартире, в которой мы снимали комнату после окончания университета, однажды сказала: «Мне нужен мужик с копейкой, любовью сыт не будешь».

Мужчина, в свою очередь, либо берет на себя роль человека, готового оплачивать прихоти дамы сердца, либо активно сопротивляется этой роли, пополняя армию заряженных resentmentом инцелов или просто женоненавистников, убежденных, что «женщинам нужны только деньги». Это ироническое описание, но оно соответствует некоторым рыночным трендам, задающим характер романтических отношений.

В этом контакте двух людей главенствует стремление извлечь выгоду. Каждый участник заиклен на своих интересах и желании найти состоятельного партнера. Во всех смыслах это похоже на рыночный закон спроса и предложения. Подобные отношения характерны не только для взрослых людей, но становятся нормой и среди подростков, активно использующих для знакомств цифровые технологии. Можно перебрать в сети множество вариантов, наверняка рано или поздно повезет.

Такие знакомства предельно далеки от романтических историй в духе советского молодежного фильма «Вам и не снилось...». Сегодня на сцену выходят герои вроде персонажа нашумевшей документалки Netflix «Аферист из Tinder». Мошенник, выдававший себя за сына миллиардера, обкрадывал наивных девушек из разных стран, мечтавших о принце на белом коне. Одна из героинь, взрослая женщина, говорит, что мечтала о любви, какую описывают в сказках и показывают в романтических фильмах.

Известный психолог Эрих Фромм в своей знаменитой книге «Искусство любить»⁴⁴ подчеркивает, что проблема любовных отношений заключается в том, что человек желает не любить, а быть любимым. В поисках подходящего партнера он упускает из виду, что надо учиться строить отношения. Этому способствует потребительское отношение эгоистичного гипериндивидуалиста ко

всему, что его окружает. Неспособность найти «идеального партнера» приводит к фрустрации и, как следствие, к социальной изоляции. И речь идет не только о японских отшельниках хикикомори, живущих на иждивении родителей и не покидающих квартиру.

Уже упоминавшийся Зигмунт Бауман в книге «Индивидуализированное общество»⁴⁵ пишет, что долгосрочные отношения уходят в прошлое, уступая место краткосрочным связям и постоянной смене партнеров. Эпоха «текучей современности» создает множество препятствий долгосрочным и глубоким отношениям, заставляя человека жить в иллюзии, что с помощью современных технологий несложно найти друга, романтического партнера или будущего спутника жизни.

Однако статистика показывает обратное. В индивидуализированном обществе одиночество приобретает характер эпидемии. Всемирная организация здравоохранения провела опрос в 142 странах, результаты которого показывают, что, вопреки распространенному заблуждению, одиночество чаще испытывают молодые люди, чем старики. Только 17% пожилых людей считают себя одинокими, тогда как среди людей в возрасте от 19 до 29 лет на одиночество жалуются 27%. То есть фактически каждый третий молодой человек или девушка.

В исследовании влияния идеологии позднего рыночного капитализма на отношения немецкий социолог Джулия Беккер и ее коллеги рассматривают тему усиливающейся социальной изоляции и жизни в одиночестве не просто как психологическую проблему современного человека, но и как серьезный удар по психическому и физическому здоровью людей, способствующий росту ранней смертности. Существует взаимосвязь между социальной разобщенностью современного атомизированного общества и ухудшением качества жизни в экономически развитых странах. Эпоха нетворкингов, коворкингов и прочих корпоративных инструментов оказалась малоэффективной в построении нормальных человеческих отношений. Вся эта грустная картина вызывает у «выгоревшего супергероя», оказавшегося в одиночестве у разбитого корыта, настойчивое желание искать выход.

Теме отношений с «другими» посвящен ряд значимых текстов в современной гуманитарной мысли. Также она является ключевой в

различных психотерапевтических практиках, направленных на улучшение отношений человека как с самим собой, так и с другими людьми. Рассмотрение этих концепций и представлений позволит нам понять в контексте человеческого общения, как выгоревший достигатор может выбраться из тупика.

Французский антрополог Клодин Арош считает, что одна из главных тем, нуждающаяся в переосмыслении в современном мире, — это природа человеческого взаимодействия, тесных связей, которые пока еще сохраняются в традиционных обществах, где сильны родовые отношения. Подобное общение все реже встречается среди людей того поколения, которое покупает планшеты и телефоны годовалым детям, чтобы отвлечь их, пока родители занимаются делами. Бездушная анонимность и социальная изоляция уже мало кого удивляют в ускоряющемся информационном обществе и становятся нормой.

Арош говорит, что экраны становятся постоянными спутниками общения и лишают его тактильного контакта, необходимого в самых разных отношениях (будь то общение ребенка с матерью или романтических партнеров). Тактильный контакт не только укрепляет связь с другим человеком, но и способствует выбросу окситоцина — гормона, отвечающего за ощущение спокойствия и защищенности. Многие взрослые люди предпочитают безопасные и контролируемые контакты с использованием вебкам-сервисов или услуг представителей древнейшей профессии, но подобные краткосрочные отношения, лишенные эмоциональной связи, не избавляют от одиночества. Также Арош указывает на опасность подмены глубоких отношений поверхностными контактами.

По этому поводу в философской литературе и современном направлении реляционного психоанализа (построенного на первичности отношений, а не индивидуального «я») можно найти немало важных для понимания отношений примеров. В творчестве известного французского философа XX века Эммануэля Левинаса тема «другого» центральная. Он стремится к осмыслению принципиальной «инаковости» другой личности, встреча с которой лицом к лицу всегда удивительное событие, и указывает на важность понимания того, что другой человек бывает уязвим при проявлениях нашей свободы. Другой — не копия тебя и не воплощение твоих

ожиданий, не удачная инвестиция или средство для удовлетворения потребностей. Он «другой» в самом глубоком смысле.

Эта идея переворачивает с ног на голову привычный для нас индивидуализм с его использованием другого для своих целей. Левинас подчеркивает, что свободу нужно рассматривать не только как доступную каждому привилегию, но и как вероятность причинения вреда другому человеку, осознанно или неумышленно. Эта идея становится одной из главных в контексте развития современного реляционного психоанализа, рассматривающего психотерапевтический кабинет как место встречи двух людей, в котором рождаются длительные многогранные отношения.

Русский православный богослов XX века Владимир Лосский писал об уникальности каждой человеческой личности, о том, что нам не хватает слов, чтобы описать другого. Встреча с человеком подразумевает принятие непознаваемости его внутреннего мира и готовность отправиться с ним в долгое путешествие, в котором мы будем все больше узнавать друг друга.

У человеческих отношений, выходящих за рамки коммерческих и потребительских, множество оттенков и граней, в которых разворачивается экзистенциальная драма человека. На каждом их этапе человек осознанно или подсознательно ожидает помощи и сострадания. Опыт совместных переживаний — от впечатлений, полученных в путешествии, до горя — исключает корысть.

