

ФИЛОСОФСКАЯ АНТРОПОЛОГИЯ, ФИЛОСОФИЯ КУЛЬТУРЫ

Научная статья / Article

УДК 130.2

<https://doi.org/10.34130/2233-1277-2026-3-10>

«Сумей себя пересоздать и ты»: императив самоизменения П. Слотердайка

Карина Мишаевна Рецова

Южный федеральный университет, Институт философии
и социально-политических наук, Ростов-на-Дону, Россия
recova@sfned.ru, <https://orcid.org/0009-0000-3036-9827>

Аннотация. Предмет исследования — философско-антропологическая концепция Петера Слотердайка, изложенная в его книге «Ты должен изменить свою жизнь» (*Du musst dein Leben ändern*). Вопреки растущему интересу к понятию «антропотехники» в русскоязычном дискурсе до сих пор отсутствует систематическая реконструкция категориального аппарата, лежащего в его основе. Цель работы — восполнить данный пробел через анализ двух концептуально связанных блоков книги Слотердайка: механики упражняющейся жизни и ее нормативно-этического измерения. В первой части работы эксплицируется техника самопреобразования; прослеживается логика перехода от рецессии (выхода из потока обыденности) и рецессии (формирования «анклавной субъективности») к эндориторическим практикам разговора

с собой. Критически переосмысливается спор Слотердайка с социологией П. Бурдьё о природе габитуса, который из «инерции класса» превращается в поле для сознательной тренировки. Выявляется функция фигуры тренера как посредника, способного пробудить в субъекте волю к преодолению наличной идентичности. Вторая часть посвящена этическому фундаменту антропотехник. Автор демонстрирует, как через интерпретацию сонета Рильке «Архаический торс Аполлона» Слотердайк выводит императив «вертикального напряжения». Раскрывается оригинальная «иммунологическая» оптика: три иммунные системы человека (биологическая, социальная, символическая) и понятие «ко-иммунизма» как программы солидарности, основанной на всеобщей уязвимости. Выводы фиксируют, что Слотердайк осуществляет принципиальный сдвиг от вопроса «что есть человек?» к вопросу «как человек себя формирует?», закладывая основания для методологии, позволяющей описывать культуру, религию и этику как системы антропотехнических упражнений.

Ключевые слова: Слотердайк, антропотехники, практики себя, упражнение, сецессия, габитус, тренер, конверсия, вертикальное напряжение, ко-иммунизм, эндориторика, глобальный кризис, Рильке, философская антропология

Для цитирования: Рецова К. М. «Сумей себя пересоздать и ты»: императив самоизменения П. Слотердайка // Человек. Культура. Образование. 2026. № 3. С. 10–26. <https://doi.org/10.34130/2233-1277-2026-3-10>

«Recreate yourself, and then you»: the imperative of self-transformation by P. Sloterdijk

Karina M. Retsova

Southern Federal University, Institute of Philosophy and Socio-Political Sciences, Rostov-on-Don, Russia

recova@sfsu.ru, <https://orcid.org/0009-0000-3036-9827>

Abstract. The subject of the study is the philosophical — anthropological concept of Peter Sloterdijk, presented in his book *You Must Change Your Life* (*Du musst dein Leben ändern*). Despite the growing interest in the notion of “anthropotechnics,” there is still no systematic reconstruction of the underlying categorical apparatus in Russian — language discourse. The aim of this work is to fill this gap through an analysis of two conceptually linked parts of Sloterdijk’s book: the mechanics of an exercising life and its normative-ethical dimension. In the first part of the work, the technique of self-transformation is explicated; the logic of the transition from secession (withdrawal from the flow of everyday life) and recession (formation of “enclave subjectivity”) to endorhetorical practices of self-talk is traced. Sloterdijk

dijk's debate with Pierre Bourdieu's sociology on the nature of habitus is critically reinterpreted: the habitus, which was once an "inertia of class," is transformed into a field for conscious training. The function of the figure of the coach as a mediator capable of awakening in the subject the will to overcome their given identity is identified. The second part is devoted to the ethical foundation of anthropotechnics. The author demonstrates how, through an interpretation of Rilke's sonnet Archaic Torso of Apollo, Sloterdijk derives the imperative of "vertical tension". An original "immunological" perspective is revealed: the three immune systems of a human being (biological, social, and symbolic) and the concept of "co-immunism" as a program of solidarity based on universal vulnerability. The conclusions establish that Sloterdijk makes a fundamental shift from the question "What is a human being?" to the question "How does a human being form themselves?", laying the foundations for a methodology that allows us to describe culture, religion, and ethics as systems of anthropotechnical exercises.

