

МАРК МЕНСОН

**ВИТОНЧЕНЕ
МИСТЕЦТВО
ЗАБИВАТИ НА ВСЕ**

НЕСТАНДАРТНИЙ ПІДХІД ДО ПРОБЛЕМ

4-те видання

*Переклала з англійської
Антоніна Яцук*

«НАШ ФОРМАТ» · Київ · 2021

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

УДК 159.923.2(02.062)
М 50

Менсон Марк

М 50 Витончене мистецтво забивати на все. Нестандартний підхід до проблем / пер. з англ. Антоніна Ящук. — 4-те вид. — К. : Наш Формат, 2021. — 160 с.

ISBN 978-617-7552-24-5 (паперове видання)

ISBN 978-617-7552-25-2 (електронне видання)

Ми живемо в культурі, зацикленій на занадто оптимістичних очікуваннях. Із самого дитинства нам нав'язують нереалістичні ідеали, яких ми прагнемо досягти попри все: лише найвищі оцінки, досконала зовнішність, надсучасні гаджети, найкрутіша робота, тільки екзотичні подорожі й не менш яскраві світлини в соцмережах. Постійно женучись за успіхом і щастям, ми намагаємося уникати будь-якого негативу. Однак негативний досвід, як переконує Марк Менсон, надзвичайно цінний: він звільняє нас від міражу щастя.

УДК 159.923.2(02.062)

Перекладено за виданням: Mark Manson. *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life.* (NY, HarperCollins, 2016, ISBN 978-0-06-245771-4).

Літературна редакторка *Ольга Дубчак*. Коректорка *Інна Іванюсь*. Верстальниця *Наталія Коваль*. Технічна редакторка *Ірина Щепіна*. Дизайнерка обкладинки *Оксана Гаджій*. Художня редакторка *Катерина Аврамчук*. Випускова редакторка *Вікторія Шелест*.

Надруковано в Україні видавництвом «Наш Формат» у ТОВ «Конві Прінт», вул. Анто-на Цедіка, 12, м. Київ, 03680. Свідоцтво ДК № 6115 від 29.03.2018. Замовлення № 603122. Підписано до друку 27.08.2021. Тираж 1500 прим. Термін придатності необмеже-ний. ТОВ «НФ», пров. Алли Горської, 5, м. Київ, Україна, 01032, тел. (044) 222-53-49, pub@nashformat.ua. Свідоцтво ДК № 4722 від 19.05.2014. Висновок Держ. сан.-епідем. експертизи № 12.2-18-1/24128 від 19.10.2020.

Популярне видання

ISBN 978-617-7552-24-5 (паперове видання)
ISBN 978-617-7552-25-2 (електронне видання)

Усі права застережено. All rights reserved

© 2016 by Mark Manson
© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2018

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

ЗМІСТ

<i>Розділ 1. НЕ НАМАГАЙТЕСЯ</i>	7
<i>Розділ 2. ЩАСТЯ — ЦЕ ПРОБЛЕМА</i>	23
<i>Розділ 3. ВИ ТАКІ САМІ, ЯК І ВСІ</i>	36
<i>Розділ 4. ЦІННІСТЬ СТРАЖДАННЯ</i>	52
<i>Розділ 5. ЦЕ ВАШ ВИБІР</i>	72
<i>Розділ 6. ВИ ПОМИЛЯЄТЕСЯ В УСЬОМУ (Я ТЕЖ)</i>	90
<i>Розділ 7. ПОРАЗКА — ЦЕ РУХ УПЕРЕД</i>	113
<i>Розділ 8. ЯК ВАЖЛИВО КАЗАТИ «НІ»</i>	126
<i>Розділ 9. ...А ПОТІМ ВИ ПОМРЕТЕ</i>	145
<i>Подяки</i>	159

НЕ НАМАГАЙТЕСЯ

Чарльз Буковскі був алкоголіком, баболубом, картярем, селюком, скнарою, ледащом, а коли вже геть припікало, то поетом. Мабуть, він був би останнім, до кого ви звернулися б по пораду, як жити на цьому світі. І навряд чи ви очікували би побачити його як приклад у книжці з популярної психології.

Тому саме з Буковскі й почнемо.

Він хотів стати письменником. Але його тексти раз за разом відмовлялися друкувати. Він тягав гарбуза чи не від кожного журналу, газети й видавництва. І так тривало десятки років. Йому казали: ваші тексти — лайно. Непродумані. Огидні. Розпусні. І що вищою ставала купа гарбузів із відмовами, то глибше Буковскі занурювався в алкогольну депресію. По суті, він не виходив із цього стану майже все життя.

Роботу Буковскі мав: сортував листи на пошті. Отримував копійки й розтринькував усе на випивку. А те, що залишалося, спускав на ставки в перегонах. Ночами пив на самоті, час від часу кидаючись до старезної друкарської машинки набирати свою поезію. Часто він прокидався на підлозі й усвідомлював, що вночі його просто вирубило.

