

Серія «Саморозвиток»

Опубліковано за сприяння *Gyldendal Group Agency*

Перекладено за виданням:
Brinkmann, S. Stå fast / Svend Brinkmann. —
Copenhagen : Gyldendal, 2014. — 152 p.

Переклад *Олени Старової*

Дизайнер обкладинки *Вікторія Долгих*

Подяка

Брінкман С.

Б87 Зупинись! Як протистояти культурі самовдосконалення і бути щасливим / Свенн Брінкман ; пер. О. Старової. — Х. : Віват, 2020. — 176 с. — (Серія «Саморозвиток»). ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-982-033-4 (укр.)

ISBN 978-87021-6175-5 (дан.)

Ми живемо в стані безперервних змін, змушені постійно йти в ногу з часом. Легіони тренерів, терапевтів та консультантів зі стилю життя вчать нас шукати індивідуальність, дотримуватись доктрин сучасного культу саморозвитку. Сфери освіти, політики, бізнесу вже підкорені, тож мільйони людей сьогодні одержимі собою й залежні від дорогих гуру. Ця книжка — спроба навчити протистояти цій залежності й чинити реальний опір системі самовдосконалення. Засновуючи свою аргументацію на міркуваннях мислителів, психологів і письменників, як-от Барбара Фелд чи Харукі Муракамі, автор ґрунтовно та водночас просто пояснює, як за нинішніх обставин примиритися із собою, досягти гармонії, дістати задоволення від життя і віднайти ключ до щастя.

УДК 159.9

На сьогодні вже написано цілу купу книжок про саморозвиток, самовдосконалення й самореалізацію. Щороку їх продають мільйонними накладками по всьому світу, а філософія саморозвитку посіла надійні позиції у сферах освіти й бізнесу¹. Наше життя нині схоже на розбурханий океан повсякчасних змін, але тисячі коучів, психотерапевтів і всіляких консультантів завжди готові прийти на допомогу, щоб ми успішно подолали ці буремні води. Книжка, яку ви тримаєте в руках, — це спроба бодай якось протистояти й запропонувати альтернативу сучасному культурі самовдосконалення. Якщо коротко, у ній ідеться не про те, як розвиватися, а про те, як зберегти внутрішню рівновагу. Не про те, щоб знайти себе, а про те, як із собою примиритися. На цих сторінках я радитиму практикувати передусім не позитивне, а негативне мислення. І моїм ідеалом є не популярна філософія, почерпнута із сучасних посібників із саморозвитку,

¹ Я зацікавився цим питанням кілька років тому, коли разом із Сесіль Еріксен редагував одну з перших критичних праць, присвячених ідеям саморозвитку. Див. книжку: *Selvrealisering — kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*. — Klim, 2005.

а твереза (та в жодному разі не нудна) концепція стоїцизму, прихильниками якої були як раби (Епіктет), так і імператори (Марк Аврелій) Давнього Риму. На перший погляд її постулати можуть видатися дещо дивними, однак приділіть мені трохи уваги — і переконаєтеся: у них є сенс.

Я хотів би подякувати Лісе Нестельсько та Анне Вейнкоуфф із видавництва *Gyldendal Business* за сприяння в публікації оригінальної версії цієї книжки в Данії, попри те що вона зовсім не подібна до інших їхніх видань. Саме тому, на моє переконання, ви якраз ті, кого я шукав, тож дякую за довіру. Процес роботи над рукописом подарував мені неймовірне задоволення від початку до кінця. Анне — чудова порадиця, уважний читач і редакторка. Також хочу подякувати Андерсу Петерсену, Естер Гольте Кофод та Расмусу Бірку за велику кількість цінних коментарів. Крім того, величезне спасибі Тоддові Маю за позитивний відгук і рекомендацію книжки видавництву *Polity Press*, співпрацею з яким я дуже пишаюся. І остання, але від того не менш щира подяка Луїзі Найт, яка блискуче відредагувала британське видання, і Тамові Мак-Турку за чудовий переклад англійською.