Греческий мыслитель Христос Яннарас, комментируя библейскую книгу Песнь песней, назвал этот опыт взаимным самоприношением, противопоставляя его взаимному использованию или даже психологическому подчинению одного человека другому (что происходит в дисфункциональных и абьюзивных отношениях).

Психоаналитик Роберт Столорю в сборнике эссе «Травма и человеческое существование»⁴⁶, осмысливая контекстуальный характер детских травм, утверждает, что не только сами травматические события, но и невозможность разделить боль с близким человеком становится источником ментальных проблем и приводит к необходимости длительной психотерапии. И лишь со временем человеку удастся справиться с этой болью, которую он не смог разделить с близкими людьми. Сочувствие и поддержка являются важнейшими условиями существования и развития каждого из нас.

В этом контексте становится важной идея дарения, которую исследуют антропологи и социологи. Речь идет не о тех подарках, которых жаждут охотницы на богатых «папиков», проходящие тренинги по прокачке женской энергии и верящие в «голоса Вселенной», а о дарении как внутренней ценностной установке, предполагающей, что встреча с другим человеком — это уже дар, ведь ее могло и не быть. И чтобы она переросла в глубокие отношения, важно осознавать, что каждая личность обладает уникальным внутренним миром.

Рассуждая об этом, уместно рассмотреть дружеские отношения. Многие люди сталкиваются с проблемами при необходимости заводить новые связи в эмиграции или при общении с людьми, придерживающимися иных взглядов. Размышления о дружбе есть у многих философов. Взять того же Сенеку с его знаменитыми письмами Луцилию. Их дружеские отношения подарили миру один из самых ярких образчиков философских наставлений, по-прежнему вдохновляющих многих людей.

Философ и переводчик Франсуа Федье в книге «Голос друга»⁴⁷ задается вопросом, что такое дружба, и дает ответ, что в настоящей дружбе каждый человек может по-настоящему раскрыться навстречу другому и открыть другого для себя. Эта взаимная открытость лишена корыстных мотивов. В сериале «Загадка трех тел» наряду с сугубо фантастической сюжетной линией об угрозе инопланетного вторжения раскрывается трепетная дружба ученых, которые сопровождают в последний путь больного раком коллегу и товарища.

Федье цитирует известного французского мыслителя XVI века Мишеля Монтеня, который в своих сочинениях воспевал дружеские отношения как самые ценные и глубокие. Дружба в них рассматривается как дар, ее невозможно предсказать или запланировать. Это уникальный тип отношений, в которых люди могут быть услышанными друг другом в полной мере. Он ничего общего не имеет с сервисами «друзей на час», обретающими популярность в эпоху тотального одиночества. (В Японии «друга на час» можно пригласить поучаствовать в разных событиях, например составить компанию в ресторане или походить вместе по магазинам. Своего рода гибрид психотерапевта и приятеля. Один старшеклассник нанял два

десятка девушек — «подруг на час» только для того, чтобы выложить в инстаграме фотографию с ними.)

Для формирования здоровой и глубокой связи с человеком важно понимать, на чем основывается такая связь: на взаимоуважении, доверии, готовности слышать друг друга и принимать такими, как есть, идти на компромиссы. Одиноким «выгоревшим супергероям», упавшим с высоты идеализированных представлений о себе и других людях, требуется немало мужества и решимости, чтобы научиться принимать человеческое несовершенство.

В книге «Осознанная любовь»⁴⁸ Расс Хэррис, психотерапевт, практикующий в модальности терапии принятия и ответственности, разбирает ряд мифов, касающихся близких отношений. В том числе рассматривает веру в существование «идеального партнера» и «любви с первого взгляда», идею «второй половинки», убеждение в том, что в любви есть только бесконечная радость и она бывает одна на всю жизнь. Все эти темы популярны в массовой культуре, об этом пишут песни и снимают фильмы. Однако это ложные установки, которые препятствуют глубоким отношениям. По мнению автора, неуважение к чужим ценностям — одна из главных причин разобщенности наряду с избеганием сложных чувств и нежеланием о них говорить, замкнутостью, импульсивностью и годами накапливающимся отчуждением.

Как некогда сказала российский философ Татьяна Горичева, в современном обществе любовь становится одной из форм психотерапии. Важно разобраться, что представляет собой здоровая любовь как панацея от одиночества для «выгоревшего индивидуалиста».

Как было сказано выше, другой человек — это уникальная личность со своим огромным незнакомым внутренним миром. По словам литературоведа Михаила Бахтина, каждый человек видит другого из той уникальной точки, в которой находится только он сам. Возможность посмотреть другому в глаза принципиально отличается от рассматривания собственного лица в зеркале. Эпоха бесконечных селфи устраняет первичное условие настоящего общения. Готовность слышать и быть услышанным, искренне говорить о себе и принимать то, что говорит другой человек, категорически противоречит

бесконечным монологам инфлюэнсеров, демонстрирующих себя своим подписчикам.

Первая встреча с другим человеком — это всегда встреча с чужим, с незнакомцем. Это ситуация предельной уязвимости, в которой открывается широкое поле для разных фантазий и того, что в психоанализе называется проекциями. Первые этапы знакомства предстают не просто как узнавание, но и как додумывание, формирование каких-то ожиданий и бессознательных фантазий. Люди, проходящие длительную психотерапию, знают, как сильно меняется понимание внутреннего мира другого человека после избавления от багажа накопившихся чувств и эмоций. Умение вступать в контакт с собой неизбежно влияет на качество контакта с другим и приносит свои плоды в общении и близких отношениях.

Для развития отношений умение любить другого человека должно быть аксиомой. Кажется, что это очевидно, нечто вроде базового инстинкта, но регулярное появление и популярность книг вроде «Нелюбимая дочь»⁴⁹ свидетельствует об обратном. Эта способность напрямую связана с формированием безопасной привязанности как основы близких отношений. Эмоционально незрелый, требовательный человек, неспособный любить, может заводить только деструктивные отношения с различными оттенками эмоционального (и не только) насилия. Это не всегда откровенный абьюз и все то, о чем рассказывают жертвы домашнего насилия, проходя реабилитацию. Сюда входит и такой феномен, как неглект. Это бесчувствие, игнорирование потребностей другого человека, его просьб. Есть множество психологических обертонов в отношениях, в которых один человек совершенно не слышит другого, не реагирует на него и заставляет его страдать.

Важная часть глубоких отношений — *понимание уязвимости другого и готовность в определенных случаях признавать собственное бессилие*, отказываться от роли «супергероя», всегда готового к подвигам. Уязвимость совершенно не вписывается в философию достигатора, одержимого тотальным контролем и уверенностью в своей способности управлять будущим. Как пишут представители реляционного психоанализа, понимание этой уязвимости открывает возможность полноценно взаимодействовать с другими людьми. В жизни любого человека бывают моменты, когда он

не справляется, нет сил и ничего не хочется. Умение принимать это в себе и других в разных состояниях, не всегда комфортных и позитивных, может стать источником настоящей силы.