Так минуло тридцять безликих років. Років, залитих алкоголем, завалених азартними іграми й помережаних безладними зв'язками з повіями. А коли Буковскі виповнилося п'ятдесят і він з огидою озирнувся на своє життя, його творчістю раптом

зацікавився головред маленького незалежного видавництва. Видавець не міг пообіцяти Буковскі високого гонорару чи шалених продажів, але відчував незбагненну симпатію до цього вічноп'яного лузера, тому вирішив ризикнути. У відповідь на лист від видавця Буковскі написав: «У мене є два варіанти: залишитися працювати на пошті й збожеволіти... або поставити всі фішки на писанину й померти з голоду. Я обираю померти з голоду».

Буковскі підписав контракт і рубанув свій перший роман за три тижні. Назвав його просто: «Поштамт». У присвяті написав: «Нікому не присвячується».

Буковскі досяг успіху. Став дуже відомим письменником. Після першого написав ще шість романів і випустив у світ сотні поезій. Загальна кількість продажів його книжок сягнула двох мільйонів. Ніхто навіть не сподівався, що Буковскі стане таким популярним. І першим, хто не сподівався, — був він сам.

Подібні історії — вишеньки на торті нашого культурного наративу. Життя Буковскі — утілення американської мрії: людина бореться за реалізацію власних прагнень, ніколи не здається і зрештою досягає того, у що ніхто не вірив. Це просто готовий сценарій для Голлівуда. А ми всі слухаємо це, роззявивши роти, і кажемо одне одному: «Бачиш? Він не здавався. Він намагався, попри все. Він завжди вірив у себе. Він здолав усі перешкоди і створив себе сам!».

Але — здуріти! — на надгробку могили Буковскі викарбувано епітафію: «Не намагайся».

Розумієте, книжкові продажі і слава — це все добре, але Буковскі був лузером. І сам це знав. Успіх прийшов до нього не завдяки твердому наміру стати переможцем, а завдяки *усвідомленню*, що він — лузер. Буковскі прийняв це і чесно про це написав. Він ніколи не намагався стати кимось іншим, просто був тим, ким був. Літературний геній Буковскі полягав не в доланні тяжких перешкод. Чи ні-я-буду-крізь-сльози-сміятись у сходженні на вершину красного письменства. Навпаки. Це просто здатність бути цілковито й рішуче відвертим із самим собою — зокрема з найгіршими своїми рисами — і не вагаючись визнавати свої поразки.

Ось реальна історія успіху Буковскі: він сам себе приймав як лузера. Він просто забив на успіх. Навіть тоді, коли до нього вже

прийшла слава, Буковскі дозволяв собі приходити на поетичні зустрічі обдובганим і обкладати матом своїх слухачів. Він міг бути дуже відвертим на публіці й намагався переспати з кожною жінкою, яку тільки вдавалося підчепити. Досягши слави й успіху, він не став кращим. І навпаки: слава й успіх не прийшли до нього тоді, коли він став кращим.

Самовдосконалення й успіх часто йдуть у парі. Але це не означає, що самовдосконалення дорівнює успіху.

Наша сучасна культура вбиває нам у голови довбані позитивні очікування. Будь щасливішим. Будь здоровішим. Будь найкращим, кращим за інших. Будь розумнішим, швидшим, багатшим, сексуальнішим, популярнішим, продуктивнішим. Хай тобі більше заздять, хай тобою більше захоплюються. Будь досконалим. Щоранку ще до сніданку легко спускай у карти золотий самородок на десяток каратів. І в цей самий час ніжно цілуй і бажай гарного дня своїй дружині чи своєму чоловікові (не забудь зафігачити селфі!) і двом із половиною дітлахам. А потім застрибуй у гелікоптер і вирушай на свою чудову роботу, яка дає відчуття повної самореалізації. І берися до надважливих справ, бо тобі ще треба зробити власний внесок у порятунок планети.

Але якщо зупинитися й гарно подумати, усвідомлюєш, що всі ці життєві поради — усі ці позитивні та щасливі меседжі популярної психології, якими нас звідусіль завалюють, — насправді констатують те, чого в нас немає. Вони вказують і наголошують, *що це треба вважати своєю персональною провиною і поразкою*. Ви читаєте про те, як треба правильно заробляти грубі гроші, *тому що* вважаєте, що не маєте достатньо грошей. Ви стоїте перед дзеркалом і переконуєте себе, що ви красиві, *тому що* вважаєте, що ви недостатньо красиві. Ви дотримуєтеся порад, як правильно організовувати стосунки й побачення, *тому що* вважаєте себе недолюбленими. Ви робите дурнувату вправу на візуалізацію досягнення успіху, *тому що* вважаєте, що ви недостатньо успішні.

Іронія в тому, що в результаті такої фіксації на позитиві — на тому, що краще і суперовіше, — ми лише знову і знову нагадуємо собі, ким ми не є, чого в нас немає, ким ми мали стати, але не стали. Зрештою, по-справжньому щаслива людина не буде стояти перед дзеркалом і повторювати, що вона щаслива. Вона *просто* щаслива.

У Техасі кажуть: «Малий пес найголосніше бреше». Упевнена людина не відчуватиме потреби доводити, що вона впевнена. Багата жінка не відчуватиме потреби переконувати когось, що вона багата. Просто у вас або щось є, або його немає. І якщо ви постійно мрієте про якусь річ, то раз за разом несвідомо проголошуєте: я цього *не маю*.

Усі ці чуваки з телереклами намагаються переконати вас, що ключ до чудового життя — це краща робота, крутіша тачка, ефективніша білявка чи надувний басейн для дітей. Світ постійно нашіптує вам, що шлях до чудового життя — це більше, більше, більше: купуй більше, роби більше, май більше, трахайся більше, *будь* більшим. Вам постійно капають на мізки, що вам усе капець як треба, без кінця. Вам торба як потрібен новий телек. Вам здуріти можна як треба путівка на відпочинок, олінклюзивніший, ніж у ваших колег. Вам сказитися як треба купити оту офігенну брендову сорочку. І вам не жити без палиці для селфі.

Чому? Я думаю так: якщо вам капець як треба купувати багато речей, це добре для бізнесу.

Чудово, коли бізнес добре розвивається, але є проблема: якщо капець як хотіти забагато речей, то під загрозою опиняється ваше психічне здоров'я. Ви надміру прив'язуєтеся до штучного й фальшивого, життя перетворюється на гонитву за примарним щастям і задоволенням. А ключ до хорошого життя — зовсім не в тому, аби хотіти більшого, а в тому, аби хотіти меншого, капець як хотіти тільки того, що є справжнім, нагальним і важливим.

Пекельна петля зворотного зв'язку

Є така властивість мозку: коли в нього засяє якийсь цвях, то доведе вас до сказу. Авжеж, вам знайома така картина: ви переживаєте через постійні конфлікти з кимось. Переживання вас вимотують, і ви починаєте допитувати себе: а чого ж я, власне, так переживаю? Тепер ви вже *переживаєте за те, що ви переживаєте*. О Боже! Подвійне переживання! Тепер ви переживаєте за свої переживання, і через це переживаєте *ще більше*. Так, де тут був коньячок?

Або вас легко розізнати. Вас вганяють у раж найнікчемніші дурниці, і ви навіть не розумієте чому. І той факт, що ви так легко

входите в раж, просто-таки вганяє вас у раж. А потім, коли вас аж конозить, раптом починаєте усвідомлювати, що через постійну злість стаєте дріб'язковим і підлим. І це просто жахливо; це так жахливо, що ви починаєте злитися на себе. Ну от, і що ми маємо? Ви злі на себе, бо не припиняєте злитися, що вас так легко розізлити. Ненавиджу цю стіну. Зараз розіб'ю її лобом.

Або ви весь час переймаєтеся, що треба робити все правильно. І врешті-решт починаєте перейматися, що так сильно переймаєтеся. Або відчуваєте винним щоразу, як зробите щось не так, і вас охоплює почуття провини за те, що весь час відчуваєте винним. Або відчуваєте себе сумним і самотнім так часто, що тільки-но про це думаєте, то відчуття суму й самотності охоплює вас ще більше.

Ну що ж, вітаю в клубі людей, які потрапили в пекельну петлю зворотного зв'язку. Можливо, ви частенько туди потрапляєте. Можливо, ви навіть зараз там. «Боже, я постійно потрапляю у зворотну петлю. Я просто лузер. Я маю розірвати це коло. Блін, я відчуваюся таким лузером, коли називаю себе лузером. Дідько! Я знову це сказав! Бачиш?! Я таки лузер!!! Гр-р-р!».

Розслабтеся, аміго. Вірите ви чи ні, але ці відчуття — одна з граней прекрасного людського життя. Почнімо з того, що мало хто з тварин на Землі взагалі має здатність мислити, а ми, люди, можемо насолоджуватися такою розкішшю, як думання про думки. От я, наприклад, можу подумати: «А чи не подивитися мені відео з Майлі Сайрус на ютьюбі?» — а після цього одразу подумати: «Яке ж я, усе-таки, чмо, якщо хочу витріщатися на Майлі Сайрус на ютьюбі!». Ах, це диво самоусвідомлення!

І отут виникає проблема. Наше нинішнє суспільство, звикле до чудес культури споживання й соцмереж «глянь-моє-життя-крутіше-за-твое», виростило вже ціле покоління людей, які вважають, що переживати такі негативні досвіди — тривогу, страх, провину — це погано. Дивіться: фейсбук згодує нам картинку, де всі навколо живуть просто в якомусь раю. Цього тижня одружилося восьмеро людей! А якась соска з телека отримала Феррарі на день народження. А ще якийсь малолітній гопник щойно урвав два мільйони доларів на розробці мобільного додатка, який автоматично замовляє доставку туалетного паперу, коли у вас закінчується черговий рулон.