Вступ

Життя нашвидкуруч

Нині багато хто вважає, що світ рухається дедалі швидше й швидше. Темп життя, схоже, прискорюється. Ми постійно змушені опановувати нові технології, переживати чергові реорганізації на роботі й витримувати навалу швидкоплинних трендів у харчуванні, модній індустрії та медицині. Ви щойно купили смартфон, аж ось потрібно оновлювати його застосунки до останніх версій. Перш ніж ви встигли звикнути до програмного забезпечення на своєму робочому місці, уже необхідно інсталювати нову версію. Так само, щойно ви налагодили стосунки з колегами, як ваша компанія зазнає реструктуризації і ви змушені вчитися ладнати з новою командою. Ми працюємо в компаніях, що безперестанку «навчаються». Єдина константа для них — нескінченні зміни, а єдине, у чому можемо бути впевнені, — те, що ми дізналися вчора, завтра вже застаріє. Навчання протягом усього життя та постійне підвищення кваліфікації стали ключовими поняттями в освіті, бізнесі й багатьох інших сферах.

Соціологи застосовують метафори на кшталт «плинні часи», щоб описати сьогодення, де все перебуває

в стані безперервних змін¹. Час, зокрема, розглядають як плинний, такий, для якого не існує ніяких меж. Чому це має бути саме так, ніхто насправді не знає. І так само ніхто не знає, куди ми прямуємо. Дехто стверджує, що глобалізація — а точніше, «загроза глобалізації» — передбачає неминучість постійних змін. Компанії змушені пристосовуватися до мінливих вимог і параметрів ринку, тому і їхній персонал має оперативно реагувати на зміни. Протягом принаймні кількох останніх десятиліть в оголошенні про роботу постійно ввертали заявлену фразу: «Ми шукаємо людину, здатну швидко пристосовуватися до змін і відкриту для професійного та особистого розвитку». Якщо ви стоїте на місці, поки всі решта рухаються вперед, то автоматично пасете задніх. Робити це сьогодні — значить фактично йти у зворотному напрямку.

У реаліях плинної сучасності, яку ще називають гнучким капіталізмом, постфордизмом та суспільством споживання, правило номер один полягає в тому, що ви маєте йти *в ногу з часом*². Але у світі, де швидкість постійно зростає, це вдається чимраз важче. Темп, у якому ми робимо будь-що — від зміни робочого місця до написання творів і приготування

їжі, — просто й надалі прискорюється. Наприклад, нині ми в середньому спимо вночі на півгодини менше, ніж 1970 року, і десь на дві години менше, ніж у XIX столітті¹. Майже в кожній сфері темп нашого життя прискорився. Тепер ми говоримо про страви нашвидкуруч, «швидкі» побачення, короткий пообідній сон і короткочасну терапію. Нещодавно я протестував застосунок для розвитку швидкочитання під назвою *Spritz*. Він розбиває текст на окремі слова й по одному швидко показує їх читачеві, збільшуючи швидкість читання від 250 до 500—600 слів за хвилину. Ви несподівано дістаєте можливість «проковтнути» роман за кілька годин! Але чи це допоможе вам краще зрозуміти художні твори? Чому швидкість стала самоціллю?

Критики швидкого темпу змін зазначають, що це призводить до загального відчуття відчуженості від діяльності, до якої ми залучені, і постійного усвідомлення, що нам бракує часу. Теоретично науково-технічний прогрес має звільняти час, дозволяючи нам поспілкуватися з дітьми, погончарювати або ж обговорити останні політичні новини. Але все відбувається навпаки: час, що нам удається звільнити (наприклад, позбувшись монотонної механічної роботи, яку тепер автоматизовано або доручено

¹ Автор цієї метафори — соціолог Зигмунт Бауман. Див. його книжку: *Плинні часи. Життя в добу непевності*. — К. : Критика, 2013; — а також пізніші праці, у яких науковець аналізує любов, страх, культуру й життя в цілому з погляду концепції плинності.

² Я розглянув це в статті: *Identity as Self-interpretation // Theory & Psychology*. — № 18 (2008). — P. 405—423.

¹ Про це свідчить соціолог Гартмут Роса в книжках: *Alienation and Acceleration: Towards a Critical Theory of Late-Modern Temporality*. — NSU Press, 2010; та: *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*. — Columbia University Press, 2015.