На одной из конференций TED известный психолог Брене Браун, читая лекцию «Сила уязвимости», подчеркивала, что из уязвимости рождается не только страх, стыд и жажда признания, но и радость, творчество, принятие и любовь. Человек может быть несчастным и неэффективным, разбитым и уставшим, но, как говорила супруга сталкера в одноименном фильме Андрея Тарковского, «если бы горя не было, то и счастья бы не было». Уязвимость — это состояние, когда человек открывается своей хрупкой стороной, рассчитывая на доверие и принятие. Так рождается глубокая связь между людьми.

Говоря об отношениях, невозможно не упомянуть *честность и ответственность за собственные поступки*. В своей работе «От философии поступка к риторике поступка»⁵⁰ русский мыслитель Михаил Бахтин пишет об уникальности каждого ответственного поступка человека. Человек на свой страх и риск принимает ответственность за свои поступки и за то, как это отразится на других людях. Настоящему поступку нет места в мире устраиваемых для прогревов и привлечения внимания нарциссических перформансов, он не нужен в достигаторской жизни, посвященной «построению жизненных стратегий» и «обучению способам монетизации навыков». Жизнь как сложноорганизованный индивидуализированный поступок, когда *я поступаю всей своей жизнью*, предполагает полное «не-алиби в бытии». Каждый раз, решаясь сделать что-то значимое, в том числе касающееся близких отношений, я не знаю, что именно совершить, не могу опереться на мудрые рекомендации эксперта или «познавшего дзен» инфлюэнсера. Мне приходится в уникальных обстоятельствах пространственно-временного континуума совершить если не «прыжок веры», то решительный поступок, за которым не может стоять ощущение, что любое действие подобно нажатию кнопки на телевизоре, перетаскиванию товара в корзину на маркетплейсе или суетливой спешке в погоне за скидками «черной пятницы».

Возможность поступать ответственно означает и готовность быть честным с собой. Мишель Фуко в курсе лекций «Говорить правду о самом себе»⁵¹ рассказывает, что со времен античной философии умение заботиться о себе неотделимо от честности перед собой и

стремления к истине. На первый взгляд может показаться, что в этом есть некий архаичный пафос, вызывающий сегодня ироническую улыбку. Однако сложно сохранять иронию, пытаясь после выгорания разобраться в своей жизни, самостоятельно или в кабинете психотерапевта. Как ни крути, но движение к правде, порой горькой, — неизбежная плата за возможность переоценки ценностей, налаживания отношений с близкими и начала новой жизни.

Это не «продающая искренность» инфобизнесменов, выставляющих свою жизнь напоказ ради славы и денег. Любые манипуляции с собственной совестью в кабинете у психотерапевта лишь препятствуют ясному осознанию происходящего. Психоаналитик Рената Салецл в книге «Страсти по неведению»⁵² говорит о том, что часто человек уходит в отрицание или включает (порой бессознательно) режим неведения, потому что не готов принять правду. Однако решимость услышать правду о себе и готовность ее принять могут открыть новые грани в близких отношениях.

Еще одним важным условием является *способность осознавать свои чувства и не отвергать чужие*. Позитивная психология, стирающая эмоциональное разнообразие и подавляющая так называемые негативные чувства, сужает внутренний мир современного человека. Выгоревшие достигаторы годами пытаются сохранять позитивный настрой и игнорируют необходимость делиться с близкими людьми своими переживаниями. Быть всегда позитивным и верить Вселенной — в большой степени инфантильная позиция: человек подавляет свои чувства и избегает сложных психологических состояний. В современном мире, заикленном на рационализме и духовном эскапизме, сфера чувств часто оказывается непознанной. Исследователи нередко говорят об эпидемии алекситимии. Психоаналитик Генри Кристалл констатирует, что алекситимия становится частой причиной экзистенциальных проблем клиентов и приводит к неудаче при психотерапии. Человек не понимает своих чувств, не умеет их выражать и пытается жить только разумом. Это неизбежно разрушает близкие отношения.

Важнейшей составляющей психического здоровья является *психологическая гибкость*. Ряд экономических и психологических процессов, действующих в совокупности, оставляют человеку весьма узкий выбор социальных ролей и паттернов реагирования на внешние

стимулы. Человек может быть либо «предпринимателем самого себя», либо потребителем товаров и услуг. В такой жизни нет места глубокой привязанности к детям и родителям, искренней дружбе и настоящей любви. Общепринятые в рыночном обществе формы поведения исключают глубокие отношения и проявления искренних чувств.

Чтобы обрести психологическую гибкость, «выгоревшему супергерою» могут потребоваться годы на переоценку ценностей. Развитие человека прекращается только с его смертью. Быть гибким означает постоянно меняться и воспринимать этот процесс как естественный и чрезвычайно важный.

Когда-то я случайно списался с бывшим одноклассником, с которым приятельствовал до седьмого класса (потом его семья переехала, и мы потеряли друг друга). Мы не были закадычными друзьями, и со времени нашего общения прошло 15 лет, но он вдруг сильно обрадовался и предложил быть на связи и обмениваться сообщениями в мессенджере, что привело меня в некоторое недоумение. Ну да, «мы нашлись, как хорошо...». Но *кто именно* нашелся? Подростки со школьной фотографии, еще не сформировавшиеся, не имеющие твердого мировоззрения, ценностей, целей? Очевидно, что тех школьников уже нет. Это похоже на то, как хватаешь за рукав человека в толпе, а потом извиняешься: «Простите, обознался...»

Для обретения способности вступать в настоящие отношения необходимо осознать токсичность стратегий достигаторского выживания и отказаться от них. Настоящее общение исключает манипуляции, которые используют нарциссически заикленные гипериндивидуалисты для увеличения армии своих фанатов — наивных потребителей иллюзий. Современному обществу придется пересмотреть многие массовые тренды, чтобы начать возвращение к реальному общению и возрождению настоящих ценностей — семьи, дружбы и любви.

Резюме

Гипериндивидуалистическая модель поведения человека-достигатора разрушает близкие отношения и устойчивые социальные связи,

подчиняя любую коммуникацию исключительно коммерческой выгоде. Люди превращаются в продукты, сервисную поддержку, целевую аудиторию или бизнес-партнеров. Выход из этой тупиковой ситуации требует серьезной переоценки ценностей и возвращения к нормальным дружеским и романтическим отношениям, к установлению духовной близости с людьми. Только возвращение способности создавать глубокие и разнообразные межличностные связи может помочь современному человеку выйти из ямы нарциссического одиночества и социальной изоляции. Главным условием является переосмысление роли другого человека как полноценной личности, а не средства обогащения, принятие уникальности каждого в духе сформулированного Кантом нравственного закона: «Человек — это цель, а не средство».

