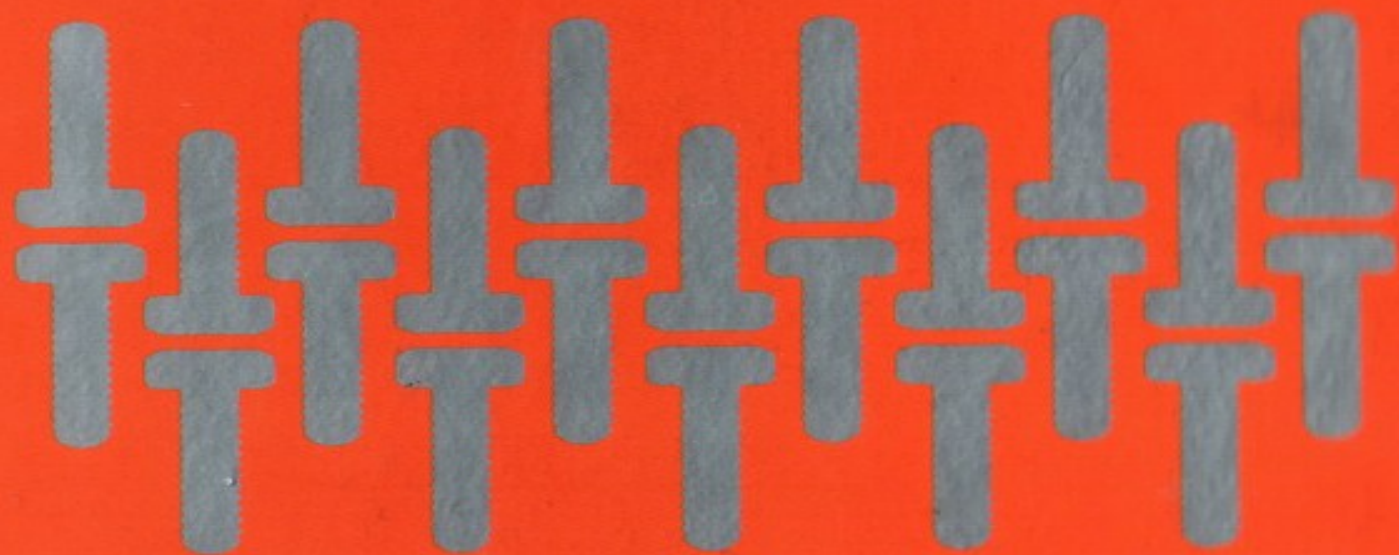


Марк Менсон



ВИТОНЧЕНЕ  
МИСТЕЦТВО  
ЗАБИВАТИ  
НА ВСЕ

НЕСТАНДАРТНИЙ ПІДХІД ДО ПРОБЛЕМ



Бестселер New York Times

## Annotation

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

---

- - [Марк Менсон](#)
    - [Розділ 1](#)
    - [Розділ 2](#)
    - [Розділ 3](#)
    - [Розділ 4](#)
    - [Розділ 5](#)
    - [Розділ 6](#)
    - [Розділ 7](#)
    - [Розділ 8](#)
    - [Розділ 9](#)
  - [Подяки](#)
  - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
-

MARK MANSON

**THE SUBTLE  
ART OF NOT GIVING  
A FUCK**

A COUNTERINTUITIVE APPROACH  
TO LIVING A GOOD LIFE

HARPERCOLLINS · NEW YORK · 2016

МАРК МЕНСОН

# **ВИТОНЧЕНЕ МИСТЕЦТВО ЗАБИВАТИ НА ВСЕ**

НЕСТАНДАРТНИЙ ПІДХІД ДО ПРОБЛЕМ

*Переклала з англійської  
Антоніна Яцук*

\* «НАШ ФОРМАТ» • КИЇВ • 2018

**Марк Менсон**

**Витончене мистецтво забивати на все.**

**Нестандартний підхід до проблем**

## Розділ 1

### Не намагайтеся

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

Тому саме з Буковскі й почнемо.

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

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

Так минуло тридцять безликих років. Років, залитих алкоголем, завалених азартними іграми й помережаних безладними зв'язками з повіями. А коли Буковскі виповнилося п'ятдесят і він з огидою озирнувся на своє життя, його творчістю раптом зацікавився головред маленького незалежного видавництва. Видавець не міг пообіцяти Буковскі високого гонорару чи шалених продажів, але відчував незбагненну симпатію до цього вічноп'яного лузера, тому вирішив ризикнути. У відповідь на лист від видавця Буковскі написав: «У мене є два варіанти: залишитися працювати на пошті й збожеволіти... або поставити всі фішки на писанину й померти з голоду. Я обираю померти з голоду».

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

не присвячується».

Буковскі досяг успіху. Став дуже відомим письменником. Після першого написав 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 наративу. Життя Буковскі — утілення американської мрії: людина бореться за реалізацію власних прагнень, ніколи не здається і зрештою досягає того, у що ніхто не вірив. Це просто готовий сценарій для Голлівуда. А ми всі слухаємо це, роззявивши роти, і кажемо одне одному: «Бачиш? Він не здавався. Він намагався, попри все. Він завжди вірив у себе. Він здолав усі перешкоди і створив себе сам!».

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

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

Ось реальна історія успіху Буковскі: він сам себе приймав як лузера. Він просто забив на успіх. Навіть тоді, коли до нього вже прийшла слава, Буковскі дозволяв собі приходити на поетичні зустрічі 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 читаете 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 дотримуетесь порад, як правильно організовувати 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 суперовіше, — ми лише знову і знову нагадуємо собі, ким ми не є, чого в нас немає, ким ми мали стати, але не стали. Зрештою, по-справжньому щаслива людина не буде стояти перед дзеркалом і повторювати, що вона щаслива. Вона *просто* щаслива.

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

Усі ці чуваки з телереклами намагаються переконати вас, що ключ до чудового життя — це краща робота, крутіша тачка, ефектніша білявка чи надувний басейн для дітей. Світ постійно нашіптує вам, що шлях до чудового життя — це більше, більше, більше: купуй більше, роби більше, май більше, трахайся більше, будь більшим. Вам



постійно капають на мізки, що вам усе капець як треба, без кінця. Вам торба як потрібен новий телек. Вам здуріти можна як треба путівка на відпочинок, 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 розізлити. Вас вганяють у раж найнікчемніші дурниці, і ви навіть не розумієте чому. І той факт, що ви так легко входите в раж, просто-таки вганяє вас у раж. А потім, коли вас аж конозить, раптом починаєте усвідомлювати, що через постійну злість стаєте дріб'язковим і підлим. І це просто жахливо; це так жахливо, що ви починаєте злитися на себе. Ну от, і що ми маємо? Ви злі на себе, бо не припиняєте злитися, що вас так легко розізлити. Ненавиджу цю стіну. Зараз розіб'ю її лобом.

Або ви весь час переймаєтеся, що треба робити все правильно. І врешті-решт починаєте перейматися, що так сильно переймаєтеся. Або почуваетесь винним щоразу, як зробите щось не так, і вас охоплює почуття провини за те, що весь час почуваетесь 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 почуваюся таким лузером, коли називаю себе лузером. Дідько! Я знову це сказав! Бачиш?! Я таки лузер!!! Гр-р-р!».

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

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

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

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

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

А тепер? А тепер, якщо вам хоч на п'ять хвилиночок стало сумно, вас закидають 350 фотками *цілковито щасливих довбаних людей*, які,

бляха, живуть неймовірним життям — і ви просто не зможете не подумати, що з вами щось не так.

І саме в цей момент у нас починаються проблеми. Ми почуваємося погано, бо почуваємося погано. Ми почуваємося винними, бо почуваємося 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 почуваєтеся 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 недієвих 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 таки стаємо жертвами власного успіху. Унаслідок стресу виникають проблеми зі здоров'ям, розлади психіки, пов'язані з постійною тривогою, серйозні депресії. Частота виникнення всіх цих явищ за останні тридцять років зросла до небес, попри те що всі ми тепер маємо телевізори з плоскими екранами й можемо замовляти доставку продуктів просто додому. Наші кризи більше не лежать у площині матеріального. Вони тепер екзистенційні, духовні. У нас так багато хотілок і так багато можливостей, що ми вже й не знаємо, чого насправді прагнути.

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

Ось чому нас так отруєє 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 бридкішим 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 неймовірно 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 тривог 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.

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

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

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

продав майже все своє майно і переїхав жити в Південну Америку. Переймався? Анітрохи. Просто взяв і забив.

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

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

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

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

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

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

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

будуть проколи. Але це, мабуть, єдине в житті, за що справді варто боротися. Мабуть, це взагалі єдине, за що людина *бореться*.

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

### ***Витончене мистецтво забивати***

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

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

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

***Витонченість 1. Забивати — не означає бути байдужим.***

***Це означає спокійно сприймати власну інакшість.***

Давайте по-чесному. Байдужий — не означає крутий. Байдужий — не означає впевнений. Байдужі люди — неповноцінні й перелякані. Це лежні. Це тролі з інтернету. Насправді люди часто намагаються бути байдужими, бо в житті занадто багато всім переймаються. Вони паряться, хто що скаже про їхню зачіску, тому вирішують не ходити в перукарню і навіть не розчісуватися. Вони паряться, хто що скаже про

їхні затравлені погляди, тому ховаються за маскою сарказму і самовдоволеності. Вони бояться близько підпускати до себе інших, тому придумують собі, що вони особливі, унікальні самородки, чиїх проблем нікому ніколи не зрозуміти.

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

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

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

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

Але ні, я страшенно обурився. Я просто оскаженів! Я вигукнув: «Ні-ні, ми це так не залишимо! Так, ходімо до адвоката й судімося із цим покидьком. Чому?! Ні, я не переймаюся. Я просто зруйную цьому мудаку життя, якщо доведеться!».

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

Ось що справді класно. Оці всі «подолання труднощів», «готовність бути інакшим», «вигнанці», «відкинуті», «усе заради цінностей, у які віримо» — не-не-не, це не про мене, я пас. Я — серед людей, які готові подивитися поразці в пику й підсунути їй під носа середнього пальця. Людей, які забивають на труднощі й поразки, яких не збити з пантелику й не вивести з рівноваги. Людей, які просто



сміються й далі роблять те, у що вірять. Бо знають, що це правильно. Знають, що ця справа важливіша за них самих, за їхні почуття, за їхню гордість і за їхнє его. Вони забивають, але не на будь-що в житті, а на все, що в житті *неважливе*. Вони бережуть свої нерви для того, що реально цінне. Для друзів. Для родини. Для мети. Для вареників. Для одного-двох судів. І саме тому, саме через те, що ці хлопці (і дівчата) бережуть свої нерви тільки для великих важливих речей, люди переймаються ними самими.

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

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

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

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

Тому ця пані складає стосиками купони. Це все, що в неї є. Вона і її довбані купони. Це все, чим вона по-справжньому може перейнятися, бо їй більше *немає* чим перейматися. Тому коли ця прищава двадцятирічна касирка відмовляється прийняти один із купонів, коли вона починає захищати свою касирську честь так сумлінно, як колись лицарі захищали честь своїх цнотливих дам,

можете не сумніватися: бабцю заціпить. Вісімдесят років переймань виллються на голову нещасної дівчини суцільним потоком, плюс ще й звичні старечі громовиці «А колись у мої часи!» і «Раніше дівчата були значно чемнішими!».

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

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

Якось один художник сказав, що якщо в людини немає проблем, то її мозок автоматично починає їх шукати. Я думаю, що більшість людей — особливо освічених, розбалуваних білих людей із чималим достатком — більшість таких людей вважає, що «житейські проблеми» починають турбувати лише тоді, коли більше вже нічим не доводиться турбуватися.

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

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

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

Коли людина ще юна, для неї все таке нове й захопливе. І здається, що все таке важливе. Тому вона схильна суперперейматися. Вона переймається всім і всіма: що про неї скажуть інші, чи

передзвонить їй той хлопець (та дівчина), чи пасують шкарпетки до всього прикиду, якого кольору будуть кульки на її дні народження...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Натомість ця книжка навчить вас обертати ваш біль на вашу зброю, травму — на силу, а проблеми — на значно кращі проблеми. Це буде реальний прогрес. Вважайте книжку посібником із керування стражданнями, який вчить, як їх переживати легше, сповнювати більшим сенсом, співчуттям і смиренням. Це книжка про те, як іти

легкою ходою, несучи важкі тягарі, простіше справлятися з більшими страхами, сміятися крізь сльози, які заливають обличчя.

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

## Розділ 2

### Щастя — це проблема

Дві тисячі років тому біля підніжжя Гімалаїв на землях, де тепер країна Непал, у красивому палаці жив цар, який очікував народження сина. Його мрія була дуже величною: цар хотів зробити життя своєї дитини ідеальним. Дитя ніколи не знатиме страждання: кожную його потребу, кожную забаганку буде вдоволено в першу ж мить.

Цар оточив палац високими стінами, аби царевич не зіткнувся із зовнішнім світом. Він зіпсував дитину, засипавши її смаколиками й подарунками, оточивши слугами, які виконували кожную її примху. Як і планував цар, хлопчик виріс, не відаючи про звичні людські страждання.

Так минуло дитинство царевича. Але попри розкіш і багатство, які його оточували, він виріс і став вреднючим молодим чоловіком. Незабаром усі події втратили для нього сенс і цінність. Проблема була в тому, що хай би що давав йому батько, цього здавалося мало, бо йому бракувало *сенсу*.

Тому однієї ночі царевич прокрався за високі стіни палацу, аби побачити, що ж там, зовні. Слуга повіз його через найближче село. І те, що побачив там царевич, його неймовірно вразило.

Уперше в житті він побачив страждання. Побачив хворих, старих, бездомних, людей, які відчували біль, людей, які помирали.

Царевич повернувся в палац. Він пережив екзистенційну кризу. Не знав, як йому сприймати все, що побачив. Почуття роздирали його, він почав постійно скаржитися. І, як це часто буває в молодих людей, звинуватив батька за все, що той намагався йому дати. Саме через багатство, думав царевич, він став таким нещасним, а його життя — таким порожнім. Він вирішив утекти з палацу.

Але царевич був більше схожий на свого батька, ніж думав. У нього теж з'явилася велична мрія: він надумав не просто втекти, а зректися власної спадкової влади, родини, усіх статків — і жити на вулиці, спати в багнюці, як тварина. Він планував заморити себе голодом, стражданнями, до кінця життя просити подаяння в перехожих.

Наступної ночі царевич знову прокрався за мури палацу, цього разу назавжди. Багато років він жив як бомж, відкинута і забута потолок, собаче лайно, яке прилипло до підніжжя суспільного тотемного стовпа. Царевич багато страждав, як і планував від початку. Він страждав від хвороб, болю, самотності й гниття. Він побував на межі самої смерті, бо часто їв лише один горіх на день.

Минуло кілька років. Потім іще кілька. А тоді... нічого не сталося. Царевич почав усвідомлювати, що його життя, сповнене страждань, не стало тим, про що він мріяв. На нього не сходило просвітлення, якого він так прагнув. Йому не відкрилася прихована таємниця світу, не відкрилася його внутрішня мета.

Насправді царевич зрозумів те, що ми всі десь у глибині душі розуміємо: що страждання — це обман. І що воно не обов'язково має якийсь сенс. Як і багатство, страждання не має цінності, якщо воно не має мети. Тому невдовзі царевич дійшов висновку, що його велична мрія, так само, як і батькова, виявилася неймовірно гівняною мрією. І що йому варто було б узятися до чогось путнього.

Збентежений, царевич помився, пішов і знайшов велике дерево біля річки. І вирішив, що сидітиме під ним, аж поки до нього прийде ще одна велична мрія.

Легенда каже, царевич сидів під тим деревом сорок дев'ять днів. Не обтяжуймо себе думками про те, як із точки зору біології можна просидіти на одному місці сорок дев'ять днів. Просто констатуймо, що за якийсь час царевич дійшов розуміння кількох глибоких ідей.

Одна з них була така: саме життя — це форма страждання. Багаті страждають через багатство. Бідні страждають через бідність. Люди, які не мають родини, страждають через відсутність родини. Люди, які мають родину, страждають через свою родину. Люди, які насолоджуються земними втіхами, страждають через земні втіхи. Люди, які утримуються від земних утіх, страждають через утримання від земних утіх.

Звісно, страждання бувають різні. Деякі завдають значно більше болю, ніж інші. Але в будь-якому разі ми приречені страждати.

Минули роки, і царевич розробив власну філософію, а потім поділився нею зі світом. І центральним догматом став оцей: біль і втрата неминучі, і ми маємо облишити спроби протистояти їм. Пізніше

царевич став відомим усьому світові під іменем Будда. Якщо ви раптом не чули про такого, повірте, це був конкретний мужик.

Є одне базове припущення, на яке ми часто спираємося, коли формуємо власні переконання. Це припущення про те, що щастя — алгоритм, для нього потрібно працювати, його можна заробити й досягти. Так, як можна вступити в університет на юриста або збудувати надзвичайно складну конструкцію з «Лего». Якщо я досягну X, то стану щасливим. Якщо я виглядатиму як Y, то стану щасливим. Якщо я буду разом із Z, то стану щасливою.

Але це припущення — *проблема*. Щастя — це не рівняння, яке можна розв'язати. Невдоволення і неспокій — частина людської природи і, як ми побачимо, вони потрібні для побудови щастя. Будда говорив про це з позицій теології й філософії. Я ж говоритиму про це з позицій біології, і буду використовувати панд.