А ти в цей час нидієш удома і чухаєш kota. І не можеш позбутися відчуття, що твоє життя — ще більше лайно, ніж тобі здавалося.

Хвороба під назвою «пекельна петля зворотного зв'язку» перетинає епідемічний поріг. Ті з нас, хто вже підчепив її, надміру розчаровані, надміру невротичні, надміру нетерпимі до самих себе.

Колись давно наші діди, коли почувалися паскудно, думали собі: «Еге, шось мене сьогодні геть розвозить, просто як оце коров'яче гівно. Ну, але що поробиш, таке життя. Піду-но я далі згрібати сіно».

А тепер? А тепер, якщо вам хоч на п'ять хвилиночок стало сумно, вас закидають 350 фотками *цілковито щасливих довбаних людей, які, бляха, живуть неймовірним життям* — і ви просто не зможете не подумати, що з вами щось не так.

І саме в цей момент у нас починаються проблеми. Ми відчуваємося погано, бо відчуваємося погано. Ми відчуваємося винними, бо відчуваємося винними. Ми починаємо злитися, бо починаємо злитися. Ми починаємо тривожитися, бо починаємо тривожитися. *Що зі мною не так?*

Саме тому не хотіти — це так важливо. Саме тому це врятує світ. Врятує тому, що допоможе прийняти факт, що світ — шмат лайна, і це нормально, бо так завжди було і так завжди буде.

Коли ви забуваєте на те, що вам погано, то просто скидаєте із себе пекельну петлю зворотного зв'язку. Ви кажете собі: «Почуваюся препаскудно, але кому яке діло?». І тут вас ніби обсіпає чарівним зоряним пилом «кому-якого-діла» — і ви припиняєте ненавидіти себе за те, що відчуваєтеся препаскудно.

Джордж Орвелл казав: аби бачити, що відбувається у вас під носом, треба докладати неабияких зусиль. От і рішення, як позбутися нашого стресу і тривоги, — у нас під носом. А ми надто зайняті переглядом порно і реклами абсолютно недовірих чудодійних засобів, та ще й дивуємося: чого ж це ми досі не довбемо блондинку з цицьками шостого розміру?

В онлайні ми жартуємо про наші «проблеми першого світу», коли забаганки заступають реальні траблї, але насправді таки стаємо жертвами власного успіху. Унаслідок стресу виникають проблеми зі здоров'ям, розлади психіки, пов'язані з постійною тривогою, серйозні депресії. Частота виникнення всіх цих явищ

за останні тридцять років зросла до небес, попри те що всі ми тепер маємо телевізори з плоскими екранами й можемо замовляти доставку продуктів просто додому. Наші кризи більше не лежать у площині матеріального. Вони тепер екзистенційні, духовні. У нас так багато хотілок і так багато можливостей, що ми вже й не знаємо, чого насправді прагнути.

Кількість речей, які ми бачимо або про які знаємо, у наші дні необмежена. І в нас виникає необмежена кількість можливостей, аби виявити власну недосконалість, непрофесійність і нікчемність. І це розриває нас ізсередини.

Ось чому нас так отрує все те лайно під назвою «Як стати щасливим», яким за останні кілька років поділилися вісім мільйонів користувачів фейсбуку. Читачі цієї маячні не розуміють одного:

Бажання мати більше позитивного досвіду САМЕ ПО СОБІ — НЕГАТИВНИЙ ДОСВІД. І, ПАРАДОКСАЛЬНО, ПРИЙНЯТТЯ ВЛАСНОГО НЕГАТИВНОГО ДОСВІДУ — ПОЗИТИВНИЙ ДОСВІД.

Розумію, ця інформація згвалтувала вам мозок. Тому відпочиньте трохи й прочитайте знову: *бажання мати позитивний досвід — це негативний досвід; прийняття негативного досвіду — це позитивний досвід.* Філософ Алан Воттс називав це «законом протилежного зусилля»: що більше ви намагаєтеся почуватися краще, то менш задоволеним стаєте, бо спроби здобути щось означають, що саме цього «щось» вам бракує найперше. Що відчайдушніше ви прагнете бути багатим, то біднішим і нікчемнішим ви почуваетесь, і не має значення, скільки грошей у вас насправді є. Що відчайдушніше ви прагнете бути сексуальним і бажаним, то бридкішим ви себе бачите, і неважливо, як ви виглядаєте насправді. Що відчайдушніше ви прагнете бути щасливим і коханим, то самотнішим почуваетесь, і байдуже, хто поруч. Що відчайдушніше ви прагнете бути духовно просвітленим, то егоцентричнішим і пустішим стаєте у спробах піднятися до духовних висот.