Keywords: Sloterdijk, anthropotechnics, practices of the self, exercise, secession, habitus, coach, conversion, vertical tension, co-immunism, endorhetoric, global crisis, Rilke, philosophical anthropology

For citation: Retsova K. M. "Be able to recreate yourself": P. Sloterdijk's imperative of self-change. *Chelovek. Kul'tura. Obrazovanie* = *Human. Culture. Education*. 2026; 3: 10–26. (In Russ.) <https://doi.org/10.34130/2233-1277-2026-3-10>

Введение. В современной философской антропологии и культурологии нарастает интерес к понятиям, описывающим самоформирование человека. Среди таких понятий «практики себя» (М. Фуко) [1], «духовные упражнения» (П. Адо) [2], «антропотехники» (П. Слотердаjk) [3]. В центре внимания оказывается процесс — то, как человек делает себя тем, кто он есть, посредством каких процедур, дисциплин и повторяющихся действий.

Ключевой фигурой этого поворота является немецкий философ Петер Слотердаjk, чья работа *Du musst dein Leben ändern* [3] представляет собой программное изложение антропотехнического проекта. Название книги, отсылающее к финальной строке сонета Р.-М. Рильке «Архаический торс Аполлона» [4], задает ее центральный императив: человек — это существо, которое должно работать над собой, изменять себя через упражнение. Слотердаjk предлагает радикальный пересмотр оснований европейской антропологии — вместо *homo faber*, *homo religiosus* или *homo sapiens* — человек как упражняющееся существо. Феномены, традиционно относимые к сфере религии, культуры или морали, согласно его тезису, не что иное, как более или менее адек-

ватно понятые системы упражнений — антропотехники, посредством которых человек работает над своим «иммунным» статусом (биологическим, социальным и символическим).

Несмотря на концептуальную значимость этого проекта, в русскоязычном академическом пространстве книга Слотердайка остается малоизвестной и не введена в систематический оборот. Отдельные понятия (например, «антропотехники») используются в исследовательской литературе. Так, Р. С. Огорокова предлагает развернутый анализ концепции антропотехник, акцентируя ее связь с теорией языковых игр Витгенштейна и дискурсивными формами М. Фуко [5]. Д.А. Ярочкин обращается к концепции Слотердайка для анализа музыки как формы антропотехники, выявляя универсальные и иррациональные аспекты этой практики [6]. К. А. Сорокин и Е. С. Лебедь рассматривают антропотехнический проект в контексте сопоставления Слотердайка и Хайдеггера, фокусируясь на проблеме дегуманизации в эпоху технологий [7]. Однако целостная реконструкция понятийного аппарата Слотердайка именно на материале его ключевой работы «Ты должен изменить свою жизнь» в отечественной литературе до сих пор не предпринималась.

Цель настоящей статьи — реконструкция и анализ двух ключевых блоков философской антропологии Петера Слотердайка, изложенных в его книге «Ты должен изменить свою жизнь». Выбор именно этих блоков обусловлен их концептуальной связью. Первый блок описывает операциональную механику упражняющейся жизни (как устроен переход от обычного существования к упражнению, какие фигуры и понятия его обеспечивают), второй раскрывает нормативное и глобальное измерение этого проекта (каков этический императив, стоящий за упражнением, и как он трансформируется в условиях глобального кризиса).

Первый из рассматриваемых блоков — понятийный аппарат антропотехники. Слотердаик вводит ряд взаимосвязанных понятий, описывающих устройство упражняющейся жизни: сессия (выход из потока обычной жизни), рецессия (внутреннее отступление, создание анклавной субъективности), эндоритория (разговоры с собой как техника одиночества), габитус (критически переосмысленное понятие П. Бурдьё, возвращенное к его аристотелевским истокам как теория тренировок), тренер (десять типов учителей, от гуру до профессора, объединенных функцией «желать, чтобы я желал»), конверсия (поворот как смена тренера, а не тотальное перерождение).

Второй блок — этический императив и «иммунологическая» перспектива. Слотердаик возвращается к исходному импульсу книги — сонету Рильке, в котором безглазый торс Аполлона приказывает зрителю: «Ты должен изменить свою жизнь». Этот императив анализируется в терминах «вертикального напряжения» [3, с. 236] и «ориентации на невозможное» [3, с. 313] (вслед за Ницше). Далее рассматривается трансформация этого императива в современную эпоху; сегодня его носителем становится не трансцендентная инстанция, а глобальный кризис (климатический, ресурсный, экологический), который приобретает черты, прежде приписывавшиеся божественному. Наконец, эксплицируется ключевое политическое следствие проекта — программа «ко-иммунизма», то есть построения глобальных ко-иммунных структур, новых «монашеских уставов» цивилизации, которые одни только и могут ответить на вызов, сформулированный в императиве.

Задачи данной статьи включают: 1) экспликацию операциональных понятий антропотехнического подхода (сецессия, рецессия, эндориторика, габитус, тренер, конверсия); 2) реконструкцию этического измерения проекта — от рилькевского императива до идеи «ко-иммунизма»; 3) предварительный анализ того, как эти два блока соотносятся друг с другом (механика упражнения и ее нормативное обоснование).

Статья построена как обзорно-аналитическое исследование. Первый раздел посвящен понятийному аппарату антропотехники; второй раздел — этическому императиву и иммунологической перспективе. В заключении подводятся итоги и намечаются возможные линии критического осмысления предложенной модели.

Методы исследования, теоретическая база. Предметное поле исследования — философско-антропологическая концепция Петера Слотердайка, изложенная в работе «Du musst dein Leben ändern» (2009). Теоретическая база и методы данной статьи формировались с учётом трёх характеристик исходного материала: его междисциплинарного жанра (философская антропология, критика религии, культурология, политическая теория), его диалогической структуры (постоянная полемика с Бурдьё, Фуко, Адо, Шпенглером) и его метафорически насыщенного стиля, где понятия часто вводятся через литературные образы (Рильке). В связи с этим в основу исследования положен системно-аналитический метод, позволяющий реконструировать внутреннюю связь между операциональным (механика

упражнений) и нормативным (этический императив) блоками концепции, не сводя один к другому.

Теоретическая база исследования опирается на два направления научной мысли. Первое направление — традиция философской антропологии XX–XXI века. Отталкиваясь от концепций «практик себя» М. Фуко [1] и «духовных упражнений» П. Адо [2], данное исследование рассматривает слотердайковский проект как радикализацию этого подхода. Человек здесь не имеет фиксированной сущности и позиционируется лишь как продукт собственных антропотехнических усилий.

Второе направление — социология габитуса П. Бурдьё и её философская рецепция. Поскольку центральным пунктом полемики Слотердайка является переосмысление габитуса как тренировочной способности вместо классовой инерции, в работе использована компаративистская стратегия. Понятие Бурдьё [6] рассматривается как «теоретический антипод», через контраст с которым проясняется специфика слотердайковской позиции.

Методы сбора и обработки материала. Первичный материал исследования — оригинальный текст книги П. Слотердайка «Du musst dein Leben ändern» [3] на немецком языке, а также доступные русскоязычные переводы фрагментов. В работе использован герменевтический метод, т. е. текст рассматривается не как совокупность тезисов, а как дискурсивное событие, порождающее собственную систему понятий. Это позволило выделить ключевые операторы концепции («сецессия», «рецессия», «эндоритория», «габитус», «тренер», «конверсия») не в качестве произвольных терминов, а как звенья единого аналитического аппарата.

Обоснование выбора методов. Выбор системно-аналитического и герменевтического методов обусловлен необходимостью преодолеть описание ради описания. Компаративистская стратегия (Бурдьё — Слотердайк) выбрана потому, что сам Слотердайк строит свою аргументацию через опровержение; без реконструкции социологии габитуса его тезис о тренировке остаётся неотличим от обыденной риторики самосовершенствования.

Наконец, материалы исследования включают не только книгу Слотердайка, но и избранные труды авторов, с которыми он полемизирует или которых интерпретирует: П. Бурдьё [9], Р. М. Рильке [4; 11], О. Шпенглера [10]. Это необходимо для проверки корректности слотердайковских прочтений (например, его интерпретации шпенглеровского тезиса о конверсии). Огра-

ничество материала — отсутствие полноценного русского перевода книги Слотердайка (существуют лишь фрагментарные переводы и реферативные изложения) — преодолено работой с немецким оригиналом [3] и сверкой с английским переводом. Статья выполняет, таким образом, также реферативно-вводную функцию, восполняя лакуну в русскоязычном академическом обороте.

Результаты исследования и их обсуждение. Понятийный аппарат антропотехники: сецессия, габитус, тренер, конверсия. Прежде чем переходить к анализу того, как устроена «упражняющаяся жизнь», Слотердайк сталкивается с проблемой, которую можно назвать методологической. Если человек по определению есть существо, формирующее себя через упражнения, то как отличить собственно упражнение от простого повторения, рутины, привычки? И главное — как вообще возникает само упражнение как осознанная практика, а не просто автоматизм выживания?

Ответ Слотердайка парадоксален. Упражнение начинается не с действия, а с выхода из действия. Точнее — с выхода из того потока обычной жизни, в котором человек плывет, даже не задумываясь о направлении. Этот выход он называет сецессией [3, с. 217].

Слово «сецессия» здесь несет двойную нагрузку. С одной стороны, это исторический термин — отделение, уход из общности. С другой — Слотердайк придает ему экзистенциальный смысл. Сецессия есть решение сойти на берег, покинуть поток, в котором большинство просто плывет по течению. Это не обязательно драматический разрыв. Это может быть незаметное глазу движение, но оно радикально меняет всё.