### *Сумні пригоди панди*

### *Розчарування*

Якби я міг придумати супергероя, то це був би панда, і звали б його Розчарування. Він одягав би стильну маску на очі, футболку з величезною буквою «Р» — футболка задиралася б на товстому пандовому пузі, — і суперсилою цього супергероя було б казати людям в очі неприємну правду про них самих. Правду, яку вони мусять знати, але не хочуть прийняти.

Він ходив би від хати до хати, як свідок Єгови, дзвонив би у двері й казав: «Якщо ви будете заробляти купу грошей, то ваша самооцінка, звісно, буде висока. Але ваше багатство не змусить ваших дітей любити вас більше». Або: «Те, що ви називаєте “дружбою”, насправді — лише постійні спроби вразити інших». А потім він бажав би господареві будинку гарного дня і йшов би собі далі до наступних дверей.

Це було б фантастично. І тужливо. І сумно. Це надихало б. І це було б так потрібно. Зрештою, найвеличніші в житті істини — зазвичай найсумніші.



Панда Розчарування був би тим героєм, якого ніхто не любить, але якого всі потребують. Він став би тим славнозвісним корисним овочем, який розбавив би фаст-фуд, що ним харчується наш мозок. Він покращив би наше життя, хоча погіршив би нам самопочуття. Він зробив би нас сильнішими, поклавши на лопатки, освітив би наше майбутнє, показавши темряву. Слухати його було б усе одно, що дивитися фільм, герой якого в кінці помирає: вам це подобається, хоча ви й почуваетесь жахливо, бо виглядає дуже правдиво.

Тому, оскільки ми вже тут зібралися, дозвольте мені вдягнути маску панди Розчарування і вилити на вашу голову ще одну порцію неприємної правди.

Ми страждаємо з тієї простої причини, що страждання корисне з погляду біології. Страждання — це секретний агент від природи, який надихає нас щось змінювати. Ми еволюціонували, постійно живучи з деякою невдоволеністю й непевністю, бо саме помірно невдоволена й непевна істота робитиме найбільше рухів для виживання. Ми закодовані на те, аби бути весь час невдоволеними тим, що маємо, і задовольнятися тільки тим, чого в нас немає. Це постійне невдоволення змушувало наш вид боротися і прагнути, будувати і завойовувати. Тому — ні, наш біль і убогість — це не глюки еволюції, це її складники.

Біль в усіх його проявах — найефективніший спосіб нашого тіла змусити нас до дії. Візьмімо простий приклад: удар ногою об табуретку. Якщо ви реагуєте на це приблизно так само, як я, то коли ви гепнетеся ногою об табуретку, то простогнете кілька таких міцних словечок, що Папа Римський тихо почервоніє в куточку. Можливо, ви звинуватите нещасний бездушний об'єкт у своїх стражданнях. «Дурнувата табуретка!» — прокричите ви. Можливо, ви навіть підете далі й піддасте критиці весь дизайн вашого інтер'єру: «Що за ідіот ставить табуретки в цьому місці?».

Але я відволікся. Жахливий біль у нозі, який ми з вами і Папою Римським так ненавидимо, має важливу місію. Фізичний біль — породження нашої нервової системи, зворотний механізм, який дає нам змогу відчувати власні фізичні пропорції: де ми можемо пройти, а де — ні, чого ми можемо торкнутися, а чого — ні. Коли ми порушуємо межі, нервова система суворо карає нас, аби ми взяли помилку до уваги і більше її не повторювали.

І цей біль, хоча й такий ненависний, *усе-таки* корисний. Біль навчає нас, на що звертати увагу, коли ми молоді й безтурботні. Він показує нам, що добре, а що погано. Він учить розпізнавати власні межі й дотримуватися їх. Він каже нам не крутитися біля гарячої печі й не пхати металеві предмети в розетки. Тому не завжди добре уникати болю й шукати тільки задоволення. Бо біль іноді може бути життєво важливим для нашого добробуту.

Але біль буває не тільки фізичний. Я і всі, хто продивився від початку до кінця «передісторію» «Зоряних війн», хочу вам повідомити, що ми, люди, можемо відчувати ще й гострий психологічний біль. Ба більше, дослідження виявили, що наш мозок не дуже розрізняє біль фізичний і психологічний. Тому якщо я почну скаржитися вам, що коли моя перша дівчина зрадила мене й покинула, я відчув, ніби в моє серце повільно встромляють крижану голку, то це тому, що мені боліло так само сильно, якби мені реально встромляли в серце ту голку.

Як і фізичний, психологічний біль указує на перевищення якихось лімітів, порушення рівноваги. І так само, як і фізичний, психологічний біль — це не щось погане чи небажане. У деяких випадках переживання емоційного й психологічного болю може бути корисним і навіть необхідним. Як біль у нозі навчає ходити біля табуретки акуратніше, так емоційний біль від поразки в минулому вчить не робити тих самих помилок у майбутньому.

Тому для суспільства так небезпечно дистанціюватися (і що далі, то більше) від неминучого дискомфорту життя: воно втрачає той цінний досвід, що його дає біль. І внаслідок цього суспільство віддаляється від реальності світу.

Можна скільки завгодно вимріювати життя без проблем, сповнене вічного щастя й нескінченного кохання, але коли повертаєшся з небес на землю, виявляється, що тут проблеми навіть не збираються закінчуватися. Серйозно, кінця-краю їм не буде. От щойно повз нас пройшов панда Розчарування. Він щойно хильнув «маргарити» й повідав мені, що проблеми, бляха, ніколи не зникають — вони тільки вдосконалюються. У Рокфеллера проблеми з грошима; у безхатка-алкоголіка на Контрактовій теж проблеми з грошима. Просто в Рокфеллера проблеми з грошима *кращі*. І за такою схемою побудоване все життя.

«Життя — це за визначенням нескінченна серія проблем, Марку, — сказав мені панда. Він зробив ковток свого коктейлю і поправив маленьку рожеву парасольку на плечі. — Розв'язання однієї проблеми — це просто створення наступної».

Минула хвилина, і мене осяяла несподівана думка: звідки взявся цей довбаний панда? І поки ми тут балакали, хто зробив ці «маргарити»?

«Не сподівайся, що матимеш життя без проблем, — сказав панда. — Такого не буває. Сподівайся краще мати життя з добрими проблемами».

Прорікши це, він поставив на землю бокал, поправив сомбреро й розчинився в променях призахідного сонця.

### ***Щастя приходить, коли розв'язуєш проблеми***

Проблеми — це константа життя. Коли ви розв'язуєте свої проблеми зі здоров'ям, купуючи абонемент у спортзал, то створюєте собі нові проблеми: треба вставати рано, аби доїхати туди вчасно, заганяти себе до сьомого поту на орбітреку, а потім приймати душ і перевдягатися, щоб не запахтіти весь офіс. Коли ви розв'язуєте свої проблеми браку спілкування із чоловіком або дружиною, призначаючи на вечір середі побачення з ними, то знову-таки створюєте собі нові проблеми: вирішуєте, що б вам такого робити разом у середу, що у вас обох не викликає огиди, відкладаєте достатньо грошей на добру вечерю, відшукуєте хімію і блискавки, що їх ви обоє втратили, і обдумуєте практичне втілення мрії про секс у ванні, яка насправді замала і в якій забагато піни.

Проблеми ніколи не припиняються; вони лише змінюють одна одну і переходять на вищий рівень складності.

Щастя приходить тоді, коли проблеми розв'язуєш. Ключове слово тут — «розв'язуєш». Якщо ви уникаєте проблем або відчуваєте, що у вас проблем немає, ви стаєте нещасними. Якщо ви відчуваєте, що у вас проблеми, яких ви не можете розв'язати, то також стаєте нещасними. Секретний складник — це *розв'язання* проблем, а не їхня відсутність.

Для щастя нам потрібно щось розв'язувати. Отже, щастя — це дія, діяльність, а не якась безформна штука, яка звалюється вам на голову, і

не секрет, який ви відкриєте, прочитавши статтю, що увійшла в десятку найпопулярніших матеріалів газети «Сільські вісті». Воно не з'являється тоді, коли ви нарешті заробили достатньо грошей, аби добудувати у своєму будинку ще одну кімнату. Ви не знайдете його в якомусь конкретному місці, в ідеї, в роботі — навіть у книжці, якщо вже на те.

Щастя — це постійна робота, бо розв'язувати проблеми — це постійна робота. Розв'язання проблем нинішніх стане підвалиною для проблем завтрашніх і так далі. Справжнє щастя приходить тоді, коли ви маєте проблеми, які вам подобається мати і подобається розв'язувати.

Бувають проблеми прості: їсти смачну їжу, подорожувати в якесь нове місце, перемогти в новій комп'ютерній грі, яку ви нещодавно завантажили. Бувають проблеми абстрактні й складні: відновити стосунки з мамою, знайти роботу, яка вам буде подобатися, подружитися з гарними людьми. Хай би якими були ваші проблеми, шлях один: вирішуйте їх і будьте щасливими. На жаль, багато хто не вважає, що в житті все так просто. Це тому, що вони ставляться до життя в один із двох способів.

1. *Заперечення.* Дехто заперечує, що в нього взагалі є проблеми. І через це заперечення реальності їм доводиться весь час обманювати себе або відволікатися від реальності. Так вони можуть на короткий час відчутти себе краще. Але загалом життя сповнюється непевністю, неврозів й емоційних притлумлень.

2. *Свідомість жертви.* Дехто воліє вважати, що він сам нічого не може вдіяти, аби розв'язати власні проблеми, навіть якщо насправді може. Жертви намагаються звинуватити у своїх проблемах інших людей або обставини. Так вони можуть на короткий час відчутти себе краще. Але загалом життя сповнюється злістю, безпорадністю й розпачем.

Люди заперечують проблеми і звинувачують інших із тієї простої причини, що це не вимагає зусиль і здається гарним рішенням, а розв'язувати проблеми — це важко і напружує. Звинувачення і заперечення швидко дають нам дозу емоційного кайфу. Вони допомагають тимчасово втекти від проблем і покращити самопочуття.

Емоційного кайфу можна досягти багатьма способами. Наприклад, уживати різні субстанції на зразок алкоголю, пережити

відчуття власної правоти, коли звинувачуєш інших, захват від нової ризикової авантюри. Але це непродуктивний шлях, він веде в нікуди, і не варто скеровувати по ньому власне життя. У багатьох книжках із популярної психології йдеться про те, як досягти емоційного кайфу, а не по-справжньому розв'язати проблему. Психологи-гуру навчать вас використовувати нові форми заперечення й робити вправи, завдяки яким ви на короткий час справді будете почуватися краще. Але всі вони ігнорують базові питання. Пам'ятайте, жодна по-справжньому щаслива людина не стоятиме перед дзеркалом і не переконуватиме себе, що вона щаслива.

Крім того, до емоційного кайфу звикаєш. Що більше покладатися на них, аби покращити самопочуття, то частіше вам доведеться звертатися до перевірених способів розслабитися. Призвичаїтися можна до чого завгодно, це залежить від мотивації. У всіх нас є способи, як полегшити біль від проблем, і якщо користуватися ними розумно, нічого поганого в цьому немає. Але що довше ми тікаємо від проблем, що сильніші дози «анестезії» використовуємо, то сильнішого болю зазнаємо, коли доведеться-таки стати віч-на-віч із проблемами.

### ***Важливість емоцій переоцінюють***

У процесі еволюції емоції виникли з однією метою: трохи покращити нам якість життя і присолодити процес репродукції. І все. Емоції — це механізм зворотного зв'язку, який каже нам, що щось, можливо, добре для нас, а щось, можливо, погано. Не більше й не менше.

Так само як біль від дотику до розпеченої плити вчить вас не торкатися її знову, сум від самотності вчить вас не робити такого, через що від вас можуть відвернутися інші. Емоції — це просто біологічні сигнали, які існують, аби підштовхувати вас у напрямку вигідних для вас змін.

Слухайте, я не хочу применшувати серйозності вашої кризи середніх років або непереборної люті від спогаду, що батько напідпитку вкрав у вас велосипед, коли вам було вісім. Але якщо подумати, якщо вам хріново, значить, мозок підказує вам, що є якась проблема, якої ви волієте не помічати і не вирішувати. Іншими

словами, негативні емоції — це *заклик до дії*. Якщо ви переживаєте їх, значить, *треба щось робити*. Натомість позитивні емоції — це винагорода за успішну діяльність. Коли ви переживаєте їх, життя здається простим, і вам нічого не лишається, крім як насолоджуватися ним. А потім, як і все в житті, позитивні емоції минають. Адже з'являються нові проблеми.

Емоції — це частина рівняння нашого життя, але *не все* рівняння. Якщо вам щось подобається, це ще не означає, що воно *справді* добре. Якщо вам щось не подобається, це ще не означає, що воно *справді* погане. Емоції — не більше ніж знаки, *припущення* від нашої нейробіології. Це не заповіді. Тому нам не варто завжди довіряти власним емоціям. Насправді я вважаю, що ми мусимо навчитися завжди перевіряти їх.

Людей дуже часто вчать притлумлювати емоції, особливо негативні — причини можуть бути різні: особисті, соціальні, культурні. На жаль, заперечувати власні негативні емоції означає заперечувати зворотні механізми, що допомагають розв'язувати проблеми. Як результат, часто звичка притлумлювати негатив змушує людей відмовлятися визнавати свої життєві проблеми. А якщо вони не вміють розв'язувати проблеми, то не вміють бути щасливими. Не забувайте, біль завжди служить конкретній меті.

Є й такі люди, які надто довіряють власним емоціям. Вони все виправдовують своїми відчуттями. «Ой, я розбив вам лобове скло, але це тому, що дуже розізлився. Не зміг із собою нічого зробити». Або: «Я залишив університет і поїхав жити на Аляску, бо просто *відчув*, що так буде правильно». Рішення, що спираються тільки на емоційну інтуїцію й не враховують допомоги розуму, майже завжди виявляються хибними. Знаєте, хто будує все своє життя на емоціях? Трирічні малявки. І собаки. Знаєте, що роблять трирічні малявки і собаки? Обпісують килим.

Надмірно покладатися на емоції не можна з тієї простої причини, що вони ніколи не тривають довго. Сьогодні щось нас тішить — але завтра вже не тішитиме, бо наша біологія завжди вимагає більшого. І якщо зациклюватися на тому, аби бути весь час щасливим, то втрапляєш у безкінечну круговерть пошуку «чогось більшого»: нового будинку, нових стосунків, іще однієї дитини, іще одного підвищення

зарплатні. Та хай як ми старалися б, зрештою приходимо до тієї самої точки, з якої починали: відчуваємося неадекватними. І це лякає.

Деякі психологи називають цей стан «мишачим колесом гедонізму»: ми постійно працюємо, аби змінити своє життя, але завжди відчуваємося приблизно однаково.

Ось чому наші проблеми виникають знову і знову й ніколи не припиняються. Людина, з якою ви одружуєтесь, — це людина, з якою ви боретесь. Квартира, яку ви купуєте, — це квартира, яку ви ремонтуєте. Робота мрії, на яку ви влаштовуєтесь, — це робота, на якій ви згоратимете від стресу. Усе, що ми здобуваємо, потребує від нас жертви. Те, що робить нас щасливими, невідворотно робить нас нещасними. Те, що ми здобуваємо, ми також і втрачаємо. Те, що забезпечує нам позитивний досвід, визначає наш негативний досвід.

Цю таблетку важко проковтнути. Нам *хочеться* вірити, що існує стан первинного щастя, і його можна досягнути. Нам *хочеться* вірити, що можна позбутися всіх страждань раз і назавжди. Нам *хочеться* вірити, що можна постійно відчувати задоволення від життя.

Але це неможливо.

### ***Обирайте, за що боротися***

Якби я запитав вас: «Що вам хотілося б мати в житті?» — а ви відповіли б: «Я хочу бути щасливим, мати гарну родину і роботу, яка мені подобалася б», — то ваша відповідь була б дуже типовою, очікуваною і, відповідно, нічого конкретного не означала б.

Усім подобається те, що приносить радість. Усім *хочеться* жити безтурботним, щасливим, простим життям, закохатися і мати фантастичний секс, ідеально виглядати, багато заробляти, бути шанованою людиною, якою всі захоплюються і навіть розступаються перед нею, як води Червоного моря, коли вона заходить у кімнату.

Усім такого *хочеться*. Хотіти такого легко.

Але от вам цікавіше питання, яке люди практично ніколи собі не ставлять: «Який *біль* вам хотілося б мати в житті? За що ви готові боротися?». Бо, здається, саме це більшою мірою визначає, як повернеться наше життя.

Наприклад, більшість людей хочуть зайти в найближчий офіс і заробити там кілька мішків грошей. Але значно менше людей готові працювати по шістдесят годин на тиждень, стояти в корках дорогою з приміського помешкання до офісу, терпіти занудну паперову роботу й незрозумілу корпоративну ієрархію, яка владарює в пеклі бетонних джунглів.

Більшість людей хочуть мати фантастичний секс і гарні стосунки. Але не всі готові до гострих розмов, ніякового мовчання, ображених почуттів, емоційної драми. І тоді вони спиняються. Спиняються і питають: «А що як?..». Питають роками, аж поки питання «А що як?» перетворюється на питання «А що ще?». І коли адвокати прощаються і йдуть, а в поштовій скриньці з'являється сповіщення про аліменти, вони кажуть: «А чому?». Якщо не через їхні занижені стандарти й очікування двадцять років тому, то справді, чому?