Глава 10

Будущее заботы о себе. Заметки для «выгорающих супергероев»

Еще два дня и отпуск. А сил уже нет. И, как назло, все срочное и важное прилетело. И надо доделать. И дальше к цели — пятилетку (тьфу!) — выгорание за неделю вылечить.

@ELENA.ROO.5

Выгорание — это не чих. Это серьезный сигнал организма.

@SVET.LOZOVATOR

Забота о себе — это создать ту жизнь, от которой тебе не хочется убежать...

@KANEVA_MARI

Когда я задумывал эту книгу, то держал в голове образы разных людей — друзей, знакомых, учеников, незнакомцев, истории которых узнал из интернета. В этом калейдоскопе людских образов в той или иной мере вырисовывалась одна общая черта: непонимание, как нам выбраться из ловушки хронической усталости. Не только бессмысленность окружающей жизни, полной сизифова труда — бесконечной гонки за успехом и достатком, заставила меня взяться за эту книгу, но и общее непонимание, как можно жить иначе и что этому мешает.

У меня не было задачи написать еще одну книгу по селф-хелпу на стыке поп-психологии и околoduховных рассуждений, но мне и

совершенно не хотелось вставать в позу мудрого учителя, открывающего читателям тайны бытия. Мишель Фуко сказал, что философия — это критическая работа мысли над самой собой, подразумевая при этом не критику как некое негативное отношение к чему-либо, а внимательный и вдумчивый подход к тому, что происходит в самом человеке и вовне. Мне всегда было важно, чтобы «смыслы работали», а не пылились в умных книгах для избранных, что часто случается с великими философскими текстами. И если вы дочитали книгу до этой главы, сохранив интерес к прочитанному, значит, мне удалось провести вас по сложным лабиринтам современной культуры.

Когда дело доходит до селф-хелп-литературы, как правило, нас ждет некое руководство или гайд с заголовком, начинающимся со слова «как». Эта книга другого плана. И вместо очередной инструкции «как вам надо жить и быть счастливыми» я попробую напоследок прояснить и обобщить ключевые моменты, отличающие токсичные формы селф-хелпа от тех методик заботы о себе, которые помогают жить так, как вам действительно хочется.

Это будут заметки и наблюдения, содержащие адекватные решения и ориентиры для выхода из состояния усталости от жизни и из западни достигаторской суеты. Мы рассмотрим каждый аспект с двух сторон и попытаемся найти в нем зерно здравого смысла, очистив от расхожих мифов.

Жизнь «предпринимателя самого себя» — человека-достигатора представляет собой движение к выгоранию, хроническому истощению внутренних ресурсов. Если использовать экономические метафоры, он не столько инициативный человек, движущийся к амбициозным целям, сколько потребитель разного рода товаров и услуг, якобы инвестирующий в себя. В реальности этот процесс оборачивается самоэксплуатацией и самопотреблением и никоим образом не может привести к желанным целям.

Более здоровая версия «предпринимателя самого себя» — человек, рационально планирующий свою жизнь с учетом поставленных целей и задач, несущий за нее ответственность без оглядки на «ретроградный Меркурий» и без жалоб на «происки жидомасонов». Он осознает ограниченность своих ресурсов и возможностей и не

впадает в инфантильную веру в собственное всемогущество и поддержку Вселенной.

Бесконечное стремление к росту личной эффективности — война с самим собой. Нейрофизиология человеческого организма такова, что фазы активности и отдыха должны чередоваться, чтобы человек мог восстанавливаться. Стремление жить всегда на пределе возможностей чревато печальными последствиями для ментального и физического здоровья.

Да, жизнь периодически требует от нас сверхусилий. Неожиданный переезд в другую страну, приближающийся дедлайн, завершение проекта — подобные события могут потребовать напряжения и даже сверхусилий. Но если это вполне нормально, когда происходит периодически в непростой взрослой жизни, то как сценарий «на каждый день» это однозначно токсичная стратегия без хеппи-энда.

Желание быть счастливым и его гипертрофированные формы. Еще Аристотель больше двух тысяч лет назад убеждал своих учеников, что стремление к счастью — естественное проявление человеческой природы. Человек хочет быть счастлив, получать от жизни удовольствие. Но в самой погоне за счастьем скрывается подвох: убеждение, что надо всем жертвовать в настоящем ради счастья в будущем.

Синдром отложенной жизни приводит к фрустрации, вызванной контрастом между текущей жизнью и воображаемым светлым будущим. В такой системе ценностных представлений человек не получает от жизни удовольствия, добровольно обесценивая себя и свой опыт и отказываясь быть счастливым в своей обыденной жизни. Художественно преувеличенные картинки счастья в социальных сетях подобны кривым зеркалам, искажающим реальную жизнь с ее простыми проявлениями, радостями и горестями. Всегда позитивные искусственно созданные в сети образы людей, постоянно испытывающих счастье, не годятся в качестве примера для реальной жизни. Но даже те, кто демонстрирует свое бесконечное счастье в соцсетях, на самом деле тоже живут реальной жизнью — с ее неудачами и разочарованиями, о которых умалчивают. Быть несчастным нормально, как и быть неэффективным. Понимание этого существенно облегчает отношение к себе, помогает преодолеть табу на

жалость к себе (столь характерное для вечно позитивных достигаторов).

Стремление к красоте и идеальному телу. Описанные в главе об индустрии здоровья и красоты трагические примеры перфекционизма — изнуряющие диеты и ежедневные тренировки, обращение к косметической хирургии — превращают жизнь человека в насилие над собой. Ирония в том, что словосочетание «красота и здоровье» не имеет никакого отношения к тем формам деструктивного поведения, которые культивируются в эпоху позднего капитализма под лозунгом «Будь лучшей версией себя». Результат такого отношения к себе — проблемы с физическим и ментальным здоровьем, нередко летальный исход от расстройств пищевого поведения и целый багаж травм.

Умеренный бодипозитив и психотерапия, направленная на работу с отношением к своему телу, становятся инструментами избавления от самостигматизации и эмоционального прессинга себя. Большинство людей не имеют идеального тела. Идеал молодого, красивого, физически активного человека для большинства из них недостижим. И дело не в отсутствии самодисциплины или нежелании уделять время физическим тренировкам и правильному питанию. Причин может быть множество. Представления о телесной красоте в разные эпохи были различными, мода на пышные формы сменяется модой на анорексичную худобу раз в несколько лет, и гнаться за ней крайне неразумно и чревато проблемами со здоровьем.

Ускоряющая жизнь и поиски утраченного времени. Ускорение жизни заставляет человека включать режим суеты и двигаться в интенсивном темпе. Нужно очень быстро бежать, подобно кролику из «Алисы в Стране чудес», чтобы просто оставаться на месте, превратившись в механизм, движущийся на автопилоте. Этот культ скорости впоследствии оборачивается поисками утраченного времени. Оглядываясь назад, человек обнаруживает, что ему нечего вспомнить, кроме калейдоскопа быстро промелькнувших лет.

В этом контексте растущая популярность движения *slow life* представляется вполне естественной, тем антитрендом, который помогает вернуть контакт с собой, близкими людьми и реальностью в целом. Неспешная прогулка в парке, удовольствие от общения с друзьями в уютном кафе — все, что позволяет наслаждаться самим процессом. Оноре видит в принципе «жить хорошо, а не жить быстро»

ответ на выматывающую гонку высокого темпа жизни «общества ускорения».

Женщина-блогер Дениз Бумкенс после выхода ее книги «Искусство старения без извинений» (The Art of Aging Unapologetically) запустила проект AndBlomm «для женщин после 40». Идея счастливого старения противопоставляется культуре искусственной «вечной молодости» и нейрофизической активности. В своих социальных сетях Дениз регулярно демонстрирует свои стильные наряды, наглядно показывая, что старение не лишает человека красоты, сил и права на личное счастье.

Не человек для технологий, а технологии для человека. Инновационные технологии год за годом перестраивают саму структуру человеческой жизни. Это имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Описанные выше истории о проектировании потребительского опыта и самой фигуре «достигатора» как технологии, предлагающей человеку исключить свои собственные ценности ради «великих достижений», лишают жизнь чего-то очень существенного. Инструментальная рациональность, торжествующая в концепции такого человека, уничтожает спонтанность и непредсказуемость, возможность игры и получения удовольствия.

В этом контексте особо важно сместить акцент на качество жизни, которое обнаруживает себя как *субъективное проживание времени своей жизни на основе своих личных ценностей*. Человек, живущий своей частной жизнью, находит время для неспешного размышления, творческого поиска, наслаждения природой, общения с близкими — даже для скуки, столь важной в процессе вынашивания какой-либо идеи или сюжета для книги. Все это составляет настоящую жизнь, протекающую день за днем. Каждому человеку, в том числе выгорающему достигатору, хочется просто жить своей жизнью, а не гнаться непрерывно за удачей и богатством.

Тревожная неопределенность и выход из нее. Наша сложная жизнь, в которой отсутствуют незыблемые ценности и ориентиры и на каждый вопрос дается несколько противоречащих ответов, оказывается испытанием для нас и наполняет тревогой и беспокойством. Социолог Зигмунт Бауман писал, что у нас нет иного выбора, кроме как учиться жить в этих условиях. Нейробиология человека такова, что ему крайне некомфортно в условиях

непредсказуемости и неожиданных изменений. Это вызывает у него стресс и часто деморализует.

Однако в многочисленных разговорах о хаосе современной жизни и селф-хелп-инструментах по снижению тревоги открывается перспектива совершенно иного отношения к происходящему, основанного на открытости, творческом поиске, характерном для художников и ученых. По мысли психолога Ролло Мэя, они испытывают совсем иной тип тревоги — «творческую тревогу», связанную с предвкушением научного открытия, создания художественного произведения или решения нестандартной проблемы. Решительный шаг к неопределенности становится источником новых жизненных открытий, а заинтересованное исследование является спутником любых изменений. Вынужденный выживать человек-достигатор категорически консервативен, причиной чему хронический стресс и самосаботаж, неизбежно проявляющийся при активации древнего мозга, защищающего психику от опасности.

Некогда французский философ Сартр подарил современному обществу достижений формулу «человек — это проект». Немецкий мыслитель Мартин Хайдеггер возразил, что рождение и смерть человека не могут быть запланированы им самим, а именно они являются теми точками А и Б, о которых ничего не рассказывают лайф-коучи и тренеры личностного роста.

Жизнь раскрывается как череда неожиданных событий. Реальность, сотканная из потребительских «карт путешествий», сменяющих друг друга трендов и безопасных туристических поездок, игнорирует тот факт, что жизнь по своей сути непредсказуема. Как бы нам ни хотелось все контролировать, проектировать, рассчитывать и измерять, существует множество явлений, которые неподконтрольны нам. Немецкий социолог Георг Зиммель в начале XX века в небольшой работе под названием «Приключение» описал состояние разрыва рутины повседневности через опыт приключения как спонтанный выход в иное качество проживания времени.

Помните, как в бессмертном творении Р. Дж. Толкиена «Хоббит, или Туда и обратно» главный герой решается на рискованное приключение вместе с волшебником Гендальфом и группой гномов? Сначала полное опасностей путешествие его пугает, но затем он решается оставить уютную нору (как сказали бы тренеры личностного

роста, «зону комфорта») и, пройдя сложный путь, возвращается домой уже совсем другим (гуру духовности назвали бы это духовной трансформацией личности).

Сейчас подобный опыт фактически невозможен, так как массовое посещение туристических мест исключает непредсказуемость и неожиданные события. Все заранее запланировано в соответствии со стоимостью поездки: экскурсии, услуги, сервис. Теперь «события» — это ивенты и запланированные встречи, тусовки и тренинги. Все, что может быть отмечено в «Google. Календаре». Они не являются событиями в истинном смысле, в них нет приключений, неожиданных встреч или открытий.

Писатель Марсель Пруст сказал, что путешествие — это не просто возможность получить новые впечатления, но способ обрести иной взгляд на вещи. Все эти рассчитанные тренды и маршруты потребителей утверждают гегемонию однообразия, все всегда заранее известно и повторяется из раза в раз. Тотальная предсказуемость, порождающая иллюзию безопасности и гарантирующая только позитивные впечатления.

Обращаясь к психотерапевту, человек все чаще надеется не на встречу со своей тенью или на какой-то глубинный диалог с собой, ему хочется обрести «нормальность» и жить по заранее составленному плану без риска и неопределенности. Современный человек всего лишь пассивный зритель, которому рассказывают о каких-то происшествиях или показывают яркие моменты из жизни других людей. Предсказуемое и безмятежное существование — условие счастливой бездумности, исключая экзистенциальные кризисы, столкновения с тем, что не было запланировано и может привести к существенным изменениям в жизни. Рациональное планирование в духе селф-менеджмента представляется способом избежать потрясений, столкновений с чем-то иным.