Любопытно, что Слотердайк настаивает, что сецессия предшествует любой содержательной этике. Прежде чем спросить «как жить?», нужно спросить «готов ли я выйти из того, как я живу сейчас?». Без этого шага любые моральные предписания останутся просто словами, которые не трогают тело и не перестраивают привычки. Но сецессия — только первая, внешняя операция. За ней следует более глубокая — рецессия. Если сецессия выводит человека из социального континуума, то рецессия вырезает его из него самого. Это внутреннее отступление, создание того, что Слотердайк вслед за стойками называет «анклавной субъективностью» [3, с. 355]. «Я больше не слит с миром и не слит с собственными автоматизмами. Я начинаю различать, что зависит от меня и что не зависит. Это различе-

ние — первый акт внутренней свободы, но он же и первый акт внутреннего напряжения. Человек в рецессии к себе самому образует форму анклавной субъективности, в которой он имеет дело преимущественно и перманентно с собой и своими внутренними состояниями. Он превращается в микросоударство, для жителей которого должна быть найдена правильная конституция», — пишет Слотердаик [3, с. 355].

Рецессия порождает то, что Августин назвал *homo interior* — «внутреннего человека». И сразу же возникает проблема, как этот внутренний человек, оставшийся наедине с собой, не сходит с ума от одиночества. Ответ Слотердайка — эндоритори́ка, то есть разговоры с собой. Но не случайный внутренний монолог, а дисциплинированная практика обращения к себе как к другому. Упражняющийся всегда говорит с собой так, как если бы он был одновременно учеником и учителем. Марк Аврелий, пишущий «Наедине с собой» [8], — классический пример. Его текст — не дневник в современном смысле, а тренировочный протокол, в котором «я» отчитывается перед «собой-как-судьей». Слотердаик пишет, что все экзерциции, будь они йоги́ческого, атлетического, философского или музыкального рода, могут происходить только если они несутся эндориторически процессами, в которых акты самоуощевания, самопроверки, самооценивания под критериями соответствующей школьной традиции и при постоянном указании на достигших цели мастеров играют решающую роль [3, с. 369].

Далее Слотердаик обращается к понятию, которое, казалось бы, работает против его проекта — к габитусу. У П. Бурдьё габитус — это система инкорпорированных, то есть ставших телесными, социальных структур. «Габитусы — системы устойчивых и переносимых диспозиций, структурированные структуры, предрасположенные функционировать как структурирующие структуры, т. е. как принципы, порождающие и организующие практики и представления, которые могут быть объективно адаптированными к их цели, однако не предполагают осознанную направленность на нее и неременное овладение необходимыми операциями по ее достижению», — определяет Бурдьё [6, с. 102]. Человек усваивает классовые нормы не через сознательное обучение, а через практическое чувство, работающее автоматически. Габитус, таким образом, объясняет, почему социальное неравенство воспроизводится само собой, без явного принуждения. Это сильная

теория, но в ней практически нет места для сознательной работы над собой. Габитус фиксирует человека в его классовой позиции, делает все попытки подъема лишь «псевдовертикальными» дифференциациями внутри того же самого базового лагеря.

Слотердаик принимает определение Бурдьё, но отвергает его окончательность. Он соглашается с тем, что габитус работает как инерция и с тем, что большинство людей большую часть времени просто воспроизводят то, что в них вложено. Но отсюда не следует, что габитус — это приговор. Слотердаик предлагает вернуть понятию его классическое, досоциологическое содержание. Различие между двумя пониманиями габитуса — это различие между миром, где всё уже решено классовой принадлежностью, и миром, где есть место усилию, тренировке, восхождению.

Отсюда Слотердаик переходит к прямой полемике с современной культурой идентичности. Он называет идентичность «супер-габитусом» [3, с. 279] — комплексом неревизируемых инертностей, который человек объявляет своей сущностью и требует к себе уважения именно в силу этой неревизируемости. Не я обладаю своими привычками, верованиями, принадлежностями — они обладают мной. И я не хочу это менять, более того, я считаю саму просьбу об изменении оскорбительной. Режим идентичности — это режим девертикализации. Здесь нет «выше» и «ниже», есть только «мы такие, какие мы есть, и это хорошо». Любая попытка предложить кому-то стать другим воспринимается как насилие.

Но Слотердаик напоминает, что «изменить свою жизнь» — не насилие, а приглашение. Центральная фигура, которая выводит человека из инерции габитуса и идентичности, — тренер. Слотердаик дает этому понятию неожиданно широкое толкование. Тренер — не только спортивный инструктор. Это любой, кто берет на себя функцию заставлять меня хотеть то, что я пока не хочу, но что было бы хорошо для меня захотеть. Слотердаик определяет тренера как «вождя в невероятность» [3, с. 430].

В разделе книги о тренерах как гарантах искусства преувеличения [3, с. 424–463] он предлагает развернутую типологию, выделяя десять типов учителей. Пять «духовных»: гуру (инициация, а не квалификация), буддийский мастер (отвлечение проекции от личности на Дхарму), апостол (цепь заражения верой), философ (в трех ипостасях — эротической, статуарной, гностической), софист (несправедливо очерненный Платоном артист знания). И пять

«прагматических»: тренер атлетов (чистая форма переплетения мотиваций), мастер ремесла (где изготовление и упражнение совпадают), профессор (персонификация институционализованного знания), школьный учитель (распространитель алфавитизации), писатель и журналист (персонификация публичных медиа).