Бо за щастя треба боротися. Воно виростає з проблем. Радість не стирчить із землі, як квіточка і травичка. Реальне, серйозне задоволення від життя і сповнення його сенсом треба заробити, ретельно обираючи, за що боротися. Ви страждаєте від самотності, від обсесивно-компульсивного розладу, від начальника-кретина, який щодня отруює половину вашого робочого часу? Вирішити цю проблему можна тільки тоді, коли прийняти її й активно освоїти — а не уникати чи ставати її рабом.

Люди мріють бути в чудовій формі. Але ніхто ніколи її не отримає, поки не полюбить біль і фізичні навантаження спортзалу, у якому доведеться пітніти година за годиною. Поки не полюбить підраховувати калорії й ретельно добирати їжу, планувати своє життя відповідно до малесеньких порцій у мініатюрних тарілочках.

Люди мріють про власний бізнес. Але ви не станете успішним підприємцем, поки не навчитеся оцінювати ризики, цінувати непевність, постійні невдачі, безсонні ночі, присвячені роботі, яка в результаті може не дати доходу.

Люди мріють про супутника життя, про дружину. Але вам ніколи не вдасться підчепити когось симпатичного, якщо ви не готові до постійних відмов, витримування сексуального напруження, якому все не знаходиться вихід, якщо ви не готові без руху сидіти перед телефоном, який так і не подзвонить. Це складники любовної гри. Ви не виграєте в ній, якщо не гратимете.



Ваш успіх визначає не питання «Від чого ви хочете отримати задоволення?», а «Який біль ви готові витримувати?». Дорога до щастя — це дорога, закидана лайном. Це дорога приниження.

Ви маєте щось обрати. Життя без болю у вас не буде. Не буде самих лише троянд і єдинорогів. Питання про задоволення — це занадто просте питання. Більшість із нас має на нього однакову відповідь.

Значно цікавіше питання про біль. Який біль ви готові витримувати? Це складне питання, але важливе. Воно виведе вас туди, куди слід. Це питання, яке змінить вашу точку зору, ваше життя. Завдяки цьому я — це я, а ви — це ви. Це те, що визначає нас, розділяє нас і об'єднує.

У підлітковому віці й у молодості я найчастіше мріяв стати музикантом, рок-зіркою, якщо точніше. Коли я чув якусь зухвалу пісню під гітару, то заплющував очі й уявляв себе на сцені, як я граю її для натовпу людей, просто схиблених на моїй сліпучій кльовості і славі. Так я міг мріяти годинами. Для мене ніколи не стояло питання, чи я *взагалі коли-небудь* гратиму перед натовпом, який реве від захвату. Питання стояло по-іншому: *коли* це станеться? Я все спланував. І просто збував свій час, поки не настала мить, коли я зможу кинути всі сили на завоювання сцени й залишення глибокого сліду в історії. Спочатку мені треба було закінчити школу. Потім мені потрібні були гроші, аби купити обладнання. Потім мені треба було знайти вільний час на репетиції. Потім мені потрібен був гурт, щоб планувати перший проект. Потім... а потім усе.

Я мріяв про славу музиканта більше ніж півжиття, а в результаті вийшов повний пшик. Я довго думав і довго мучився, перш ніж зрозумів чому: *насправді слави музиканта я не хотів*.

Мені неймовірно подобався результат — уявний я на сцені, викладаюся на повну, всю душу виливаю в пісні, — але процес досягнення результату мені не подобався. Тому я зазнав поразки. Зазнавав її постійно. Та де там, я навіть не напружився її зазнати! Я взагалі ледве чи напружувався. Важка монотонність репетицій, складна логістика пошуку гурту й організації спільної практики, болісні організації виступів, запрошення людей на концерти, порвані струни, перегорілі лампи, п'ятнадцятикілограмова апаратура, яку треба волокати на концерт і назад із концерту на власному горбі, бо

машини ще не маєш. Це була гора мрії, на яку я не видерся навіть до половини. І мені довелося дуже довго думати, аби зрозуміти: я й не отримував задоволення від скелелазіння. Просто любив уявляти вершину.

У звичному культурному наративі я постав би зрадником власної мрії, лузером. Усі сказали б, що я зазнав поразки, не досягнув свого, можливо, піддався на тиск суспільства.

Але правда геть не така цікава, як усі ці визначення. Правда ось яка: я думав, що хочу чогось, а виявилось, що ні. Кінець історії.

Я хотів нагороди, але не боротьби. Я хотів результату, але не процесу. Я закохався не в бій, а в перемогу.

А в житті так не буває.

Ким ви є, визначається тим, за що ви готові боротися. Люди, які *кайфують* від роботи в спортзалі, беруть участь у марафонах, мають кубики на пресі й можуть підняти невеличкий будинок. Люди, які *кайфують* від довгого робочого тижня й розуміються на корпоративній політиці, злітають на вершини кар'єрної драбини. Люди, які *кайфують* від непевного й голодного життя в мистецтві, творять найкращі зразки цього мистецтва.

І тут не йдеться лише про силу волі й витривалість. Це не чергова варіація на тему приказки «Влітку не спітнієш — взимку не зігрієшся». Це найпростіший, базовий складник життя: боротьба визначає успіх. Наші проблеми породжують щастя, а разом з ним — кращі, просунутіші проблеми.

Бачите, це нескінченна спіраль, яка весь час піднімається. І якщо ви вважаєте, що в будь-яку мить вам можна буде зупинитися й не лізти вище, то, боюся, ви так нічого й не зрозуміли. Бо кайф утому, щоб лізти.

## Розділ 3

### Ви такі самі, як і всі

Колись у мене був знайомий. Назвімо його Джиммі.

Джиммі постійно прокручував якісь бізнесові авантюри. Хай би коли ви запитали його, чим він займається, він видавав вам ім'я якоїсь фірми, яку він консультував, або, бризкаючи слиною, розводився про неймовірне медичне обладнання, для розробки якого шукав інвестора-ангела. Або міг повідати вам про благодійну виставку, яку мав відкривати промовою. Або поділитися, як йому спало на думку вдосконалити насоси на заправках — це вдосконалення мало принести йому мільярдні доходи. Хлопець весь час був у русі, весь час у стані готовності, і якщо ви приділяли йому живильну краплю часу на розмову, він закидав вас інформацією про свою роботу, яка без перебільшення рухала Всесвіт, і про свої блискучі ідеї. А імен Джиммі знав стільки, що, здається, міг перевершити будь-якого журналіста найжовтішого таблоїду.

Це був неймовірно позитивний чоловік. Завжди готовий. Завжди активний. Він був із тих, про яких кажуть «прийшов-побачив-переміг».

Але, хай як дивно це звучить, насправді Джиммі був цілковитим ледарем. Він тільки те й робив, що плескав язиком, і реально нічого не чинив. Майже весь час він перебував під мухою: у барах витрачав майже стільки само грошей, скільки на свої «бізнее-ідеї». Джиммі професійно справлявся з роллю п'явки, висмоктуючи тяжко зароблені гроші своєї родини й витрачаючи їх на фальшиві ідеї блискучих технологій майбутнього. Бувало, звісно, що він таки щось трохи робив, телефонував якійсь «шишці», але насправді нічого вирішити йому так ніколи й не вдавалося. Його «авантюри» ніколи не переростали у щось конкретне.

Цьому хлопцеві вдалося протриматися так мало не десятків років. Джиммі вже було під тридцять, а він усе жив за рахунок своїх дівчат і родичів — усе віддаленіших. І найцікавіше те, що йому *це подобалося*. Його впевненості в собі можна було позаздрити. Про людей, які з нього сміялися або які не хотіли його слухати, Джиммі казав, що вони «втрачають шанс свого життя». Про людей, які викривали фальшивість

його ідей, Джиммі казав, що вони «занадто тупі й недосвідчені», аби зрозуміти його геній. Про людей, які казали йому прямо, що він ледацюга, Джиммі відповідав, що вони «заздять» і «ненавидять» його успіх.

Трохи грошей Джиммі таки заробляв, хоча й не завжди чесно: міг продати чийось бізнес-ідею як власну, міг нечесно організувати собі кредит або, ще гірше, умовити когось узяти себе партнером у стартап. Час від часу йому платили за публічні виступи (на які теми він виступав, навіть не уявляю).

Найприкріше те, що Джиммі *вірив* у власну маячню. Його облуди були куленепробивні. Чесно кажучи, на нього було навіть важко сердитися, так фантастично все виглядало.

Десь у 1960-х популярну психологію накрило хвилею моди: розробляти «позитивну самооцінку», плекати позитивні думки й відчуття щодо самого себе. Дослідження засвідчили, що люди, які були *гарної* думки про себе, краще працювали й створювали менше проблем. Багато хто з науковців і політиків подумав: якщо підвищити загальну самооцінку населення, то це матиме відчутні позитивні соціальні наслідки: зменшення рівня злочинності, підвищення освіченості, зайнятості, зниження дефіциту бюджету. Тому з 1970-х підвищувати самооцінку почали навчати молодих батьків; про важливість цього питання говорили лікарі, політики і педагоги. Практики підвищення самооцінки почали інтегрувати в освіту. Наприклад, учителі почали сміливіше ставити гарні оцінки, аби допомогти дітям з низькою успішністю не надто перейматися своїми низькими результатами. Саме тоді винайшли призи за участь у будь-яких конкурсах і трофеї за дуже сумнівні досягнення. Дітям почали давати дурнуваті домашні завдання на зразок «напиши, чому, на твою думку, ти особливий», або «напиши п'ять речей, які ти вважаєш найкращими в собі». Пастори і проповідники переконували своїх прихожан, що кожен з них — особливий у Божих очах і що призначення кожного — виділятися, а не бути середнячком. На мотиваційних і бізнес-семінарах почали виспівувати ту саму тупу мантру: кожна людина може стати винятково і неймовірно успішною.

Але ось уже на Землі живе наступне покоління. Результати такі: *не* всі ми особливі. Виявилося, що просто думати про себе добре — це ще

нічого не означає, якщо у вас немає на те *конкретних* причин. Виявилося, що труднощі й поразки насправді корисні й навіть необхідні, аби дітлахи повиростали в сильних і успішних дорослих. Виявилося, що навчити людей вірити у власну винятковість і любити себе попри все — не означає, що суспільство буде складатися із самих лише Біллів Ґейтсів і Мартинів Лютерів Кінгів. Виявилося, що воно буде складатися із хлопців і дівчат, дуже схожих на Джиммі.

Джиммі, шаленого засновника стартапів. Джиммі, який щодня прикладався до пляшки й не мав жодних здібностей маркетолога, крім як вихваляти себе і вірити у власну маячню. Джиммі, який верещав на свого бізнес-партнера, бо той був «незрілий», а потім спустошував робочу кредитку в дорожньому ресторані, аби справити враження на якусь російську модельку. Джиммі, у якого швидко закінчувалися дядечки й тітоньки, які могли позичити йому трохи грошей.

Так, упевнений Джиммі, Джиммі з високою самооцінкою. Він так багато часу витрачав на розмови про власну винятковість, що забував, розумієте, реально щось робити.

Проблема цієї популярної психології в тому, що вона вимірювала самооцінку людини її власною думкою про саму себе. Але справжнє мірило — як люди ставляться до своїх *негативних* рис. Якщо людина, така, як Джиммі, відчувається офігенно 99,9 % часу, хоча навколо неї все летить шкереберть, як можна вважати, що це реальна оцінка успішного і щасливого життя?

Джиммі вважає себе «особливим». Тобто він думає, що заслуговує гарних речей, хоча не опускається до того, аби їх заробити. Він вважає, що мусить бути багатим, хоча не докладає до цього жодних зусиль. Він вважає, що його мають любити й цінувати, хоча він нікому посправжньому не допоміг. Він вважає, що його життя мусить бути вишукано-богемним, хоча не готовий іти для цього на жодні жертви.

Люди, схожі на Джиммі, так міцно зосереджуються на позитивному самопочутті, що їм вдається себе переконати, ніби вони здійснюють величні вчинки, хоча насправді нічого не роблять. Вони вважають, що на сцені творять просто дива, хоча насправді виставляють себе на посміховисько. Вони вважають, що відкривають успішні стартапи, хоча насправді не можуть організувати жодної угоди. Вони називають себе вчителями життя, збирають гроші на

допомогу іншим, хоча їм лише двадцять п'ять і вони ще просто не встигли зробити в житті нічого путнього.

«Особливі» люди неймовірно впевнені в собі. І їхня впевненість зачаровує інших, хоча б трошки. У деяких випадках неймовірна впевненість у собі «особливих» людей може стати заразною і допомогти людям навколо теж стати впевненішими в собі. Навіть знаючи про всі махінації Джиммі, мушу зізнатися, що крутитися біля нього часом бувало цікаво. Біля нього я почувався невразливим.

Але проблема «особливих» людей у тому, що вони відчують *потребу* весь час вважати себе класними, навіть за рахунок тих, хто поряд. А оскільки «особливі» відчують потребу весь час вважати себе класними, то, зрештою, весь час тільки те й роблять, що думають про себе. Адже людина потребує чимало енергії й зусиль, аби переконати себе, ніби власне лайно не смердить. Надто коли живе в туалеті.

А якщо вже людина звикла думати, що все на світі працює на її возвеличення, переконати її в протилежному надзвичайно важко. Кожну спробу достукатися до її здорового глузду така людина сприймає як «загрозу» власній величчю — загрозу від особи, яка просто «не бачить» розуму/таланту/краси/успішності «особливого».

Ставши «особливою», людина ніби опиняється в бульбашці нарцисизму, а все навколо спотворюється так, аби переконувати цю людину у власній правоті. Будь-яка подія в житті або підтверджує величчю «особливого», або їй загрожує. Стається щось хороше — це тому, що «особливий» здійснює свої неймовірні подвиги. Стається щось погане — це тому, що хтось заздрить і пхає палиці в колеса.

«Особливі» люди глухі. Вони чують лише те, що підживлює їхнє уявлення про власну винятковість. Вони за будь-яку ціну тримають марку, навіть якщо для цього доводиться фізично чи емоційно ображати ближніх.

Але обрати «особливість» означає обрати хибну стратегію. Це просто ще один емоційний кайф. Це *не* щастя.

Справжнє мірило самооцінки — не те, як людина сприймає власний *позитивний* досвід, а як вона сприймає досвід *негативний*. Такі, як Джиммі, ховаються від проблем, вигадуючи собі успіхи на кожному кроці. А оскільки стати віч-на-віч із проблемами вони не

здатні, то хай би якими класними самі собі здавалися, насправді це люди слабкі.

Той, хто має справді високу самооцінку, готовий чесно визнати негативні риси власного характеру. «Так, іноді я витрачаю гроші безвідповідально». «Так, іноді я перебільшую власні успіхи». «Так, я занадто сильно покладаюся на підтримку інших, мені варто стати більш незалежним». І після цього людина з високою самооцінкою починає працювати над самовдосконаленням. Але «особливі», нездатні визнавати свої проблеми відкрито і чесно, не можуть суттєво і надовго покращити своє життя. Їм залишається одне: шукати емоційний кайф за кайфом і досягати дедалі більшої майстерності в мистецтві заперечення.

Але в якусь мить реальність завдає свого удару — і давні проблеми починають вигулькувати на поверхню. Питання тільки в тому, коли це станеться і чи сильно болітиме.

### ***Крах***

Була дев'ята ранку, я сидів на уроці біології, підперши голову руками й повільно похитуючись. Мої очі невідривно стежили за секундною стрілкою, яка проповзала коло за колом. У такт тихенькому цоканню вчителька бубоніла щось про хромосоми й мітоз. Я нудьгував, як нудьгують усі тринадцятирічки, загнані в задуршливі шкільні кабінети з флуоресцентним освітленням.

Раптом у двері постукали. У клас просунулася голова пана Прайса, директора школи. «Вибачте, що відволікаю. Марку, вийди, будь ласка, зі мною на хвилинку. О, і візьми із собою речі».

Дивно, подумав я. Учнів, бувало, відсилали до директора, але директор майже ніколи не приходив до учнів сам. Я зібрав речі й вийшов із класу.

Коридори були порожні. Біля дальньої стіни тьмяно поблискували бежеві шафки для одягу учнів. «Марку, проведеш мене до твоєї шафки?».

«Звичайно», — відказав я і поплівся по коридору. Мішкуваті джинси, нечесані патли, завелика футболка з пантерою — це був тодішній я.

Ми підійшли до шафки. «Відчини, будь ласка», — промовив пан Прайс. І я відчинив. Він відсунув мене, витяг мою куртку, торбу з фізкультурною формою, рюкзак, — усе, що лежало в шафці, крім кількох книжок і олівців. І пішов геть. А потім кинув через плече: «Іди за мною, будь ласка». У мене похолело в животі.

Я пішов за ним до кабінету, і там він попросив мене сісти. Зачинив двері й замкнув. Підійшов до вікна, опустив жалюзі, аби ззовні не було нічого видно. У мене спітніли долоні. Це не звичайний візит до директора.

Пан Прайс сів і почав неквапливо обшукувати мої речі. Зазирнув у всі кишені, відкрив усі замки, витрусив із торби форму на підлогу.

Не дивлячись на мене, пан Прайс запитав: «Знаєш, що я шукаю, Марку?».

