

# Содержание

Введение.....	5
Глава 1 От «общества достигаторов» к усталому «обществу выгорания».....	17
Глава 2 Ловушка занятости: одержимость повышением эффективности.....	35
Глава 3 Тирания счастья: от эйфории к депрессии.....	57
Глава 4 Изнуряющая красота: работа над собой и своим телом....	78
Глава 5 Общество ускорения и новейшие технологии: в поисках утраченного времени.....	101
Глава 6 Жизнь в эпоху «текучей современности»: как начать двигаться навстречу себе.....	124
Глава 7 Психотерапия для каждого. А вы уже были у психотерапевта?.....	150
Глава 8 «Новая духовность» как самопомощь: от традиционных религий к поискам новых ориентиров.....	172
Глава 9 Навстречу «другому»: преодолевая одиночество в обществе нарциссизма.....	192
Глава 10 Будущее заботы о себе. Заметки для «выгорающих супергероев».....	214



# Введение

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

@ANIIYWAY

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, перестающими 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 выводишь» 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»\*. Интересно, что

---

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)