Ответственность за свою жизнь и готовность совершать поступки. Все эти сервисы, помощь экспертов, обильная селф-хелп-литература своего рода страховка, отказ от собственного творческого поиска, опыта личного понимания и от когнитивных усилий. Человек избавлен от необходимости самостоятельно искать ответы на важные вопросы. В своей работе «От философии поступка к риторике поступка»⁵³ русский философ и литературовед Михаил Бахтин писал,

что каждый совершаемый человеком поступок является уникальным событием, которого еще никогда не было. Вроде бы это очевидно, но автор на протяжении всего текста развивает идею о «не-алиби», которое неизбежно для каждого человека, принимающего какое-то решение. Продолжать те или иные отношения или разорвать их, начинать бизнес-проект или отказаться от него, в конце концов, ложиться спать в одиннадцать вечера, а не в три утра — все это и многое другое требует принятия уникальных решений и вытекающих из них поступков. Можно запланировать что угодно на годы вперед, но невозможно предсказать, окажется ли это актуальным в будущем, не утратит ли ценность. По Бахтину, быть человеком означает каждый раз оказываться в конкретной точке пространства-времени без всякого алиби или подстраховки, «здесь-и-сейчас». Но это необязательно расслабленное принятие ситуации («просто побудь в этом»), это вызов, требующий отваги и решимости совершать или не совершать некий поступок, сопряженный с личной ответственностью, *поступать каждый раз уникальным образом, не имея возможности делегировать это кому-либо или избежать совершения поступка.*

Как и событие, реальный поступок исключен из мира нарциссических перформансов, предназначенных для прогревов и привлечения внимания. Построение жизненных стратегий, обучение способам монетизации своих способностей и навыков, перемещение из точки А в точку Б в контексте техник достигаторско-потребительского планирования не имеет отношения к поступку. Жизнь как череда сложноорганизованных индивидуализированных поступков, когда *я поступаю всей своей жизнью*, предполагает полное «не-алиби в бытии». Каждый раз, решаясь сделать что-то значимое, я не знаю, что именно мне в этих обстоятельствах совершить, не могу опереться на мудрые рекомендации эксперта или инфлюэнсера, «познавшего дзен». Мне приходится в конкретных уникальных обстоятельствах совершить если не «прыжок веры», то решительный поступок, за которым не может стоять ощущение, что любое действие подобно нажатию кнопки на телевизоре, перетаскиванию товара в корзину на маркетплейсе или суетливой спешке в погоне за скидками «черной пятницы».

Я более 10 лет занимаюсь созданием электронной музыки на компьютере и люблю весь творческий процесс с неожиданным

развитием событий при написании очередного музыкального произведения. Каждый раз, открывая музыкальный редактор со множеством инструментов и плагинов, я, словно тот хоббит, отправляюсь в удивительное путешествие и никогда не знаю, что именно получится на выходе. Какое-то время назад у нас с товарищем произошел разговор о нейросетях, которые могут создавать музыку. Он забрасывал меня результатами «музыкального труда» цифровых творцов и восхищался ими, тогда как я говорил, что эта история не имеет ничего общего с субъективным творческим опытом, каждый раз открывающим новые грани потенциала человека.

Эту же тему я в личной переписке обсуждал с гениальным российским иллюстратором Михаилом Булейко. Он тоже скептически отнесся к творческим возможностям нейросетей и прокомментировал это так: «В конце концов, в любом творчестве человек всегда будет искать человека. Умения красиво сочетать линии, формы и цветовые пятна по каким-то проверенным алгоритмам недостаточно, если за этим не читается выстраданный смысл и личный взгляд автора или просто вложенный труд».

Опыт глубокой психотерапии и почему это важно. Несмотря на определенную девальвацию психотерапии в связи с ростом ее массовой популярности, я остаюсь сторонником ее глубинного и длительного использования для определения человеком его истинных ценностей. Речь идет не о краткосрочной оперативной терапии и «эффективных инструментах» коучинга для амбициозных «предпринимателей самого себя». Освобождение от травматического опыта детства, негативных сценариев и бессознательных паттернов, развитие эмоциональной сферы и способности к саморефлексии — это и многое другое помогает перестроить внутреннюю жизнь и прийти к пониманию индивидуальных ценностей. Психотерапия — средство не только решения ментальных проблем и улучшения качества жизни, но обретения необходимых ориентиров для саморазвития.

Духовный поиск позволяет выйти за рамки «человека-инвестора», «человека-потребителя» и прочих паттернов поведения, закливающих человека на материальных ценностях и мешающих воспринимать мир во всем его многообразии. Однако духовность в условиях «текучей современности» часто тоже оказывается

«продуктом на продажу». Множество тарологов, астропсихологов и духовных гуру обещают помочь открыть «денежную чакру» и впустить «энергию финансового благополучия».

Подобная квазидуховность такой же тупиковый путь, как и предыдущие формы и способы самопомощи, не обращенные к личным исканиям самого человека. Информационный шум и множество «учителей», якобы контактирующих с духовными сущностями и слышащих голоса Вселенной, сбивают с толку и мешают двигаться по пути личного развития. «Капитализм возможностей» торгует разного рода иллюзиями и потому нуждается в многочисленных духовных амбассадорах, продвигающих идею безграничных возможностей духовного роста, привязывая его исключительно к стремлению улучшить финансовое благополучие.

Находит ли человек отдушину в традиционных религиях или идет каким-то своим путем духовного самопознания, это может иметь глубокую экзистенциальную ценность только после освобождения внутренней мотивации от жажды наживы. Чтобы обрести подлинную духовность, нужна немалая решимость и стремление быть честным с самим собой.

Живые отношения с «другим» по ту сторону экономической выгоды. Сервисная экономика и логика достигаторской жизни превращают других людей исключительно в конкурентов или в лучшем случае в клиентов-потребителей. Экономизация отношений пагубно влияет на различные формы общения — от отношения родителей к детям, когда воспитание передается на аутсорсинг планшетам и смартфонам, до романтических, когда желание сэкономить время, необходимое для поиска подходящего партнера, вынуждает обратиться за помощью к ChatGPT. В такой культурной среде возможность живой коммуникации, эмоционального контакта и настоящей встречи лицом к лицу становится проблематичной.

Однако возвращение к живому контакту с «другим» и готовность к спонтанному развитию отношений необходимое условие для того, чтобы начать жить полной жизнью и выбраться из социальной изоляции нарциссического гипериндивидуализма. Готовность принимать другого человека и его уязвимость наряду с собственной (в противовес иллюзии тотального контроля «достигатора»), быть честным с собой, отказаться от манипуляций и любых форм насилия и

нести ответственность за свои поступки возвращает нас к базовым этическим установкам, основанным на принципах гуманизма и взаимоуважения. Корысть и потребительское отношение к людям неизбежно обесценивают дружбу, романтические отношения и семейную жизнь. Только движение навстречу другому человеку открывает новые возможности для развития глубоких и искренних отношений.

В контексте взаимоотношений и нетоксичных форм заботы о себе особое место занимает тема дарения. При близком общении люди многое делают «просто так», из спонтанного желания принести радость. Дарят цветы, открывают душу, делятся каким-то опытом или впечатлениями. Все это не ради выгоды, а бескорыстно.

Хайдеггер сказал, что бытие — это отвага, оно дает человеку силы жить своей жизнью. В этой решимости опираться на внутренние ценности и принимать личный выбор другого человека возникает совершенно иная динамика жизни, отличная от однообразия меркантильных отношений. Человек сам выбирает, с кем ему жить и общаться, в каком сообществе состоять и чьи ценности принимать. В этом многообразии микронаративов и стилей существования каждый волен сам делать выбор и распоряжаться своей жизнью.

