

АЛЕКСЕЙ СОЛОВЬЕВ

ЭПОХА ВЫГОРАЮЩИХ СУПЕРГЕРОЕВ

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

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2025

УДК 316.622
ББК 88.26
С60

Редактор АХМЕД НОВРЕСЛИ

Соловьев А.

С60 Эпоха выгорающих супергероев: Как саморазвитие превратилось в культ, а погоня за счастьем завела нас в тупик / Алексей Соловьев. — М. : Альпина Паблишер, 2025. — 230 с.

ISBN 978-5-9614-9832-5

Представьте себе необычного супергероя — такого, который устал каждую ночь спасать планету и однажды понял, что просто не может встать с дивана. В реальном мире, где каждый должен быть продуктивным и успешным, на удивление много таких «супергероев» — одиноких, измотанных и выгоревших в погоне за идеальной жизнью. Алексей Соловьев рассказывает о том, как на нас влияют культ эффективности, давление социальных сетей, постоянная спешка и недостижимые идеалы телесного совершенства и богатства напоказ. По мнению автора, способ преодолеть эти вызовы лежит в осознанном саморазвитии, принятии собственной уязвимости и установлении близких связей с другими людьми. О том, как жить полноценно — без навязанных иллюзий, благополучно и счастливо, Алексей Соловьев объясняет в своей книге.

УДК 316.622
ББК 88.26

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-9832-5

© Алексей Соловьев, 2025
© ООО «Альпина Паблишер», 2025

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, recommending 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 часто 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 натыкается 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 непереносимая 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 деления 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, залипнуть 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

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 посмотреть 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 длительного 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 достига-тор, 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 неконформизма. 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, приобретает 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.