Як казав екзистенційний філософ Альбер Камю (і я майже точно знаю, що в той момент він не був під ЛСД): «Ви ніколи не зможете бути щасливими, якщо почнете дошукуватися, що таке щастя. Ви

ніколи не зможете нормально жити, якщо почнете дошукуватися сенсу життя».

Простіше кажучи:

НЕ НАМАГАЙТЕСЯ.

Знаю, знаю, що ви зараз скажете: «Марку, це все так офігенно чудово, але як же лексус, на який я складав копійку до копійки? Як же неймовірне шоколадне тіло, яке я собі вимріяла? Слухай, та я купу грошей вгатив у той чудодійний засіб! А як же моя мрія про віллу над океаном? Якщо я перестану капець як хотіти це все, то я *взагалі* нічого не матиму. Ну, а такого не хочеться нікому, правда?».

Правильне запитання.

Ви помічали, що коли ви на щось *забиваєте*, то у вас воно краще виходить? Помічали, що людина, яка найменше вклалася в успіх, урешті-решт просувається якнайдалі? Помічали, що часом, коли ви нарешті перестаєте паритися, усе влаштовується?

Що ви на це?

Закон протилежного зусилля не дарма має таку назву: якщо ви перестаєте капець як хотіти чогось, усе починає відбуватися навпаки. Якщо гнатися за позитивом — це негатив, то гонитва за негативом породжує позитив. Біль, який ви переживаєте в спортзалі, породжує краще здоров'я, наповнює вас енергією. Поразки в бізнесі допомагають краще зрозуміти, що потрібно для успіху. Відверте визнання своїх слабкостей парадоксально робить вас упевненішим у собі й приємнішим для людей. Біль від відкритого протистояння породжує довіру й повагу в стосунках. Страждання від страхів і тривоги допомагає стати сміливішим і наполегливішим.

Продовжувати можна безкінечно, але ви вже й так усе зрозуміли. *Усі справді важливі речі в житті досягаються через проживання пов'язаного з ними негативного досвіду.* Будь-яка спроба втекти від негативу, уникнути його, стримати, затюкати — тільки породжує гірше. Втеча від страждань — це *i є* форма страждань. Втеча від боротьби — це *i є* форма боротьби. Відмова визнати поразку — це *i є* форма поразки. Приховування того, за що соромно, — це *i є* форма сорому.

Біль уплетений у тканину життя, і вирвати його не лише неможливо — це призведе до непоправних руйнувань: коли за цю нитку смикнути, решта ниток потягнуться за нею. Намагатися уникнути болю означає занадто перейматися болем. Натомість якщо ви здатні забити на біль, то зупинити вас неможливо.

Я у своєму житті капець як переймався багатьма речами. А деякими речами капець як *не* переймався. І так, як шляхи, яких ми не вибираємо, саме ці речі визначили все.

Мабуть, ви особисто знаєте когось, хто в якийсь момент просто на щось забив, а потім раз — і втнув щось круте. Може, таке навіть і з вами траплялося: ви особливо не парилися, а в результаті сягали небес. У мене теж таке було. Я відкрив бізнес в інтернеті — і вже через шість тижнів заробляв стільки, що спокійнісінько звільнився з роботи фінансиста. Це моя медаль за забивання. А ось ще одна історія: я продав майже все своє майно і переїхав жити в Південну Америку. Переймався? Анітрохи. Просто взяв і забив.

От ці моменти, коли ми забуваємо, виявляються в нашому житті визначальними. Найкрутіші повороти в кар'єрі, спонтанні рішення покинути університет і стати барабанщиком у рок-гурті, розрив стосунків із цим ідіотом, якого ви вже не раз захоплювали зненацька за примірянням ваших колготів.

Забити — означає наплювати на всі найважчі випробування життя і просто робити своє.

Але. Хоча на перший погляд може здатися, що забити — легко й просто, насправді це реальний баняк вареників під капотом. Не знаю точно, що означає ця фраза, але забийте. Баняк із варениками звучить прикольно, тому хай буде.

Ми надто часто в житті капець як переймаємося в тих ситуаціях, де по правді треба просто забити. Ми надто переймаємося хамовитою касиркою, яка на решту сипонула пригорщу копійок. Ми надто переймаємося, коли скасовують улюблену передачу по телеку. Ми надто переймаємося, коли співробітники забувають детально розпитати нас про наші бомбезні вихідні.

А тим часом наші кредитки спустошуються, собака ненавидить нас лютою ненавистю, а син нюхає у ванні якусь гидоту. Нам же тільки бабло в голові й серіал «Величне століття».

Слухайте сюди. Усі ми колись помремо. Знаю, знаю, це очевидно, я просто хотів вам нагадати, якщо ви раптом підзабули. Невдовзі і ви, і всі ваші знайомі будуть спокійнісінько лежати в домовинах. У вас є лише короткий відрізок часу між «тут» і «там» і дуже обмежена кількість речей, якими можна перейнятися. Реально, дуже обмежена. І якщо ви будете перейматися направо і наліво, всім і всіма, абсолютно непродумано — не дивуйтеся, що в один день життя просто заб'є на вас.

Існує витончене мистецтво забивати. І хоча це звучить трохи дивно, і вам може здатися, що я якийсь мудак, насправді мені йдеться про найважливіше вміння: зосереджуватися на правильних речах і правильно визначати пріоритети. Вирізняти й обирати те, що реально важливо, а що — ні, спираючись на чітке розуміння власних цінностей. Це неймовірно важко. Практикуватися в цьому треба ціле життя, а досягнути — завдяки суворій дисципліні. І у вас весь час будуть проколи. Але це, мабуть, єдине в житті, за що справді варто боротися. Мабуть, це взагалі єдине, за що людина *бореться*.

Бо якщо ви занадто переймаєтеся — якщо переймаєтеся всім і всіма, — то може почати здаватися, що ви просто мусите бути постійно щасливими й розслабленими, що все має відбуватися тільки так, як *ви* собі запланували. А таке уявлення — це вже діагноз. І він ужене вас у пекло живцем. Будь-яку проблему сприйматимете як несправедливість, будь-яке випробування — як поразку, будь-яку незручність — як персональну образу, будь-яку незгоду — як зраду. Ви опинитеся у власному тісному пеклі, яке точно повторюватиме контури вашого тіла, палатимете у вогні статусності й пустопорожніх балачок. Ви намотуватимете кола по вашій персональній Пекельній Петлі Зворотного Зв'язку, будете вічно бігти, але так нікуди й не добіжите.

Витончене мистецтво забивати

Коли люди починають уявляти, як воно — постійно на все забивати, то малюють собі картинку безтурботної байдужості до всього на світі, скелю бездушного спокою, об яку розбиваються всі шторми. Вони нафантазують собі, якими хочуть бути: людиною, яку нічого не колише і якій ніхто не указ.

Але знаєте, як називають людей, які ні в чому не бачать сенсу і не відчують жодних емоцій? Психопатами. Чому вам так хочеться вдавати із себе психопата — для мене цілковита загадка.

То що ж *насправді* означає забивати? Ось вам три «витонченості», може, вони допоможуть дещо зрозуміти.

Витонченість 1. Забивати — не означає бути байдужим.

Це означає спокійно сприймати власну інакшість.

Давайте по-чесному. Байдужий — не означає крутий. Байдужий — не означає впевнений. Байдужі люди — неповноцінні й перелякані. Це лежні. Це тролі з інтернету. Насправді люди часто намагаються бути байдужими, бо в житті занадто багато всім переймаються. Вони паряться, хто що скаже про їхню зачіску, тому вирішують не ходити в перукарню і навіть не розчісуватися. Вони паряться, хто що скаже про їхні затравлені погляди, тому ховаються за маскою сарказму і самовдоволеності. Вони бояться близько підпускати до себе інших, тому придумують собі, що вони особливі, унікальні самородки, чиїх проблем нікому ніколи не зрозуміти.

Байдужі люди бояться світу й відлуння власних рішень. Тому важливих рішень ніколи не приймають. Вони ховаються у свою сіру беземоційну нірку, самозаглиблені, самозасмоктані, і весь час силкуються відхреститися від нав'язливої штуки, яка намагається забрати в них час і енергію. Штуки під назвою життя.

Бо життя — це таке, знаєте, запаadlo. У ньому не буває так, аби реально забити на все. *Чимось усе одно доведеться паритися.* Це вшито в нашу біологію — увесь час про щось дбати, тобто паритися.

Тому питання має стояти так: *чим* ми будемо перейматися? І як ми можемо забити на те, що реально неважливе?

Нещодавно один близький приятель моєї мами вициганив у неї круглу суму грошенят. Якби мені було байдуже, я звів би плечима, ковтнув би винця й завантажив чергову серію «Великого вибуху». Вибачай, ма.

Але ні, я страшенно обурився. Я просто оскаженів! Я вигукнув: «Ні-ні, ми це так не залишимо! Так, ходімо до адвоката й судімося

із цим покидьком. Чому?! Ні, я не переймаюся. Я просто зруйную цього мудаку життя, якщо доведеться!».

Ось вам ілюстрація до першої «витонченості». Коли ми кажемо: «Оп-па, ану глянь, Марк Менсон забив», — то не маємо на увазі, що Марк Менсон узагалі *ні про що* не париться. Якраз навпаки, ми хочемо сказати, що Марк Менсон не париться через дрібні неприємності, які виникають на його шляху до мети. Не пнеться зі шкури, аби змусити когось робити те, що вважає правильним чи важливим, чи благородним. Ми хочемо сказати, що Марк Менсон — із тих хлопців, які замість казати на себе «я» називають себе на ім'я та прізвище, бо вважають, що це правильно. Він просто забив.

Ось що справді класно. Оці всі «подолання труднощів», «готовність бути інакшим», «вигнанці», «відкинуті», «усе заради цінностей, у які віримо» — не-не-не, це не про мене, я пас. Я — серед людей, які готові подивитися поразці в пику й підсунути їй під носа середнього пальця. Людей, які забивають на труднощі й поразки, яких не збити з пантелику й не вивести з рівноваги. Людей, які просто сміються й далі роблять те, у що вірять. Бо знають, що це правильно. Знають, що ця справа важливіша за них самих, за їхні почуття, за їхню гордість і за їхне его. Вони забивають, але не на будь-що в житті, а на все, що в житті *неважливе*. Вони бережуть свої нерви для того, що реально цінне. Для друзів. Для родини. Для мети. Для вареників. Для одного-двох судів. І саме тому, саме через те, що ці хлопці (і дівчата) бережуть свої нерви тільки для великих важливих речей, люди переймаються ними самими.

Бо життя — це таке, знаєте, запаadlo ще й ось чому. Ви не зможете стати людиною, яка для когось буде важливою і змінить його життя, і водночас не стати для когось іншого посміховиськом і проблемою. Просто не зможете. Бо труднощів завжди повно. Не буває так, щоб їх не було. Є таке старе прислів'я: хай би куди ви йшли, кінець один. Те саме з труднощами й поразками. Хай би куди ви йшли, на шляху вас чекає сто мільйонів мішків лайна. І це чудово. Головне — не зійти з дороги, аби обійти те лайно. Головне — знайти лайно, з яким вам буде приємно працювати.

**Витонченість 2. Аби забити на труднощі,
ви маєте перейматися чимось важливішим за труднощі.**

Уявіть, що ви стоїте в черзі на касу в супермаркеті, а перед вами старенька пані верещить на касирку, бо та не хоче приймати в неї купон на знижку на тридцять копійок. Чого ця пані так переймається? Це ж лише тридцять копійок.

А я вам поясню. Мабуть, цій пані просто немає більше чого робити, крім як сидіти й цілими днями вирізати купони на знижку. Вона стара й самотня. Її діти — невдячні свині й ніколи не приїздять до неї. У неї вже років тридцять не було сексу. Вона й пукнути не може без того, аби щось не заболіло. Пенсія в неї мізерна, і їй світить найближча перспектива померти в памперсі і в переконанні, що вона переселилася в казкове королівство.

Тому ця пані складає стосиками купони. Це все, що в неї є. Вона і її довбані купони. Це все, чим вона по-справжньому може перейнятися, бо їй більше немає чим перейматися. Тому коли ця прищава двадцятирічна касирка відмовляється прийняти один із купонів, коли вона починає захищати свою касирську честь так сумлінно, як колись лицарі захищали честь своїх цнотливих дам, можете не сумніватися: бабцю заціпите. Вісімдесят років переймань виллються на голову нещасної дівчини суцільним потоком, плюс ще й звичні старечі громовиці «А колись у мої часи!» і «Раніше дівчата були значно чемнішими!».

Проблема людей, які переймаються наліво й направо, наче роздають безкоштовне морозиво на дитячому святі, — проблема цих людей у тому, що вони не можуть знайти в житті нічого більш вартіснішого.

Якщо ви раптом усвідомите, що постійно надто переймаєтеся якимись дрібницями, які не дають вам жити, — новою фоткою, яку ваш колишній виклав на фейсбуці, тим, як швидко сідають батарейки в пульті від телека, тим, що ви знову пропустили розпродаж вологих серветок (дві упаковки за ціною однієї) — це може означати, що у вашому житті не відбувається нічого такого, чим реально можна було б перейнятися. Тобто не вологими серветками чи пультом.

Якось один художник сказав, що якщо в людини немає проблем, то її мозок автоматично починає їх шукати. Я думаю, що більшість

людей — особливо освічених, розбалуваних білих людей із чималим достатком — більшість таких людей вважає, що «житейські проблеми» починають турбувати лише тоді, коли більше вже нічим не доводиться турбуватися.

Із цього всього можна зробити висновок: знайти в житті щось справді важливе й сповнене сенсу — ось на що справді варто витратити час і енергію. Бо якщо не знайдете цього чогось важливого, то так і будете перейматися дрібницями.

**Витонченість 3. Усвідомлюєте ви це чи ні,
але саме вам вирішувати, чим перейматися.**

Немає таких людей, які ніколи нічим у житті не переймаються. Наша природа така, що ми, навпаки, переймаємося занадто багатьма речами. Ви коли-небудь бачили, як дитя виплакало собі очі тільки через те, що подарована машинка виявилася не того кольору? Отож. Не будьте як те дитя.

Коли людина ще юна, для неї все таке нове й захопливе. І здається, що все таке важливе. Тому вона схильна суперперейматися. Вона переймається всім і всіма: що про неї скажуть інші, чи передзвонить їй той хлопець (та дівчина), чи пасують шкарпетки до всього прикиду, якого кольору будуть кульки на її дні народження...

