

Содержание

Глава 1. «Не пытайтесь»	7
Порочный (адский) круг	10
Тонкое искусство наплевать	17
Так о чем же это книга, черт ее поберит?	22
Глава 2. Счастье — это проблема	25
Злоключения Панды Разочарования	28
Счастье от решения проблем	31
Роль эмоций преувеличивают	34
Выберите, за что бороться	36
Глава 3. Вы не уникальны	41
Все рушится	46
Тирания исключительности	54
«Но если я не буду особенным и удивительным, в чем же смысл?»	57
Глава 4. Цена страдания	61
Луковица самопознания	67
Проблемы рок-звезды	72
Гнилые ценности	77
Как определить хорошие и плохие ценности	81
Глава 5. Мы всегда выбираем	85
Выбор	86
Ответственность и иллюзия вины	89
Реакция на трагедию	95

Генетика и карты на руках	98
Мода на виктимность	102
Нет никакого «как»	104
Глава 6. Вы во всем неправы (и я тоже)	107
Мы — архитекторы наших взглядов	111
Внимательно смотрите, во что верите	113
Опасность чистой уверенности.	119
Закон Мэнсона.	124
«Убейте» свое «Я»	127
Как стать менее уверенным в себе	129
Глава 7. Неудача — путь вперед	135
Парадокс успеха/неудачи.	137
Страдание — часть процесса	140
Принцип «Делайте что-нибудь»	144
Глава 8. Умение сказать «нет»	149
Отказ делает вашу жизнь лучше	153
Границы.	155
Как выстраивать доверие	163
Свобода через верность	166
Глава 9. ...А затем вы умрете	171
Нечто за пределами нас	175
Солнечная сторона смерти	179
БЛАГОДАРНОСТИ	189

Глава 1 «Не пытайтесь»

Чарльз Буковски был алкоголиком, бабником, заядлым игроком, хамом, жмотом, нищевродом, 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 мути пьянок, наркотиков, скачек 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 издательстве. Ни большого тиража, ни больших денег не сулили. Просто издатель посочувствовал несчастному забулдыге и решил дать ему шанс. Для Буковски это был первый в жизни шанс и, ясное дело,

последний. Он ответил издателю: «У меня и выхода-то нет: либо остаться на почте и сойти с ума... либо попытаться стать писателем, рискуя помереть с голоду. Я решил голодать».

Заклучив 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 сдаётся — 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 немислимые преграды или стал литературным светочем. Как раз наоборот. Дело в его умении остаться 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 причипуренную жену и двух с половиной детей — и отбывайте на вертолете на сверхъестественно прекрасную работу, совершать немислимые подвиги во благо человечества.

Но если остановиться и задуматься, расхожие советы — позитивная трескотня о том, как быть счастливым, — сосредотачивает внимание на изъянах. Она выделяет моменты, *которые вы считаете своей неудачей и провалом*, и подчеркивает 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 следуете советам относительно свиданий 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 заикленность 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 девушку, 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 хренее, чем казалось.

Заколдованный круг стал настоящей эпидемией, доводя миллионы людей до стресса, неврозов и отворачивания 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 разгрести сено».

А сейчас что? Вам на душе кошки насрали, а за пять минут на вас высыпались 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. Слово по взмаху волшебной палочки (палочки-на-фиг-посылалочки) 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 баракла 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 дерьмом 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 кажется (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 низким 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 подтверждении 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 возбуждающе, но как насчет Сагао, 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-навыорот. 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, задуть и заглушить негатив лишь дадут обратный эффект. Попытка избежать страдания есть форма страдания. Попытка избежать борьбы есть борьба. Отказ признать неудачу есть неудача. Скрытие 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 остановит.

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 заставляли 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 душевные 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 нездорово. 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 сгорать от сомнения и уверенности, что вам все что-то должны. Будете бегать по заколдованному 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 забить», 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 слазить 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 важного. Для друзей. Семьи. Цели. Буррито. Одно-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 пойдешь, 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 бывшие рыцари защищали девственность возлюбленной, бабуля не может не взорваться. Восемьдесят лет нервотрепки обрушиваются 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 плюнуть 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 именуется зрелостью. Кстати, попробуйте: полезное качество. Оно возникает, когда вы учитесь тревожиться лишь из-за вещей, которые того заслуживают. Как сказал Банк 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 пошупаем 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 дерьмом, которым забрасывает вас жизнь (поверьте, она забросает вас килотоннами дерьма), 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 оружие, 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 смирением. 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 отец пытался для него сделать. 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 объедками.

В следующую ночь принц снова выскользнул из дворца: на сей раз — чтобы никогда не возвращаться. Годами он жил как нищеврод и забытый изгой, превратился в собачье дерьмо 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, ищущие 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 поведаст 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 потрясающе. И тяжело. И грустно. И жизнеутверждающе. И необходимо. В конце концов выслушивать 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 неуютa: 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 страдания. 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, фишка 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 *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 идее, 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 анальгетик. 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 привыкание. 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 почаще сомневаться.