

Научная статья

УДК 101

DOI: 10.47475/1994-2796-2025-502-8-68-72

ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ФИЛОСОФСКОГО СЕЛФ-ХЕЛПА

Вера Анатольевна Казанцева

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия, VeraKazantseva@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-1164-7913

Аннотация. В статье рассматривается проблема философского селф-хелпа. Данная проблема является актуальной в силу того, что этот литературный жанр набирает в настоящее время популярность. Академическое же философское сообщество беспокоится о дискредитации философии как области познания этим жанром, поскольку так уже произошло ранее с менеджментом и психологией. Под философским селф-хелпом мы понимаем симбиоз практик самопомощи и психологии; литературный жанр, в котором, опираясь на философские теории, концепции и категории и используя свой жизненный опыт, автор дает советы читателю о том, как решить насущные проблемы, справиться с жизненными трудностями. У философского селф-хелпа есть свои достоинства и недостатки. Среди его недостатков мы выделяем и описываем поверхностность, популизм, токсичную позитивность и эскапизм. В качестве достоинств мы называем и охарактеризовываем понятность изложения, доступность и терапевтический характер. Так же мы отдельно выделяем личностный характер данного жанра как такого, не относя эту его черту к достоинствам или недостаткам. Говоря о терапевтическом характере селф-хелпа мы отмечаем, что это главная черта такого рода литературы и с ее помощью реализуется утешающая функция философии в современном обществе, что очень важно, потому что таким образом философия может конкурировать в борьбе за умы с научным и религиозным формами познания мира. Говоря о терапевтическом эффекте философского селф-хелпа, мы отмечаем, что реализуется он не только читателем, но и самим автором в процессе работы над произведением. Нами приводятся примеры и цитаты из указанной источниковой базы исследования, подтверждающие данный тезис. В заключении мы делаем вывод о том, что философский селф-хелп является хорошей стартовой базой для начала изучения философии неподготовленным читателем и выражаем уверенность в том, что, начав с философского селф-хелпа, далее он перейдет к более серьезной философской литературе.

Ключевые слова: философия, забота о себе, ментальное здоровье, селф-хелп, дельта-результат

Для цитирования: Казанцева В. А. Проблема современного философского селф-хелпа // Вестник Челябинского государственного университета. 2025. № 8 (502). С. 68–72. DOI: 10.47475/1994-2796-2025-502-8-68-72.

Original article

THE PROBLEM OF MODERN PHILOSOPHICAL SELF-HELP

Vera A. Kazantseva

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia, VeraKazantseva@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-1164-7913

Abstract. The article considers the problem of philosophical self-help. This problem is relevant due to the fact that this literary genre is currently gaining popularity. The academic philosophical community is concerned about the discrediting of philosophy as a field of knowledge by this genre, since this has already happened with management and psychology. By philosophical self-help we mean a symbiosis of self-help practices and psychology; a literary genre in which, relying on philosophical theories, concepts and categories and using their life experience, the author gives advice to the reader on how to solve pressing problems, cope with life's difficulties. Philosophical self-help has its advantages and disadvantages. Among its disadvantages, we highlight and describe superficiality, populism, toxic positivity and escapism. As advantages, we name and characterize the clarity of presentation, accessibility and therapeutic nature. We also separately highlight the personal nature of this genre as such, without attributing this feature to its advantages or disadvantages. Speaking about the therapeutic nature of self-help, we note that this is the main feature of this kind of literature and with its help the consoling function of philosophy in modern society is realized, which is very important, because in this way philosophy can compete in the fight for minds with scientific and religious forms of knowledge of the world. Speaking about the therapeutic effect of philosophical self-help, we

note that it is realized not only by the reader, but also by the author himself in the process of working on the work. We provide examples and quotes from the specified source base of the study, confirming this thesis. In conclusion, we conclude that philosophical self-help is a good starting base for an unprepared reader to begin studying philosophy and express confidence that, having started with philosophical self-help, he will then move on to more serious philosophical literature.

Keywords: philosophy, self-care, mental health, self-help, delta-result

For citation: Kazantseva VA. The Problem of Modern Philosophical Self-help. *Bulletin of Chelyabinsk State University*. 2025;(8(502):68-72. (In Russ.). DOI: 10.47475/1994-2796-2025-502-8-68-72.

Постановка проблемы

Проблема современного философского селф-хелпа весьма неоднозначна. У одних людей (зачастую это представители академической философии) сближение философии и такого «низкого» жанра литературы как селф-хелп вызывает тревогу, раздражение и прочие негативные эмоции. Другие же люди (обычно простые обыватели (без негативной коннотации этого слова)) вообще проблемы в таком сближении не видят и радуются обилию новинок на полках книжных магазинов, посвященных тому, как философия может помочь обычному человеку справиться с жизненными трудностями. В нашем небольшом исследовании мы попытаемся ответить на ряд следующих вопросов: 1. Что такое философский селф-хелп? 2. Почему он стал популярен? 3. Позитивным или негативным является данный феномен для человека и для философии? Источниковой базой при этом нам послужат работы таких современных авторов как Киран Сетия [7], Яна Капри и Чаран Диас [1–3], Дэвид Кишик [4], Антуан Компаньон [5], Мария Къезара [6].

Результаты исследования

Сам по себе жанр селф-хелп литературы вовсе не нов и уже давно имеет устойчивую аудиторию как поклонников, так и ненавистников. Его развитие началось в XIX веке, когда шотландский писатель (с весьма символичной для этого жанра впоследствии фамилией) Смайлс в 1859 году опубликовал книгу «Помощь себе» (в русском переводе «Самодетельность»), посвященную тому, как простому рабочему, инженеру или художнику добиться успеха в жизни, полагаясь на трудолюбие и уверенность в себе. Критики (журналисты, писатели) отнеслись к этой книге скептически. Многие из них обвиняли автора в пропаганде индивидуализма и эгоизма. Несмотря на это, среди читателей работа Самуэля Смайлса имела большой успех. Ее издали крупными тиражами в разных странах мира, а сам жанр впоследствии стал стремительно развиваться, приобретя как армию ярых адептов, так и лагерь яростных недоброжелателей. Первые обвиняют вторых в снобизме, а вторые первых

в «интеллектуальном серфинге», т.е. нежелании вникнуть глубоко в суть проблемы. Расцвел же данный жанр пышным цветом в симбиозе, преимущественно, с менеджментом и психологией. До недавнего времени его сочетание с философией на полках книжных магазинов встречалось крайне редко. Хотя сам по себе философский селф-хелп явление тоже не новое, если понимать его широко. В этом смысле уже Сократ понимал философию как практику заботы о себе в том смысле, что она должна была помочь человеку познать самого себя. Скептики и стоики разработали различные правила и практики, помогающие человеку, например, справиться с горем, соблазнами, негативными мыслями и т.д.

Начиная же со Средневековья, философия была перенесена догматиками из реального мира в академическое русло, где до настоящего времени преимущественно и продолжает существовать. Мы имеем тут в виду, что для большинства современных людей философия — это оторванная от реальности университетская дисциплина, о которой забываешь почти сразу по окончании курса. То есть она сейчас воспринимается большинством скорее как символический реверанс в сторону остатков классического образования (если не сказать его пережиток), нежели практика, которая может помочь человеку решить его насущные проблемы. Данное восприятие распространено в силу того, что современный образовательный процесс носит практикоориентированный характер и нацелен на формирование специалиста в узкой области знания. Поэтому преподаватель философии часто вынужден перед своими студентами, по крайней мере на первых порах, выступать еще и адвокатом философии, доказывая аудитории полезность своего предмета. Именно поэтому нарастающая популярность философского селф-хелпа вызывает некоторое удивление. Симбиоз практик самопомощи и философии вызывает у читателя интерес, поскольку это сочетание еще не набило оскомину так, как это сделало его сочетание с психологией. Последние уже даже дискредитировали психологию как науку, породив в умах аудитории искаженный об-

раз этой области познания, поэтому небезосновательно беспокойство философской академической среды о том, что их Царица Наук «скатывается» к жанру селф-хелпа.

