

БЕСТSELLER THE NEW YORK TIMES

# ТОНКОЕ ИСКУССТВО ПОФИГИЗМА

ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ СПОСОБ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО



МАРК МЭНСОН

Альпина. Бестселлер (Саморазвитие)

Марк Мэнсон

**Тонкое искусство  
пофигизма. Парадоксальный  
способ жить счастливо**

«Альпина Диджитал»

2016

**Мэнсон М.**

Тонкое искусство пофигизма. Парадоксальный способ  
жить счастливо / М. Мэнсон — «Альпина Диджитал»,  
2016 — (Альпина. Бестселлер (Саморазвитие))

ISBN 978-5-96-144898-6

Современное общество пропагандирует культ успеха: будь умнее, богаче, продуктивнее – будь лучше всех. Соцсети изобилуют историями на тему, как какой-то малец придумал приложение и заработал кучу денег, статьями в духе «Тысяча и один способ быть счастливым», а фото во френдленте создают впечатление, что окружающие живут лучше и интереснее, чем мы. Однако наша зацикленность на позитиве и успехе лишь напоминает о том, чего мы не достигли, о мечтах, которые не сбылись. Как же стать по-настоящему счастливым? Популярный блогер Марк Мэнсон в книге «Тонкое искусство пофигизма» предлагает свой, оригинальный подход к этому вопросу. Его жизненная философия проста – необходимо научиться искусству пофигизма. Определив то, до чего вам действительно есть дело, нужно уметь наплевать на все второстепенное, забить на трудности, послать к черту чужое мнение и быть готовым взглянуть в лицо неудачам и показать им средний палец.

ISBN 978-5-96-144898-6

© Мэнсон М., 2016

© Альпина Диджитал, 2016

# Содержание

Глава 1	6
Порочный (адский) круг	8
Тонкое искусство наплевать	12
Так о чём же это книга, черт ее побери?	15
Глава 2	16
Злоключения Панды Разочарования	18
Счастье от решения проблем	20
Роль эмоций преувеличивают	22
Выберите, за что бороться	24
Глава 3	26
Все рушится	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Марк Мэнсон

## Тонкое искусство пофигизма.

### Парадоксальный способ жить счастливо

Переводчик *Глеб Ястrebов*

Редактор *Любовь Сумм*

Руководитель проекта *Л. Разживайкина*

Корректор *Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *istockphoto.com*

© 2016 by Mark Manson

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

\* \* \*

## Глава 1 «Не пытайтесь»

Чарльз Буковски был алкоголиком, бабником, заядлым игроком, хамом, жмотом, нищебродом, а в худшие дни поэтом. Это последний человек, которого вы взяли бы за образец или ожидали увидеть в книге практических советов.

А значит, с него и начнем.

Буковски хотел быть писателем. Но десятилетиями его отвергал почти каждый журнал, почти каждая газета, почти каждый агент и издатель, к которым он обращался. Дескать, его творчество ужасно. Грубо. Гнусно. Грязно. Кипа писем с отказами становилась все толще, нагоняя безысходность, и под грузом неудач Буковски снова и снова тянулся за бутылкой. Безысходная тоска мучила его всю жизнь.

Днем он работал почтальоном и большую часть грошовой зарплаты тратил на выпивку. Остальное спускал на бегах. Вечером квасил в одиночестве, иногда печатал стихи на старой побитой машинке. Зачастую, вырубившись от пойла, просыпался утром на полу.

И так прошло тридцать лет, большей частью – в бессмысленной мутни пьянок, наркотиков, скажек и проституток. Наконец, когда Буковскому стукнул полтинник, а позади осталась целая жизнь неудач и отвращения к себе, к нему проявили неожиданный интерес в маленьком независимом издаельстве. Ни большого тиража, ни больших денег не сутили. Просто издатель посочувствовал бессчастному забулдыге и решил дать ему шанс. Для Буковски это был первый в жизни шанс и, ясное дело, последний. Он ответил издаелью: «У меня и выхода-то нет: либо оставаться на почте и сойти с ума... либо попытаться стать писателем, рискуя помереть с голоду. Я решил голодать».

Заключив договор, Буковски за три недели написал свой первый роман. Назвал его без затей: «Почтамт». Посвящение гласило: «Посвящается никому».

Буковски состоялся как писатель и поэт. Затем он опубликовал шесть романов и сотни стихотворений, а его книги разошлись тиражом два миллиона экземпляров. Популярность превзошла всеобщие ожидания, особенно его собственные.

Рассказы о людях вроде Буковски нежно любимы нашей культурой. Жизнь Буковски воплощает американскую мечту: человек борется, никогда не сдается – и его самые дикие мечты сбываются. Чем не сюжет для фильма? А мы смотрим такие истории и умиляемся: «Видите? Он не сдавался. Не опускал рук. Всегда верил в себя. Шел наперекор судьбе – и всего добился».

Не странно ли, что на надгробном камне Буковски выгравирована эпитафия: «Не пытайтесь»?

Тиражи тиражами и слава славой, а Буковски был неудачником. Он знал это. И своим успехом он обязан не тому, что вознамерился победить. Нет, он знал, что он неудачник, смирился с этим и честно написал об этом. Он не старался что-то из себя изображать. Гениальность Буковски была не в том, что он одолел немыслимые преграды или стал литературным светочем. Как раз наоборот. Дело в его умении оставаться кристально честным с самим собой – особенно худшими частями себя – и рассказать о своих неудачах без колебаний и сомнений.

Такова подлинная история успеха Буковски: он не гнался за удачей. Ему было плевать на успех. Даже достигнув славы, он приходил пьяным на встречи с читателями и хамил им. Он не скрывал, каков он, спал со всеми женщинами подряд. Слава и успех не сделали его хорошим человеком. Да и не благодаря морали он стал знаменитым и успешным.

Самосовершенствование и успех часто идут рука об руку. Но это не означает, что они – одно и то же.

Наша культура зациклена на нереалистично позитивных ожиданиях. Будьте счастливее. Будьте здоровее. Будьте лучше всех. Будьте умнее, быстрее, богаче, сексуальнее, популярнее, продуктивнее – на зависть и восхищение остальным. Будьте идеальны и ошеломительны: каждое утро, покакав двенадцатиунциевыми золотыми самородками, поцелуйте на прощание привлекательную жену и двух с половиной детей – и отбывайте на вертолете на сверхъестественно прекрасную работу, совершая немыслимые подвиги во благо человечества.

Но если остановиться и задуматься, расхожие советы – позитивная трескотня о том, как быть счастливым, – сосредотачивают внимание на изъянах. Они выделяют моменты, *которые вы считаете своей неудачей и провалом*, и подчеркивают их. Вы ищете лучший способ сделать деньги, *поскольку* ощущаете, что денег не хватает. Вы внушаете себе, стоя перед зеркалом, что вы прекрасны, *поскольку* прекрасным себя не чувствуете. Вы следите советам относительно сидений и отношений, *поскольку* не верите, что вас можно любить таким, какой вы есть. Вы делаете дурацкие упражнения на визуализацию успеха, *поскольку* не видите успеха в своей жизни.

И вот парадокс: сосредоточенность на позитиве – на лучшем, на превосходном – лишь напоминает нам снова и снова о том, чем мы не стали; о том, чего нам не хватает; о мечтах, которые не сбылись. Ведь ни один подлинно счастливый человек не будет стоять перед зеркалом и вдалбливать себе, что он счастлив. Зачем ему это?

В Техасе есть поговорка: «Самая маленькая собака лает громче всех». Уверенному мужчине нет нужды доказывать свою уверенность, а богатой женщине – свое богатство. Все и так видно. А если все время мечтать о чем-то, из подсознания не выходит мысль: *желанного – нет*.

Со всех сторон мы слышим, и телереклама заботится, чтобы мы в это верили: жизнь наладится, если у нас будет более интересная работа, более крутая машина, более смазливая подруга – или надувной бассейн с подогревом для детей. Нам постоянно внушают, что путь к лучшей жизни лежит через «больше, больше, больше»: больше покупать, больше делать, больше трахать, *быть* чем-то большим. Нас то и дело чем-то соблазняют. Купите новый телевизор. Проведите отпуск лучше, чем коллеги. Обзаведитесь новым украшением для газона. Подумайте о правильной палке для селфи.

Почему? Видимо, потому, что зацикленность на «большем, большем» хороша для бизнеса.

Я ничуть не против успешного бизнеса, но вот беда: эти треволнения негативно скажутся на психике. Вы слишком привяжетесь к поверхностному и фальшивому, посвятите жизнь погоне за миражом счастья и удовлетворения. А ключ-то к хорошей жизни отнюдь не во все новых и новых заботах: он – в *меньшем* числе забот. Заботиться нужно только о подлинном, настоящем и важном.

## Порочный (адский) круг

Нашему сознанию присущ коварный заскок, который, если за ним не уследить, способен довести до умопомешательства. Скажите, вам это знакомо?