Что объединяет все эти, казалось бы, столь разные фигуры? Слотердаик формулирует просто: тренер — это тот, кто хочет, чтобы я хотел [3, с. 455]. В этой краткой формуле заключен целый мир проблем. Потому что «хотеть, чтобы я хотел» — это не приказ. Тренер не может заставить меня хотеть, он может только создать условия, при которых мое собственное хотение пробудится. Отношение тренера и тренирующегося поэтому всегда есть отношение тонкого баланса между авторитетом и свободой, между подражанием и самостоятельностью, между зависимостью и сепарацией.

Последнее ключевое понятие этого раздела — конверсия, или поворот. На первый взгляд, конверсия — это самое драматическое событие в жизни упражняющегося. Слотердаик упоминает обращение Павла на пути в Дамаск, прозрение Августина в миланском саду, отказ Франциска от отцовского дома. Однако он предлагает посмотреть на эти события менее романтично.

Слотердаик опирается на наблюдение О. Шпенглера в том, что, в сущности, конверсий не существует, есть лишь перераспределения между свободными местами в жестко структурированном поле культуры [10, с. 615], показывая это на примере апостола Павла. По пути в Дамаск он упал с лошади, услышал голос, ослеп, прозрел. Имело место быть драматичное по своей сути событие. Но если присмотреться к структуре его личности, то окажется, что операционная система осталась прежней. Павел был ревностным золотом, одержимым человеком, преследовал христиан, а потом стал проповедовать Христа. Но сама одержимость, та самая энергия, которая двигала им, — не исчезла и не трансформировалась чудесным образом. Она просто сменила объект. Это не тотальный переворот души, а то, что Слотердаик называет «репрограммированием» [3, с. 475]. Павел сменил одного «Великого Другого» (синагогу, фарисейский авторитет) на другого (Христа). Августин сменил манихейского тренера на платонического, потом платонического на христианского. Франциск перенаправил куртуазную любовь к даме на любовь к Госпоже Бедности и т. д.

Слотердайк специально подчеркивает, что смена тренера может быть событием огромной силы. Но важно понять, что она не создает человека «с нуля». Она переформатирует уже существующую личность, перенаправляет уже имеющиеся энергии. Этим объясняется, почему столь разные люди — Павел, Августин, Франциск — после своей конверсии остаются узнаваемыми. Их характер, их темперамент, их «стиль» сохраняются. Меняется лишь то, чему они служат.

В этом, по Слотердайку, и заключается главный урок для понимания упражняющейся жизни. Не нужно ждать чуда и надеяться, что однажды ты станешь совершенно другим человеком. Человек останется собой, но он может себя перенаправить. И это перенаправление — не единичный акт, а длящееся усилие, ежедневная работа по удержанию нового направления. Императив «Ты должен изменить свою жизнь» не обещает, что жизнь изменится сама собой. Он требует, чтобы человек взялся за ее изменение — зная при этом, что полностью изменить ее, вероятно, не удастся никогда.

Этический императив и «иммунологическая» перспектива.

Если первый раздел был посвящен тому, как устроена упражняющаяся жизнь — какие операции, понятия и фигуры ее описывают, — то теперь нужно ответить на вопрос, зачем и ради чего человек должен выходить из потока обычной жизни и переформатировать себя? Что стоит за императивом, вынесенным в заголовок книги?

Слотердайк не оставляет читателя в неведении. Ответ дан с самого начала, в первой главе, где он разбирает сонет Рильке «Архаический торс Аполлона». В упоминаемом отрывке Рильке описывает фрагмент античной статуи — торс Аполлона без головы и без глаз. Казалось бы, обломок, лишенный самого важного для скульптуры — лица, взгляда. Но именно из этой слепоты, из этого отсутствия рождается парадоксальная сила.

Слотердайк интересуется не столько эстетическая сторона этого жеста, сколько его антропологическая и этическая механика. Что происходит в момент, когда объект и субъект меняются местами? Человек привык, что это он смотрит на статую, но тут вдруг оказывается, что статуя смотрит на него. И в этом взгляде — не любопытство и не оценка, а вызов. Статуя совершенна в своей форме, даже будучи фрагментом. Человек же, глядя на нее, ощущает свое несовершенство. И из этого ощущения рождается финальная строка: «Ты должен изменить свою жизнь» («Сумей себя пересоздать и ты» — в переводе В. М. Лутчего [11]).

Слотердаик называет это микрорелигиозным жестом. Не нужно никакой веры в богов, никакой догмы, достаточно столкновения с совершенной формой, которая по ту сторону желаний и страхов просто есть. И этого столкновения достаточно, чтобы запустить механизм изменения. Торс Аполлона действует как тренер, он не говорит, что делать, он просто показывает, что такое форма, и оставляет человека наедине с вопросом, почему его собственная жизнь так далека от этой формы.