«Ні», — сказав я.

«Наркотики».

Це слово мене ошелешило.

«Н-н-накотики? — почав заїкатись я. — Які наркотики?».

Він подивився на мене дуже суворо. «Я не знаю. Які наркотики в тебе є?». Він відкрив один із моїх пеналів і почав зазирати в маленькі кишеньки для ручок.

Піт поповз по моєму тілу. Із долонь перетік на руки, а потім на шию. У скронях загупало, кров кинулася в обличчя й розпашіла щоки. Як і будь-який тринадцятирічка, якого щойно звинуватили у зберіганні наркотиків і поширенні їх у школі, я до болю захотів негайно втекти і сховатися.

«Не розумію, про що ви говорите», — запротестував я, але зовсім не так твердо, як збирався. Мені здавалося, що в цю мить я маю бути впевненим у собі. Або ні. Можливо, у цю мить я маю бути зляканим. Як говорять брехуни, упевнено чи злякано? Бо я хотів говорити навпаки. Мої невпевненості нагромаджувалися, як каміння, невпевненість від того, що я говорив невпевнено, заганяла мене у ще більшу невпевненість. Ця чортова петля зворотного зв'язку з пекла!

«Побачимо», — сказав директор, переходячи до рюкзак. Здавалося, кишень у ньому була сотня, і в кожній — купа підліткових дурниць: кольорових ручок, старих записок, дисків у тріснутих футлярах, висохлих маркерів, старий блокнот, із якого вирвали



половину сторінок, пилюка, жмутки ниток і всяка різна фігня, яка накопичилася там за роки перебування в середній школі.

Мене заливало потом зі швидкістю світла, час розтягнувся, і мені здавалося, що ліниві миті мого втикання на годинник о дев'ятій ранку лишилися десь у палеоліті. Я ріс зі шаленою швидкістю й будь-якої миті міг померти. У світі лишилося тільки троє: я, пан Прайс і мій бездонний рюкзак.

Приблизно в мезоліті директор закінчив пошуки. Він нічого не знайшов і розхвилювався. Перекинув рюкзак догори дном, і з нього висипалося на підлогу все моє майно. Тепер пан Прайс пітнів так само сильно, як я, тільки я був у паніці, а він сердився.

«То що, сьогодні ти без наркотиків?» — він намагався говорити спокійно.

«Ага», — я теж намагався.

Директор розгорнув мої лахи і почав відбирати кожен предмет окремо. Він групував усі речі в маленькі купки на підлозі біля спортивного костюма. Куртка і рюкзак лежали тепер, порожні й неживі, на його коліні. Пан Прайс зітхнув і втупився у стіну. Як і будь-який тринадцятирічка, якого замкнули в кабінеті разом із чоловіком, який люто розкидає його речі, я ледве стримував сльози.

Директор іще раз прискіпливо оглянув речі, розкладені на купки. Нічого недозволеного й нелегального. Жодних наркотиків. Навіть нічого такого, що заборонено приносити у школу. Пан Прайс зітхнув і кинув рюкзак і куртку на підлогу до решти лахів. Нахилився і вперся руками в коліна, так що тепер його обличчя опинилося просто навпроти мого.

«Марку, даю тобі останній шанс. Скажи чесно. Якщо зізнаєшся, тобі ж самому буде краще. Якщо ж виявиться, що ти щось приховав, тобі буде непереливки».

У відповідь я ковтнув пересохлим горлом.

«А тепер скажи мені чесно, — навис наді мною пан Прайс. — Ти приніс сьогодні у школу наркотики?».

Придушивши сльози і крик, який от-от мав вихопитися в мене з грудей, я втупився просто в обличчя свого мучителя і, вмираючи від страху, що зараз викриють усі мої підліткові жахи, я благальним голосом промекав: «Ні, у мене немає жодних наркотиків. Не уявляю, про що ви говорите».

«Добре, — сказав директор, ніби визнав поразку. — Тоді збирай свої речі і йди».

Він востаннє подивився на мій спустошений рюкзак, який валявся на підлозі кабінету, як розбита обіцянка. Знічев'я легенько притис його ногою, ніби зробив останню безнадійну спробу щось знайти. Я схвильовано чекав, коли директор забере ногу і я зможу вшитися. І нарешті викреслити цей кошмар зі своєї пам'яті.

Але раптом його нога на щось наткнулася. «Що це таке?» — спитав пан Прайс, притуплюючи.

«Що таке що?» — видушив із себе я.

«Тут щось є». — Він підняв рюкзак і почав обмацувати дно. Підлога захиталася в мене під ногами.

Коли я був підлітком, я був розумним. Я був допитливим. А крім того, я був хуліганом. Кажу це з усією ніжністю, на яку тільки здатен. Я був бунтівним, брехливим малим хуліганом. Злим і ображеним. Коли мені було дванадцять, я магнітами з холодильника зламав сигналізацію у своєму будинку, аби серед ночі вислизати з нього непоміченим. Ми з одним дружбаном ставили машину його мами на нейтральну передачу і випихали її на дорогу, а потім, нікого не розбудивши, сідали і їхали, куди нам заманеться. Я писав твори про аборт, бо знав, що моя вчителька англійської була закоренілою консервативною християнкою. Зі ще одним дружбаном я крав цигарки в його мами, а потім продавав їх однокласникам за школою.

А ще у дні свого рюкзака я вирізав секретне відділення, у яке ховав марихуану.

От його і знайшов пан Прайс, коли наступив на мій рюкзак. Я збрехав. І директор, як і обіцяв, не пожалів мене. За кілька годин, як і будь-який тринадцятирічка, який опинився в поліцейській машині, я думав, що моєму життю кінець.

І я не помилився. Батьки посадили мене під домашній арешт. На найближче майбутнє мені було заборонено спілкуватися з друзями. Зі школи мене вигнали, тож учитися до кінця року я мав удома. Мама змусила мене підстригтися й викинула всі футболки з Мериліном Менсоном і «Металлікою» (а для підлітка в 1998 році це було рівноцінно смерті). Щоранку тато брав мене із собою на роботу й змушував годинами розкладати папери в теки. Коли термін мого домашнього арешту сплив, мене перевели в маленьку приватну

християнську школу, де я — і це вас не здивує — почувався геть не в своїй тарілці.

І коли нарешті я очистився від свого гріха, почав виконувати завдання і зрозумів, як важливо для секретаря бути відповідальним, мої батьки вирішили розлучитися.

Я так докладно вам розповідаю про все це, аби ви зрозуміли, що моя юність просто пішла коту під хвіст. За якихось дев'ять місяців я втратив друзів, коло спілкування, свої юридичні права, а потім ще й сім'ю. Пізніше психотерапевт, до якого я ходив у двадцять, назвав це все «реально травматичним лайном», і наступні десять із копійками років я працював над тим, щоби розплутати цей клубок і перестати бути самозаглибленим і самовдоволенням гівнюком.

Проблема моїх тогочасних стосунків із батьками полягала не в тому, що було сказано або зроблено щось жахливе. Навпаки, щось жахливе мусило бути зроблено або сказано — і не було. У моїй сім'ї вміють так тримати марку, як Рокфеллер уміє заробляти бабки, а порнозірка — трахатися. Ми просто чемпіони з тримання марки. Якби раптом загорівся будинок, ми запевнили б усіх: «Та ні, все добре. Тут трохи теплуvато, є таке, але загалом усе добре».

Коли мої батьки розлучалися, не було розбито жодної тарілки, не було грюкнуто жодними дверима, не було жодного разу голосно з'ясовано, хто кого більше замахав. Одного разу вони запевнили нас із братом, що це не наша вина, одного разу провели вечір питань і відповідей — так, ви прочитали правильно — на тему організації життя в нових умовах. Ніхто не зронив жодної сльози. Ніхто жодного разу не підвищив голосу. Нам із братом тільки раз вдалося зазирнути за щільну завісу емоційного життя наших батьків, коли ми підслухали фразу «Ніхто нікого не обманював». О, чудово. У кімнаті теплуvато, але загалом усе добре.

Мої батьки — хороші люди. Я не звинувачую їх у тому, що сталося (принаймні, більше не звинувачую). І дуже їх люблю. У них власні історії, власні дороги і власні проблеми, як і в усіх батьків. Так само, як і в їхніх батьків, і так далі. Як і всі батьки, частину своїх проблем вони передали мені, як і я, мабуть, передам власні проблеми своїм дітям.

Коли в нашому житті трапляється таке «реально травматичне лайно», ми несвідомо починаємо вважати, що цих проблем розв'язати

не спроможні. І через цю неспроможність почуваємося нещасними й безпорадними.

А потім відбувається от що. Якщо у нас з'являються проблеми, які ми не здатні вирішити, наше несвідоме констатує, що ми або винятково особливі, або винятково нещасні. Що ми не такі як усі. А отже, для нас мають бути особливі правила.

Простіше кажучи, ми стаємо «особливими».

Переживши біль підліткових років, я став на дорогу «особливого» і йшов нею майже всю свою юність. Джиммі демонстрував власну «особливість» у бізнесі, прикидаючись дуже успішним; ну, а я уявляв себе «особливим», коли будував стосунки з людьми, насамперед з жінками. Моя травма виросла з браку прийняття і близькості, і я постійно прагнув компенсувати цю нестачу, довести собі, що тепер мене люблять і приймають. Тому дуже швидко я призвичаївся до полювання на жінок. Так наркоман підходить до сніговика, зліпленого з кокаїну: спочатку він дарує йому кайф, а потім забирає життя.

Я став гравцем: незрілим, егоїстичним, і все ж іноді чарівним. Найкращі свої роки між двадцятьма і тридцятьма я один за одним будував штучні й нездорові зв'язки.

І не сексу я жадав найперше, хоча секс давав задоволення. Я жадав самоствердження. Мене потребували. Мене любили. Уперше на власній пам'яті я був *чогось вартий*. Прагнучи самоствердження, я швидко звик возвеличувати себе і себе ж легко вибачати. Я почувався «особливим», а отже, мав право казати й робити все, що мені хотілося. Я розбивав довіру до себе. Ігнорував почуття інших. А потім знаходив собі гівняні дурнуваті виправдання.

Звичайно, в мене лишилися і приємні спогади з тих часів. Іноді я зустрічав чудових жінок. Але загалом життя було більше схоже на руїну. Часто я сидів без роботи. Позичав гроші у друзів або жив із мамою. Пив більше, ніж варто було пити, багато з ким із приятелів перестав спілкуватися. А коли зустрів жінку, яка по-справжньому мені сподобалася, то через власну самозакоханість швидко зруйнував наші стосунки.

Що більше болю ми переживаємо, то безпораднішими почуваємося перед лицем проблем. І дедалі наполегливіше намагаємося вважати себе «особливими», аби компенсувати ці проблеми. «Особливі» люди можуть ставитися до світу у два способи.

1. Я чудовий, а ви всі придурки, тому я заслуговую на особливе ставлення до себе.

2. Я придурок, а ви всі чудові, тому я заслуговую на особливе ставлення до себе.

На перший погляд, установки протилежні, але насправді всередині — той самий егоїзм. «Особливі» люди весь час переходять від першої установки до другої і навпаки. Або вони осідлали світ, або світ осідлав їх, це залежить від дня тижня або від успіхів на фронті їхньої залежності.

Люди майже завжди розуміють, що Джиммі — це шалений нарцисичний дурень. У нього просто-таки на лобі написано, що він у захваті сам від себе. А от якщо людина почувається пригніченою і недостойною, то її відчуття власної «особливості» важко ідентифікувати.

Бо для того аби обставини навколо тебе склалися саме так, щоб ти опинявся в ролі жертви, теж треба докладати чималих зусиль. Для створення іміджу людини, яка постійно несе тягар невирішуваних проблем, треба не менше енергії й самовивищення, ніж для іміджу цілковито успішної людини.

Але правда в тому, що немає такого явища, як особисті проблеми. Якщо у вас є проблема, то майже напевно мільйони людей уже колись стикалися з такою самою проблемою, розв'язують її зараз і розв'язуватимуть у майбутньому. Серед цих людей, мабуть, є й ваші знайомі. Це не применшує проблеми. І не применшує болю. І не заперечує, що ви справді стали жертвою обставин.

Це тільки означає, що ви такі самі, як усі. Не особливі.

Часто це усвідомлення — що ви і ваші проблеми не маєте якогось особливого статусу, ваш біль і страждання не унікальні, — це перший і найважливіший крок до розв'язання.

Але з якоїсь причини виявляється, що дедалі більше людей, особливо молодих, забувають про це. Багато професорів і вчителів визнають, що сучасна молодь емоційно нестійка і схильна до надмірних егоїстичних вимог.

Звичайною справою стало вилучати книжки зі шкільної програми лише тому, що вони можуть образити чийсь почуття. Лекторам і професорам затикають рот і виганяють їх із гуртожитків за те, що вони наважуються сказати, ніби костюми на Гелловін — це не така вже й страшна штука. Психологи в коледжах відзначають, що зараз, як ніколи, студенти часто страждають на емоційні розлади, не пов'язані зі звичайним навчальним процесом (як наприклад, погана оцінка або сварка із сусідом по кімнаті).

Дивно, що у віці, коли люди найбільше спілкуються з іншими, вони найчастіше знаходять емоційний кайф у власній «особливості». Здається, це через сучасні технології невпевненість людей у собі страшенно зростає. Що вільніше ми виражаємо себе, то більше хочемо звільнити себе від спілкування з людьми, які не погодяться з нами або засмутять нас. Що відкритішими ми стаємо до поглядів, які не збігаються з нашими, то більше засмучуємося від того, що такі погляди існують. Що простішим і позбавленим від проблем стає наше життя, то більше ми схильні вважати себе «особливими», аби життя стало ще кращим.

Немає жодних сумнівів, що завдяки соцмережам ми отримуємо фантастично багато. Справді, ми живемо в найкращі часи в історії людства. Але технології, вочевидь, мають і деякі побічні ефекти в соціальній сфері. Можливо, саме ці технології, завдяки яким так багато людей стали вільнішими й освіченішими, у той самий час частіше змушують людей почуватися «особливими».

### ***Тиранія винятковості***

Майже всі ми — звичайні посередності, коли йдеться про більшість справ, які ми робимо. Навіть якщо ви робите щось одне краще за всіх людей, найімовірніше, з іншими справами вам ведеться так, як і решті смертних. Така природа життя. Аби досягти в чомусь неймовірних успіхів, вам треба вкласти в цю справу купу часу й сил. А оскільки всі ми маємо обмежені запаси часу й енергії, мало хто з нас досягає неймовірних успіхів у більш ніж одній справі, а часто й в одній не щастить.

Очевидно, що навіть із погляду статистики неможливо, щоб одна людина досягала найбільших висот в усіх царинах життя, чи навіть у кількох. Суперуспішні бізнесмени — найчастіше відверті покидьки у сімейному житті. Суперсильні атлети — найчастіше тупі як пробки й порожні як барабани. Багато хто з глянцевиx знаменитостей так само нічого не тямить у цьому житті, як і натовпи їхніх шанувальників, які з роззявленими ротами стежать за кожним їхнім порухом.

Усі ми здебільшого звичайні собі середнячки. Але публічного розголосу набувають крайнощі. Усі ми про це наче й знаємо, але рідко думаємо й говоримо про таке і вже точно не дискутуємо, чому це може бути проблемою.

Мати інтернет, гугл, фейсбук, ютьюб і доступ до п'ятисот телеканалів — це чудово. Але ми здатні приділити увагу лише обмеженій кількості речей. Охопити цілі прибої інформації, які постійно омивають нас з усіх боків, ми не здатні. Тому єдині одинички-нулики, які привертають нашу увагу, — це виняткові уривки інформації, які прорвалися й залишили за бортом решту 99,999 %.

Цілий день, кожен день нас заливає винятково неймовірною інформацією. Найкращим із найкращого. Найгіршим із найгіршого. Найвеличнішими проявами природи. Найсмійнішими жартами. Найжахливішими новинами. Найстрашнішими загрозами. Без упину.

Наше життя наповнене інформацією про винятковості людського існування, бо в медіа-бізнесі саме таке притягує погляди, а погляди тягнуть за собою гроші. Але це тільки верхівка айсберга.

А більшість людського життя минає в банальній підводній середині. Переважна більшість із нас — невиняткова посередність.

Потік інформації про виняткове промиває нам мізки, і ми вже починаємо думати, що винятковість — це нова норма. А оскільки ми самі переважно доволі посередні, то під зливою цієї виняткової інформації відчуваємося жалюгідними й невпевненими, бо ж ясно: ми не дотягуємо. Тому дедалі більше відчуваємо потребу компенсувати власну неспроможність за допомогою залежностей і відчуття власної «особливості». Ми даємо всьому раду так, як уміємо: возвеличуючи або себе, або інших.

Дехто шукає способи швидкого збагачення. Дехто іде в Африку рятувати голодних дітей. Іще дехто пнеться зі шкури, аби добре

вчитися і здобувати всі можливі нагороди. Хтось розстрілює школярів. А хтось намагається переспати з усіма, хто здатен рухатися й дихати.

Це все пов'язано з тим, що «особливих» людей стає дедалі більше. Вони навіть створюють окрему культуру. Часто в цьому культурному зсуві звинувачують «двотисячників», але, мабуть, вони просто найбільш «технологічно грамотні» й найбільш помітні. Насправді схильність до називання себе «особливими» виявляють люди з усіх прошарків суспільства. Я вважаю, що в цьому винні медіа, які пропагують виняткове.