Вы тревожитесь из-за отношений с кем-то. Тревога снедает вас, и вы не понимаете, откуда она взялась. И тогда *тревожитесь из-за того, что тревожитесь*. Сил нет! Тревога удвоилась. Вы тревожитесь из-за тревоги, и это вызывает еще *больше* тревоги. А не хлебнуть ли виски?

Или вы гневливы. По неизвестной причине вы злитесь из-за пустяков, из-за совершенной ерунды. А тот факт, что вас легко вывести из себя, лишь увеличивает злобу. Наконец, в бесплодном гневе вы осознаете, что постоянная сварливость сделала вас мелочным и неприглядным человеком. И вот результат: вы злитесь на себя за то, что злитесь... за то, что злитесь. Да пропади все пропадом! Кому бы дать по физиономии?

Или вы настолько волнуетесь, как бы сделать все правильно, что вам не дает покоя сам факт волнения. Или ощущаете себя настолько виноватым за каждую ошибку, что испытываете чувство вины за чувство вины. Или вам настолько тоскливо и одиноко, что одна лишь мысль об этом усиливает тоску и одиночество.

Добро пожаловать в заколдованный адский круг. Скорее всего, вы в нем уже бывали. А может, и сейчас в нем находитесь: «О Господи, опять это замкнутый цикл, порочный круг. Какой же я лузер. Я должен выйти из него. Ах, я ощущаю себя лузером из-за того, что считаю себя лузером. Надо перестать называть себя лузером. Вот черт! Опять назвал. Да что ж такое. Снова и снова».

Расслабься, амиго. Верь не верь, здесь своя прелесть. Ведь мало найдется животных, способных логически мыслить. А мы, люди, имеем такую роскошь, как мыслить о мыслях. Допустим, я думаю: «А не посмотреть ли мне видео с Майли Сайрус на YouTube?» И тут же посещает мысль: «Надо свихнуться, чтобы возжелать видео с Майли Сайрус». Какое же диво – наше сознание!

И вот проблема. Наше общество на чудесах потребительской культуры и через социальные сети («глянь, как я круто живу») воспитало целое поколение людей, которое считает, что негативный опыт – тревога, страх, вина – ненормален. Если верить френдленте в *Facebook*, все живут так, что обзавидуешься. Только на этой неделе восемь человек женились. А по телевизору показали шестнадцатилетнюю девицу, которой на день рождения подарили *Ferrari*. Или малец заработал два миллиарда долларов, выдумав приложение, которое автоматически поставляет новую порцию туалетной бумаги, когда старая закончится.

А вы сидите дома и валяете дурака. И в голову лезет мысль, что ваша жизнь еще хреновее, чем казалось.

Заколдованный круг стал настоящей эпидемией, доводя миллионы людей до стресса, неврозов и отвращения к себе.

То ли дело раньше. У дедушки было паскудно на душе, но он говорил себе: «Черт возьми, я чувствую себя как коровья лепешка. Но такова жизнь. Пойду разгребать сено».

А сейчас что? Вам на душе кошки насрвали, а за пять минут на вас высыпалось 350 фотографий, где люди *абсолютно счастливы и живут в свое удовольствие* (так их перетак). Возникает комплекс неполноценности.

Последнее особенно неприятно. Нам скверно из-за того, что нам скверно. Мы чувствуем вину из-за чувства вины. Мы сердимся из-за того, что сердимся. Мы волнуемся из-за того, что волнуемся. «Что же со мной не так?»

Вот почему важно уметь «послать все на фиг». Это умение спасет нас. Надо смириться с тем, что в мире все наперекосяк и это – нормально, поскольку так всегда было и всегда будет.

Ощущаете себя хреново? Наплюйте на это. Скажите себе: «Да, мне хреново. Ну и что с того?» Вот вам и выход из заколдованного круга. Словно по взмаху волшебной палочки (палочки-на фиг-посылочки) вы перестаете ненавидеть себя за то, что вам плохо.

Джордж Оруэлл сказал: чтобы видеть то, что находится перед носом, нужны постоянные усилия. Способ избавиться от стресса и тревоги как раз перед носом и есть. А мы слишком заняты: смотрим порно и рекламу силовых тренажеров (которые не работают) и завидуем тому, кто заманил в постель жаркую блондинку с играющими кубиками на животе.

Мы отпускаем шутки насчет «проблем третьего мира», но пали жертвой собственного успеха. За последние тридцать лет болезни от стресса, тревожные неврозы и депрессии стали встречаться на каждом шагу, хотя у всех есть плоский телевизор, а продукты доставляют на дом. Наш кризис уже не материальный, а экзистенциальный и духовный. У нас столько барахла и возможностей, что мы пресыщены сверх всякой меры.

Поскольку мы умудрились слишком много увидеть и узнать, нам открылась и масса ситуаций, в которых мы не соответствуем идеалу или недостаточно хороши, или чего-то не хватает. И это сводит нас с ума.

За последние несколько лет дерьямом в стиле «Как быть счастливым» на *Facebook* поделились, наверное, восемь миллионов раз. Но вот чего никто не понимает насчет всей этой лабуды, так это то, что

**стремление к более позитивному опыту – само по себе  
негативный опыт. И, как ни парадоксально, принятие негативного  
опыта – позитивный опыт.**

Это сносит крышу. Переведите дух и перечитайте: *желать позитивного опыта есть негативный опыт; принять негативный опыт – это позитивный опыт*. Философ Алан Уотс назвал это «законом обратного усилия»: чем больше вы стремитесь что-то получить, тем больше комплексуете из-за отсутствия желаемого. Чем отчаяннее вы хотите быть богатым, тем более бедным и недостойным себе кажетесь (сколько бы денег ни зарабатывали). Чем отчаяннее вы хотите быть сексуальным и желанным, тем большим уродом выглядите в собственных глазах (каким бы ни были в реальности). Чем отчаяннее хотите быть счастливым и любимым, тем более одиноким и испуганным становитесь (кто бы вас ни окружал). Чем больше вы хотите быть духовно просветленным, тем более низменным эгоистом делаетесь в попытках обрести просветление.

Однажды я шел домой, находясь под ЛСД. У меня было ощущение, что чем дальше я продвигаюсь, тем дальше становится от меня дом. (Вот видите? Я сослался на свои галлюцинации под ЛСД в подтверждение философской мысли о счастье. И мне плевать, что вы подумаете.)

Как сказал экзистенциальный философ Альбер Камю (едва ли под воздействием ЛСД): «Вы никогда не обретете счастье, если будете стремиться к тому, из чего счастье состоит. Вы никогда не вкусите жизни, если будете искать смысл жизни».

Можно сказать и проще:

«Не пытайтесь».

Знаю, что вы говорите сейчас: «Звучит возбуждающее, но как насчет *Camaro*, на который я копил? Как насчет идеальной фигуры, ради которой я голодала? Да я выложил хорошие бабки за тренажер! А как насчет особняка у озера, о котором я мечтаю? Если я наплюю на все это, я никогда *ничего* не достигну. А я не хочу, чтобы так случилось. Правильно?»

Хорошо, что спросили.

А вы не замечали: иногда чем *меньше* вы стремитесь к чему-то, тем лучше у вас получается? Не замечали: зачастую успеха добивается тот, кто меньше остальных его желал? Не замечали: иногда все становится на места тогда, когда вы думаете «Да наплевать»?

Но почему так?

В законе обратного усилия есть любопытная особенность. Он не случайно так назван: все получается шиворот-навыворот. Стремление к позитиву ведет к негативу, и наоборот. Боль в качалке несет здоровье и приток сил. Шишки, набитые в бизнесе, позволяют лучше понять, как добиться успеха. Открытое признание своей неуверенности делает более уверенным и харизматичным в общении. Горечь открытой конфронтации способствует большему доверию и уважению в отношениях. Взгляд в лицо своим страхам и тревогам позволяет стать мужественным и стойким.

Кроме шуток. Продолжать перечень можно еще долго, но вы меня поняли. *Все в жизни, к чему стоит стремиться, добывается через негативный опыт*. Любые попытки снять, миновать, задушить и заглушить негатив лишь дадут обратный эффект. Попытка избежать страдания есть форма страдания. Попытка избежать борьбы есть борьба. Отказ признать неудачу есть неудача. Сокрытие постыдного само по себе постыдно.

Боль – скрепляющая нить в ткани жизни. Вырвать ее не только невозможно, но еще и деструктивно: вы так все порвете. Пытаться избежать боли, значит, придавать ей слишком большое значение. И напротив, если вы отнесетесь к ней «пофигистически», вас не остановить.

В своей жизни я сходил с ума из-за множества вещей. Но и плевал на многое. И то, на что я наплевал (как в сюжетах о дороге, по которой не поехал), оказалось не менее важно, чем то, что я старался делать.

Скорее всего, у вас есть хотя бы один знакомый, который однажды решил на что-то плюнуть, а затем добился удивительных успехов. Возможно, и с вами случалось, что вы решали послать все на фиг, а затем все получалось. Возьмите хотя бы меня. Проработав по основной профессии (финансиста) шесть недель, я ушел с работы и занялся интернет-бизнесом. Мало когда в жизни я так плевал на все. А вспомнить, как я решил продать большую часть имущества и двинуть в Южную Америку! Мол, в гробу я все видел. Пошел и сделал.