Резюме

Жизнь в эпоху «текущей современности» неизбежно становится творческой. Не в том смысле, что каждый должен освоить какую-то творческую профессию, быть креативным или хотя бы научиться играть на гитаре или рисовать. Творческий характер жизни обнаруживает себя в чутком отношении человека к своим потребностям и желаниям, в изменении ценностей в разные периоды жизни. То, что сегодня кажется жизненным ориентиром, завтра может подвергнуться переоценке. Психологическая гибкость и открытость навстречу новому необходимы в условиях современной реальности. Калейдоскоп изменяющихся ценностей вновь и вновь образует неповторимый рисунок, и жизнь обретает творческий характер в своей непредсказуемости. Человек, принимающий ответственность за свои решения и поступки, готов к новому опыту и духовному поиску.

Это не стремление к достижениям ради достижений, а процесс творческой самоактуализации, в котором человек открыт самым разным чувствам, событиям и поворотам судьбы.

Путь принятия свободного выбора стиля существования и собственных ценностей и отказа от жизни выгорающего достигателя может быть тернистым, но он того стоит. Только так вы сможете день за днем жить полноценной жизнью, не жертвуя ею ради фантастических проектов, навязанных реалиями позднего капитализма...

Об авторе

АЛЕКСЕЙ СОЛОВЬЕВ — кандидат философских наук, частный преподаватель, независимый исследователь и популяризатор философии. В 2006 году защитил диссертацию по теме «Историко-философский анализ феномена "заботы о себе"», в которой исследовал развитие практик самопомощи от Античности до наших дней.

Занимается исследованиями роли практической философии в современном культурном контексте. Ведет канал на ютьюбе «Философ распаковывает контексты!»: https://www.youtube.com/@PHD_EEP.

Регулярно публикует статьи на актуальные темы в популярном русскоязычном философском сообществе Insolarance Cult. Ознакомиться со статьями можно тут: https://insolarance.com/author/phd_eep/.

Занимается частным преподаванием философии в индивидуальном и групповом формате. Отклик о книге или вопросы можно присылать в телеграмм: [@Ph_Deep1](https://t.me/Ph_Deep1).

альпина книги

[Все книги «Альпины»](#)

[Книги «Альпины» по саморазвитию](#)

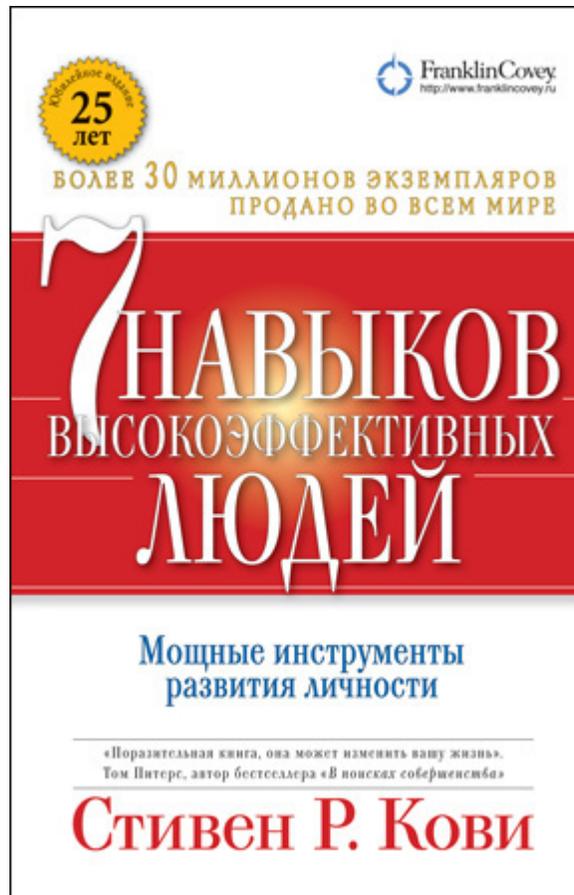


Бестселлеры



[Сказать жизни «Да!»: Психолог в концлагере](#)

Виктор Франкл



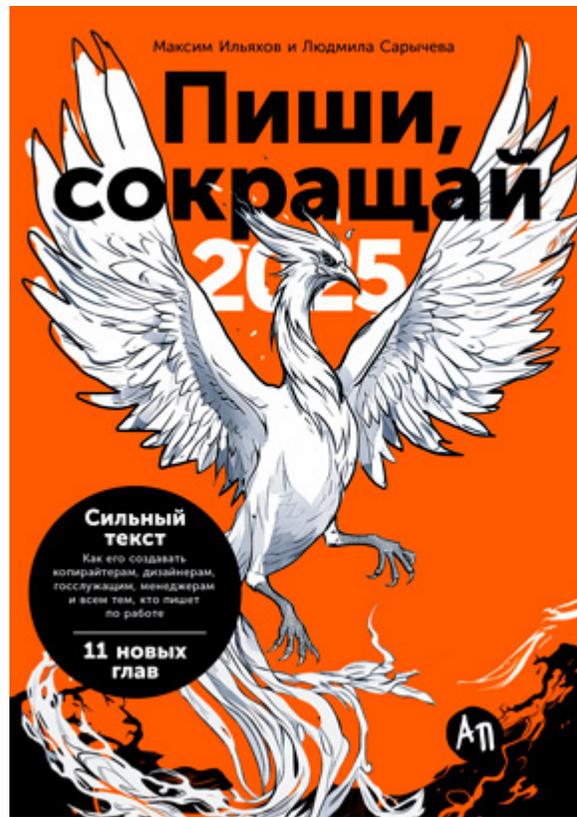
7 навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности

Стивен Кови



[Атлант расправил плечи](#)

Айн Рэнд



[Пиши, сокращай 2025: Как создавать сильный текст](#)

Максим Ильяхов, Людмила Сарычева

Полка наПРОтив
t.me/polkanaprotiv



Вы автор?

- **Готовы поделиться своим опытом и экспертизой**
- **Мы поможем вам написать книгу с нуля или отредактировать рукопись**
- **Профессионально издадим и будем сопровождать на всех этапах работы**

Альпина PRO — входит в издательскую группу «Альпина». Наше издательство стремится распространять знания, помогающие человеку развиваться и менять мир к лучшему.

Взяв лучшее из традиционного издательского процесса и привнеся в него современные технологии, издательство Альпина PRO более 10 лет специализируется на издании

бизнес-литературы. Помогает авторам и компаниям делиться опытом, обучать сотрудников и развивать индустрию.

Используя бутиковый подход к созданию авторского контента в формате 360 градусов, издательство издает и продвигает книги, написанные профессионалами для профессионалов.

альпина **PRO**

Контакты: +7 (931) 009-41-95

Почта: marketingpro@alpina.ru

1. Бён-Чхоль Хан. Общество усталости. — М.: АСТ, 2023.

2. Гиг-экономика — растущие в последние годы секторы профессиональной деятельности, в которых компании вроде Uber или «Профи» предоставляют платформы-агрегаторы для поиска клиентов, но не несут никакой ответственности за тех, кто ищет работу. Таксисты, репетиторы, фрилансеры и прочие самозанятые находятся в условиях так называемой прекарной занятости, отличающейся нестабильным доходом, рисками и отсутствием каких бы то ни было гарантий. Именно эта модель максимально отражает трагизм фигуры «предпринимателя самого себя» как новой формы экономического поведения и жизни в целом.

3. Британский философ Марк Фишер в статье «Приватизация стресса» использует этот привычный термин из экономического словаря для описания процесса присвоения стресса, который означает, что сам человек несет полную ответственность за то, что с ним происходит, какие решения он принимает: «Приватизация стресса — это идеальная система-ловушка, элегантная в своей жестокой эффективности. Капитал делает работника больным, а затем транснациональные фармацевтические компании продают ему лекарства, чтобы облегчить его страдания» (<https://syg.ma/@russian-socialist-movement/privatizaciya-stressa>).

4. Checking email less frequently reduces stress. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563214005810>.

5. Крэри Д. 24/7: Поздний капитализм и цели сна. — М.: Издательский дом ВШЭ, 2022.

6. Талейб Н. Черный лебедь: Под знаком непредсказуемости. — М.: Азбука-Аттикус, 2012.

7. Талер Р., Санстейн К. Nudge: Архитектура выбора. — М.: МИФ, 2017.

8. <https://habr.com/ru/specials/782048/>.

9. <https://biz360.ru/materials/dostigatorstvo-ne-kayf-pochemu-beskonechnoe-sledovanie-tselyam-razrushitelno/>.

10. Matthew A. Killingsworth, Daniel Kahneman and Barbara Mellers. Income and emotional well-being: A conflict resolved. <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2208661120>.

11. Хокшильд А. Управляемое сердце: Коммерциализация чувств. — М.: Дело, 2019.

12. Иллюз Е., Кабанас Э. Фабрика счастливых граждан: Как индустрия счастья контролирует нашу жизнь. — М.: АСТ, 2023.

13. <https://libking.ru/books/sci-/sci-psychology/479165-bob-deyts-nauro-po-posle-poteri.html#book>.

14. Коэн Д. Неработа: Почему мы говорим «стоп». — М.: Ad Marginem, 2023.

15. Пикард А. Балет: Нарративы балетного тела. — Харьков: Гуманитарный центр, 2018.

16. Лаптон Д. Жирные. — М.: ВШЭ, 2021.

17. Understanding 'fat shaming' in a neoliberal era: Performativity, healthism and the UK's 'obesity epidemic' <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/14647001211048300>.

18. Вариант статьи на русском языке: <https://vc.ru/future/26886-personal-biohacking>.

19. Зиммель Г. Большие города и духовная жизнь. — М.: Strelka Press, 2018.

20. Маринетти «Манифест футуризма». <https://slova.org.ru/serebryanuj-vek/futurizm/manifest-futurizma/>.

21. Вайсман Дж. Времени в обрез: Ускорение жизни при цифровом капитализме. — М.: Дело, 2022.

22. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8824354/>.

23. Сачмен Л. Реконфигурация отношений человек — машина. — М.: Элементарные формы, 2019.

24. <http://lingvo.asu.ru/latin/textsts/seneca01.html>.

25. Зубофф Ш. Эпоха надзорного капитализма: Битва за человеческое будущее на новых рубежах власти. — М.: Институт экономической политики имени Е. Т. Гайдара, 2021.

26. Брунс А. Реальна ли стена фильтров? — М.: Издательский дом ВШЭ, 2023.

27. <https://www.businesswire.com/news/home/20230323005091/en/>.

28. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. — М.: Канон+, 2023.

29. Бён-Чхоль Хан. Кризис повествования. — М.: АСТ, 2023.

30. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429024764-5/self-help-therapeutic-industries-neoliberalism-heidi-rimke>.

31. Готтлиб Л. Вы хотите поговорить об этом? — М.: Бомбора, 2023.

32. George, Evan (2019). "Changing How We Think About Change," *Journal of Solution Focused Practices*: Vol. 3: Iss. 1, Article 4.

33. Бюдженталь Д. Наука быть живым. — М.: Корвет, 2017.

34. Сандоз Э., Уилсон К., Дюфрен Т. Терапия принятия и ответственности при РПП. — М.: Вильямс, 2022.

35. Якоби М. Стыд и истоки самоуважения. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016.

36. Колиер Н. Ты у себя одна. — М.: АСТ, 2023.

37. Кристал Г. Интеграция и самоисцеление: Аффект, травма, алекситимия. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017.

38. Ферро А. Избегание эмоций, проживание эмоций. — М.: Beta2Alpha, 2023.

39. <https://habr.com/ru/articles/527964/>.

40. «Свидетели Иеговы» — религиозная организация, запрещенная в РФ.

41. Бён-Чхоль Хан. Общество усталости.

42. Аронсон П. Любовь: сделай сам: Как мы стали менеджерами своих чувств. — М.: Individuum, 2021.

43. Липовецки Ж. Империя эфемерного. — М.: НЛЮ, 2018.

44. Фромм Э. Искусство любить. — М.: АСТ, 2017.

45. Бауман З. Индивидуализированное общество. — М.: Логос, 2005.

46. Столоруоу Р. Травма и человеческое существование. — М.: Когито-центр, 2016.

47. Федье Ф. Голос друга. — СПб.: Издательство Ивана Лимбаха, 2018.

[48.](#) Хэррис Р. Осознанная любовь. — М.: МИФ, 2021.

[49.](#) Стрип П. Нелюбимая дочь. — М.: Альпина нон-фикшн, 2023.

[50.](#) Бахтин М. М. От философии поступка к риторике поступка. — М.: Лабиринт, 1996.

[51.](#) Фуко М. Говорить правду о самом себе. — М.: Дело, 2023.

[52.](#) Салецл Р. Страсти по неведению. — СПб.: Скифия-принт, 2023.

[53.](#) Бахтин М. М. От философии поступка к риторике поступка.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Редактор: *Ахмед Новресли*
Главный редактор: *Сергей Турко*
Руководитель проекта: *Анна Василенко*
Дизайн обложки: *Алина Лоскутова*
Арт-директор: *Юрий Буга*
Корректоры: *Елена Аксенова, Мария Смирнова*
Верстка: *Максим Поташкин*
Верстка ePub: *Юлия Юсупова*

© Алексей Соловьев, 2025

© ООО «Альпина Паблицер», 2025

© Электронное издание. ООО «Альпина Диджитал», 2025

Соловьев А.

Эпоха выгорающих супергероев: Как саморазвитие превратилось в культ, а погоня за счастьем завела нас в тупик / Алексей Соловьев. — М.: Альпина Паблицер, 2025.

ISBN 978-5-0063-0191-7