

УДК 159.923.2
ББК 88.53
Б87

Переводчик Юлия Коняхова
Научный редактор Сергей Степанов
Редактор Алиса Черникова

Бринкман С.

Б87 Конец эпохи self-help: Как перестать себя совершенствовать / Свен Бринкман ; Пер. с дат. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 149 с.

ISBN 978-5-9614-6551-8

Все успевай, зарабатывай больше, стремись к счастью, новым должностям и самореализации. «Довольно!» — говорит датский психолог Свен Бринкман. Современная эпидемия депрессии — реакция человека на невозможность постоянного развития в попытках стать лучшей версией себя. Используя идеи стоицизма, Бринкман предлагает семь простых правил, следуя которым можно стать свободным от навязанной позитивной психологии. В своем руководстве он объясняет, почему не нужно прислушиваться к себе, в чем польза отказа от коуча и зачем необходимо читать романы и размышлять о прошлом. Прочитав эту книгу, вы узнаете об альтернативном пути к душевному благополучию.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

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 сети интернет 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.

© Svend Brinkmann & Gyldendal,
Copenhagen 2014
Published by agreement with
Gyldendal Group Agency.

© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2018

ISBN 978-5-9614-6551-8 (рус.)
ISBN 978-87-02-16175-5 (дат.)

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

КОНЕЦ ЭПОХИ SELF-HELP

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