Отсюда Слотердаик выводит понятие вертикального напряжения [3, с. 335–336]. Человек всегда находится между «выше» и «ниже». Даже когда он отрицает иерархии, он уже встроен в поле, где одни вещи, состояния, поступки воспринимаются как более достойные, чем другие. Вопрос не в том, есть ли у нас вертикаль. Вопрос в том, какой именно полюс притягивает нас в данный момент. Торс Аполлона у Рильке — это аттрактор, который тянет вверх, к совершенству формы, но могут быть и другие аттракторы.

Проблема, однако, в том, что в современную эпоху традиционные носители «невозможного» — Бог, абсолютный идеал, трансцендентный образец — перестали работать. Ницше объявил о смерти Бога. Но вместе с Богом, казалось бы, должно было исчезнуть и вертикальное напряжение. Зачем стремиться вверх, если наверху никого нет? Ницшеанский ответ известен — нужен сверхчеловек. Но Слотердаик не принимает этот ответ. Сверхчеловек, по его мнению, был исторически необходимой, но в конечном счете неудачной попыткой сохранить вертикаль после крушения теологической опоры. Мы не можем стать сверхлюдьми, но мы не можем и вернуться к простой вере. Что же остается?

Остается, утверждает Слотердаик, глобальный кризис. Сегодня в мировом информационном пространстве нет ни одного сообщения, которое по своей глубинной структуре не было бы вариантом того же самого императива: «Ты должен изменить свою жизнь!». Климатические отчеты, экономические прогнозы, эпидемиологические предупреждения, демографические сводки — все они говорят одно — так не может продолжаться.

Слотердаик напоминает, что когда глобальная катастрофа начнет свое полное раскрытие, будет поздно что-либо менять. Императив «Ты должен изменить свою жизнь!» сегодня адресован не отдельному человеку, а всему человеческому роду. Это требование превышает возможности любого индивида. Оно может быть выполнено только сообща.

Чтобы понять, что значит «изменить свою жизнь» в глобальном масштабе, Слотердаик предлагает переключить оптику с этики на иммунологию. Это один из самых оригинальных ходов в книге. Человек, по его мнению, обладает не одной, а тремя иммунными системами, работающими в связке. Первая — биологическая, врожденная и приобретенная, та самая, которую изучают медики. Вторая — социоиммунологическая (правовые нормы, полиция, армия, системы солидарности, защищающие нас от агрессии других людей и групп). Третья — символическая или психоиммунологическая (ментальные и духовные практики, с помощью которых человек справляется с экзистенциальными угрозами — смертью, смыслоутратой, уязвимостью).

Именно третья система — символическая — интересует Слотердаика в первую очередь. Религии, мировоззрения, этики, «духовные практики» — всё это, с его точки зрения, суть антропотехники, работающие на поддержание и улучшение символического иммунного статуса. Человек молится, медитирует, ходит в храм, соблюдает ритуалы не потому, что его обманули жрецы, а потому, что его психика нуждается в защите от ужасов существования. Если человек теряет символическую иммунную защиту, он становится уязвимым для депрессии, отчаяния, апатии, агрессии.

Слотердаик утверждает, что иммунологическая логика, которая раньше работала на уровне индивида и локальных групп (семья, племя, нация, церковь), сегодня должна быть распространена на всё человечество и на всю планету. Потому что традиционный способ повышать свой иммунитет состоял в экстернализации издержек. Одна группа защищала себя, отгораживаясь от чужой, нация становится богаче, эксплуатируя другие нации, цивилизация процветает, выкачивая ресурсы из колоний и т. д. «Чужой» платит за благополучие. Но когда «чужого» больше нет — потому что мир стал глобальным, а ресурсы конечными — экстернализация перестает работать. Издержки некуда выносить. Они возвращаются к тому, кто их породил.

Слотердаик называет необходимый ответ на эту ситуацию ко-иммунизмом [3, с. 711]. Это не коммунизм, хотя в этом слове слышна отсылка к нему. В коммунизме, напоминает Слотердаик, была рациональная идея о том, что общие жизненные интересы высшей ступени могут реализоваться только в универсальной кооперации. Но коммунизм потерпел крах, потому что пытался строить кооперацию на насилии и подавлении. Ко-иммунизм предлагает другую основу — осознание того, что на планете больше нет «чужих», у которых можно было бы отнять

иммунитет ради своего. Есть только мы все вместе, и наша общая иммунная система либо работает, либо нет.

Слотердайк понимает, что его предложение может быть встречено скептически. Но он предлагает такой путь: добровольное принятие ограничений на основе осознания общей уязвимости. Слотердайк настаивает, что других вариантов просто нет. Либо мы учимся быть ко-иммунными — то есть видеть в другом не угрозу, а партнера по выживанию — либо глобальный кризис осуществит свое полное раскрытие, и тогда будет уже все равно.

Слотердайк не предлагает готовых рецептов, его книга — не руководство по спасению мира, а скорее его диагностика. Он показывает, что этический императив не исчез после смерти Бога, а просто сменил носителя. Что вертикальное напряжение не может быть устранено никакой деконструкцией — оно встроено в саму структуру человеческого существования.

Важно, что Слотердайк показывает, что ответ на императив не может быть индивидуальным. Сецессия, рецессия, уход в «анклавную субъективность» — всё это было возможно в античности и в средневековье, когда мир был большим, а «человека» было мало. Сегодня, когда мир стал «маленьким», а людей — слишком много, уход в себя больше не работает. Изменение жизни сегодня — это всегда изменение совместной жизни. И в этом, возможно, самый трудный урок книги, которую Слотердайк написал под заимствованным у Рильке заголовком.

Заключение. Слотердайк написал книгу, содержание которой сложно передать без потери главного. Не потому, что она слишком сложна (хотя и сложна тоже), а потому, что ее форма не поддается однозначному определению. Это и философская антропология, и критика религии, и история аскезы, и политический манифест, и комментарий к литературе — от Рильке до Кафки. Но за всей этой жанровой нестабильностью стоит одна устойчивая интуиция — человек есть существо, которое не рождается, а становится тем, кто он есть, и становится он через упражнение.

В данной статье внимание было сосредоточено на двух блоках понятий, которые кажутся наиболее важными для понимания взглядов Слотердайка. Первый блок описывает операциональную структуру упражняющейся жизни: выход из потока (сецессия), внутреннее отступление (рецессия), разговоры с собой (эндориторика), габитус как тренировочную способность (а не только классовую инерцию), тренера как фигуру, заставляющую человека хотеть, и конверсию как смену тренера, а не чудо. Второй блок раскрывает этическое и «иммунологическое» из-

мерение этого проекта: императив, рождающийся из столкновения с совершенной формой, вертикальное напряжение, которое не исчезает после смерти Бога, глобальный кризис как нового носителя авторитета и, наконец, ко-иммунизм как политическую программу, построенную на осознании общей уязвимости.

Важно понимать, что Слотердайк предлагает не очередную теорию человека, а смену оптики. Вместо вопроса «что есть человек?» — вопрос «как человек формирует себя?». Вместо поиска сущности — анализ процедур, вместо метафизики — антропотехника. Для культуролога или антрополога это означает возможность описывать самые разные феномены (от религиозных ритуалов до спортивных тренировок, от школьного образования до психотерапии) в едином понятийном ключе. Все они суть системы упражнений, работающие на поддержание или улучшение «иммунного» статуса.

Книга Слотердайка ставит под вопрос привычную для гуманитарных наук последних десятилетий ориентацию на «критику» и «деконструкцию». Деконструировать религию, разоблачать идеологии, показывать, что за любым утверждением скрывается власть. Но Слотердайк напоминает, что, разрушив старые формы, нужно что-то построить на их месте. И строить, с его точки зрения, придется из того же материала — из упражнений, дисциплин, аскез. Нет жизни без вертикального напряжения, нет общества без иерархий и нет субъекта без тренировки.

Понятие «ко-иммунизма» — самое неясное и одновременно самое интересное место в книге. Неясное, потому что Слотердайк не дает никаких конкретных институциональных рецептов. Интересное — потому что без этого понятия все содержание книги повисает в воздухе. Если императив «Ты должен изменить свою жизнь» адресован только отдельному человеку, это эскапизм. Если он адресован всем, но нет никакой программы общей координации — это благие пожелания.

Книга Слотердайка — это вызов для тех, кто привык мыслить в категориях «веры» и «неверия». Он говорит: оставьте эту оппозицию, она устарела. Гораздо важнее различие между практикующими и не упражнявшимися.

Остается еще один вопрос: для кого эта книга, кому адресован императив «Ты должен изменить свою жизнь»? По ходу чтения становится понятно, что он адресован каждому, кто открыл книгу. Не потому, что Слотердайк считает себя пророком, а потому, что сама структура философского текста требует от читателя не согласия, а ответа. И вот здесь книга Слотердайка оказыва-

ется, может быть, самым точным продолжением того жеста, который она анализирует. Торс Аполлона смотрит на зрителя без глаз и говорит: «Ты должен изменить свою жизнь». Книга «Ты должен изменить свою жизнь» смотрит на читателя без всякого волшебства и говорит то же самое. Не потому, что автор этого хочет, а потому, что так устроена любая встреча с формой, которая превосходит тебя.