Такие моменты лихости и определяют нашу жизнь больше всего. Кардинальная смена работы, спонтанное решение бросить колледж и уйти в рок-группу, мысль дать от ворот поворот обалдую-бойфренду, которого вы не раз заставали в ваших колготках.

Уметь плюнуть – значит взглянуть в лицо самым трудным и опасным вызовам – и действовать.

На первый взгляд, наплевать – легче легкого. На самом деле это целый пакет буррито с начинкой. (Я не знаю, что означает это выражение, но мне плевать. Пакет буррито всегда пригодится.)

Большинство из нас всю жизнь отдают душевые силы вещам, которые того не стоят. Мы психуем из-за оператора бензоколонки, который выдал сдачу мелочью. Мы психуем, когда отменяют любимую телепередачу. Мы психуем, когда коллеги не спрашивают, как мы провели эти потрясающие выходные.

Между тем истек срок кредитной карты, собака нас ненавидит, сын-подросток надышался метом в туалете, а мы на взводе из-за каких-то монет и отмененной серии «Все любят Рэймонда».

…Смотрите, как это работает. Однажды вы умрете. Я знаю, это очевидно, но на всякий случай напоминаю – вдруг забыли. Вы и все люди, которых вы знаете, скоро умрут. В небольшое оставшееся время вы успеете позаботиться о немногом. Очень немногом. И если вы собираетесь психовать по каждому поводу, то допсихуетесь.

Надо уметь – именно уметь – наплевать. Возможно, это звучит смешно, а я выгляжу идиотом, но по сути речь вот о чем: надо научиться не разбрасываться и сосредотачивать мысль на главном. Надо научиться понимать, что вы лично цените больше всего, – и затем произвести жесткий отсев. Это невероятно сложно. На это могут уйти годы попыток и усилий. И будет

много неудач. Но может статься, более важных усилий вообще не существует. И так или иначе все к этому сводится.

Ибо, когда вы не даете себе покоя из-за всего и вся, вас не покидает ощущение, что вы заслуживаете постоянного счастья и блаженства и что все должно быть по-вашему. Но это нездороно. И это съест вас заживо. Любую напасть вы будете воспринимать как несправедливость, любой вызов – как неудачу, любое неудобство – как неуважение к своей персоне, а любое несогласие – как предательство. Вы замкнете себя в жалком и ничтожном аду, где будете сготрать от самомнения и уверенности, что вам все что-то должны. Будете бегать по заколдованныму кругу, вечно находясь в движении и никуда не приходя.

## Тонкое искусство наплевать

Когда большинство людей слышат про умение наплевать, они представляют себе человека, которому в его спокойной безмятежности нет дела ни до каких жизненных бурь. Они воображают субъекта, которого ничем не проймешь и не расшевелишь.

Но знаете, как называется человек, который не обнаруживает эмоций и ни в чем не видит смысла? Психопат. Думаю, у вас нет ни малейшего желания становиться психопатом.

Так что же значит – уметь наплевать? Рассмотрим три «тонкости», которые прояснят ситуацию.

### Тонкость № 1: умение наплевать не означает безразличия; это умение оставаться другим

Скажем без экивоков. В безразличии нет ничего восхитительного и достойного. Безразличные люди – жалкие неадекваты. Это диванные овощи и интернетные тролли. Безразличные люди часто лишь прикидываются безразличными, ибо в глубине души им далеко *не* наплевать. Им не наплевать, что люди думают об их волосах, поэтому они не моют их и не причесывают. Им не наплевать, что люди думают об их идеях, поэтому они прячутся за сарказмом и высокомерными подколами. Они боятся, что кто-то подойдет к ним близко, поэтому воображают себя особенными, хрупкими созданиями, чьи проблемы никому понять не под силу.

Безразличные люди боятся мира и последствий собственного выбора. Вот почему они не делают мало-мальски осмысленного выбора. Они прячутся в серой и бездушной яме, которую сами себе выкопали, поглощенные собой и жалостью к себе. И вечно убегают от этой досадной вещи, которая требует времени и сил и называется жизнью.

Ибо знаете, в чем подлянка? По большому счету наплевать – невозможно. *У вас должно быть что-то, до чего вам есть дело.* Это физиологическая потребность: всегда беспокоиться о чем-то, относиться неравнодушно.

Стало быть, вопрос таков: на *что* нам не наплевать? Какой выбор мы сделаем? И как наплевать на то, что в конечном счете неважно?

Недавно у моей матери обманом выудил деньги ее близкий друг. Будь я безразличен, я бы пожал плечами, хлебнул мокко и загрузил очередной сезон «Прослушки». Извини, мама.

А я был возмущен. Я был взбешен. Я сказал: «Черта с два, мама! Мы идем к адвокату и ищем способ взять эту сволочь за горло. Почему? Да потому, что мне не наплевать. Я разрушу мерзавцу жизнь, если потребуется».

Итак, тонкость номер один. Когда мы говорим «Марк Мэнсон умеет наплевать и забыть», мы не имеем в виду, что «Марку Мэнсону *всё* до лампочки». Мы имеем в виду другое: ему до лампочки, что на пути к целям его ждут неприятности, или что кого-то раздражают поступки, которые он считает *правильными*, *важными* и *достойными*. Мы имеем в виду: Марк Мэнсон – из тех людей, которые напишут о себе в третьем лице лишь потому, что сочтут это *правильным*. И плевать ему на чужое мнение.

Вот этим можно восхищаться. Да не мной, дубина: преодолением трудностей, готовностью быть самим собой, быть изгоем и парией во имя своих ценностей. Готовностью взглянуть в лицо неудачам и показать им средний палец. Восхищаться людьми, которые плюют на трудности и неудачи, не боятся попасть в неловкое положение, не боятся сложить несколько раз. Людьми, которые, смеясь, делают, во что верят. Делают – ибо считают это *правильным*. Такие люди знают: есть вещи, более важные, чем они сами, и их чувства, и их гордость, и их эго. Им плевать не на всё подряд, а на всё *второстепенное*. Они берегут свои нервы для подлинно важ-

ного. Для друзей. Семьи. Цели. Буррито. Одного-двух судебных процессов. Но, поскольку они берегут нервы лишь для больших и значимых вещей, окружающие будут плевать на них самих.

И вот еще подлянка. У вас не получится играть важную и ключевую роль для одних людей, не став посмешищем и помехой для других. Просто не получится. Ибо сопротивление всегда существует. Всегда. Как говорится, куда ни пойди, конец один. Это касается и тягот, и неудач. Куда бы вы ни пошли, вас поджидает огромная куча дерьма. И это – норма. И задача состоит не в том, чтобы убежать от дерьма. Она состоит в том, чтобы найти дерьмо, с которым вам понравится иметь дело.

### **Тонкость № 2: чтобы не волноваться о невзгодах, нужно волноваться о вещах более важных**

Допустим, вы стоите в очереди в магазине. Перед вами старушка шумит на кассира, который не принял ее купон на 30 центов. И почему она так волнуется? Ведь это лишь 30 центов.

Я вам объясню почему. Этой женщине больше нечем заняться, как сидеть дома и вырезать купоны. Она старая и одинокая. Ее дети – долбоебы, которые никогда ее не навещают. Секса у нее не было лет тридцать. Она не может выпустить газы, не испытывая сильной боли внизу спины. И пенсия у нее крошечная, и умрет она в памперсах, воображая себя в сказочной стране.

Остается вырезать купоны. Больше ничего нет. Только она и чертовы купоны. Она ни о чем больше не волнуется, поскольку ей *не о чем* больше волноваться. И когда прыщавый семнадцатилетний кассир отказывается взять купон и отстаивает неприкосновенность своей кассы с тем мужеством, с каким былие рыцари защищали девственность возлюбленной, бабуля не может не взорваться. Восемьдесят лет нервотрепки обрушаются на несчастного как огненный шквал: «А в мое время...», «...люди выказывали больше уважения». И далее в том же духе.

Беда с людьми, которые щедры на тревоги как летний день на эскимо, состоит в том, что им нечем больше заняться.

Но если вы будете волноваться из-за всякой ерунды – новой фотки экс-бойфренда на *Facebook*, долговечности батареек в пульте для телевизора и покупке двух гелей для рук по цене одного, – в жизни не останется места для волнений по серьезным поводам. И это – реальная проблема. Не гель для рук. И не пульт для телевизора.

Я слышал, один художник сказал, что, когда у человека нет проблем, его ум выдумывает их. По-моему, большинство – особенно образованный, холеный средний класс белых людей – считают «жизненными проблемами» обычные следствия того, что у них нет более важных вопросов для беспокойства.

А значит, найти нечто важное и осмысленное в жизни и есть самый продуктивный способ использовать время и силы. Ибо, если вы не найдете такого осмысленного занятия, вы истреплете нервы по причинам пустым и легковесным.