працівникам із країн третього світу), доводиться витрачати на нові проекти та заповнення вже й так сповненого вщерть ділового щоденника. У нашому прагматичному світі ми більше не сподіваємося на вічний рай як на морквину, що чекає наприкінці життя, натомість намагаємося встигнути зробити якомога більше за той короткий проміжок часу, який нам відведено на цій планеті. Це, звісно, марні зусилля, приречені на невдачу. Спокусливо інтерпретувати сучасні пошестї депресії й емоційного вигорання як реакцію людини на нестерпність постійного прискорення життя. Індивід, який уповільнюється замість прискорюватися і, можливо, навіть повністю зупиняється, здається недоречним у соціумі, одержимому розвитком, тож таку поведінку можуть інтерпретувати як патологічну (тобто діагностувати клінічну депресію)¹.

Як вам удається не відставати від суспільства, що перебуває в постійній гонитві²? Підтримання необхідного темпу означає повсякчасну готовність до адаптації. Це ж, своєю чергою, передбачає постійний особистісний та професійний розвиток. Скептики трактують навчання протягом усього життя як «навчання до смерті» (для багатьох людей безкінечні курси, які ведуть доброзичливі консультанти, є камерою тортур

¹ Данський соціолог Андерс Петерсен неодноразово описував це, наприклад у статті: *Authentic Self-realization and Depression // International Sociology*. — 26 (2011). — Р. 5—24.

² Далі автор визначатиме таке суспільство, точніше його пріоритети, як «культура прискорення». (Прим. ред.)

чи навіть своєрідним філіалом чистилища). У сучасних компаніях, які безперестанку «навчаються», мають горизонтальну структуру управління з делегованими обов'язками та автономними командами й у яких розмиті або відсутні межі між роботою та приватним життям, наші особисті, соціальні, емоційні й освітні компетенції вважають найважливішими. За відсутності наказів авторитарного начальника ви повинні вміти домовлятися з іншими, працювати в команді й спільно вирішувати, що є правильним. Сьогодні ідеальні працівники — це ті, що сприймають себе як сукупність компетенцій і вважають, що контролювати, розвивати та оптимізувати всі здобуті навички — це їхній прямий обов'язок.

Усі види людських взаємин, навіть ті, які колись вважали особистими справами, тепер розглядають як знаряддя, що їх компанії використовують для розвитку персоналу. Емоції та особисті якості наразі інструменталізовані. Якщо ви не спроможні витримати темп — тобто занадто повільні, відчуваєте брак енергії або й зовсім зламалися, — вам пропишуть коучинг, тренінги з управління стресом, практикування усвідомленості та позитивного мислення. Усім нам радять «жити тут і зараз», і неважко повністю втратити опору й відчуття часу, коли все навколо прискорюється. Зосередженість на минулому вважають ретроградством, тоді як майбутнє — це лише низка уявних розрізнених моментів у часі, а не чітка й цілісна траєкторія життя. Але чи можна будувати

розглянута думка є однією із засад стоїцизму, я б сказав, що в такому ракурсі з цією філософською концепцією варто полемізувати. Ми набагато більшою мірою, ніж змогли б осягнути стоїки, безсилі — і усвідомлення цього справді може стати підставою для об'єднання людства.

Отже, хоча ця книжка жодною мірою не має на меті пропагувати стоїчну філософію, я вважаю: якщо ви втомилися від сучасних тенденцій примусового розвитку, коли прогрес стає самоціллю, то вас має підбадьорити думка, що аж понад дві тисячі років тому мислителі розробили плідну й продуману життєву філософію, що вчить, як віднайти надійний ґрунт під ногами в мінливому світі. Уже саме по собі знання цієї традиції добре підготує вас до життя в культурі прискорення. Ви діставатимете втіху від того, що існує альтернатива безкінечному позитивному мисленню, саморозвитку й гонитві за щирістю — альтернатива, яка наголошує, що найбільшими цінностями для людей є почуття обов'язку, душевний спокій і збереження гідності. Я переконаний, що багато ідей стоїків, які стосуються засад людського буття, мають бути відроджені в культурі XXI століття, коли нам більше, ніж будь-коли, потрібні стійкість і єдність.

ЗМІСТ

Подяка	5
Вступ. Життя нашвидкуруч	7
1. Припиніть самокопання	25
2. Зосередьтеся на негативі у своєму житті	45
3. Навчіться казати «ні»	64
4. Тримайте почуття на припоні	82
5. Звільніть свого коуча	100
5. Читайте романи, а не книжки із саморозвитку та біографії	117
7. Розмірковуйте про минуле	137
Деякі підсумкові зауваги	153
Додаток. Стоїцизм	159