Список источников

1. Фуко М. История сексуальности — III: Забота о себе / пер. с фр. Т. Н. Титовой и О. И. Хомы; под общ. ред. А. Б. Мокроусова. Киев: Дух и литера; Грунт; М.: Рефл-бук, 1998. 288 с.
2. Адо П. Духовные упражнения и античная философия / пер. с франц. при участии В. Л. Воробьева. М.; СПб.: Степной ветер; Коло, 2005. 448 с.
3. Sloterdijk P. Du musst dein Leben ändern. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2009. 512 p.
4. Рильке Р. М. Поздняя осень в Венеции / пер. с нем. В. Микушевич. М.: Азбука-поэзия, 2022. 416 с.
5. Огорокова Р. С. Концепция антропотехник Петера Слотердайка // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». 2022. № 1. С. 36–51.
6. Ярочкин Д. А. Анализ музыки как формы антропотехники // Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. 2024. № 3. С. 162–183.
7. Сорокин К. А., Лебедев Е. С. Сущность человека в мире: пересечение онто-антропологии Мартина Хайдеггера и антропотехнологии Петера Слотердайка // Вестник Гуманитарного университета. 2023. № 4. С. 176–187
8. Марк Аврелий. Наедине с собой: перевод с латинского. М.: Эксмо, 2025. 224 с.
9. Бурдые П. Практический смысл / пер. с фр.: А. Т. Бикбов, К. Д. Вознесенская, С. Н. Зенкин, Н. А. Шматко; отв. ред. пер. и послесл. Н. А. Шматко. СПб.: Алетейя, 2001. 562 с.
10. Шпенглер О. Закат Европы. Очерки морфологии мировой истории. Т. 1. Гештальт и действительность / пер. с нем., вступ. ст. и примеч. К. А. Свасьяна. М.: Мысль, 1998. 663 с.
11. Рильке Р. М. Архаический торс Аполлона / пер. с немецкого В. М. Лютучего // Полторы комнаты. Музей Иосифа Бродского. URL: <https://brodsky.online/articles/sumey-sebya-peresozdat-i-ty-ko-dnyu-rozhdeniya-raynera-marii-rilke/> (дата обращения: 15.05.2026).

References

1. Foucault M. *Istoriya seksual'nosti-III: Zabota o sebe* [The History of Sexuality, Vol. 3: The Care of the Self]. Kiev: Dukh i litera; Grunt Publ.; Moscow: Refl-buk Publ., 1998. 288 p. (In Russ.)

2. Ado P. *Dukhovnye uprazhneniya i antichnaya filosofiya* [Spiritual exercises and ancient philosophy]. Moscow; St. Petersburg: Stepnoy veter; Kolo Publ., 2005. 448 p. (In Russ.)

3. Sloterdijk P. *Du musst dein Leben ändern*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2009. 512 p.

4. Rilke R. M. *Pozdnyaya osen' v Venetsii* [Late Autumn in Venice]. Moscow: Azbuka-poeziya Publ., 2022. 416 p. (In Russ.)

5. Okorokova R. S. The concept of anthropotechnics by Peter Sloterdijk. *Vestnik RGGU. Seriya "Filosofiya. Sotsiologiya. Iskusstvovedenie"* [RSUH/RGGU Bulletin. Series "Philosophy. Sociology. Art Studies"]. 2022. No. 1. Pp. 36–51. (In Russ.)

6. Yarochkin D. A. Analysis of music as a form of anthropotechnics. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A.S. Pushkina* [Bulletin of Pushkin Leningrad State University]. 2024. No. 3. Pp. 162–183. (In Russ.)

7. Sorokin K. A., Lebed E. S. The essence of man in the world: intersection of the onto-anthropology of Martin Heidegger and the anthropotechnology of Peter Sloterdijk. *Vestnik Gumanitarnogo universiteta* [Bulletin of the Humanitarian University]. 2023. No. 4. P. 176–187. (In Russ.)

8. Marcus Aurelius. *Naedine s soboy* [Meditations]. Moscow: Eksmo Publ., 2025. 224 p. (In Russ.)

9. Bourdieu P. *Prakticheskiy smysl* [Practical sense]. St. Petersburg: Aleteyya Publ., 2001. 562 p. (In Russ.)

10. Spengler O. *Zakat Evropy. Ocherki morfologii mirovoy istorii. T. 1. Geshtalt' i deystvitel'nost'* [The Decline of the West. Outlines of a Morphology of World History. Vol. 1. Gestalt and reality]. Moscow: Mysl' Publ., 1998. 663 p. (In Russ.)

11. Rilke R. M. *Archaic Torso of Apollo. Poltory komnaty. Muzey Iosifa Brodskogo* [A Room and a Half. Joseph Brodsky Museum]. Available at: <https://brodsky.online/articles/sumey-sebya-peresozdat-i-ty-ko-dnyu-rozhdeniya-raynera-marii-rilke/> (accessed 15.05.2026). (In Russ.)

Сведения об авторе

Рецова Карина Мишаевна, кандидат философских наук, ст. преподаватель, ЮФУ, Институт философии и социально-политических наук (Россия, 344065, Ростов-на-Дону, пер. Днепроvский, 116)

Information about the author

Karina M. Retsova, Candidate of Philosophical Sciences, Senior Lecturer, Southern Federal University, Institute of Philosophy and Socio-Political Sciences (116, Dneprovsky Lane, Rostov-on-Don, 344065, Russia)

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 15.05.2026

Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 18.06.2026

Принята к публикации / Accepted for publication 23.06.2026