Проблема в тому, що технології й мас-маркетинг, які проникають у найменші шпарини нашого життя, змушують людей забагато від себе очікувати. Під тиском інформації про виняткове люди починають відчувати власну неповноцінність і думати, що їм треба бути більш екстремальними, більш радикальними, більш зухвалими, аби їх помітили й навіть оцінили.

Коли я був молодий, моя невпевненість у питаннях близькості посилювалася різними дурнуватими уявленнями про маскулінність, які циркулювали в поп-культурі. Деякі із цих уявлень досі актуальні: аби бути крутим пацаном, треба вдягатися як рок-зірка; щоб тебе поважали, варто мати успіх у дівчат; секс — це найцінніше, що може здобути мужик, тому заради нього можна пожертвувати будь-чим (зокрема гідністю).

Цей постійний потік далекої від реальності інформації з медіа поглиблює нашу непевність, бо забиває голову неймовірними стандартами, до яких ми ніяк не дотягнемося. І ми відчуваємо, що зовсім, зовсім не справляємося зі своїми проблемами, а тут іще й гугл видає нам, що тисячі, сотні тисяч людей легко дають їм раду.

Технології вирішили наші економічні проблеми, додавши психологічних. Інтернет — це не лише бездонне джерело інформації, а ще й бездонне джерело непевності й сорому.

***Але-е-е якщо я не стану кимось особливим і винятковим, що тоді?***

Загальним моментом сучасної культури стало переконання, що ми всі маємо досягти чогось надзвичайного. Так кажуть знаменитості. Так кажуть акули бізнесу. Так кажуть політики. Так каже навіть Опра (а



значить, це-таки правда). Будь-хто, кожен із нас може стати винятковим. Ми всі заслуговуємо бути великими.

І люди переважно не помічають, що це твердження за визначенням суперечливе. Бо якщо *кожен* стане винятковим, то, за визначенням, *ніхто* не буде винятковим. Але замість запитати, чого насправді заслуговуємо, а чого ні, ми просто ковтаємо те, що нам згодують, та ще й добавки просимо.

«Бути посереднім» — це тепер нова форма невдачі. Найгірше, що з вами може статися, — ви опинитеся в середині списку, десь посередині шеренги. Якщо в якійсь культурі стандарт успіху — «бути винятковим», то краще вже опинитися на нижньому краю, аніж посередині, бо так людина зможе бути «особливою» і на неї звернуть увагу. Багато хто вибирає цю стратегію: довести всім, що він — найнещасніший або найобділеніший, або став жертвою.

Люди здебільшого бояться прийняти думку про власну посередність. Вони вважають, що тоді не зможуть нічого досягнути, не зможуть удосконалюватися, їхнє життя буде нічого не вартим.

Але так думати — небезпечно. Якщо ви вважатимете, що життя стає чогось вартим тільки тоді, коли воно величне і визначне, тоді вам доведеться вважати, що більшість людства (і ви зокрема) — нічого не вартий мотлох. А така установка швидко може стати небезпечною і для вас, і для людей навколо.

Та маленька купка людей, які справді досягають виняткових успіхів у чомусь, стають успішними не тому, що вірять у власну «особливість». Навпаки, вони доходять до вершин, бо просто схибнулися на самовдосконаленні. І ця схибленість походить саме від правильного переконання, що вони насправді зовсім не круті. Це анти-«особливість». Люди, які в якихось справах стають крутими, стають крутими, бо розуміють, що зовсім не круті, а просто посередні, середнячки, але можуть бути значно крутішими.

Усі ці казки, що «кожна людина може стати винятковою і величною», — це просто погладжування вашого еґо. Це слова, які залишають солодкий присмак на язичку, але насправді виявляються нічим іншим, як порожні калорії, від яких ви емоційно товстієте й надуваєтеся. Це славнозвісний біґ-мак для ваших мізків і серця.

Квиток до емоційного здоров'я такий самий, як до фізичного: їсти овочі, тобто приймати легкі та прості житейські істини. «Ваші дії не

надто важливі перед лицем цілої світобудови». «Ваше життя майже завжди буде нудним і нецікавим, і в цьому немає нічого страшного». Спочатку ці овочеві страви вам не смакуватимуть. Зовсім. Ви всіма правдами і неправдами будете намагатися їх не їсти.

Але раз споживши цю їжу, ви відчуєте, як ваше тіло сповнюється енергією і життям. І з часом постійні крапання на мізки — «будь надзвичайним», «стань крутим» — стікатимуть із вас як із гуски вода. Зникнуть стрес і тривога від того, що ви постійно відчуваєтеся неправильним і постійно мусите щось доводити. А коли усвідомите і приймете власну посередню реальність, відчуєте себе вільними і спокійно робитимете лише те, що хочеться вам. А не будете потерпати від чийогось осуду і завищених очікувань.

Ви почнете більше цінувати прості речі у вашому житті: радіти звичайній дружбі, створювати прості речі, допомагати іншим у біді, читати гарну книжку, сміятися разом із кимось справді важливим для вас.

Звучить нудно, правда? Бо це звичайні речі. Але, можливо, вони звичайні не просто так. Це те, що *справді* важливе.

## Розділ 4

### Цінність страждання

Наприкінці 1944 року після майже десяти років війни удача повернулася до Японії спиною. Економіка країни ледве животіла, війська були розкидані по всій Азії, тихоокеанські колонії сипалися як доміно під наступом армії США. Здавалося, поразки не уникнути.

26 грудня 1944 року молодшого лейтенанта японської імперської армії Гіро Оноду направили на маленький острів Любанг на Філіппінах. Йому було наказано докласти всіх зусиль, аби хоч трохи стримати наступ збройних сил США, битися до кінця і за жодну ціну не підкорятися. І сам Онода, і його командир знали, що це була, по суті, самогубна місія.

У лютому 1945 року американці прибули на Любанг і захопили острів, бо мали значну чисельну перевагу. За лічені дні всіх японських солдат або взяли в полон, або вбили, тільки Оноді і трьом його соратникам вдалося заховатися у джунглях. Вони розпочали партизанську війну проти військових США і місцевого населення.

Через півроку в серпні США скинули атомні бомби на Хіросіму і Нагасакі. Японія здалася, і найкривавіша війна в історії людства дійшла до свого драматичного завершення.

Але на багатьох тихоокеанських островах залишилися тисячі японських солдат, які, як і Онода, ховалися у джунглях і не знали, що війна скінчилася. Вони продовжували нападати і грабувати місцеве населення. Це була реальна проблема для Східної Азії, яка відбудовувалася після війни. Тому уряди кількох країн вирішили взятися за розв'язання ситуації. За підтримки японського уряду американські військові скинули над тихоокеанськими островами тисячі листівок, де було написано, що війну закінчено і час повертатися додому. Онода і його побратими теж знайшли і прочитали ці листівки, але, на відміну від інших солдатів, вирішили, що це фальшивки, пастка від американців, які тільки і мріяли виманити партизанів із джунглів. Онода спалив листівки і разом зі своїми людьми продовжував ховатися і час від часу нападати на місцевих мешканців.

Минуло п'ять років. Листівок більше не скидали, майже всі американські солдати давно повернулися додому. Мешканці острова Любанг намагалися повернутися до звичного життя, своїх ферм і риболовлі. Але з джунглів нікуди не подівся Гіро Онода зі своїми хлопцями-молодцами. Вони продовжували час від часу вбивати фермерів, палити їхні врожаї, красти худобу і карати на горло тих необачних, які заходили в джунглі надто глибоко. Уряд Філіппін виготовив і розкидав нові листівки. У них було написано: «Виходьте. Війна скінчилася. Ви програли».

Але і ці листівки партизани проігнорували.

1952 року уряд Японії зробив іще одну, останню, спробу повернути своїх солдатів, які досі ховалися на тихоокеанських островах. Цього разу літаки скидали листівки з фотографіями їхніх родичів, а також зверненням від самого імператора. Проте в правдивість цих листівок Онода теж відмовився вірити. Він знову подумав, що це підступ американських військових. Разом із побратимами він продовжив боротьбу.

Минуло ще кілька років, і філіппінські селяни, ситі по саме горло нападами й терором, озброїлися і почали атакувати японців у відповідь на їхні напади. Надійшов 1959 рік, і одного з Онодиних напарників убили, а другого захопили в полон. А ще через десять років останнього побратима Оноди, Козуку, було вбито під час перестрілки з місцевою поліцією, коли він саме підпалював рисові поля. Він досі воював проти філіппінців — через чверть століття після закінчення війни!

Онода, який на той момент більше ніж півжиття провів у джунглях Любанга, залишився зовсім самотнім.

1972 року інформація про смерть Козуки досягла Японії і спричинила там справжній переполох. Японці-бо думали, що останній солдат повернувся після війни додому ще кілька років тому. Японські медіа почали запитувати: якщо Козука залишався на Любангу аж до 1972, то, можливо, живий був і Онода, останній «уламок» Другої світової війни? Того самого року уряди Японії й Філіппін об'єднали зусилля і сформували команди, які вирушили на пошуки таємничого молодшого лейтенанта, який перетворився частково на міф, частково на героя, а частково на привида.

Але команди нікого не знайшли.

Минали місяці, історія про лейтенанта Оноду перетворювалася на японську легенду про героя війни, який був занадто безумним, щоб існувати насправді. Багато хто романтизував цей образ. Багато хто критикував. Дехто вважав, що це просто казка для тих, хто досі хотів вірити в Японію, яка зникла багато років тому.

Десь у той час про Оноду почув молодий японець Норіо Судзукі. Він був любителем пригод, дослідником і трошки хіпі. Судзукі народився вже після війни. Він покинув навчання і чотири роки мандрував автостопом по Азії, Близькому Сходу й Африці. Спав на лавках, у машинах незнайомих, у в'язничних камерах і під сходами. Працював на фермах за харчі і здавав кров, аби заплатити за ночівлю. Судзукі був як вільний вітер, і, мабуть, у голові в нього теж трохи гуляв вітер.

1972 року він зажагнув ще однієї пригоди. Судзукі саме повернувся з мандрівки до Японії, де на нього чекали суворі культурні норми і жорстка ієрархія. Він ненавидів навчання. Не міг втриматися на роботі. Він прагнув повернутися на свій шлях, знову бути самотнім.

Для Судзукі легенда про Гіро Оноду стала відповіддю на його проблеми. Це могла бути нова пригода, сповнена сенсу. Судзукі повірив, що саме він стане тим, хто знайде Оноду. Байдуже, що команди пошуківців із Японії, Філіппін, США не змогли цього зробити. Байдуже, що місцева поліція майже тридцять років безуспішно прочісувала джунглі. Байдуже, що тисячі листівок залишилися без відповіді. Хай йому грець, цей хлопець без гальм, який покинув коледж і живе як хіпі, стане тим, хто знайде героя.

Без зброї, абсолютно не знаючись на тонкощах розвідки чи ведення тактичної війни, Судзукі подався на Любанг і занурився у джунглі самотужки. Він розробив стратегію: дуже голосно вигукувати ім'я Оноди і розказати йому, що імператор за нього страшенно хвилюється.

Судзукі знайшов Оноду за чотири дні.

На деякий час він залишився з Онодою в джунглях. На той момент партизан прожив сам понад рік, і коли Судзукі його знайшов, то був радий зустріти компаньйона. Онода засмутився, коли від надійного японського джерела почув, що відбувається у світі. Двоє чоловіків ніби як подружилися. Судзукі запитав Оноду, чому той залишався в лісі та продовжував боротьбу. Відповідь була дуже проста:

йому наказали «ніколи не здаватися», от він і не здавався. Майже тридцять років він просто виконував наказ. А потім Онода спитав у Судзукі, чому такий юний хіпі подався шукати його. Судзукі відповів, що виїхав із Японії шукати три речі: «Лейтенанта Оноду, панду і Бридку Снігову Людину, саме в такому порядку».

Двоє чоловіків зійшлися в дуже цікавих обставинах: двоє шукачів пригод із добрими намірами і хибними уявленнями про славу. Ніби реальні японські Дон Кіхот і Санчо Панса, які знайшли один одного у вологій глушині філіппінських джунглів. Обидва вважали себе героями. Хоча обидва були самотні й лишилися ні з чим, нічого конкретного так і не зробивши. Онода на той момент віддав більшу частину свого життя фантомній війні. Судзукі теж нічого путнього не зробив. Він знайшов Гіро Оноду і панду, а через кілька років загинув у Гімалаях, мабуть, шукаючи Бридку Снігову Людину.

Люди часто обирають присвятити велику частину свого життя речам, які здаються непотрібними або навіть деструктивними. На перший погляд, їхні дії просто позбавлені сенсу. Важко уявити, як Онода міг бути щасливим на тому острові тридцять років, харчуючись комахами і гризунами, сплячи в багнюці, убиваючи мирних жителів десятиліття за десятиліттям. Або чому Судзукі шукав своєї смерті, без грошей, без супутників, без мети, крім як наздогнати уявного Єті.

Але у зрілі роки Онода зізнався, що ні про що не шкодує. Він стверджував, що пишається тим, який вибір зробив і як жив на Любангу. Він сказав, що це для нього честь — присвятити велику частину життя служінню неіснуючій імперії. Якби Судзукі не загинув, думаю, він сказав би те саме: що робить саме те, що має робити, і ні про що не жалкує.

Ці чоловіки обрали власні страждання. Гіро Онода обрав страждання за вірність мертвій імперії. Судзукі обрав страждання за пригоди, хай якими дурними вони були. Для обох чоловіків їхні страждання щось означали, служили якійсь вищій меті. А оскільки страждання мали сенс, чоловіки могли терпіти їх і навіть отримувати від них задоволення.

Якщо страждань не уникнути, якщо від проблем у нашому житті не втекти, то ми маємо питати себе не «як уникнути страждання», а «чому я страждаю — з якою метою?».

Гіро Онода повернувся в Японію 1974 року і став на батьківщині знаменитістю. Його почали запрошувати скрізь: і на телевізійні ток-шоу, і на радіопрограми; політики навперебій тиснули йому руку; він видав книжку, а уряд країни навіть запропонував виплатити йому чималу суму грошей.

Але те, що Онода побачив у Японії після повернення, вразило його: споживацьке суспільство, капіталізм, штучна культура, яка втратила всі традиції поваги і жертви, у яких виховувалося його покоління.

Онода намагався використати свою несподівану популярність, аби підтримати цінності старої Японії, але сам так і не зміг зрозуміти нового суспільства. Його сприймали радше як експонат, аніж як серйозного культурного філософа: японець, який ніби вийшов із часової капсули, щоб усі повітріщалися на нього, як на старожитність у музеї.

І, за іронією долі, саме тоді, а не в диких джунглях, Онода занепав духом. У джунглях його життя мало принаймні якусь мету, мало сенс. Завдяки цьому страждання можна було терпіти і навіть трошечки ними насолоджуватися. Але в Японії, яку, на його думку, населяли пусті люди, хіпі, розпусні жінки в одязі західного зразка, — у цій Японії він став віч-на-віч із невідворотною правдою: його боротьба не означала нічого. Японії, заради якої він жив і боровся, більше не існувало. Це усвідомлення прошило його так, як ніколи не прошивала жодна куля. Оскільки його страждання нічого не означало, до нього раптом прийшло усвідомлення: тридцять років минули даремно.

Тому 1980 року Онода зібрався і переїхав у Бразилію, де жив аж до смерті.

### ***Цибулина самоусвідомлення***

Самоусвідомлення схоже на цибулину. Має багато шарів, і що більше шарів ви знімаєте, то більше ймовірності, що почнете лити сльози в найневідповідніший момент.

Давайте вважати, що перший шар цибулини самоусвідомлення — це просто розуміння власних емоцій. «У такі миті я почуваюся щасливим». «У такі миті я сумую». «Це сповнює мене надією».

На жаль, є люди, які навіть цього простого рівня самовдоволення подолати не можуть. Я знаю, бо сам такий. Часом у нас із дружиною виникають такі цікаві діалоги.

Вона. Що трапилося?

Я. Та нічого. Геть нічого.

Вона. Ні, щось трапилося. Поділися зі мною.

Я. Та все в мене добре. Чесно.

Вона. Упевнений? Я бачу, що ти засмучений.

Я (нервово сміюся). Справді? Та ні, в мене все добре, серйозно.

/Минає півгодини.../

Я...Тому я такий в біса розлючений! Він так поводитьсь, наче мене взагалі не існує.

У всіх нас є емоційні «сліпі плями». Часто вони покривають емоції, яких у дитинстві нас учили не виказувати, бо вони «нечемні». І тільки після років практики й зусиль люди навчаються визначати «сліпі плями» в самих собі, виражати власні емоції правильно. Але це завдання надзвичайно важливе, і, аби його виконати, таки варто докласти зусиль.

Наступний шар нашої цибулини самоусвідомлення — здатність запитати себе, чому ми відчуваємо ту чи ту емоцію.

Ці питання чому дуже складні. Часом потрібно кілька місяців, а то й років, щоб відповісти послідовно і точно. Найчастіше людям доводиться йти до психотерапевтів (або інших терапевтів), аби уперше почути ці питання. Вони важливі, бо відкривають, що ми вважаємо успіхом, а що — поразкою. Чому ви сердитесь? Бо не досягай якоїсь мети? Чому ви такі сонні й апатичні? Бо вважаєте, що недостатньо добре щось робите?

Цей шар запитань допомагає нам зрозуміти реальні джерела емоцій, які нас сповнюють. Коли ж ми зрозуміємо причину, то, в ідеалі, зможемо щось змінити.

Але є ще глибший шар цибулини самоусвідомлення. Коли ми добираємося до нього, сльози аж бризкають. Третій рівень — це наші цінності. Чому я вважаю, що це успіх/поразка? Яким мірилом я хочу міряти себе? Який стандарт використовую, щоб оцінювати себе й інших?

До цього рівня, який вимагає постійних питань і зусиль, досягти особливо важко. Особливо важливо, бо цінності, які ми сповідуємо,



визначають природу наших проблем, а природа наших проблем визначає якість життя.

Цінності — це база, на яку спираються всі наші дії і загалом особистість. Якщо ми цінуємо щось нікому не потрібне, якщо невдало обираємо, що вважати успіхом/поразкою, тоді все, що спирається на ці цінності — думки, емоції, щоденні відчуття, — усе буде не в порядку. Бо все, що ми думаємо про ту чи ту ситуацію, спирається на наше уявлення про її цінність.

Дуже мало хто здатен чесно і точно відповісти на ці питання «чому», тому про свої цінності люди здебільшого мають туманне уявлення. Звичайно, вони можуть *казати*, що цінують чесність і справжню дружбу, а потім відійти на три кроки й оббріхувати вас за вашою спиною, аби вирости в чийхось очах. Людина може відчувати себе самотньою. Але коли доходить до того, щоб запитати себе, чому це відчуття самотності переповнює її, людина починає звинувачувати інших: усі вони жалюгідні, немає нікого нормального, ні в кого не вистачає клепки зрозуміти цю людину. І знову проблема не вирішується, від неї просто тікають.

Багато хто вважає, що це і є самоусвідомлення. Але якби вони почали копати глибше й дісталися до власних цінностей, то побачили би, що їхній попередній аналіз був більше схожий на втечу від відповідальності за свої проблеми, а не на чесне визначення природи цих проблем. Люди побачили би, що їхні рішення продиктовані бажанням пережити емоційний кайф, а не досягти справжнього щастя.

Гуру популярної психології теж найчастіше ігнорують цей глибший рівень самоусвідомлення. Вони полюють на людей, які почуваються нещасними, бо хочуть бути багатими, і беруться розказувати всі способи, як заробляти більше. А найважливіші питання, що стосуються цінностей, вони просто ігнорують. Чому ця людина відчуває таку потребу — передусім бути багатою? Як вона вимірює для себе успіх/поразку? Можливо, ця людина нещасна через якусь свою особливу цінність, а не через те, що досі не катається на лексусі?

Поради популярної психології переважно товчуться на цьому найпершому рівні — спробах покращити самопочуття людини; але реальні тривалі проблеми не вирішуються. Самопочуття людини може змінитися, але базові цінності та способи їх досягнути залишаються

незмінними. Прогресу жодного. Це просто ще один шлях пережити емоційний кайф.

Чесно питати себе про самого себе — нелегко. Доводиться ставити прості питання, на які неприємно відповідати. Зі свого досвіду знаю: що неприємніша відповідь, то більше шансів, що вона правдива.

Подумайте хвилику й визначте, що вас реально дістає. А тепер подумайте, чому воно дістає. Найімовірніше, ви доберетеся до якоїсь невдачі в минулому. Тепер візьміть цю невдачу і спитайте себе, чому вона для вас «справжня». Може, ця невдача була зовсім не невдачею? Що як ви сприймаєте її під неправильним кутом?

Ось приклад із мого життя, історія трапилася зі мною зовсім нещодавно.

«Мене реально дістає, що брат не відгукується на повідомлення на автовідповідачі й не відповідає на мейли».

*Чому?*

«Бо мені здається, що він просто мене ігнорує».

*Чому мені так здається?*

«Бо якби він хотів спілкуватися зі мною, то міг би витратити десять секунд на день, аби якось зі мною взаємодіяти».

*Чому цей брак спілкування здається мені поразкою?*

«Тому що ми брати. Вважається, що ми мусимо мати гарні стосунки».

Тут зійшлися дві речі: цінність, яку я вважаю важливою, і алгоритм, за допомогою якого я досягаю прогресу, коли працюю над цією цінністю. Моя цінність: брати мусять мати гарні стосунки. Мій алгоритм: підтримувати контакт телефоном або через електронну пошту; так я вимірюю свій успіх як брата. Дотримуючись цього алгоритму, я іноді відчуваю, що зазнаю поразки, і тому суботніми ранками в мене на душі лежить камінь.

Можна копати ще глибше. Повторімо наші дії.

*Чому вважається, що брати мусять мати гарні стосунки?*

«Бо ми — родина, а родичі мають бути близькими!».

*Чому так вважається?*

«Бо вважається, що родина повинна мати для нас більше значення, ніж будь-що інше!».

*Чому так вважається?*

«Тому що мати близькі стосунки з родичами — це “нормально” і “правильно”, а в мене таких стосунків немає».

У цій справі я точно визначив свою цінність — мати гарні стосунки з братом, — але досі не маю певності, чи працюю за правильним алгоритмом. Я обрав для нього іншу назву — «близькість», але сам алгоритм від того не змінився: я досі міряю свою успішність як брата частотою наших контактів. Крім того, порівнюю себе з іншими знайомими особисто людьми. Усі навколо мене (принаймні так здається) мають близькі стосунки із членами своїх родин, а я — ні. Очевидно, зі мною щось не так.

Але... Що як я просто обрав неправильний алгоритм для себе і свого життя? Чого я ще не врахував — а воно правильне? Наприклад, що я не мушу бути *близьким* із братом, але ми все одно матимемо гарні стосунки, які я *ціную*. Можливо, усе, чого ми потребуємо, — це взаємна повага (а вона між нами є). Можливо, *ця* стратегія оцінювання братерства стане адекватнішою за підраховування кількості повідомлень, якими ми обмінюємося.

Що ж, так воно і є, я вважаю, що це правильно. Та все ж, хай йому грець, мені боляче, що між мною і братом немає близькості. І нема на те ради. Знаючи це, я не стаю кращим. Іноді брати — навіть брати, які люблять один одного, — не мають близьких стосунків, і це нестрашно. Важко сприйняти це одразу, але — нестрашно. Об'єктивна правда про вашу ситуацію не така важлива, як ваше бачення ситуації, ваш вибір, як вимірювати й оцінювати її. Проблем нам не уникнути, але *значення* проблем ми обираємо самі. Ми можемо контролювати, що наші проблеми означають для нас, обираючи, як про них думати, обираючи стандарти, за якими оцінювати їх.

### ***Проблеми рок-зірок***

1983 року талановитого молодого гітариста викинули з гурту, і то дуже грубо. Гурт щойно підписав угоду про початок запису свого

першого альбому. Але за кілька днів до початку учасники гурту просто показали гітаристові на двері: без попередження, без обговорення, навіть драматичного з'ясування стосунків не було. Одного ранку вони просто розбудили гітариста і вручили йому квиток на автобус: їдь додому.

І він сів на автобус, який їхав із Нью-Йорка в Лос-Анджелес, і дорогою вимучив себе питаннями. Як так сталося? Що я зробив не так? Що мені робити тепер? Контракти на звукозапис так просто з неба не падають, надто для молодих рок-металістів із хрипкими голосами. Невже він втратив свій єдиний шанс?

Але поки автобус доїхав до Лос-Анджелеса, гітарист устиг заспокоїтися і запрягся заснувати новий гурт. Цей новий гурт мав стати таким успішним, що колишні соратники мали би вічно шкодувати про своє рішення. Він мав стати таким знаменитим, що однокашники зі «старого» гурту були б приречені десятиліттями дивитися його виступи по телебаченню, слухати його пісні по радіо, бачити плакати з його зображеннями на вулицях і фото в журналах. А самі запливати жиром, поїдаючи бургери десь у глибинці, возити апаратуру на бусах на виступи в провінційних клубах, вертатися напідпитку до своїх бридких дружин. А він, гітарист, у цей час гратиме на стадіонах, і його виступи транслюватимуться по телебаченню наживо. І купатиметься у сльозах своїх заздрісників, хоча міг би втерти кожную сльозу новенькою хрусткою стодоларовою банкнотою.

І гітарист почав працювати так, ніби в нього вселився музичний демон. Кілька місяців він витратив на те, щоби знайти найкращих музикантів — значно кращих, ніж ті, з якими він працював раніше. Написав десятки пісень і репетирував як одержимий. Злість, яка кипіла в ньому, підігрівала його амбіції, помста стала його музою. За кілька років його гурт теж підписав контракт зі студією звукозапису, а ще через рік їхній перший альбом став золотим.

Гітариста звали Дейв Мастейн, а гурт, який він заснував, отримав назву «Мегадет» і став легендою важкого року. «Мегадет» загалом продав більше 25 мільйонів платівок і чимало разів об'їхав світ із турами. Зараз цей гурт вважають одним із найвидатніших і найвпливовіших в історії хеві-металу.

На жаль, гурт, із якого вигнали Дейва Мастейна, мав назву «Металліка». І він продав понад 180 мільйонів альбомів у світі. Багато

хто вважає «Металліку» одним із найвидатніших рок-гуртів усіх часів.

І саме через це, сумно сказав Мастейн в одному з нечисленних відвертих інтерв'ю 2003 року, він досі не може перестати вважати своє життя поразкою. Хай чого він досяг, у власних очах Мастейн досі залишається хлопцем, якого вигнали з «Металліки».

Ми — мавпи. Ми вважаємо себе дуже витонченими — бо ж користуємося тостерами і носимо дизайнерське взуття, — але насправді ми всього лише зграя обвішаних прикрасами мавп. А оскільки ми — мавпи, то інстинктивно порівнюємо себе з іншими й конкуруємо за статус. Питання не в тому, *чи* оцінюємо ми себе, порівнюючи з іншими, а радше в тому, *за яким стандартом* ми оцінюємо самі себе.

Дейв Мастейн, свідомо чи несвідомо, обрав оцінювати себе за тим, чи успішнішим і популярнішим він був за «Металліку». Вигнання з гурту стало для нього таким травматичним досвідом, що для оцінювання себе і своєї музичної кар'єри він обрав стратегію «успіх більший, ніж у “Металліки”».

Мастейн прийняв цю жахливу подію, яка трапилася з ним у юності, і зміг винести з неї певний позитив (наприклад, надихнутися на створення «Мегадет»). І все ж рішення рівнятися на успіх «Металліки» впливало на нього негативно все життя, завдаючи болю навіть через десятиліття. Ані зароблені гроші, ані прихильники, ані похвали не змогли позбавити Мастейна відчуття поразки.

Ну, ми з вами, звісно, можемо подивитися на нього і посміятися. Гляньте на нього, чувак заробляє мільйони, має сотні тисяч фанатів, які аж пищать від захвату під його пісні, він займається тим, що любить у житті найбільше, — але досі розмазує соплі від того, що хлопці, які двадцять років тому з ним розсварилися, стали популярнішими за нього.

Це тому, що в нас із вами інші цінності, ніж у Мастейна. Ми оцінюємо себе за допомогою інакшої стратегії. Наші стратегії будуть приблизно такі: «Не хочу працювати на начальника, якого ненавиджу» або «Прагну заробляти достатньо грошей, аби відправити дитину в гарну школу», або «Класно було б прокидатися не в стічній канаві». За цими критеріями Мастейн шалено, неймовірно успішний. Але за його критерієм «Будь успішнішим за “Металліку”» він зазнав у житті жахливої поразки.

Наші цінності визначають стратегію, за якою ми оцінюємо себе й інших. Відданість Оноди Японській імперії тридцять років підтримувала його в джунглях Любангу. Але через цю саму цінність він став нещасним, коли повернувся додому. Прагнення Мастейна стати кращим за «Металліку» допомогло йому зробити неймовірну музичну кар'єру. Але те саме прагнення мучило його, незважаючи на успіх.

Якщо ви хочете змінити ваше бачення проблем, вам потрібно змінити цінності (що ви цінуєте, а що ні), а також стратегію вимірювання успіху/поразки.

За приклад пропоную взяти іншого музиканта, якого вигнали з іншого гурту. Його історія моторошно перегукується з Мастейновою, хоча сталася вона на два десятиліття раніше. 1962 року всі говорили про молодий колектив, який походив з англійського Ліверпуля. Хлопці, які грали там, мали кумедні зачіски, та й назвали вони свій гурт доволі кумедно, але музику грали класну, цього не заперечиш. І рекордингова індустрія почала це помічати.

Там був Джон, соліст і автор пісень, Пол, юний і романтичний бас-гітарист, Джордж, бунтівний гітарист-соліст. А ще — барабанщик.

Його вважали найкрасивішим серед «бітлів». Дівчата від нього шаленіли, його обличчя першим почало з'являтися на обкладинках модних журналів. Крім того, він був справді професійним музикантом у четвірці. І наркотиків не вживав. Мав одну дівчину. Деякі люди в костюмах і краватках навіть вважали, що саме він має бути обличчям гурту, а не Джон чи Пол.

Його звали Піт Бест. І от 1962 року, після підписання першого контракту зі студією звукозапису, троє учасників «Бітлз» тихенько зібралися й попросили свого менеджера Браяна Епстайна звільнити Піта. Епштейн послухав їх, але рішення прийняти одразу не зміг. Йому подобався Піт. Тому він відклав остаточне вирішення питання в надії, що троє інших хлопців змінять думку. Через кілька місяців, буквально за три дні до початку першого звукозапису, Епстайн урешті викликав Піта у свій кабінет. Там він безцеремонно наказав йому забиратися й шукати собі інший гурт. Він нічим не пояснив своє рішення, не висловлював співчуття. Просто сказав, що інші хлопці хочуть, аби він покинув гурт, тому — чао-какао.

На заміну Пітові в гурт запросили якогось дивака на ім'я Рінго Старр. Рінго був старший і мав великого смішного носа. Він погодився зробити собі таку саму бридку зачіску, як у Джона, Пола і Джорджа, а потім наполягав, щоб хлопці писали пісні про восьминогів і субмарини. Вони послухали і сказали: «Та мати його так, а чому б і ні?».

Через шість місяців після звільнення Беста світ накрило бітломанією. Обличчя Джона, Пола, Джорджа і Рінго стали, мабуть, найупізнаванішими на цій планеті.

Ну, а Бест, зрозуміло, впав у депресію і багато часу присвятив заняттю, до якого, маючи серйозний привід, береться кожен англієць, — вливанню в себе еної кількості алкоголю. Аж до кінця шістдесятих Бест поневірявся. За три роки після розриву він встиг звести наклепи на двох із «Бітлз». Усі проекти, до яких брався Бест, гучно провалилися. 1968 року він зробив спробу накласти на себе руки, і його мамі дивом вдалося витягти Піта з того світу. Його життя перетворилося на руїну.

Бест так і не зміг відігратися, як Мастейн. Він так і не став зіркою світового масштабу, не заробив мільйона. Та все ж він став по-своєму щасливішим за Дейва. В інтерв'ю 1994 року Бест сказав: «Тепер я щасливіший, ніж коли був із “Бітлз”».

Що за фігня?

Бест пояснював, що після вигнання з «Бітлз» обставини склалися так, що він зустрів свою дружину. У шлюбі народилися діти, і цінності Беста змінилися. Він почав міряти власне життя іншим мірилом. Здобути славу було би, звісно, чудово, але Піт вирішив, що вже має дещо важливіше: велику родину, сповнену любові, міцний шлюб, просте життя. Він навіть досі грає на барабанах, їздить по Європі й записує альбоми. То чи втратив він щось насправді? Багато уваги, багато підлецування? Зате отримав значно цінніші речі.

На прикладі цих історій можна побачити, що деякі цінності й стратегії кращі за інші. Одні ведуть до гарних проблем, які легко і просто вирішити. Інші — до серйозних проблем, які вирішити зовсім не легко і не просто.

Є кілька поширених цінностей, які ведуть до препоганих проблем — проблем, які важко вирішити. Пропонуємо глянути, що це.

**1. Насолода.** Насолода — це класно, але якщо ви оберете її цінністю свого життя, це буде жахливо. Запитайте в будь-якого наркомана, на що обернулася його гонитва за насолодою. Запитайте в бабія, який розбив свою родину і втратив дітей, чи насолода принесла йому щастя. Запитайте в ненажери, який ледве дихає під складками жиру, як насолода допомогла йому розв'язати проблеми.

Насолода — фальшивий бог. Дослідження свідчать, що люди, які багато енергії витрачають на штучні насолоди, стають зрештою більш тривожними, менш стабільними емоційно, більше піддаються депресії. Насолода — це найбільш штучна форма задоволення від життя. Її найлегше здобути — і найлегше втратити.

Але насолода — це те, що постійно намагаються впарити нам із вами нон-стоп, 24/7. Це те, на чому ми маємо зосереджуватися. Це те, за допомогою чого ми намагаємося заспокоїтися й відволіктися. Але насолода, яка потрібна нам у житті (в обмежених кількостях), не може бути самодостатньою.

Насолода не дарує щастя; радше навпаки. Якщо ви будете правильно сприймати всі інші речі в житті (інші цінності та стратегії), то насолода прийде до вас як побічний ефект.

**2. Матеріальний успіх.** Багато хто оцінює себе за розміром зарплатні або за крутістю машини, або за зеленістю й доглянутістю газончика перед будинком.