Мы видим в этом явлении как недостатки, так и достоинства. Начнем с первых и перечислим проблемы селф-хелпа. Это поверхностность, популизм, токсичная позитивность и эскапизм. Под поверхностностью мы имеем в виду краткость изложения материала без углубления в детали теории. Популизм — это намеренное следование автором за настроениями и желаниями аудитории, когда он говорит своим читателям то, что те хотят услышать; манипуляция настроениями аудитории. Токсичная позитивность — это заверения, что все обязательно будет хорошо, стоит только захотеть и правильно себя настроить. Такая установка может быть опасной для ментального здоровья человека, поскольку не учитывается внешний фактор, объективный момент бытия человека. Правильный, позитивный внутренний настрой, безусловно, имеет большое значение в процессе любой деятельности. Но только лишь его одного недостаточно. Нужно учитывать объективную сторону процесса, окружающую среду и дельта-результат, неизбежно возникающий в процессе деятельности человека. Как бы хорошо мы не просчитали последствия наших действий, дельта-результат обязательно будет и нужно быть готовым к этому и уметь с ним работать, то есть встраивать его в цепочку деятельности. Зачастую, работы по селф-хелпу, увлекаясь формулировками быстрых готовых ответов, которых так жаждет аудитория, не берут в расчет возникновение дельта-результата, и тем более не предполагают работу с ним. Отсюда возникает эскапизм, то есть добровольный уход потребителя селф-хелп литературы в мир иллюзий, своих фантазий, что впоследствии ухудшает качество жизни человека, а не улучшает ее.

Еще одна черта селф-хелп литературы — это ее личностный характер. В рассмотренных нами работах авторы предлагали своим читателям варианты решения насущных жизненных проблем, пропуская различные философские теории через собственный жизненный опыт. Например, Киран Сетия [7] в предисловии к своей работе «Жизнь жестче. Как философия помогает не отчаиваться в трудные времена» заявляет о том, что он пишет как жить, потому что он философ и утверждает необходимость философии, которая могла бы говорить о жизни на более сокровенном уровне [7, с. 9–10]. «Но ведь могла бы быть и философия, говорящая как бы из чьей-то жизни, даже если бы она опиралась на аргументы и мысленные экспе-

рименты, философские теории и различения. Она стерла бы границы между аргументационным и личным эссе, между философией как дисциплиной и жизненным опытом человека, считающего философию подручным инструментом, с помощью которого можно справиться с жизненными неурядицами. Так мы бы вернулись к первоначальному значению слова «философия» — любовь к мудрости — и к философствованию как образу жизни» [7, с. 10–11]. Мы согласны тут с автором в том, что личностный характер философского селф-хелпа сокращает дистанцию между автором и читателем, делая таким образом «беседу между ними» более доверительной. Личностный характер повествования делает текст более эмоционально насыщенным, что усиливает воздействие на читателя. Но тут также кроется и опасность того, что автор будет доносить до читателя исключительно свою интерпретацию философского текста или теории, будет транслировать свое к ней отношение, что подспудно сформирует такую же необъективную позицию у читателя, который не знакомился с этой философской теорией из других источников. Тем не менее, мы не считаем личностный характер негативной или позитивной чертой селф-хелпа, поскольку это его неотъемлемый признак, присущий этому жанру как таковому. Не может селф-хелп литература, с нашей точки зрения, носить объективный характер. Личность автора, его отношение к тому или иному философу, теории, направлению, неизбежно будет сквозить на протяжении всего текста, хотя бы автор и читатель или нет.

Что касается положительных черт селф-хелп литературы, можно отметить следующие: понятность изложения, доступность и терапевтический эффект как для читателя, так и для самого автора. Философский селф-хелп написан, как правило, очень простым языком. Автор, стремящийся охватить как можно большую аудиторию, стремится максимально понятно объяснить то, что он хочет донести до читателей. Простота и понятность изложения способствуют популяризации философии. С нашей точки зрения, большой популярностью в обществе философия не пользуется, в том числе в силу того, что люди боятся не понять философский текст, заранее считая его излишне мудреным, сложным и скучным. Философский селф-хелп снимает эту проблему, страх перед философией как таковой пропадает и человек, начавший свой путь с такого вида литературы, увлекшись и поверив в свои интеллектуальные способности, вполне может, в дальнейшем уже бестрепетно прийти к классической (академической) философии.

Под доступностью философского селф-хелпа мы имеем в виду его распространенность в различных книжных и интернет-магазинах. По сравнению с каким-нибудь узким диссертационным исследованием, селф-хелп источник является более популярным и простым для нахождения.

Главная положительная черта селф-хелп литературы — это ее терапевтический характер. Это собственно то, зачем вообще этот жанр нужен. Авторы философского селф-хелпа, опираясь на различные философские категории, теории и направления, пропуская их через собственный жизненный опыт, пытаются помочь читателю решить проблемы одиночества [7], тревоги [6], эгоизма [1–3] и даже страха перед врачами [5]. Например, работы Яны Капри и Чарана Диаса [1–3] построены в форме кратких вопросов-ответов. Читатель находит интересующий для себя вопрос (он же глава) и ниже автором приводится ответ со ссылкой на определенную философскую теорию, а далее следует размышление самих авторов на заданную тему, что подстегивает дальнейший исследовательский интерес читателя.

Рассуждая на тему терапевтического эффекта философского селф-хелпа, хотелось бы отдельно отметить, что достигается он не только читателем, но и самим автором. Например, Киран Сетия [7] в предисловии к тексту признается, что начал писать книгу, чтобы помочь справиться с жизненными трудностями не только другим людям (своим читателям), но и себе. То есть процесс написания книги был для него самого своеобразной психотерапией. А Дэвид Кишик свои «Заметки о шизоидном состоянии» озаглавил «Self Study», так же признаваясь в самом начале книги о том, что «эти заметки могут стать бюджетными сеансами психотерапии» [4, с. 9], имея в виду в первую очередь себя, а уже потом читателя (хотя возможно о читателе он и не думал вовсе, но это уже тема для другой статьи).

Заключение

В одном из своих последних интервью Юрген Хабермас усомнился в том, что у философии есть

будущее, поскольку нет заинтересованного в ней читателя. Мы считаем его опасения небезосновательными, поэтому при всех отмеченных выше недостатках философского селф-хелпа, этот жанр литературы является полезным, поскольку обеспечивает философии широкую читательскую аудиторию, а вместе с ней и будущее. Так же, с нашей точки зрения, философский селф-хелп обеспечивает выполнение утешающей функции современной философии, что является очень важным, поскольку обеспечивает ее конкурентоспособность относительно других областей знания, таких, как, например, наука (в частности психология) и религия. С нашей точки зрения, религия продолжает устойчиво существовать как феномен и пользуется популярностью в нашем современном высокотехнологичном и во многом десакрализованном мире в силу того, что наиболее успешно, по сравнению с той же наукой, например, реализует свою утешающую функцию. Чем может утешить современная наука человека? Обещаниями в далеком будущем продлить ему жизнь медикаментозно или с помощью симбиоза с искусственным интеллектом? Пока подобные трансгуманистические обещания звучат как научная фантастика и не способны утешить человека. Философский селф-хелп обеспечивает человеку быстрый терапевтический эффект, способствует выполнению когнитивной и утешительной функции философии, приводит к ее популяризации в обществе, что, с нашей точки зрения, уже само по себе является благом. Мы разделяем некоторые опасения академического философского сообщества относительно возможных искажений, примитивизации философского знания жанром селф-хелп литературы из-за стремления авторов, работающих в этом жанре, объяснить сложное максимально простым языком. Вместе с тем мы верим, что неподготовленный читатель, изначально боящийся философии вследствие сложившихся о ней в обществе негативных стереотипов, начав знакомство с ней посредством жанра селф-хелп, далее перейдет к ее изучению в более серьезном формате.

Список источников

1. Капри Я., Диас Ч. Позитивное мышление с Марком Аврелием: 79 стоических ответов на жизненные вопросы. М. : АСТ, 2024. 160 с.
2. Капри Я., Диас Ч. Свобода от забот с Эпиктетом: 79 ответов стоиков на жизненные вопросы. М. : АСТ, 2024. 160 с.
3. Капри Я., Диас Ч. Спокойная жизнь с Сенекой: 79 ответов стоиков на жизненные вопросы. М. : АСТ, 2024. 160 с.
4. Кишик Д. Self Study: заметки о шизоидном состоянии. М. : Ад Маргинем, 2024. 192 с.

5. Компаньон А. Лето с Монтенем. М. : Ад Маргинем, 2021. 112 с.
6. Къезара М. Секст как лекарство от тревоги: Чему мы можем научиться у философов-скептиков. М. : Альпина Паблишер, 2024. 144 с.
7. Сетия К. Жизнь жестче. Как философия помогает не отчаиваться в трудные времена. М. : Individuum, 2024. 256 с.

Информация об авторе

В. А. Казанцева — кандидат философских наук, доцент кафедры философии.

Information about the author

V. A. Kazantseva — Ph.D. of Philosophy, associate professor of the department of philosophy.

Статья поступила в редакцию 03.05.2025; одобрена после рецензирования 25.08.2025; принята к публикации 29.08.2025.

The article was submitted 03.05.2025; approved after reviewing 25.08.2025; accepted for publication 29.08.2025

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

The author declares no conflicts of interests.