

КАК ПЕРЕСТАТЬ
СЕБЯ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ

КОНЕЦ ЭПОХИ




альпина
ПАБЛИШЕР

СВЕН
БРИНКМАН

Свен Бринкман

Конец эпохи self-help:

Как перестать себя совершенствовать

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27097030

*Конец эпохи self-help: Как перестать себя совершенствовать / Свен
Бринкман: Альпина Паблшер; Москва; 2018
ISBN 978-5-9614-4986-0*

Аннотация

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 «Конец эпохи self-help» Бринкман 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.

Содержание

Предисловие научного редактора	8
Предисловие автора	11
Вступление: жизнь в культуре ускорения	13
Вершки и корешки	18
Найти опору	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26
Комментарии	

Свен Бринкман
Конец эпохи self-help:
Как перестать себя
совершенствовать

СВЕН БРИНКМАН

КОНЕЦ ЭПОХИ SELF-HELP

Как перестать
себя совершенствовать

Перевод с датского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2018

Переводчик *Юлия Коняхова*
Научный редактор *Сергей Степанов*
Редактор *Алиса Черникова*
Главный редактор *С. Турко*
Руководитель проекта *Л. Разживайкина*
Корректоры *М. Смирнова, О. Улантикова*
Компьютерная верстка *А. Абрамов*
Дизайн обложки *Ю. Буга*

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

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

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной 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, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок

до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Предисловие научного редактора

Кульť 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 экспери-

ментальных 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, гастролируют 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 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 бизнесе^[1]. 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 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 Anne 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 «текущая 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 текущей 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 прихо-

дят 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 философ^[6]. 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. Несколь-

ко 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 чувствах^[7]. 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 текущая 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 благополучию^[8]. 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 неудачи^[9]. Еще один полупоэтический рекламный текст – слоган медицин-

ского гиганта GlaxoSmithKline, который среди прочего производит «таблетки счастья» паксил¹. 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 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 беззащитными^[10]. 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.

¹ Паксил – антидепрессант. – *Прим. ред.*

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 приписать 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 личностного 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 Цицерон^[11]. Вместо этого я попытаюсь применить их идеи, чтобы найти ответ на некоторые вопросы современности:

- Если сегодня повсеместно рекомендуют позитивную ви-

зуализацию (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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

Комментарии

1.

Мой интерес к этой области проснулся около десяти лет назад. См. книгу *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en granselos udviklingskultur* (Klim, 2005).

2.

Автор этой метафоры – Зигмунт Бауман. См. его книгу «Текущая современность» (Бауман З. Текущая современность. – СПб.: Питер, 2008) и более поздние работы, где он анализирует любовь, страх, культуру и жизнь в целом с точки зрения концепции «текучести».

3.

Я анализировал это в книге *Identitet – udfordringer i forbrugersamfundet* (Klim, 2008).

4.

Это доказал социолог Хармут Роса в своей книге *Alienation and Acceleration: Towards a Critical Theory of Late-Modern Temporality* (Malmö: NSU Press, 2010). Я сам описал этот феномен в книге *Nye perspektiver på stress* под редакцией Малене Фриис Андерсена и Свена Бринкмана (Klim, 2013).

5.

Датский социолог Андерс Петерсен неоднократно это

описывал, например, см. статью "Authentic self-realization and depression," *International Sociology*, no. 26 (2011): 5–24.

6.

Я думаю, что это был Арно Виктор Нильсен.

7.

Понятие «чистые отношения» введено Энтони Гидденсом, в том числе в книге *Modernitet og selvidentitet – selvet og samfundet undersen-moderniteten* (Hans Reitzels Forlag, 1996).

8.

Что касается классовых отношений, см., например: Gitte Sommer Harrits, *Klasse – en introduktion* (Hans Reitzels Forlag, 2014).

9.

Эта тема подробно рассматривается в книге *Det diagnosticerede liv – sygdom uden grænser* под моей редакцией (Klim, 2010).

10.

См. книгу Зигмунта Баумана «Текущая современность».

11.

Более подробно стоицизм как практическая философия

рассмотрен в книге Уильяма Ирвина A Guide to the Good Life – The Ancient Art of Stoic Joy (Oxford University Press, 2009).