Коли ж людина дорослішає і здобуває досвід (і помічає, що час тікає мов пісок крізь пальці), то до неї доходить, що такі речі здебільшого мало впливають на життя глобально. Ті, чия оцінка так багато важила колись, більше із цією людиною не перетинаються. Відмови, які колись завдали стільки болю, як виявилось, обернулися на краще. Приходить усвідомлення, що люди не поспішають судити всіх за поверховими деталями, і з'являється рішення не забивати собі мізки чужою думкою.

Коли люди більш виважено обирають, чим їм насправді перейматися, — це називається зрілість. Це гарна штука, спробуйте її колись при нагоді. Зрілість настає саме тоді, коли людина досягає здатності перейматися лише тим, що справді того варте. Як казав один відомий кіноперсонаж: «Ось що буває, коли ти перейнявся тоді, коли була зовсім не твоя черга перейматися».

А потім, коли людина стає старшою й досягає середнього віку, змінюється ще дещо. Енергії меншає. Особистість закінчує формуватися й усталюється. Людина усвідомлює, хто вона така, і приймає себе цілком, навіть ті риси, які не дуже приємні.

Дивовижно, але після цього стає легше. Більше немає потреби перейматися всім на світі. Життя таке, як воно є. Людина приймає його без прикрас. Життя — звичайне. Навряд чи нам, простим смертним, вдасться знайти універсальні ліки від раку, полетіти на Місяць або потриматися за груди Дженніфер Еністон. Ну, то що ж. Життя триває. І кожна людина береже свої нерви, яких дедалі менше, на важливі для неї речі: родину, найкращих друзів, улюблену гру в гольф. І — неймовірно, але факт — *цього достатньо*. Завдяки цьому спрощенню людина реально стає щасливішою, і то стабільно. «Можливо, — думає вона, — цей алкоголік Буковскі щось-таки шарив. *Не намагайся*».

Отже, Марку, яка, в біса, головна ідея цієї книжки?

Ця книжка допоможе вам чіткіше зрозуміти, що ви вважаєте у житті важливим, а що — неважливим.

Я вважаю, що ми живемо в часи психологічної епідемії, коли люди не розуміють, що час від часу з ними має траплятися лажа, і це нормально. Розумію, що на перший погляд це не зовсім схоже на інтелектуальне судження, але кажу вам чесно: це питання життя і смерті.

Бо якщо ми вважаємо, що лажі не має траплятися ніколи, то не свідомо починаємо звинувачувати самих себе. Починаємо думати, що з нами щось точно не так, а це призводить до різних надкомпенсацій, наприклад, купівлі сорока пар взуття, розмішування снодійного в горілку у вівторок увечері або розстрілу шкільного автобуса, у якому повно дітей.

Ця впевненість у тому, що не можна час від часу бути неадекватним, втягує нас у пекельну зворотну петлю. Незабаром у неї буде затягнута вся наша культура.

Ідея про необхідність забити — простий спосіб змінити наші очікування від життя, обрати, що важливе, а що — ні. Якщо цього навчитися, настає те, що я називаю «практичним просвітленням».

Ні, не омріяне вічне блаженство, кінець-усім-стражданням і духовне осяяння. Навпаки, я бачу практичне просвітлення як усвідомлення і примирення із фактом, що якимось страждання в житті неминує: хай би що ви робили, у житті завжди буде про що шкодувати, будуть поразки, втрати, навіть смерть. І якщо одного дня ви примиритеся з усім тим лайном, яким закидає вас життя (а лайна буде багато, ви вже повірте), то станете непереможними — на певному початковому духовному рівні. Зрештою, єдиний спосіб подолати біль — спершу навчитися його витримувати.

Автор цієї книжки не переймався полегшенням вашого болю або розв'язанням ваших проблем. Кажу це одразу чесно й прямо. Ця книжка — не посібник, який навчить вас досягання величі. Зрештою, велич — це тільки образ у нашій голові, мета, яку ми самі собі надумуємо, наша власна психологічна Атлантида.

Натомість ця книжка навчить вас обертати ваш біль на вашу зброю, травму — на силу, а проблеми — на значно кращі проблеми. Це буде реальний прогрес. Вважайте книжку посібником із керування стражданнями, який вчить, як їх переживати легше, сповнювати більшим сенсом, співчуттям і смиренням. Це книжка про те, як іти легкою ходою, несучи важкі тягарі, простіше справлятися з більшими страхами, сміятися крізь сльози, які заливають обличчя.

Книжка не навчить вас, як добиватися і здобувати, зате навчить, як втрачати і відпускати. Я покажу, як здійснити інвентаризацію вашого життя і залишити в ньому тільки найважливіші речі. Я навчу заплющити очі й повірити, що вас може відкинути далеко назад, але все буде добре. Я навчу вас забивати. Я навчу вас не намагатися.