### **Тонкость № 3: осознаете вы это или нет, от вас зависит, о чем волноваться**

Умение плонуть не врожденное. Рождаемся мы с противоположным качеством. Видели, как истошно плачет ребенок, когда у него панамка не того оттенка голубого? Вот именно! Ну его, младенца, на фиг.

Когда мы молоды, все вокруг новое и волнующее и все кажется важным. Вот мы и психуем на каждом шагу. Мы на нервах из-за всего и вся: что люди о нас говорят, позвонит

ли нам этот классный парень / классная девушка, удастся ли подобрать второй носок в паре и какого цвета будет воздушный шарик на день рождения.

Потом мы становимся старше и опытнее. Мы замечаем, что масса времени ушла впустую, а большинство этих вещей не оказали длительного влияния на нашу судьбу. Люди, чьим мнением мы дорожили, исчезли из нашей жизни. Любовные неудачи, которые причинили боль, оказались к лучшему. Мы также осознаем, сколь мало внимания люди уделяют второстепенным деталям нашей жизни. И мы решаем не психовать по этим поводам.

По сути, мы становимся избирательными в отношении того, о чем волноваться. Это имеется в виду зрелостью. Кстати, попробуйте: полезное качество. Оно возникает, когда вы учитесь тревожиться лишь из-за вещей, которые того заслуживают. Как сказал Бэнк Морленд своему напарнику, детективу Макналти в «Прослушке» (которую я – плевать на ваше мнение – еще смотрю): «Вот что бывает, когда тебе не плевать, хотя лучше бы наплевать».

Когда мы становимся еще старше и достигаем среднего возраста, начинает меняться кое-что еще. Снижается запас энергии. Укрепляется наша идентичность. Мы знаем, кто мы, и принимаем себя со всеми достоинствами и недостатками. И как ни странно, это освобождает. Уже не надо волноваться из-за всего подряд. Жизнь такова, какова она есть. Мы принимаем ее со всеми ее бородавками. Мы осознаем, что никогда не вылечим рак, не полетим на Луну и не пощупаем сиськи Дженнифер Энистон. Ну и ладно. Жизнь продолжается. Зато нам не пофиг на более важные части нашей жизни: семью, лучших друзей и свинг в гольфе. И к нашему изумлению, этого хватает. Все становится проще, и это приносит стойкое удовлетворение. И мы начинаем думать: «Может, тот псих Буковски был в чем-то прав?» *Не пытайтесь.*

## Так о чем же это книга, черт ее побери?

Эта книга поможет вам разобраться в том, что считать подлинно важным в жизни, а что вовсе неважным.

Полагаю, мы живем во времена психологической эпидемии: люди забыли, что неудачи, когда дела не ладятся, – *нормально*. Это может показаться проявлением интеллектуальной лени, но право же: это – вопрос жизни и смерти.

Ибо, когда мы считаем, что все и всегда должно быть в порядке, мы подсознательно начинаем себя винить. Мы думаем, что мы – какие-то неправильные. И начинаются срывы: люди покупают сорок пар обуви, заливают «Ксанакс» водкой во вторник вечером или расстреливают школьный автобус с детьми.

Вера в то, что все должно быть в ажуре, часто приводит человека в адский круг. В заколдованный круг, выбраться из которого не может все большее число людей. Но надо уметь наплевать: перестроить жизненные ожидания и понять, что важно, а что нет. Выработка этого умения приводит к своего рода «практическому просветлению».

Я не имею в виду сказочно-прекрасное вечное блаженство и «конец всякого страдания». Эта лабуда меня сейчас не интересует. Практическое просветление – это умение смириться с тем, что страдание неизбежно: что бы вы ни делали, жизнь будет состоять из неудач и утрат, сожалений и смертей. И когда вы смиритесь со всем дерзом, которым забрасывает вас жизнь (поверьте, она забросает вас килотоннами дерзма), вы на свой умеренно-духовный лад станете непобедимым. В конце концов, единственный способ победить страдание – научиться выносить его.

Эта книга не уменьшит ваши беды и проблемы. Я даже пытаться не буду. Как видите, я с вами честен. И к величию она не приведет, да и привести не может, поскольку величие – иллюзия ума, целиком надуманная цель и наша личная психологическая Атлантида.

Зато книга покажет, как обратить вашу боль в орудие, вашу травму – в силу, а ваши проблемы... в чуть более приятные проблемы. Чем не прогресс? Пусть она будет руководством по страданию и умению видеть в нем смысл, переносить его с большим состраданием и смиренением. Эта книга – об умении легко жить вопреки тяжелой ноше, об умении расслабиться вопреки сильным страхам и об умении смеяться над слезами, даже когда слезы еще не высохли.

Эта книга научит вас отпускать и оставлять, а не получать и добиваться. Она научит вас охватить взглядом свою жизнь и убрать лишние тревоги. Она научит вас закрывать глаза и падать на спину, в пустоту – и оставаться целым. Она научит вас меньше волноваться. Она научит вас «не пытаться».

## Глава 2

### Счастье – это проблема

Около 2500 лет назад у подножия Гималаев, на территории нынешнего Непала, стоял большой дворец. В нем жил царь, и у царя родился сын. Царь мечтал: пусть жизнь его сына будет безоблачной. Пусть он никогда не узнает страдания. Пусть будет удовлетворена каждая его потребность, каждое желание.

Царь воздвиг вокруг дворца высокие стены, чтобы принц не ведал о событиях в окружающем мире. Он избаловал ребенка, обрушив на него поток лакомств и даров, окружив его слугами, которые потакали каждому капризу. И все шло по плану. Ребенок рос, понятия не имея о каждодневных тяготах человеческого существования.

Так прошло все детство принца. Но, несмотря на безграничное богатство и изобилие, жизнь перестала радовать юношу. Любой новый опыт казался пустым и бессмысленным. Ведь, что бы ни давал отец сыну, этого казалось мало. Это не имело значения.

Однажды ночью принц выскользнул из дворца. Он хотел узнать, что творится за стенами. Слуга привел его в соседнюю деревню, и увиденное ужаснуло юношу.

Впервые в жизни принц увидел человеческое страдание. Увидел больных, стариков, бездомных, страждущих и умирающих.

Принц вернулся во дворец. Он пережил кризис, который мы назвали бы экзистенциальным. Не зная, как ему теперь быть, принц начал тревожиться и жаловаться на все подряд. Как свойственно молодым людям, он винил отца за то, что он пытался сделать для сына. Именно богатство, думал принц, сделало его несчастным, а его жизнь – пустой. И он решил бежать.

Но принц больше походил на отца, чем думал. У него тоже были великие идеи. Он не просто убежит: он откажется от царского титула, от семьи, от всякой собственности и будет жить на улицах, спать в грязи, как животное. До конца жизни он будет голодать, терпеть лишения и питаться чужими обедками.

В следующую ночь принц снова выскользнул из дворца: на сей раз – чтобы никогда не возвращаться. Годами он жил как нищеброд и забытый изгой, превратился в собачье дермо у подножия социального тотемного столба. Все шло по плану: страдания были велики. Принц переносил болезни, голод, боль и одиночество. Он чуть не умер, зачастую ограничиваясь одним орехом в день.

Прошло несколько лет. А потом еще несколько. А потом... ничего не случилось. Принц стал замечать, что жизнь в страданиях не такова, какой он ее задумал. Она не принесла озарения, о котором он мечтал. Она не открыла ни глубинной тайны мира, ни его конечной цели.

Более того, принц осознал то, что большинство из нас знали всегда: страдание – вещь хреновая. Да и смысла в нем немного. Ценности нет не только в богатстве, ее нет и в страдании, когда оно бесцельно. И вскоре принц пришел к выводу: его великая идея, как и великая идея его отца, оказалась пустышкой. Надо искать другой путь.

В полной растерянности, принц умылся, отправился в дорогу и нашел большое дерево у реки. Он решил, что сядет у этого дерева и не встанет, пока его не посетит другая великая идея.

Согласно легенде, растерянный принц сидел под деревом 49 дней. Не будем углубляться в вопрос о том, возможно ли с биологической точки зрения, чтобы человек высидел 49 дней на одном месте. Скажем лишь, что в итоге принц осознал ряд важных вещей.

Одна из них состояла в следующем: сама жизнь – форма страдания. Богачи страдают из-за богатства. Бедняки страдают из-за бедности. Одинокие люди страдают из-за того, что у них нет семьи. Семейные люди страдают из-за проблем в семье. Люди, ищащие мирских

удовольствий, страдают из-за мирских удовольствий. Люди, воздерживающиеся от мирских удовольствий, страдают из-за воздержания.

Не то, чтобы все страдания были одинаковы. Есть страдания более болезненные и менее болезненные. Но так или иначе все мы должны страдать.

Спустя годы принц создаст собственную философию и поведает о ней миру. И вот первая и центральная мысль этой философии: боль и утрата неизбежны, и не стоит противиться им...

Впоследствии принц станет известен под именем Будда. На случай, если вы не слышали о нем: он был великим человеком.

Есть предпосылка, которая лежит в основе многих наших идей и убеждений. Она состоит в том, что счастье можно алгоритмизировать, обрести трудом, заработать, словно поступить на юридический факультет или собрать сложную конструкцию из *Lego*. Если я достигну X, я буду счастлив. Если я буду выглядеть как Y, я буду счастлив. Если я буду с Z, я буду счастлив.

Но эта предпосылка и есть *главная проблема*. Ибо счастье – не математическое уравнение, которое можно решить. Неудовлетворенность и тревога суть неизбывные элементы человеческой природы. И как мы увидим, они – обязательные составляющие стабильного счастья. Будда доказывал это с точки зрения теологии и философии. Далее я буду говорить о том же, но с точки зрения биологии. Прежде всего нам помогут панды.

## Злоключения Панды Разочарования

Если бы я мог выдумать супергероя, я бы выдумал Панду Разочарования. Он бы носил смешную маску вокруг глаз и майку (с большой буквой Т), слишком маленькую для его большого брюшка. А его суперсила состояла бы в том, что он рассказывал бы людям суровую правду о них – нужную, но нежеланную.

Он ходил бы от двери к двери, как распространитель Библии, звонил жильцам и говорил неприятные вещи, например: «Большая прибыль поможет вам чувствовать себя лучше, но дети вас за это не полюбят». Или: «Если вы спрашиваете себя, доверяете ли своей жене, то, наверное, не доверяете». Или: «То, что вы называете дружбой, есть лишь постоянные попытки впечатлить окружающих». Затем он желал бы жильцу доброго дня и не спеша отправлялся бы к следующему дому.

Это было бы потрясающее. И тяжело. И грустно. И жизнеутверждающее. И необходимо. В конце концов высушивать величайшие истины неприятнее всего.

Никто не хочет встретить такого Панду. Но он необходим большинству из нас. Его слова были бы словно свежие овощи на фоне тех ментальных консервов, что мы употребляем. Он портил бы нам настроение, но делал жизнь лучше. Он делал бы нас сильнее, поражая в самое сердце, и освещал бы светом будущее, показывая тьму. Слушать его – как смотреть фильм, в котором герой умирает в конце: вам тяжело, но вы понимаете, насколько все реалистично, и не можете оторваться.

А раз так, позвольте мне надеть маску Панды Разочарования и сообщить вам неприятное известие.

Мы страдаем по той простой причине, что страдание биологически полезно. С его помощью природа заставляет нас меняться. Такими нас создала эволюция: мы всегда живем с неудовлетворенностью и беспокойством, поскольку умеренно неудовлетворенное и беспокойное существо прилагает максимум усилий, чтобы создать новшества и выжить. Так мы устроены: испытываем неудовлетворенность от всего, что у нас есть, и удовлетворенность лишь от того, чего нет. Это постоянное недовольство заставляло наш вид сражаться и бороться, строить и завоевывать. Наши боль и несчастье – это не сбой человеческой эволюции, это ее особенность.

Страдание во всех его формах – эффективнейший способ организма стимулировать действие. Возьмем банальный пример. Допустим, вы ушибли палец ноги. Если вы похожи на меня, то при таком ушибе произносите вслух слова, от которых заплакал бы и Папа Франциск. И, наверное, вы вините в своей боли какой-нибудь бедный бездушный объект. «Дурацкий стол!» – восклицаете вы. А может, больной палец заставит усомниться и в концепции внутреннего дизайна: «Какой идиот поставил стол на этом месте? Что за чушь?»

Но я отклонился от темы. Сильная боль в ушибленном пальце, которая столь не по душе и вам, и мне, и Папе Франциску, существует по одной важной причине. Физическая боль есть продукт нервной системы, механизм обратной связи, позволяющий нам сориентироваться: где можно ходить, а где нельзя; до чего можно дотрагиваться, а до чего нельзя. Как только мы выходим за эти пределы, нервная система наказывает нас, чтобы мы были бдительны и больше не нарушали границу.

Мы ненавидим боль, но она полезна. Она призывает нас к вниманию, когда мы молоды или невнимательны. Она помогает понять, что хорошо для нас, а что плохо. Она помогает увидеть наши ограничения и следовать им. Она учит нас держаться подальше от горячей плиты и не втыкать металлические предметы в электрические розетки. Поэтому предпочитать боли удовольствие не всегда полезно: подчас боль настолько важна для нашего благополучия, что это вопрос жизни и смерти.

Но боль бывает не только физической (спросите всякого, кто выдержал первый приквел «Звездных войн»!). Мы, люди, способны испытывать и острое *психологическое* страдание. Более того, исследования показали: наш мозг не видит большой разницы между болью физической и психологической. Допустим, я говорю вам, что мне словно ледоруб в сердце всадили: я узнал, что подруга изменяла мне. Быть может, я и впрямь испытал боль не меньшую, чем от ледоруба, медленно всаженного в сердце.

Подобно физической боли, психологическая боль указывает на нарушение равновесия и выход за некие границы. И, подобно физической боли, психологическая боль не всегда плоха и даже нежелательна. В некоторых случаях испытывать эмоциональную или психологическую боль нормально и необходимо. Как ушибленный палец заставляет думать, куда идешь, эмоциональная боль, вызванная отвержением и неудачей, учит, как не наступать на одни и те же грабли в будущем.

Вот что опасно в изнеженном обществе, которое все больше и больше закрывается от неизбежного жизненного неуята: мы теряем плюсы от здоровой дозы боли. И эта потеря нарушает нашу связь с реальностью окружающего мира. Может, у вас слюнки текут при мысли о беспроблемной жизни, полной вечного счастья и сострадания. Однако здесь, на Земле проблемы неизбывны. Им не бывает конца.

Вот заглянул на огонек Панда Разочарования. Мы глотнули коктейля с текилой, и он мне все поведал: проблемы никуда не уходят. Так и сказал! Проблемы могут лишь стать поприятнее. Проблемы с деньгами есть у Уоррена Баффетта. Есть они и у спившегося бомжа. Но у Баффетта они поприятнее. И такова вся жизнь.

«Жизнь есть бесконечная череда проблем, Марк, – говорил Панда. Он потягивал коктейль и расправлял маленький розовый зонтик. – Решая одну проблему, ты лишь создаешь другую».

Я помолчал, а затем спросил, откуда он такой взялся: говорящий Панда. И откуда взялся коктейль?

«Не надейся на жизнь без проблем, – сказал Панда. – Ее не существует. Надейся лучше на жизнь, полную *хороших* проблем».

С этими словами он поставил стакан на стол, поправил сомбреро и ушел в закат.

## Счастье от решения проблем

Проблемы – это жизненная константа. Чтобы подтянуть физическую форму, вы записываетесь в тренажерный зал. Но тем самым создаете новые проблемы: надо выделить время для занятий и рано вставать, да еще до одури потеть на тренажере, да еще мыться и переодеваться, чтобы не вонять на весь офис. Или допустим, такая проблема: вы мало времени проводите с женой. Вы решаете, что по средам будете вместе ходить в ресторан. Но это опять головная боль: куда пойти, чтобы обоим было приятно; где взять деньги на пристойную еду, как вернуть утраченную «искорку» в отношения и как влезть вдвоем в маленькую ванну со слишком большим количеством пены.

Проблемы не иссякают. Они лишь меняются и/или выходят на новый уровень.

Счастье приходит от решения проблем. Ключевое слово здесь – «решение». Если вы убегаете от проблем или полагаете, что у вас их нет, вы будете несчастны. Если вы думаете, что ваши проблемы нерешаемы, вы также будете несчастны. Стало быть, фиш카 в том, чтобы *решать* проблемы, а не просто иметь их.

Решать – вот путь к счастью. Счастье – это форма действия, активность. Оно не приходит само по себе и не обнаруживается по волшебству в «горячей десятке» статей из *The Huffington Post* или советах какого-то гуру или учителя. Оно не наступает по мановению волшебной палочки, когда у вас появляется достаточно денег, чтобы добавить к дому еще одну комнату. Оно не ждет вас в каком-то определенном месте или определенной идеи, работе и даже в книге.

Счастье – это постоянный труд, ибо решение проблем – это постоянный труд, и ответы на сегодняшние проблемы закладывают основу для проблем завтрашнего дня. Подлинное счастье наступает, лишь когда вы находите проблемы, которые вам нравится иметь и решать. Иногда эти проблемы просты: есть качественную еду, путешествовать, покупать новые видеоигры, играть и выигрывать. Иногда эти проблемы абстрактны и сложны: наладить отношения с матерью, найти работу по душе, укрепить дружбу.

Какими бы ни были проблемы, суть одинакова: решайте их и будьте счастливы. «Если бы все было так просто!» – вздохнут многие. Дело в том, что люди часто осложняют себе жизнь одним из двух способов.

1. *Отрицание*. Иногда люди отрицают, что у них есть проблемы. А поскольку они отказываются смотреть в лицо фактам, они должны постоянно обманывать себя и убегать от реальности. На время это улучшает общее состояние, но в конечном счете ведет к чувству незащищенности, неврозам и эмоциональному подавлению.

2. *Психология жертвы*. Некоторые полагают, что их проблемы в принципе не поддаются решению (даже если это не так). Они пытаются винить в своих проблемах других людей или внешние обстоятельства. Опять же на время это улучшает состояние, но в конечном счете ведет к раздражительности, беспомощности и отчаянию.

Люди не хотят видеть проблемы или винят в них окружающих по одной простой причине: это приятно, да и легче всего. Решать же проблемы тяжело и зачастую неприятно. А так – сразу настроение улучшается. Это способ временно уйти от проблем, быстро почувствовать облегчение.

Добиться облегчения можно разными способами. Это и выпивка, и чувство собственной правоты (оно возникает, когда винишь других людей), и восторг нового рискованного приключения. Однако все они далеко не лучший и не самый продуктивный способ распорядиться своей жизнью. Между тем большинство пособий по самопомощи предлагают психологический наркотик, а не совет взглянуть проблемам в лицо. Такие гуру учат новым формам бегства от реальности и накачивают вас упражнениями, которые действуют лишь как временный аналь-

гетик. Помните: ни один человек, который и в самом деле счастлив, не будет торчать перед зеркалом и внушать себе, что он счастлив.

А еще так появляется привыканье. Чем больше вы полагаетесь на способы отвлечься от глубинных проблем, тем сильнее становится потребность в отвлечениях. И почти все может стать наркотиком, в зависимости от мотива использования. У всех нас есть излюбленные способы приглушить боль. Когда дозы умеренные, ничего страшного в этом нет. Но чем дольше мы бежим от реальности и глотаем обезболивающее, тем болезненнее станет столкновение с правдой.

## Роль эмоций преувеличивают

Эмоции появились в ходе эволюции с определенной целью: помочь нам лучше жить и воспроизводиться. Вот и все. Это механизм обратной связи: они сообщают, что нечто для нас хорошо или плохо. Ни больше ни меньше.

Как боль от прикосновения к раскаленной плите учит не дотрагиваться до горячего, так боль одиночества учит не делать вещи, которые способствовали одиночеству. Эмоции – это лишь биологические сигналы, призванные подтолкнуть к позитивным изменениям.

Не думайте, что я отношусь легковесно к вашему кризису среднего возраста или тому факту, что пьяный отец украл ваш велосипед, когда вам было восемь лет. Эту кражу вы все еще пережить не можете: на душе хреново, как только вспомните. Так мозг сообщает вам, что некую проблему вы оставили без внимания и не решили. Иными словами, негативные эмоции – *призыв к действию*. Они показывают: вы должны *что-то сделать*. И напротив, позитивные эмоции – награда за правильные действия. Когда вы испытываете их, жизнь кажется простой: живи себе и радуйся. Но потом позитивные эмоции, как и все остальное, уходят, ибо неизбежно возникают новые проблемы.

Нельзя все в жизни свести к эмоциям. Если нечто повышает настроение, это еще не означает, что оно хорошо. А если нечто портит настроение, это еще не означает, что оно плохо. Эмоции – не заповеди, а только знаки и намеки, которые дает наша нейробиология. Доверять им следует не всегда. Более того, в них лучше почтче сомневаться.

По разным личным, социальным и культурным причинам многих людей учат подавлять эмоции, особенно негативные. Но подавлять негативные эмоции – значит подавлять механизмы обратной связи, которые помогают решать проблемы. В результате многие люди, которые так себя ведут, всю жизнь не могут справиться с проблемами. А поскольку они не могут справиться с проблемами, они и счастья не видят. Помните: боль имеет смысл.

Однако есть те, кто придает излишнее значение своим эмоциям. Для них эмоции оправдывают все. «Да, я разбил лобовое стекло в вашей машине. Но вы меня вывели из себя». Или: «Да, я ушел из колледжа и уехал на Аляску. Вот просто захотелось». Однако решения, основанные *только* на эмоциональной интуиции, а не на разуме, почти всегда ошибочны. Знаете, кто строит всю жизнь на эмоциях? Трехлетние дети. И собаки. И знаете, что еще делают трехлетние дети и собаки? Срут на ковер.

Зацикленность на эмоциях и поглощенность ими подводят по одной простой причине: эмоции недолговечны. То, что приносит счастье сегодня, не принесет счастье завтра, поскольку нашей биологии всегда нужно нечто большее. Зацикленность на счастье уводит в поиск «чего-то другого»: нового дома и новых взаимоотношений, еще одного ребенка и прибавки к зарплате. Но, несмотря на пот и потуги, все заканчивается одним: мы опять чувствуем неудовлетворенность. Психологи иногда называют это «гедонистической беговой дорожкой»: мы всегда тяжело трудимся, чтобы изменить жизненную ситуацию, но ощущения от жизни это почти не меняет.

Вот почему проблемы возвращаются, и они неизбежны. Человек, с которым вы вступаете в брак, – это человек, с которым вы ссоритесь. Дом, который вы покупаете, – это дом, который вы ремонтируете. Работа вашей мечты – источник ваших стрессов. Всякий раз приходится жертвовать: то, от чего мы чувствуем себя хорошо, есть и то, от чегоируемаем себя плохо. То, что мы приобретаем, есть то, что мы потеряем. То, что создает наш позитивный опыт, определит наш негативный опыт.

Вот ведь горькая пилюля. Нам *нравится* мысль, что можно раз и навсегда достичь счастья. Нам *нравится* мысль, что можно насовсем избавиться от страдания. Нам *нравится* мысль, что можно вечно чувствовать себя состоявшимися и довольными жизнью.

К сожалению, нельзя.

## Выберите, за что бороться

Если я спрошу вас, чего вы хотите от жизни, а вы ответите, что хотите «быть счастливым, иметь хорошую семью и работу по душе», ваш ответ будет настолько не оригинален и предсказуем, что и особого смысла в нем не будет.

Всем нравится, когда все хорошо. Все хотят вести беззаботную, счастливую и вольготную жизнь, влюбляться, вволю заниматься сексом, иметь хороших друзей, идеально выглядеть, отлично зарабатывать, быть популярными, уважаемыми, любимыми и крутыми настолько, что люди будут расступаться перед ними, словно Красное море перед Моисеем.

*Все этого хотят. Этого хотеть легко.*

Но есть вопрос поинтереснее, о котором большинство людей не задумывались: «Какой боли вы бы хотели в жизни? Ради чего хотели бы биться?» Ибо это в большей степени определяет характер нашей жизни.

К примеру, большинство людей хотят иметь солидный кабинет и грести деньги лопатой. Но далеко не все хотят вкалывать по десять часов в сутки, подолгу добираться на работу и обратно, возиться с документами и терпеть произвол начальства, чтобы когда-нибудь вырваться на иной уровень жизни.

Большинство хотят страстного секса и глубоких отношений. Но далеко не все хотят во имя этого проходить через тяжелые разговоры и неловкие молчания, задетые чувства и эмоциональные психодрамы. Вот люди и сидят сложа руки. Сидят и мечтают: «А вот бы...» И так уходят годы. В итоге появляется мысль: «А не попробовать ли чего-то другого?» Дело заканчивается адвокатами и чеком на алименты в почтовом ящике. И какие тут уж перспективы. А все могло быть иначе, если бы двадцать лет назад не опустили планку стандартов и ожиданий.

Ибо счастье требует борьбы. Оно вырастает из проблем. Оно не появляется вдруг из земли подобно маргариткам и радугам. Подлинные, серьезные и долгосрочные самореализация и смысл обретаются через постоянный выбор в пользу борьбы. От чего бы вы ни страдали – тревоги, одиночества, обсессивно-компульсивного синдрома или козла начальника, который отправляет всю жизнь на работе, – решение состоит в признании трудностей и активном поиске решения. А закрывать глаза на проблемы и бежать от них – ничего хорошего не сулит.

Люди хотят иметь хорошую фигуру. Но им ее не видать, если они не научатся рассчитывать калории и урезать себя в еде, ценить боль и физическое напряжение, часами выкладываясь в спортивном зале.

Люди хотят начать собственный бизнес. Но им не стать успешными предпринимателями, если они не научатся ценить риск, неопределенность, повторные неудачи и трату бесчисленных часов на затеи, которые могут не дать абсолютно ничего.

Люди хотят найти партнера, супруга/супругу. Но им не обрести надежной пары, если они не будут готовы к эмоциональным встряскам из-за серьезных обломов и накопившегося сексуального напряжения и к тому, что они будут сидеть и тупо смотреть на телефон, который все не звонит. Это входит в игру любви. А кто не играет, тот и не выигрывает.

Иными словами, если хотите успеха, перестаньте спрашивать себя: «Чем я хочу насладиться?» Задайте другой вопрос: «Какая боль мне по душе?» Дорога к счастью усеяна постыдными провалами и кучами дерьяма.

Надо выбирать. Жизни без страданий не бывает. Она не состоит из роз и единорогов. С удовольствиями-то все понятно: большинство из нас хотят одного и того же.

Более интересный вопрос – страдание. На какое страдание вы готовы пойти? Именно этот трудный вопрос имеет значение. И именно он способен куда-то привести, изменить точку зрения, да и всю жизнь. Он делает меня мной, а вас – вами. Он определяет нас и разделяет нас – а в конечном счете сплачивает.

Большую часть юности и молодости я мечтал стать музыкантом, даже рок-звездой. Всякий раз, слушая какую-нибудь дурацкую песню под гитару, я закрывал глаза и воображал себя на сцене: вот я исполняю ее под рев толпы и люди сходят с ума, слушая мелодию, которая льется из-под моих пальцев. В эти мечты я мог погружаться на целые часы. И даже не задавал себе вопроса: *буду ли я выступать перед рукоплещущими залами?* Вопрос был лишь: *когда.* Все было распланировано. Нужно лишь чуть-чуть подождать, когда появится возможность взять быка за рога и оставить свой след в музыке. Скажем, сначала надо окончить школу. Потом накопить денег на аппаратуру. Потом найти свободное время для упражнений. Потом завести знакомства и составить первый проект...

Но ничего не вышло. Я годами об этом мечтал, однако реальность оказалась иной. И я далеко не сразу, а лишь после многих умственных усилий понял почему: *на самом деле я этого не хотел.*

Мне нравился *результат:* представлять себя на сцене, как я отрываюсь под крики толпы, вкладывая душу в мелодию – но отнюдь не *процесс.* Вот почему мне ничего не удавалось. Не удавалось снова и снова. Впрочем, вру: попытки были столь жалкими, что даже о неудачах говорить не приходится. Их и попытками назвать нельзя. Ведь упражняться изо дня в день – это работа на износ. А тут еще надо искать группу, репетировать, придумывать место для выступлений и как сначала завлечь туда людей, а потом заинтересовать их. Струны рвутся, ламповый усилитель ломается. Аппаратуру весом 20 кг надо таскать на репетицию и обратно (машины не было). Короче говоря, надо взбираться на гору и до вершины далеко. И я далеко не сразу понял, что взбираться мне не нравится. А нравится лишь представлять себя на вершине.

Понятно, что мне на это скажут: «Ты – сачок и лузер, который сам во всем виноват. Ты не нашел подход, а может, уступил давлению общества».

Но нет, дело не в этом. Истина куда прозаичнее. И вот она: я лишь думал, будто чего-то хочу. А на самом деле не хотел. Конец истории.

Я хотел награды, а не борьбы. Я хотел результата, а не процесса. Я любил не борьбу, а только победу.

Но в жизни так не бывает.

Кто вы такой, зависит от того, на что вы готовы пойти. Только люди, которым *нравятся* трудности спортивного зала, бегут триатлон, имеют пресс «кубиками» и лежа отжимают вес с небольшой дом. Только люди, которым *нравится* работать круглые сутки и следовать политике корпоративной лестницы, взбираются на ее вершину. Только люди, которым *нравится* терпеть лишения и стрессы голодной жизни, становятся мастерами живописи.

Я говорю не о силе воли и не о выдержке. И это не очередная мораль на тему «под лежачий камень вода не течет». Это самая простая и базовая составляющая жизни: наша борьба определяет наши успехи. Наши проблемы порождают наше счастье, а также гарантируют несколько более позитивный и приятный характер проблем.

Понимаете? Это бесконечный путь по спирали вверх. И если вы в какой-то момент решили, что больше карабкаться не надо, значит, вы упустили нечто важное. Ведь радость – в самом пути.

## Глава 3

### Вы не уникальны

Был у меня один знакомый. Назовем его Джимми.

Джимми всегда был по уши в делах. Когда ни спросишь, чем он занят, он либо консультируется с очередной фирмой, либо ищет инвестора для перспективной медицинской аппаратуры, либо собирается выступать на благотворительной акции, либо выдумал новый тип бензоколонки, сулящий миллиарды. Он всегда находился в бешеном движении, и, если вы давали ему хоть пару слов сказать, Джимми заваливал информацией о том, сколь значима его работа и сколь гениальны последние идеи. Он упоминал столько крутых знакомств, что складывалось впечатление, будто общаешься с журналистом бульварной газеты.

Джимми вечно излучал позитив. Вечно обдумывал какие-то планы, старался пробиться, вылезти наверх.

Однако все это – фуфло. Джимми был проходимцем и авантюристом, профессиональным паразитом, который сидел на шее у близких, втирая им байки про будущее технологическое величие. У инвесторов он получал отлуп за отлупом, но это не мешало ему спускать в барах и ресторанах не меньше денег, чем на свои «бизнес-идеи». Иногда он прикладывал символические усилия: скажем, брался за телефон и морочил голову какой-нибудь важной птице, упомянутая имена крутых знакомых. Но ничего и никогда не происходило. Ни одно из «предприятий» ни во что не вылилось.

И так продолжалось год за годом, хотя Джимми был уже далеко не юноша. Он жил за счет подруг и все более и более дальних родственников. Отвратительнее же всего то, что ему это *нравилось*. У него была фантастическая самоуверенность. Он был неколебимо убежден: все, кто смеется над ним и бросает трубку, «упускают шанс своей жизни». Все, кто встречает в штыки его дутые идеи, «слишком невежественны и неопытны», чтобы понять его гениальность. А все, кто ставит ему на вид тунеядство, «ненавидят» его, «завидуют» черной завистью.

Кое-какие деньги Джимми иногда делал, но большей частью плутовато-гниловато: мог выдать чужую бизнес-идею за свою, выыиганить заем или отжать долю в стартапе. Иногда он уговаривал кого-то заплатить ему за публичное выступление (понятия не имею, на какую тему).

Хуже всего, что Джимми *верил* в собственное дермо. Его самообман был настолько пуле-непробиваемым, что скорее забавлял, чем сердили.

В 1960-е гг. в психологии начался бум «высокой самооценки»: положительного самовосприятия и самоощущения. Исследования показали: люди, которые придерживаются высокого мнения о себе, обычно добиваются лучших результатов и создают меньше проблем. А потому ученые и чиновники уверовали, что надо повысить самооценку населения. Дескать, тут-то все и наладится: преступность и дефицит бюджета уменьшатся, а успеваемость и готовность работать – повысятся. В результате начиная с 1970-х гг. людям все уши прожужжали о самоуважении: его проповедовали врачи, политики и педагоги; его внедряли в образовательную политику и семейную педагогику. Произошла инфляция оценок: пусть слабые ученики не комплексуют из-за своего невежества. Изобрели всевозможные награды и призы за участие в будничных мероприятиях. Детям давали бессмысленные домашние задания, вроде сочинения на тему «В чем я уникален» и «Что мне в себе нравится». Священники и пасторы втолковывали пастве, что каждый из них – особенный в глазах Бога и призван выделяться, а не быть середнячком. На семинарах по бизнесу и мотивации звучала одна и та же парадоксальная мантра: каждый может быть исключительным и абсолютно успешным.

Спустя поколение можно подвести итоги. Как выяснилось, *не все* мы исключительны. А высокая самооценка бессмысленна, когда для нее нет *веских причин*. Тяготы и неудачи полезны

и необходимы: без них невозможно стать толковым, успешным и зрелым человеком. А если учить людей, что они молодцы в любом случае, появятся не миллионы Биллов Гейтсов и Мартинов Лютеров Кингов, а миллионы таких, как Джимми.

Джимми, этот неадекватный основатель стартапов. Джимми, который каждый день курил травку и не имел полезных качеств, кроме умения расхваливать себя до небес и самому в это поверить. Джимми, который обвинял своего бизнес-партнера в «незрелости», а потом снял все деньги с карты компании в *Le Bernardin*, стремясь покорить какую-то русскую модель. Джимми, у которого иссякал запас добрых дядей и тетей, готовых одолжить деньги.

Да, этот уверенный в себе Джимми с его высокой самооценкой. Джимми, который тратил столько времени на рассказы о своих достоинствах, что растерял последние навыки что-то делать.

Вот в чем проблема с модой на высокую самооценку. Она ставит во главу угла *положительное восприятие себя*. Но для вопроса о том, что человек собой представляет, гораздо важнее другое: как он относится к своим *негативным* сторонам. Если такой человек, как Джимми, 99,9 % времени ощущает себя дивным молодцом, хотя вокруг все рушится, как это может быть надежным критерием успешной и счастливой жизни?

Джимми считал себя вправе получать лучшее: ему все должны, хотя он пальцем о палец не ударил. Он заслужил богатство, хотя и не трудился. Все должны любить его, а влиятельные люди – благоволить ему, хотя он никому не помог. Он считал, что должен шикарно жить, ничего не принося в жертву.

Люди вроде Джимми столь нацелены на позитивную самооценку, что внушают себе, будто *и впрямь* делают нечто великое (хотя до величия им далеко). Они верят, что блестяще выступили, хотя выставили себя кретинами. Они считают себя успешными основателями стартапов, хотя им не удавалось ни одно предприятие. Они называют себя инструкторами по персональному росту и берут деньги за помочь другим, хотя им всего 25 лет и они ничего существенного в жизни не сделали.

Люди, считающие себя вправе получить лучшее, излучают обманчивую ауру самоуверенности. Эта уверенность может обмануть окружающих, по крайней мере на время. А иногда бредовая самооценка становится заразной: окружающие тоже чувствуют себя на коне. Несмотря на все аферы Джимми, должен признать: общаться с ним иногда было весело. Было в нем нечто несокрушимое.

Однако вот в чем беда: люди с таким подходом к жизни испытывают *потребность* ощущать себя молодцами все время – и даже за счет окружающих. И с этой манией величия они большую часть времени погружены в мысли о себе. Ведь нужна масса сил и энергии, чтобы убедить себя, что твое дерьмо не воняет (особенно если живешь в туалете).

Но когда люди находят способ воспринимать любые события как знак своего величия, вырвать их из самообмана чрезвычайно сложно. Любая попытка возвратить к разуму воспринимается как «угроза»: дескать, очередной завистник не может пережить, насколько они умны/талантливы/красивы/успешны.

Ощущение своего достоинства создает нарциссический пузырь, который все больше надувается и искажает всё и вся. Люди, ощущающие себя супердостойными, рассматривают каждое событие в своей жизни либо как подтверждение своего величия, либо как угрозу ему. Произошло хорошее? Значит, оно заслужено великим подвигом. Произошло плохое? Значит, кто-то завидует и пытается принизить. Ощущение своей во-всем-правоты ничем не прошибешь. Такие люди живут в выдуманном мире, воспринимая лишь то, что подпитывает чувство собственного превосходства. Они любой ценой хотят сохранить свой ментальный фасад, даже если ради этого приходится причинять физическую или эмоциональную боль окружающим.

Однако ощущение своего сверхдостоинства ведет в тупик. Это очередной наркотик. Это *не счастье*.

То, чего стоит человек, определяется его отношением не к *позитивному*, а к *негативному* опыту. Люди вроде Джимми прячутся от собственных проблем, выдумывая себе успехи на каждом шагу. Но, поскольку они не хотят взглянуть трудностям в лицо, они просто слабаки, сколь бы сильно они себе ни нравились.

Человек, который себя уважает, способен честно отнестись к своим недостаткам. «Да, я бываю безответственен с деньгами». «Да, иногда я преувеличиваю свои успехи». «Да, я слишком полагаюсь на поддержку других, а надо больше стараться самому». А дальше – стараться исправиться. Но люди, которые полагают, что они всего достойны, не способны ни признать проблемы открыто и честно, ни улучшить свою жизнь сколько-нибудь прочным и осмысленным образом. Они лишь гонятся за приятными ощущениями и выходят на все новые уровни бегства от реальности.

Однако столкновение с грубой реальностью неизбежно. И когда-нибудь глубинные проблемы дадут о себе знать. Вопрос лишь в том, когда это будет и насколько болезненно.

## Все рушится

В девять часов утра я сидел на уроки биологии, подперев голову руками. Мое внимание занимала стрелка часов: как она отсчитывает секунды, двигаясь в такт монотонному жужжанию учителя про хромосомы и митоз. Как и большинству тринадцатилетних подростков в душной комнате с неоновым светом, мне было скучно.

В дверь постучали. Школьный завуч мистер Прайс всунул голову в комнату. «Простите, что беспокою. Марк, ты не выйдешь на минутку? И захвати с собой вещи».

«Странно, – думаю я. – Детей иногда вызывают к завучу, но завуч редко приходит сам». Я собираю вещи и выхожу.

Вестибюль пуст. В глубине сотни бежевых шкафчиков. «Марк, ты можешь отвести меня к своему шкафчику?»

«Конечно», – отвечаю я и медленно иду через вестибюль, всклокоченный, в мешковатых джинсах и майке *Pantera* не по размеру.

Мы подходим к шкафчику. «Открой его, пожалуйста», – говорит мистер Прайс. Я слушаюсь. Он отодвигает меня в сторону и берет мою куртку, сумку со спортивной формой, мой рюкзак – все содержимое шкафчика за исключением нескольких записных книжек и карандашей. «Идем», – бросает он через плечо. У меня появляется нехорошее предчувствие.

Я плетусь за ним в кабинет, где он велит мне сесть.

Он закрывает дверь и запирает ее. Потом проходит к окну и задвигает шторы, чтобы снаружи нельзя было увидеть происходящее.

Ладони вспотели. Нет, это не обычный вызов к завучу.

Мистер Прайс садится и тихо обыскивает мои вещи: проверяет карманы, расстегивает молнии, вытряхивает спортивную форму и кладет ее на пол.

Не глядя на меня, мистер Прайс спрашивает: «Знаешь, что я ищу, Марк?»

«Нет», – отвечаю я.

«Наркотики».

Это слово обрушивается как удар, вызывая прилив нервного внимания.

«Н-наркотики? – запинаясь, выговариваю я. – Какие наркотики?»

Он сурово смотрит на меня. «Не знаю. А какие у тебя есть?» Он открывает одно из отделений сумки и проверяет маленькие кармашки, предназначенные для ручек.

Пот текет по мне ручьями. Потеют уже не только ладони, но и руки целиком, потом и шея. Кровь пульсирует в висках, приливает к мозгу и лицу. Как и большинству тринадцатилетних подростков, которых обвинили в том, что они хранят наркотики и приносят их в школу, мне хочется убежать и спрятаться.

«Не знаю, о чем вы говорите», – возражаю я, но мой голос звучит намного слабее, чем я хотел бы. Ах, если бы в нем звучала твердая уверенность! Или лучше наоборот? Может, правильнее выглядеть испуганным? Интересно, хорошие лгуны выглядят испуганными или уверенными? Вот бы знать. Тогда можно было бы поступить наоборот. Замешательство работает против меня, а неуверенность в своих словах делает еще более неуверенным. Проклятый заколдованный круг.

«Сейчас посмотрим», – отвечает завуч, переключаясь на рюкзак со множеством карманов. Они наполнены обычным подростковым баражлом: цветными карандашами, высохшими маркерами, старым альбомом без половины страниц, дисками начала 1990-х в треснувших коробках, старыми записками, которыми мы обменивались в классе, а также пылью, нитками и всяkim мусором, который набрался за многие месяцы школьной рутины.

Мой страх, должно быть, рос со скоростью света, поскольку время растянулось и расширилось. Секундная стрелка на часах в кабинете биологии, показывающих 9:00, осталась где-то

в палеолите. А я с каждой минутой расту и умираю. Только я, мистер Прайс и мой бездонный рюкзак.

Где-то в мезолите мистер Прайс заканчивает обыск рюкзака. Он ничего не нашел и выглядит растерянным. Он переворачивает рюкзак вверх дном, и весь мой мусор разлетается по полу кабинета. Теперь завуч потеет так же обильно, как и я, только я – от нервов, а он – от гнева.

«Стало быть, наркотиков нет?» – он старается, чтобы голос звучал буднично.

«Ага».

Я тоже стараюсь говорить спокойно.

Он берет мои вещи, одну за другой, и складывает их маленькими стопками возле моей спортивной формы. Куртка и рюкзак теперь лежат пустыми и безжизненными у него на коленях. Он вздыхает и задумчиво смотрит в стену. Как и большинству тринадцатилетних подростков, запертых в кабинете с мужчиной, который в гневе разбрасывает их шмотки по полу, мне хочется плакать.

Мистер Прайс рассматривает вещи, сложенные на полу. Ничего незаконного и нелегального: никаких наркотиков, даже ничего против школьных правил. Он вздыхает, затем швыряет на пол и куртку с рюкзаком. Он наклоняется ко мне, уперев руки в колени. Его лицо находится на одном уровне с моим.

«Марк, вот последний шанс выложить все начистоту. Будешь честным, тебе же лучше. А если окажется, что солгал, пеняй на себя».

Я беспомощно хватаю ртом воздух.

«Скажи мне правду, – наседает мистер Прайс, – ты сегодня принес наркотики в школу?»

Отчаянно стараясь не заплакать, сквозь ком в горле, я умоляющим голосом лепечу, глядя в лицо своему мучителю: «Нет, у меня нет никаких наркотиков. Понятия не имею, о чем вы говорите». Чего бы я ни отдал, чтобы не было всего этого ужаса.

«Ладно, – он сдается, – можешь собрать вещи и идти».

Он бросает последний жадный взгляд на мой пустой рюкзак, брошенный на полу кабинета подобно нарушенному обещанию. И невзначай ставит на него ногу, слегка придавливая его к полу. Последняя попытка. Я напряженно жду, когда наконец смогу встать и уйти, вернуться к нормальной жизни, забыв кошмар.

И тут его нога натыкается на что-то. «Что это?» – спрашивает он, постукивая ногой.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочтите эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

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