Дослідження свідчать: якщо людина здатна забезпечити власні базові потреби (їжа, дах над головою тощо), то кореляція між щастям і світовим успіхом швидко падає до нуля. Тому якщо ви страждаєте від голоду і живете на вулицях десь посеред Індії, то додаткові десять тисяч доларів на рік кардинально вплинуть на ваше щастя. Але якщо ви міцно закріпилися в середньому класі розвиненої країни, то додаткові десять тисяч баксів на рік вплинуть мало на що — а за них вам доведеться кістками лягати на роботі й забути про вихідні, натомість нічого суттєвого не отримуючи.

Іще одна небезпека надмірного захоплення матеріальним успіхом — з'являється ймовірність, що ви забудете про інші цінності: чесність, ненасильство, співчуття. Коли хтось оцінює себе не за власною



поведінкою, а за здобутими символами статусу, значить, він обмежений лантух, та ще й козел.

**3. Бути завжди правим.** Наш мозок — не безпомильна машина. Ми раз за разом робимо неправильні припущення, неадекватно оцінюємо можливості, забуваємо факти, ідемо за власними слабкостями, ухвалюємо емоційні рішення. Ми — люди, і помиляємося постійно. Тому якщо ви обираєте для себе стратегію життєвого успіху — бути весь час правим, то вам доведеться чимало попрацювати, аби раціонально пояснити все те лайно, яке трапляється з вами на шляху.

Насправді люди, які будують свою самооцінку на власній правоті, не дають собі змоги вчитися на власних помилках. Їм важко прийняти нові перспективи, важко встановити емпатію з іншими. Вони закривають себе для нової важливої інформації.

Значно корисніше — вважати, що ви не такий уже й розумний і багато чого не знаєте. Завдяки цьому вам вдасться уникнути залежності від забобонів і нічим не підкріплених переконань. Натомість легше буде вчитися й розвиватися.

**4. Сприймати все позитивно.** Є й такі люди, чия самооцінка залежить від здатності позитивно сприймати все на світі. Звільнили з роботи? Чудово! Буде нагода розібратися, що тобі насправді подобається. Чоловік зрадив із рідною сестрою? Ну що ж, нарешті розумієш, як люди насправді до тебе ставляться. Дитина померла від раку горла? Зате за її навчання в коледжі платити не доведеться!

Не буду заперечувати, що «бачити склянку наполовину повною» — це гарна здатність. Але гляньмо правді у вічі: життя іноді перетворюється на справжнє лайно, і наймудріше, що можна зробити в цій ситуації, — визнати це.

Заперечення негативних емоцій призводить зрештою до переживання їх глибше і довше, а то й до емоційного розладу. Бути постійно позитивним — це форма втечі, а не розв'язання життєвих проблем. І ці проблеми, до речі, якщо ви оберете правильні цінності та стратегії, мають вас зміцнювати й мотивувати.

Справді, це дуже просто: щось іде не так, люди роблять нам боляче, трапляються нещасні випадки. І ми чуємося хріново. Це нормально. Негативні емоції — це необхідний складник емоційного

здоров'я. Заперечувати їх означає *зберігати* проблеми, а не розв'язувати їх.

Із негативними емоціями треба робити ось що: 1) висловлювати їх у соціально прийнятний і здоровий спосіб і 2) висловлювати їх так, аби не вступати в суперечність із вашими цінностями. Простий приклад: моя цінність — ненасильство, стратегія досягнення — не битися; тому коли я на когось серджусь, то висловлюю злість, але в жодному разі не затоплю йому в пику. Знаю, це дуже радикальна позиція. Але злість — це не проблема. Злитися — це природно. Злість — це частина життя. У багатьох ситуаціях злитися — це нормально. (Не забувайте, емоції — це лише реакція на щось).

Розумієте, затопити когось у пику — от це проблема. Не злість. Злість — це тільки попередниця мого кулака на вашому обличчі. Не звинувачуйте попередників. Звинувачуйте мій кулак (або ваше обличчя).

Якщо ми змушуємо себе весь час бути позитивними, то заперечуємо існування проблем у житті. А коли ми заперечуємо проблеми, то самі себе обкрадаємо, бо забираємо в себе змогу розв'язати їх і стати щасливими. Проблеми надають нашому життю важливості й сенсу. Тому якщо відкинути проблеми, то наше життя стане пустим (навіть якщо і — можливо — приємним).

У довготривалій перспективі від марафонського пробігу ми стаємо щасливішими, ніж від шоколадного торта. Ми отримуємо більше щастя від виховання дитини, ніж від перемоги у відеогрі. Започаткування власного бізнесу разом із друзями, аби хоч якось звести кінці з кінцями, принесе нам більше щастя, ніж купівля нового комп'ютера. Так, усе це робити непросто, неприємно і неспокійно. Доводиться одну за одною вирішувати проблеми. Зате саме вони приносять миті справжньої, сповненої сенсу радості. А ще — біль, боротьбу, навіть злість і розпач. Але коли ви це зробите, то озирнетеся з гордістю й із вологими очима розкажете про свої досягнення онукам.

Як сказав колись Фройд: «Одного дня ви озирнетеся на роки боротьби і будете вражені, коли зрозумієте, що вони були для вас найщасливішими».

Ось тому такі цінності, як насолода, матеріальний успіх, бути завжди правим, сприймати все позитивно, — погані орієнтири для

людини. Деякі найвеличніші миті людського життя *не* приємні, *не* успішні, *не* славні й *не* позитивні.

Просто треба міцно триматися за гарні, правильні цінності й стратегії, а насолода й успіх прийдуть самі — як результат. Це просто побічні ефекти правильних цінностей. А самі по собі вони просто перетворюються на емоційні кайфи.

### ***Що таке гарні цінності й погані цінності***

Гарні цінності: 1) реалістичні, 2) соціально конструктивні, 3) безпосередні і їх можна контролювати.

Погані цінності: 1) штучні, 2) соціально деструктивні, 3) не безпосередні і їх не можна контролювати.

Чесність — це гарна цінність, бо її ви можете повністю контролювати, вона відображає реальність і дає користь іншим (навіть якщо комусь це неприємно). Натомість популярність — це погана цінність. Якщо це ваша цінність, і якщо ваша стратегія — стати найпопулярнішим хлопцем чи найпопулярнішою дівчиною на танцювальній вечірці, багато що буде залежати не від вас: ви не знаєте, хто ще прийде на вечірку, та й узагалі половини людей не знатимете. По-друге, цінність/стратегія не буде спиратися на реальність: вам може *здаватися*, що ви популярні або ні, але насправді ви навіть гадки не матимете, хто що насправді про вас думає. (До речі, люди, які бояться, що про них подумают інші, як правило, насправді бояться: усе погане, що вони самі про себе думають, відобразиться в думках інших людей).

Ось приклади деяких гарних, правильних цінностей: чесність, новаторство, вразливість, вміння постояти за себе, вміння постояти за інших, гідність, допитливість, благодійність, смиренність, креативність.

А ось приклади поганих, неправильних цінностей: панування над кимось через маніпуляції чи насильство, нерозбірливий секс, весь час бути позитивним, завжди бути в центрі уваги, не бути самотнім, прагнути всім подобатися, бути багатим тільки аби бути багатим, приносити дрібних тварин у жертву поганським богам.

Зверніть увагу, що гарні, правильні цінності досягаються завдяки роботі з внутрішнім «я». Деякі з них можна відчувати одразу, наприклад, креативність і смиренність. Просто треба відповідно налаштуватися. Такі цінності безпосередні і їх можна контролювати. Завдяки ним можна побачити світ таким, яким він є, а не таким, як вам хочеться.

Погані цінності переважно залежать від зовнішніх чинників: літати на приватному літаку, весь час чути від усіх, що ти правий, мати будинок на Багамах, їсти каннолі в той час, як три стриптизерки смокчуть твій член. Погані цінності бувають класними і дарують насолоду, але ви їх не контролюєте. Крім того, аби їх досягнути, часто доводиться вдаватися до штучних і соціально руйнівних засобів.

Цінності — це насправді пріоритети. *Кожному хотілося би поїсти смачних каннолі або мати будинок на Багамах. Питання в тому, які ви маєте пріоритети. Що ви цінуєте понад усе, що впливає на ваші рішення найсильніше?*

Найбільшою цінністю для Гіро Оноди була повна відданість і служіння Японській імперії. Ця цінність, якщо ви ще не зрозуміли, смерділа гірше за гнилий суші-рол. Через неї Гіро мав кепські проблеми: застряг на віддаленому острові й тридцять років харчувався там гризунами й комахами. А, і ще думав, що зобов'язаний убивати невинних цивільних. Тому, хоча сам Гіро вважав, що прожив ці роки гідно, і незважаючи на те що дотримувався власної стратегії, ми можемо погодитися: це життя пішло котові під хвіст. Ніхто з нас не помінявся б із ним місцями, якби нам запропонували. І мало хто з нас був би готовий виправдовувати дії Оноди.

Дейв Мастейн здобув славу, і все одно мучився від відчуття поразки. Бо він обрав собі паскудну цінність — порівнювати власний успіх з успіхом інших. Відповідно, у нього з'явилися жахливі проблеми: «Мені потрібно продати ще 130 мільйонів платівок — *тоді* все буде добре», «Під час наступного туру я мушу збирати стадіони — і тільки так». Мастейн думав, що має вирішити ці проблеми, аби стати щасливим. Не дивно, що щасливим він так і не став.

А от Піт Бест зумів поставити все з ніг на голову. Коли його викинули з «Бітлз», він готовий був волосся на собі рвати, але потім подорослішав і навчився визначати правильні пріоритети, а відтак почав бачити власне життя в іншому світлі. Тому зрештою Піт дожив до щасливої та здорової старості, насолоджувався простим життям і

спілкуванням із великою родиною. За іронією долі, решта четверо хлопців із «Бітлз» десятиліттями шукали такого щастя або намагалися його зберегти.

Якщо ми маємо погані цінності — нездорові стандарти, якими міряємо себе й інших, — то насправді переймаємося речами, які не варті наших нервів, які насправді тільки погіршують нам життя. Але якщо ми обираємо кращі цінності, якщо віддаємо енергію кращим речам — важливим, — то ці цінності покращують наш добробут, приносять щастя, задоволення і успіх разом із собою.

Ось що таке самовдосконалення, якщо говорити коротко: віддавати перевагу кращим цінностям, обирати кращі речі, якими посправжньому перейматися. Бо якщо ви переймаєтеся кращим, то і проблеми у вас будуть кращі. А якщо у вас будуть кращі проблеми, то буде краще життя.

Подальший мій виклад буде присвячено п'ятьом неінтуїтивним цінностям. На мою думку, вони найвигідніші для людини. Усі вони підкоряються «закону протилежного зусилля», про який я вже говорив, бо це цінності «негативні». Усі вони вимагають *протистояти* глибшим проблемам, а не уникати їх, шукаючи емоційних кайфів. Ці п'ять цінностей нетрадиційні і некомфортні. Але, як на мене, вони здатні змінити життя.

Перша цінність, про яку ми поговоримо в наступному розділі, — це радикальна форма відповідальності: узяти на себе відповідальність за все, що відбувається з вами, хай би з чийої вини це сталося. Друга цінність — непевність: визнання вашої власної нерозумності, культивування сумніву для власної вигоди. Наступна цінність — поразка: готовність бачити власні вади й помилки, аби їх можна було виправляти. Четверта цінність — заперечення: здатність і казати, і чути «ні», чітко визначаючи, що ви приймаєте у власне життя, а що — ні. І остання цінність — власна смертність. Ця цінність найважливіша, адже здатність приділяти найпильнішу увагу власній смерті — це, мабуть, єдине, завдяки чому ми зможемо розставляти свої цінності в правильному порядку.

## Розділ 5

### Це ваш вибір

Уявіть, що вам до скроні хтось тулить пістолет і наказує пробігти 42 кілометри менше ніж за п'ять годин. Інакше він порішає вас і всю вашу родину.

Оце було б лайно.

А тепер уявіть, що ви купили бомбезні зручні кросівки, ультотний спортивний костюм, місяцями затято тренувалися й пробігли ваш перший марафон. А на фініші вас вітала вся родина і друзі. Певно, це була б одна з тих митей, якою ви пишалися б усе життя.

Ті самі 42 кілометри. Та сама людина біжить. Той самий біль охоплює ті самі ноги. Але коли ви обрали все це самі й підготувалися, ця подія стала важливою віхою у вашому житті. А коли вас змушували проти волі, ця подія стала одним із найболючіших досвідів.

Часто єдина різниця між болючою проблемою і проблемою, яка стане для вас поштовхом, полягає у виборі. Одну із проблем *обрали* ви, і ви несете за неї відповідальність.

Якщо в нинішньому житті ви відчуваєтеся нещасним, то, можливо, це тому, що вам здається, ніби деяких подій ви не контролюєте. Є проблема, якої ви не в змозі вирішити, проблема, яка звалилася вам на голову, але ви її не обирали.

Коли ми знаємо, що самі обираємо власні проблеми, то відчуваємося сильними. Коли ж бачимо, що проблеми навалюються на нас проти нашої волі, то відчуваємо себе нещасними жертвами.

### *Вибір*

У Вільяма Джеймса були проблеми. Серйозні проблеми.

Він народився в заможній і знаній родині, але його постійно мучили жахливі хвороби. Через слабкі очі в дитинстві він на деякий час осліп. Через тяжкий стан шлунка і надмірну схильність до блювання Вільяму довелося дотримуватися суворої й нудної дієти. Він

погано чув, а спазми у спині змушували Вільяма по кілька днів підряд лежати в ліжку, бо ні сидіти, ні стояти прямо він не міг.

Через проблеми зі здоров'ям Джеймс майже весь час був удома. У нього майже не було друзів, навчання в школі давалося не дуже добре. Зате він цілими днями малював. Це було єдине, що він любив робити, і єдине, що, йому здавалося, робив добре.

На жаль, так здавалося лише йому. Коли Джеймс виріс, ніхто не хотів купувати його картин. Минали роки, і батько, заможний бізнесмен, почав принижувати Вільяма, називати бездарним дармоїдом.

Тим часом його молодший брат Генрі Джеймс став відомим на весь світ письменником, а сестра, Еліс Джеймс, теж непогано заробляла власними книжками. У родині Вільям був наче білою вороною.

Розпачливо намагаючись урятувати синове майбутнє, Джеймс-батько використав власні бізнесові зв'язки, аби влаштувати Вільяма в Гарвард на медичний факультет. Синові сказав, що це його останній шанс. Якщо він і тут напартачить, на ньому можна буде ставити хрест.

Але на медичному факультеті Вільям ніколи не почувався в своїй тарілці. Медицина йому ніколи не подобалася. Джеймсу весь час здавалося, що він займає чуже місце. Зрештою, якщо Вільям не міг упоратися з власними проблемами, чи міг він сподіватися, що йому вистачить снаги допомагати іншим? Одного дня студентів-медиків повели на практичне заняття в психіатричну лікарню, і Джеймс написав у щоденнику, що відчув себе ближчим до пацієнтів, аніж до лікарів.

Минуло кілька років, і Вільям, змусивши батька оскаженіти, покинув навчання. Аби втекти від батькової люті, він вирішив приєднатися до антропологічної експедиції у тропічні ліси Амазонки.

Це було у 1980-х, тому трансконтинентальна подорож була важкою й небезпечною. Якщо в дитинстві ви грали у комп'ютерну гру «Стежки Орегону», то можете собі уявити цю подорож. Дизентерія, потонула худоба і все таке.

Але Джеймс подолав увесь шлях до Амазонки. Там мали початися справжні пригоди. На диво, у дорозі його слабке здоров'я жодного разу не дало збою. Та коли Вільям уже був на місці, у перший же день подорожі він підчепив віспу й мало не помер у тих джунглях.

А потім повернулися спазми у спині, такі болючі, що Джеймс не міг іти. На той час його вже вкрай виснажила віспа, і нерухомий від болю в спині Джеймс залишився сам посеред Південної Америки (решта учасників експедиції пішли далі без нього). Шансів вибратися в нього не було — зрештою, подорож тривалістю в кілька місяців усе одно його добила б.

Та попри все він таки дістався Нової Англії, де його зустрів, так би мовити, дещо розчарований батько. На той момент молодий чоловік був не таким уже й молодим — йому добігало до тридцяти. Досі без роботи, з рук у нього сипалося все, за що брався, а тіло постійно зраджувало. І не схоже було, щоб у майбутньому щось змінилося на краще. Усі переваги, усі шанси, які дало Вільямові життя, — він просто провтикав. Єдиними його надійними супутниками були страждання й розчарування. Джеймс упав у глибоку депресію й почав міркувати, як накласти на себе руки.

Але одного вечора, читаючи лекції філософа Чарльза Пірса, він вирішив провести невеличкий експеримент. У щоденнику записав: цілий рік він буде вважати, що на 100 % відповідальний за все, що відбувається в його житті, хай би що трапилося. За цей час Вільям мав зробити все що міг, аби змінити своє життя. Навіть якщо надія на успіх була мінімальною. Якщо за рік нічого не зміниться, вирішив Джеймс, це буде свідченням, що він безсилий проти зовнішніх обставин, і тоді він покінчить життя самогубством.

