# Содержание

**Введение.** Философия как инструмент самопомощи ..... **9**

**ЧАСТЬ I**

Философия заботы о себе:
от Сократа до христианских
монахов Средневековья

**Глава 1.** Философия в повседневной жизни ..... **19**

**Глава 2.** Сократ — первый коуч? ..... **25**

**Глава 3.** Аристотель: как жить счастливо? ..... **32**

**Глава 4.** Киники: забота о себе в стиле панк ..... **39**

**Глава 5.** Эпикур: простые радости жизни под маской гедонизма ..... **45**

**Глава 6.** Стоики: не только лайфхаки и практика самоконтроля ..... **51**

**Глава 7.** Скептики: воздержание от интерпретаций и безмятежность ..... **61**

**Глава 8.** Мистический опыт в Античности: от Пифагора до гностиков ..... **68**

**Глава 9.** Христианские монахи: внутренняя жизнь с Богом ..... **79**

## ЧАСТЬ II

## Человек как проект: от гуманизма Мишеля Монтеня до экзистенциализма Жан-Поля Сартра

**Глава 10.** Рождение современного человека ..... **89**

**Глава 11.** Мишель Монтень: философ-гуманист и родоначальник нарративных практик ..... **93**

**Глава 12.** Рене Декарт: мыслящее «я» и торжество научного метода ..... **101**

**Глава 13.** Сёрен Кьеркегор: «существующий мыслитель» ..... **110**

**Глава 14.** Фридрих Ницше: сверхчеловек и его ценности ..... **118**

**Глава 15.** Карл Маркс: философия преодоления самоотчуждения ..... **128**

**Глава 16.** Зигмунд Фрейд: погружение в глубины бессознательного ..... **136**

**Глава 17.** Жан-Поль Сартр: человек как проект ..... **148**

## ЧАСТЬ III

## Новая философия заботы о себе: от Людвига Витгенштейна до Бён-Чхоль Хана

**Глава 18.** Переосмысление заботы о себе в эпоху «текучей современности» ..... **161**

**Глава 19.** Людвиг Витгенштейн: жизнь как приключение и «языковые игры» ..... **164**

**Глава 20.** Мартин Хайдеггер: забота — основа бытия ..... **172**

**Глава 21.** Мишель Фуко: осмысленное управление собой ..... **185**

**Глава 22.** Бернар Стиглер: человек в техническом мире ..... **195**

**Глава 23.** Бён-Чхоль Хан: «мочь не мочь» и созерцательная жизнь в XXI в. ..... **204**

## ЧАСТЬ IV

## Современный рынок услуг самопомощи: как мы заботимся о себе

**Глава 24.** От истории философии к современному осмыслению заботы о себе . . . . . **215**

**Глава 25.** Судьба традиционных религий в эпоху «текучей современности» . . . . . **220**

**Глава 26.** Новая духовность: от денежных чакр и карт Таро до паломничества к «местам силы» . . . . . **233**

**Глава 27.** Телесные практики: фитнес, йога и ЗОЖ разного формата . . . . . **246**

**Глава 28.** Психотерапия на все случаи жизни: от проработки личных травм до решения семейных проблем . . . . . **258**

**Глава 29.** Карьера и финансы: самопомощь и профессиональная самореализация . . . . . **272**

**Глава 30.** Лайфстайл: жизнь как перформанс vs обретение своего стиля существования . . . . . **285**

**Глава 31.** Медленная жизнь: неспешность в обществе ускорения . . . . . **309**

**Глава 32.** Индивидуализм и сообщества: от кружков по интересам к устойчивым объединениям . . . . . **328**

**Заключение.** Забота о себе как персональная жизненная философия . . . . . **347**

**Благодарности** . . . . . **365**

**Об авторе** . . . . . **367**

# Введение

# Философия как инструмент самопомощи

Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите выражение «забота о себе»? Посещение фитнес-зала и ведение здорового образа жизни, включающего подсчет калорий и БЖУ? Обращение к психотерапевту в моменты сложных душевных терзаний и кризисов? Занятия йогой и медитации по утрам? Изучение идей древних философов в современном переложении вроде «Стоицизм на каждый день» (The Daily Stoic)?* Регулярные ретриты с духовными практиками на природе Алтая или экотуры в формате тихого туризма? Ежедневное использование нейросети в качестве личного коуч-ментора? Список можно продолжить, но даже этих вариантов достаточно для того, чтобы увидеть широкий репертуар и раз-

* Холидей Р., Хансельман С. Стоицизм на каждый день. 366 размышлений о мудрости, воле и искусстве жить. — М.: МИФ, 2021. Пер. с англ. Е. Поникарова.

нообразие практик самопомощи, отвечающих на запрос современного дезориентированного человека, несущего «бремя жизни наугад»* в условиях краха универсальных идеологий.

Еще во время обучения на философском факультете в начале 2000-х меня сильно заинтересовала тема связи учений древности с реальной жизнью. Это не просто теоретические изыскания, полные абстрактных рассуждений о бытии, идеях и других оторванных от повседневного существования вещах, а настоящие руководства для жизни. Научный руководитель порекомендовал мне поздние сочинения французского мыслителя Мишеля Фуко. Он занимался исследованием этой связи в целом ряде книг и курсов лекций. Именно у него я впервые наткнулся на детальный разбор диалога Платона «Алкивиад I», в котором Сократ спрашивает своего юного собеседника: «Заботишься ли ты о себе?» Этот вопрос прозвучал за 2500 лет до того, как появилось огромное количество литературы по селфхелпу (самопомощи), а различные предложения на рынке услуг помогающих специалистов стали реакцией на растущий спрос со стороны людей, пытающихся научиться жить, по выражению британского социолога Зигмунта Баумана, в эпоху «текучей современности» и обрести ценностно-смысловые ориентиры в растущем хаосе и турбулентности мира.

Диссертационное исследование по истории философии на соискание степени кандидата наук я посвятил

---

* Термин из концепции «текучей современности» британского социолога Зигмунта Баумана (1925–2017). Бауман З. Текучая современность. — СПб.: Питер, 2008. Пер. с англ. С. А. Комарова.

анализу феномена заботы о себе. Я изучал различные способы выстраивания отношений с собой от античных мыслителей вроде Сократа и Сенеки до христианских духовных практик и современной психотерапии. Меня интересовали сложные связи между философской мыслью в разные эпохи и практиками, при помощи которых люди выстраивали осознанную жизнь, используя инструменты и способы организации повседневного опыта. В таком ракурсе история философских идей переплеталась с решением экзистенциальных вопросов и практических проблем, возникавших у людей той или иной эпохи. Шла ли речь о римских аристократах, выбравших учение стоицизма в качестве философской базы для осмысления собственной жизни, или раннехристианских монахах, предпочитавших уединение шумной городской суете, протестантском осмыслении профессионального призвания или современных практиках психотерапии — везде можно проследить, как человек заботится о себе, опираясь на определенный круг представлений об окружающей среде и о своем внутреннем мире.

Прошло уже 20 лет с тех пор, как я защитил диссертацию, однако желание продолжать исследование этой темы не иссякло. Сама жизнь постоянно подталкивала к этому. В связи с широким распространением практик самопомощи и различных индивидуальных форм заботы о себе наше время часто называют «эпохой селфхелпа», как выразился датский профессор психологии Свен Бринкман*. Так возникла идея написать книгу, в которой вме-

---

* Бринкман С. Конец эпохи self-help. — М.: Альпина Паблишер, 2018. Пер. с дат. Ю. Коняховой.

сто очередной инструкции и набора лайфхаков в духе «как стать счастливым и успешным» будет представлен детальный и разносторонний анализ широкого репертуара практик и форм самопомощи. Часть из них канули в Лету и остались в анналах истории, а другие пользуются широким спросом у современных людей.

**Фактически книга отвечает на два больших вопроса: 1. Как люди заботились о себе в древности? 2. Почему именно сейчас и в каких формах самозабота стала столь популярной моделью отношения к себе?**

Данная книга — путеводитель по практикам самоподдержки, который позволяет читателю сформировать личное представление о них и ответить на вопрос: как заботиться о себе в это сложное время и чем отличаются настоящие инструменты самопомощи от подделок среди разнообразных услуг, предлагаемых современным рынком.

## Структура книги: как ее читать и понимать

**Части I–III** посвящены эволюции феномена заботы о себе в контексте философии и повседневных практик, используемых людьми в разные эпохи. Но это не просто серия философских очерков, а исследование природы данного явления, в истоках которого важно разобраться. Это позволит устранить ощущение, будто прокачка «денежных чакр», «женские круги» и попытки установить контакт со Вселенной, чтобы она «послала богатого жениха», и т. п. и есть проявление заботы о себе. Опираясь на идеи современных исследователей, таких как Пьер Адо и Ми-

шель Фуко, я последовательно рассматриваю феномен заботы о себе от античных времен до наших дней. Это позволяет не только узнать, как именно Сократ, Эпикур и другие античные философы предлагали своим собеседникам и ученикам практиковать «искусство существования», но и понять, как философия изначально вплеталась в способы жизни. Философия не просто история оригинальных идей, но совокупность практик заботы о себе, понимание которых предоставляет широкий спектр инструментов самопомощи современному человеку.

Мы вместе проанализируем целый ряд философских учений, которые на протяжении многих столетий формировали определенные подходы к жизни. Важный нюанс такого исследования состоит в том, что это не просто историко-философская реконструкция учений и теорий, подобно работе архивариуса, перебирающего покрытые пылью манускрипты, а возможность пройти путь от первых философов до современных мыслителей, раз за разом задавая себе вопрос: **как именно полученные знания могут помочь мне в моей личной практике заботы о себе?**

Такой анализ поможет понять, из-за чего сейчас стал популярен неостоицизм, по какой причине некоторые книги, например «Сирийские мистики…»* с наставлениями христианских отшельников древности, находят живой отклик у современных читателей, почему модные коучи говорят, что родоначальником их помогающих практик был сам Сократ, а сократический диалог выступает фор-

* Калинин М., Дзядко Ф. Сирийские мистики о любви, страхе, гневе и радости. — М.: Альпина Паблишер, 2025.

мой общения в практиках современной психотерапии. Представленная краткая история философии в контексте заботы о себе — это обзор подходов к жизни и способов ее осмысления, позволяющий понять, как именно на каждом этапе развития общества осмыслялось бытие человека и каким образом философствование вплеталось в искусство существования. Анализируя биографии и взгляды на заботу о себе тех или иных философов, можно увидеть, как раскрываются глубокие грани этого феномена, и подготовить почву к осмыслению современных практик, в большей степени ставших опытом потребления различных товаров и услуг, чем прохождением собственного жизненного пути, когда самозабота — не редкие эпизоды осознанного внимания к своим истинным интересам и потребностям, а основа повседневного бытия в достаточно хорошей форме.

**В части IV** представлен всесторонний анализ практик самопомощи в современном обществе. Широкий репертуар услуг помогающих специалистов вроде психотерапевтов и лайф-коучей сочетается с традиционными религиями, все еще играющими важную роль, и небывалым спросом на экзотические формы духовности. Также весьма популярны телесные практики — от фитнеса и кроссфита до йоги и китайской гимнастики. Люди скачивают приложения для развития осознанности и используют нейросети для решения различных проблем — от бытовых вопросов до выхода из экзистенциального кризиса и преодоления выгорания. Сложноорганизованная социальная среда эпохи «текучей современности» вынуждает людей постоянно экспериментировать и искать новые решения. Для кого-то таким решением может стать рас-

клад Таро или составление «карты желаний», а кому-то захочется почитать наставления стоиков или сирийских мистиков, либо, как основателю «Додо Пиццы» Федору Овчинникову, на полгода уехать в тундру, чтобы провести это время без благ цивилизации в компании ненцев-оленеводов. Однако, несмотря на то что мы живем в эпоху селфхелпа, когда люди активно используют различные инструменты самопомощи и стремятся жить более осознанно, все чаще можно услышать о несчастных и выгоревших людях, которые потеряли смысл жизни и страдают от повседневной тревоги, не понимая, что происходит и как жить дальше. Все это тесно связано с тем, что сама природа капиталистического общества и активно развивающийся рынок услуг самопомощи укрепили в сознании современного человека идею, будто заботиться о себе — дорого. Нужны деньги на психотерапию, на модный духовный ретрит, на покупку приложения для развития осознанности и курса онлайн-тренировок по йоге. Вся эта практика современного потребления самопомощи отнимает саму надежду на жизнь и заботу о себе без гнетущего ощущения дефицита и накапливаемого психического напряжения. Я надеюсь, что представленный в книге анализ исторических и современных форм самозаботы станет подспорьем для всех, кто ищет возможности и способы поддержать себя в непростое время, а также поможет сориентироваться в причудливом разнообразии духовных, психотерапевтических и других услуг и найти подходящий путь к «достаточно хорошей жизни». **Потому что, прежде чем забота о себе стала услугой, она была способом жить. И настоящая книга — попытка вернуть ей этот статус.**

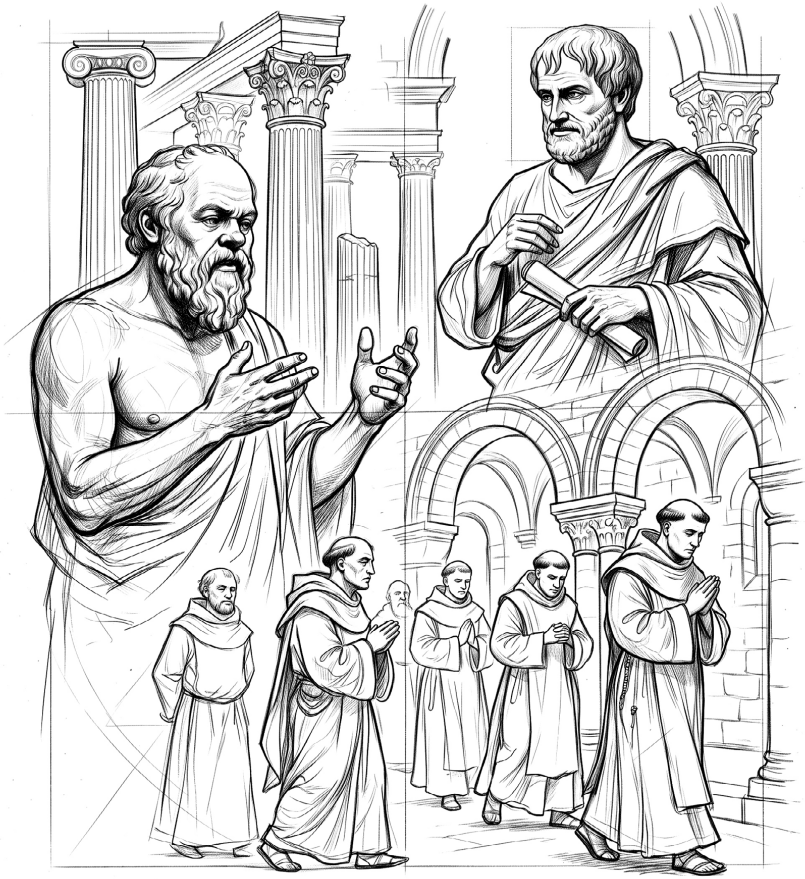
## Зачем вопросы в книге

Все главы, кроме вводных, завершаются резюме в виде серии основных тезисов и вопросами, позволяющими осмыслить прочитанное. Рекомендую завести своеобразный философский дневник, чтобы не только получать информацию из книги, но и самостоятельно размышлять над предлагаемыми вопросами. Особенность представленных вопросов в том, что это не аналоги экзаменационных заданий, вызывающих неприятные ассоциации с университетским курсом философии, которые нужно выучить за ночь, а затем забыть как страшный сон. Эти вопросы скорее выступают аналогом «рабочих тетрадей» в когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и позволяют в большей степени лично пройти исследовательский путь. Кроме того, я глубоко убежден, что только написание собственного текста на основе прочитанного является гарантом понимания, которое, по словам грузинского философа Мераба Мамардашвили, всегда есть личный акт. Понять можете только вы, и никто вместо вас этого не сделает. В этом смысле опыт письменной философской рефлексии оказывается чем-то совершенно противоположным практике обращения к нейросетям вроде ChatGPT, которые выдают мгновенный ответ на любой вопрос. В итоге, когда вы доберетесь до конца книги, у вас будет опыт неспешного вдумчивого чтения и размышления над философскими вопросами, позволяющими прояснить важные для вас смыслы и ценности для укрепления внутренней опоры и навигации в практиках заботы о себе.

## Часть I

# Философия заботы о себе

### от Сократа до христианских монахов Средневековья



# Глава 1

# Философия в повседневной жизни

Повседневная жизнь в своей будничной рутине зачастую представляется чем-то незначительным. Кажется, что утренние пробежки или занятия йогой, походы к психотерапевту или чтение литературы по самопомощи становятся лишь отдельными эпизодами заботы о себе на фоне будничной суеты — той самой, в которой человек все чаще ловит себя на мысли: «Жизнь проходит мимо меня». К этой нерадужной картине бытия современного человека, живущего в турбулентности нынешней эпохи, сложно добавить философию. Необходимость ежедневно решать множество практических вопросов вроде выплат ипотечного кредита, выстраивания маршрутов передвижения по городу, планирования отпуска создает модель повседневности, в которой как будто нет места для философской рефлексии. Тем более для вопросов, которые на первый взгляд кажутся отвлеченными: как жить, на что опираться, каким образом принимать ре-

шения и заботиться о себе, если жизнь все время требует не размышлять, а действовать.

Но, возможно, сама отстраненность повседневной жизни от философии обусловлена тем, что мы привыкли видеть в ней прежде всего университетский курс — историю идей, учений и образов мыслей людей, будто бы совершенно не связанных с нашим личным опытом. Французский философ Жан-Франсуа Лиотар предлагает иначе понимать выражение «курс философии»: не только как учебную дисциплину, но и как направление движения, которое капитан корабля удерживает, проходя через морскую стихию. Метафора плавания особенно точно подходит к эпохе «текучей современности». В таком понимании философия становится навигатором в реалиях, где повседневная жизнь — это опыт борьбы со стихией и попытка удержаться на плаву. Требование быстро меняющегося мира оперативно принимать решения обнаруживает не менее важную необходимость: осмыслять, как жить и куда двигаться дальше.

Философия как навигационный курс неразрывно связана с индивидуальной биографией и отсылает философствующего к вопросу «Кто я?». По мнению современного французского мыслителя Бернара Стиглера, каждый человек потенциально призван быть философом уже потому, что всем нам предстоит осознанно прожить собственную жизнь.

Особенность человеческого существования в том, что бездумная суета, в которой часто растворяется повседневность, лишает нас возможности сказать себе: «Я *проживаю* свою жизнь». В этом смысле философская мысль оказывается не просто надстройкой в духе «А не почи-

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru