

МАРК МЕНСОН

**ВИТОНЧЕНЕ
МИСТЕЦТВО
ЗАБИВАТИ НА ВСЕ**

НЕСТАНДАРТНИЙ ПІДХІД ДО ПРОБЛЕМ

*Переклала з англійської
Антоніна Яцук*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2018

НЕ НАМАГАЙТЕСЯ

Чарльз Буковскі був алкоголіком, баболюбом, 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 безликних років. Років, залитих алкоголем, завалених азартними іграми й померезаних 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 писанню 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 іще 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 нарративу. 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 обдовбаним 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 організувати стосунки й побачення, *тому що* вважаєте себе недолюбленими. Ви робите дурнуваті вправи 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 супервіше, — 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, ефектніша білявка чи надувний басейн для дітей. Світ постійно нашіптує вам, що шлях до чудового життя — це більше, більше, більше: купи 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, олінклюзівніший, 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 засяде 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 розізнити. 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 дрібязковим 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 розізнити. Ненавиджу цю стіну. Зараз розібно 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 іще 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 витріщитися на Майлі Сайрус на ютьюбі!». Ах, це диво самоусвідомлення!

І отут виникає проблема. Наше нинішнє суспільство, звикле до чудес культури споживання й соцмереж «глянь-мое-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 одружилось 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, щось 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 хвилинчик 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 забиваєте 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 обсипає 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 неієвних 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 трабли, але насправді такі 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 отруює 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 відчуваєтеся, і не має значення, скільки грошей у вас насправді є. Що відчайдушніше ви прагнете бути сексуальним і бажаним, то брудкішим ви себе бачите, і неважливо, як ви виглядаєте насправді. Що відчайдушніше ви прагнете бути щасливим і коханим, то самотнішим відчуваєтеся, 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 перестаете паритися, усе влаштовується?

Що ви на це?

Закон протилежного зусилля не дарма має таку назву: якщо ви перестаете капець як хотіти чогось, усе починає відбуватися навпаки. Якщо гнатися за позитивом — це негатив, то гонити 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 *і є* форма страждань. Втеча від боротьби — це *і є* форма боротьби. Відмова визнати поразку — це *і є* форма поразки. Приховування того, за що соромно, — це *і є* форма сорому.