І що ж вийшло в результаті? Вільям Джеймс став батьком американської психології. Його праці перекладено хмарою світових мов, в університетах Джеймса вивчають як одного з найвпливовіших інтелектуалів/філософів/психологів його покоління. Пізніше ця суцільна проблема викладала в Гарварді, їздила з лекціями по Сполучених Штатах і Європі, одружилася й стала батьком п'яťох дітей (один із них, Генрі, став знаменитим біографом і здобув Пулітцерівську премію). Пізніше Вільям Джеймс називав свій невеличкий експеримент «відродженням» і вважав, що завдячує йому всім, що сталося в його житті потім.

Це просте розуміння, з якого виростає наше самовдосконалення і розвиток. Розуміння, що ми особисто відповідаємо за все, що трапляється в нашому житті, незалежно від зовнішніх обставин.



Ми не завжди контролюємо те, що з нами відбувається. Але *завжди* контролюємо наше сприйняття всіх подій, а також реакцію на них.

Усвідомлюємо це чи ні, але ми завжди відповідальні за власний досвід. Інакше й бути не може. Вибір *не* інтерпретувати події нашого життя свідомо — це теж інтерпретація подій нашого життя. Вибір *не* реагувати на події в нашому житті — це теж реакція на події в нашому житті. Навіть якщо вас переїде фура, навіть якщо вас засюрляє цілий автобус дітей, — інтерпретувати значення цих подій і реагувати на них буде *вашою відповідальністю*.

Подобається нам це чи ні, ми *завжди* беремо активну участь у тому, що відбувається з нами і всередині нас. Ми завжди інтерпретуємо значення кожної миті й кожної події. Ми завжди обираємо цінності, згідно з якими живемо, і стратегію, за якою оцінюємо все, що з нами відбувається. Часто та сама подія може бути і хорошою, і поганою, залежно від стратегії, яку ми обираємо.

Словом, обираємо ми *завжди*, усвідомлюємо це чи ні. Завжди.

І тут ми повертаємося до тези, що в реальності не існує позиції «повністю забити на все». Це неможливо. Ми всі маємо чимось перейматися. Не перейматися *всім* означає все-таки перейматися *чимось*.

Питання в тому, чим ми обираємо перейматися. Які цінності обираємо, щоб орієнтуватися на них у своїх діях? Яку стратегію обираємо, аби оцінювати власне життя? І чи ці вибори *хороші* — хороші цінності й хороші стратегії?

### ***Відповідальність/хибне уявлення про вину***

Кілька років тому, коли я був значно молодший і дурніший, я написав у блозі пост і в кінці прорік щось таке: «І, як сказав один видатний філософ, “велика влада передбачає велику відповідальність”». Звучало потужно й авторитетно. Я не міг пригадати, хто автор цієї цитати, а в гуглі мені так і не вдалося знайти прізвища, але фразу я залишив у тексті. Вона так туди пасувала.

Через десять хвилин з'явився перший коментар: «Думаю, “великий філософ”, на якого ти посилаєшся, — це дядько Бен із

фільму “Спайдермен”».

Як сказав інший видатний філософ, «Упс!».

«Велика влада означає велику відповідальність». Останні слова дядька Бена, перед тим як злодій, якого відпустив Пітер Паркер, убив його на тротуарі серед натовпу, і навіть незрозуміло чому. Цей видатний філософ.

І все ж таки, усі ми знаємо цю фразу. Її часто кажуть, зазвичай іронічно і після того, як випито вже сім пляшок пива. Це одна з тих ідеальних цитат, які розумно звучать, але по суті втовкмачують вам те, що ви вже й так знаєте, навіть якщо спеціально над питанням не замислювалися.

«Велика влада означає велику відповідальність».

Це правда. Але є краща версія цієї цитати, *справді* глибока. Аби отримати її, треба просто поміняти місцями іменники. «Велика відповідальність означає велику владу».

Що більше відповідальності ми беремо на себе у власному житті, то більше влади маємо над ним. Відповідно, узяти відповідальність за власні проблеми означає зробити перший крок до їх вирішення.

У мене був знайомий, який вважав, що жодна жінка не піде з ним на побачення, бо він занадто низького зросту. Це був освічений і цікавий молодий чоловік, ще й симпатичний, — узагалі-то непогана партія, — але він був абсолютно переконаний, що занадто кордуplik, аби цікавити жінок.

А оскільки він вважав, що занадто низький, то не дуже й намагався десь бувати і заводити знайомства з жінками. А коли таки наважувався, то зосереджував усю увагу на тому, аби знайти в поведінці жінки, з якою спілкувався, бодай найменший натяк на свою кордупликовість. А потім переконував себе, що не сподобався їй, хоча насправді було навпаки. Можна здогадатися, що особисте життя в нього ніяк не складалося.

Чого не усвідомлював мій приятель, так це того, що *він сам* вибрав цінність, через яку страждав: зріст. Він вважав, що жінкам подобаються тільки високі чоловіки. Хай що він робив, це переконання виїдало йому мозок. Наслідком цього вибору стала його слабкість. Через неї молодий чоловік мав прикру проблему: почуватися недостатньо високим у світі, створеному (як він вважав) для високих. Є дуже багато цінностей, які він міг узяти на озброєння в спілкуванні з

жінками. «Я зустрічатимуся лише з тими жінками, яким подобаюся таким як є», — почати можна було б хоча б із такої стратегії, яка передбачає цінності чесності та прийняття.

Але він не обрав цих цінностей. Можливо, він навіть не усвідомлював, що *справді* обирає цінність (або *може* її обирати). Але навіть не розуміючи, він був відповідальний за свої проблеми.

Та знехтувавши цією відповідальністю, мій знайомий тільки скаржився. «У мене немає вибору», — ридав він у жилетку співрозмовника в барі. — Нічого не вдієш! Жінки поверхові й порожні, я їм ніколи не сподобаюся!». Так, це справді була *провина всіх на світі жінок* — що їм не подобався недоумок із дурнуватими цінностями, який постійно себе жалів. Це ж очевидно.

Люди часто не наважуються брати на себе відповідальність за власні проблеми, бо вважають, що бути *відповідальним* означає бути *винним* у тому, що маєш ці проблеми.

Відповідальність і провина в нашій культурі часто йдуть у парі. Але ці поняття не тотожні. Якщо я зіб'ю вас машиною, то я буду винним, а також відповідальним перед законом: мушу компенсувати вам збитки. Навіть якщо я зіб'ю вас випадково, то все одно буду відповідальним. Ось як у нашому суспільстві працює поняття провини: якщо ти облажався, то маєш усе виправити. Так і має бути.

Але є проблеми, які виникли *не* з нашої вини, та ми за них усе одно відповідальні.

Наприклад, якби ви прокинулися одного ранку і знайшли під дверима свого будинку немовля, то це була б не ваша *вина*, що дитину туди підкинули, але ваша *відповідальність* — що із цією дитиною зробити. Вам потрібно було б вирішити, що робити. І хай би що ви обрали (залишити маля в себе, позбутися його, не звертати на нього уваги, згодувати його пітбулю), у вас виникнуть проблеми, спричинені цим вибором, — і за них ви теж несли б відповідальність.

Судді не обирають, які справи їм вести. Коли справу передають до суду, то призначений до неї суддя *несе відповідальність* за злочин, хоча він не скоював його, не був свідком, не постраждав від нього. Суддя має вирішити, які наслідки матиме злочин, визначити стратегію, за якою оцінювати його, а потім переконатися, що обрану стратегію було застосовано.

Ми весь час несемо відповідальність за те, що переживаємо, хоча ці переживання — не наша провина. Таке життя.

Ось як можна розрізнити ці поняття. Провина — це минулий час. Відповідальність — теперішній. Провина походить від вибору, який довелося зробити колись. Відповідальність походить від вибору, який ви робите зараз, щомиті, щодня. Ви обираєте читати цю книжку. Ви обираєте думати про поняття, на які натрапляєте на її сторінках. Ви обираєте — погоджуватися із цими поняттями чи ні. Можливо, це *моя* провина, що ви вважаєте ці поняття хибними, але *ви* відповідальні за висновки, яких дійшли самі. Це не *ваша* провина, що я обрав написати це речення, але ваша відповідальність — обрати читати його (або не читати).

Є різниця між тим, щоб звинувачувати когось у тому, що ви перебуваєте в певній ситуації, і тим, що ця людина буде справді відповідальна за вашу ситуацію. Ніхто, крім вас самих, за вашу ситуацію відповідальності не несе. Ви можете звинувачувати багатьох у своєму нещасті, але ніхто не буде *відповідальним* за ваше нещастя — тільки ви самі. Тому що *ви* обираєте, як сприймати речі, як реагувати на них, як їх оцінювати. Стратегію оцінки ваших переживань обирати вам і тільки вам.

Моя перша дівчина кинула мене дуже ефектно. Вона зраджувала мене зі своїм викладачем. Це було неймовірно. «Неймовірно» означає, що мені боліло так, ніби мені влупили в живіт не менше 253 разів. Далі було ще гірше: коли я вивів її на чисту воду, вона мене просто кинула й негайно почала зустрічатися з тим викладачем відкрито. Ми три роки були разом, а тут наші стосунки таким легким рухом було просто змито в унітаз.

Кілька місяців я почувався вкрай нещасним, як побитий собака. І не дивно! Але я змусив і свою колишню дівчину почуватися відповідальною за моє горе. Хоча від цього, повірте мені, не стало анітрохи легше. Навіть навпаки.

Розумієте, я ж не міг її контролювати. Хай би скільки разів я зривав їй телефон, волав на неї як потерпілий, на колінах благав повернутися, несподівано завалювався до неї додому або чудив інші дурниці, що їх зазвичай чудять покинуті хлопці, — усе одно я не міг вплинути на її емоції чи дії. Відповідно, хоча колишня дівчина була

винна в тому, що я відчував, *відповідальність* за мої відчуття несла не вона. А я.

І в якусь мить, проливши достатньо сліз і видудливши достатньо алкоголю, я почав дещо розуміти. Хоча моя колишня дівчина жахливо мене образила і її можна було звинувачувати скільки завгодно, тепер зробити себе щасливим мав я сам. Дівчина не повернеться і не виправить ситуацію для мене. Я маю виправити її сам.

Коли я зрозумів це, сталося кілька подій. По-перше, я почав працювати над самовдосконаленням. Узявся до занять спортом, частіше спілкувався з друзями (яких раніше ігнорував). Спеціально знайомився з новими людьми. Поїхав на навчання за кордон і став волонтером. Поступово мені ставало краще.

Я досі ображався на колишню дівчину за те, що вона накоїла. Але принаймні взяв на себе відповідальність за власні емоції. Так я обрав кращі цінності — цінності, завдяки яким міг краще дбати про себе, вчитися бути кращої думки про себе, а не намагатися полагодити те, що вона зламала.

(До речі, через оце все «звинувачення моєї колишньої дівчини в моїх емоціях» вона, напевно, мене й кинула. Детальніше про це я ще скажу в інших розділах).

По-друге, приблизно через рік почало відбуватися дещо цікаве. Озираючись на наші стосунки, я почав помічати речі, яких не бачив раніше, проблеми, у яких треба було звинувачувати *мене* і які я міг вирішити. Я зрозумів, що, мабуть, не був аж таким чудовим хлопцем для своєї дівчини. Бо ж люди з доброго дива не починають зраджувати, хіба лише вони з якоїсь причини нещасливі зі своєю пасією.

Це, звичайно, не виправдовує зради моєї колишньої. Але коли я усвідомив власні помилки, то зрозумів, що не така вже я й невинна жертва, як думав раніше. Що я теж доклався до того, аби наші стосунки були нездоровими й тривали стільки, скільки вони тривали. Зрештою, люди, які зустрічаються, найчастіше мають однакові цінності. І якщо я так довго зустрічався з дівчиною з такими паршивими цінностями, що можна сказати про мене і мої цінності? Дорогою ціною, але я зрозумів: якщо людина, з якою ви у стосунках, егоїстична і робить вам боляче, значить і ви чините так само, просто не усвідомлюєте цього.

Озираючись назад, я раптом побачив тривожні сигнали того, як мав проявитися характер тієї моєї дівчини. Сигнали, яких я не помічав або відкидав, коли зустрічався з нею. *Оце* вже була моя провина. Я пригадував минуле і розумів, що й сам не був для неї Найкращим Хлопцем Року. Чесно кажучи, часто я ставився до неї холодно і зверхньо. Бувало, я ставився до неї як до пустого місця, зривався, ображав її. *Це* теж моя провина.

Чи виправдовують мої помилки її помилки? Ні. Але я взяв на себе відповідальність ніколи більше не припускатися тих самих помилок, ніколи більше не ігнорувати тих самих сигналів, аби убезпечити себе від страждань через ті самі наслідки. Я взяв на себе відповідальність намагатися робити так, щоб у майбутньому мої стосунки з жінками склалися краще. І з радістю повідомляю вам, що мені це вдалося. Дівчата більше ніколи не зраджували мене. Більше ніхто не гатив мені в живіт 253 рази. Я взяв на себе відповідальність за власні помилки й виправив їх. Я взяв на себе відповідальність за свою роль у тих нездорових стосунках і покращив її в стосунках наступних.

І знаєте що? Той розрив із колишньою дівчиною став для мене одним із найболючіших досвідів у житті, але разом із тим одним із найважливіших і найвпливовіших. Я завдячую йому серйозним особистісним зростанням. Я більше навчився від цієї однієї поразки, ніж від десятків перемог, разом узятих.

Усі ми з радістю беремо на себе відповідальність за успіх і щастя. Дідько, та ми часто готові вигризати зубами відповідальність за успіх і щастя! Але відповідальність за наші проблеми значно важливіша, бо вона вчить. І наше життя стає кращим. Просто звинувачувати інших — тільки завдавати болю самому собі.

### ***Як реагувати на трагедію***

Але що робити, коли трапляється щось справді жахливе? Багато хто може взяти на себе відповідальність за проблеми на роботі або за, скажімо, втикання в телевізор у той час, коли треба гратися з дітьми чи робити щось корисне. Але коли трапляються жахливі трагедії, люди зривають стоп-кран у потязі відповідальності, і коли він зупиняється,

просто дають драпака. Деякі речі занадто болючі, аби погодитися впустити їх у своє життя.

Проте поміркуйте: хай би якою жахливою була подія, головна правда лишається незмінною. Наприклад, якщо вас пограбували, ви, звичайно, в цьому не винні. Ніхто ніколи свідомо не погодився б на те, щоб його пограбували. Але так само, як і з немовлям на вашому порозі, ви негайно постаєте перед відповідальністю за ситуацію життя-чи-смерть. Чи будете ви кидатися на злодія? Чи впадете у паніку? Чи викличете поліцію? Чи постараетесь про все забути і вдавати, ніби нічого й не було? Це все вибори й реакції, за які ви несете відповідальність: вдаватися до них чи ні. Ви не обирали пограбування, але ваша відповідальність — організувати емоційні та психологічні (а також правові) наслідки цього досвіду.

2008 року «Талібан» установив контроль над долиною Сват, віддаленим регіоном північно-східного Пакистану. Він швидко запровадив власні мусульманські екстремістські правила. Телебачення заборонено. Фільми заборонені. Заборонено жінкам виходити з дому без супроводу чоловіків. Заборонено дівчатам ходити до школи.

2009 року одинадцятирічна дівчинка Малала Юсуфзай<sup>[1]</sup> почала відкрито висловлювати протест проти заборони вчитися. Вона продовжувала ходити до школи, ризикуючи своїм життям і життям свого батька. Крім того, їздила на конференції в сусідні міста. Малала написала в інтернеті: «Як “Талібан” сміє забирати в мене право на навчання?».

2012 року Малалі було чотирнадцять. Їй вистрелили в обличчя, коли вона їхала в автобусі зі школи. Солдат-таліб із рушницею зайшов в автобус і запитав: «Хто тут Малала? Скажіть, або я тут усіх перестріляю». Малала сказала, хто вона (надзвичайно сміливий вчинок), і чоловік вистрелив їй у голову на очах у всіх пасажирів.

Малала впала в кому і була за крок від смерті. «Талібан» публічно заявив, що якщо вона виживе, солдати вб'ють її і її батька.

Але Малала жива. Вона досі виступає проти насильства і пригнічення жінок у мусульманських країнах. Її книжки продаються величезними накладками. 2014 року Малала отримала за свою діяльність Нобелівську премію миру. Здавалося, той постріл в обличчя тільки додав їй сміливості, крім того, її почуло ще більше людей. Малалі легше було лягти і сказати: «Нічого не можу зробити». Або: «У

мене немає вибору». Це теж був би її вибір, хай як іронічно це звучить. Але вона обрала боротися.

Кілька років тому в себе у блозі я записав кілька ідей, які викладаю в цьому розділі. Один чоловік залишив коментар. Він сказав, що я пишу про поверхові та штучні речі й поняття не маю про життєві проблеми й людську відповідальність. Сказав, що його син нещодавно загинув в автокатастрофі. Звинуватив мене в тому, що я не знаю, що таке справжній біль. І сказав, що я просто придурок, коли припускаю, що він сам відповідальний за власний біль від втрати сина.

Очевидно, той чоловік відчував значно сильніший біль, ніж переживає більшість людей. Він не обирав смерті власного сина, і ця смерть сталася не з його вини. Відповідальність за те, щоб упоратися із цією втратою, було покладено на нього, хоча, само собою, він того зовсім не хотів. Але, попри все, цей чоловік був сам відповідальний за власні емоції, переконання і дії. