

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

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

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

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

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

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

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

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

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

КОНЕЦ ЭПОХИ SELF-HELP

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

ВСТУПЛЕНИЕ: ЖИЗНЬ В КУЛЬТУРЕ УСКОРЕНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВЕРШКИ И КОРЕШКИ

В культуре ускорения ценятся не корешки, а вершки, как однажды точно выразился один философ⁶. Нужно уметь двигаться, быть мобильным, гибким, готовым к переменам. Нужно уметь бегать, танцевать, двигаться во всех направлениях, делать все, что от вас требуется. Тот, у кого есть корешки, наоборот, остается на месте и прочно сидит в земле. Растение может гнуться, но вырвать его с корнем непросто. Даже в культуре ускорения выражение «пустить корни» сохранило положительное значение, хотя и звучит немного старомодно. Пустить корни — значит иметь связь с другими людьми: семьей, друзьями, сообществом. Или быть привязанным к какому-то месту, преданно относиться к своей работе. Однако сегодня положительное значение этого выражения часто заменяется отрицательным. Все меньше и меньше людей пускают корни в демографическом смысле. Мы чаще, чем предыдущие поколения, меняем работу, партнеров и место жительства. Мы стали чаще говорить, что кто-то «прирос» к чему-то, и воспринимаем это как нечто плохое. «Ты прямо прирос к этой работе», — говорим мы, и это не означает ничего хорошего.

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

сети отелей InterContinental, в которой говорилось: «Нельзя выбрать что-то одно, не попробовав всё». Этот текст сопровождался фотографией тропического острова и вопросом: «А вы живете интерконтинентально?» Согласно этой рекламе, нельзя выбрать любимое место и привязаться к нему, не побывав везде. В этом послании в наиболее яркой форме выражается философия вершков. Если привязываешься к чему-то определенному, то лишаешься возможности попробовать все остальное. В отношении других аспектов жизни этот посыл звучит абсурдно, хотя встречается нередко. Нельзя иметь любимую работу, пока не попробуешь все. Нельзя иметь любимого человека, пока не «попробуешь» всех возможных партнеров. Может быть, другая работа лучше помогла бы мне развиваться? Может быть, другой человек сделал бы мою жизнь более насыщенной, чем тот, который со мной сейчас? В XXI в. людям намного труднее установить обязывающие отношения с другими, будь то друзья, партнеры или супруги. В большинстве случаев практикуются так называемые «чистые отношения», которые основаны исключительно на чувствах⁷. Внешних критериев для отношений больше не существует, и практические соображения (например, экономическая стабильность) перестали играть роль. Теперь главное — получать от общения с другим человеком эмоции. Если вместе с партнером я стану «лучшей версией себя», значит, эти отношения обогащают, а иначе нет. Мы стали думать о человеческих отношениях как о чем-то временном и взаимозаменяемом. Общение с другими — это инструмент для личностного развития, а не самоцель.

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

да и вряд ли это было бы хорошей идеей — вернуться к тому состоянию, когда жизнь человека регулировалась такими жесткими параметрами, как происхождение, класс и пол. Конечно, есть что-то уникальное и гуманное в том, что текучая современность позволила нам в определенной степени освободиться от таких «корешков». Я пишу «в определенной степени», потому что такие параметры, как пол и класс, по-прежнему влияют на возможности людей — даже в датском обществе, стремящемся к равноправию и благополучию⁸. Представление о том, что сегодня у людей «есть все возможности» (эту идею в основном внушают молодежи), — это, разумеется, иллюзия, в которую многие, к сожалению, верят. Поэтому если у них что-то не получается, то винят они в первую очередь самих себя. Если у тебя есть все возможности, то ты сам виноват в том, что не добился ожидаемого успеха в любви или на работе («lieben und arbeiten» для Фрейда были основными сферами жизни). Неудивительно, что сегодня многие жаждут получить какой-нибудь психиатрический диагноз, который снимет с них вину за личные неудачи⁹. Еще один полупоэтический рекламный текст — слоган медицинского гиганта GlaxoSmithKline, который среди прочего производит «таблетки счастья» паксил*. Он звучит так: «Делай больше, чувствуй себя лучше, живи дольше». Это и есть цели в культуре ускорения, и достичь их помогают таблетки. Делать больше (неважно что), чувствовать себя лучше (неважно почему), жить дольше (неважно как). В культуре ускорения мы должны делать больше, лучше и дольше, а содержание и смысл действия не играют особой роли. Развитие превратилось в самоцель. И все крутится

* Паксил — антидепрессант. — Прим. ред.

вокруг идеи «Я». Если нам кажется, что мы беззащитны перед миром, который социолог Зигмунт Бауман описывал как «глобальный вихрь», то мы направляем внимание внутрь самих себя — и, к сожалению, от этого становимся еще более беззащитными¹⁰. Возникает порочный круг: мы уходим в себя, чтобы справиться с нестабильностью мира, а мир от этого становится еще нестабильнее, ведь каждый из нас остается один на один со своей жизнью в одиноком самосозерцании.

НАЙТИ ОПОРУ

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

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

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

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

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

Стоицизм зародился в Древней Греции и затем пришел в поздний Рим. Эта книга отнюдь не вводный курс по философии мыслителей-стоиков, к которым относились, например, Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий и отчасти Цицерон¹¹. Вместо этого я попытаюсь применить их идеи, чтобы найти ответ на некоторые вопросы современности:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru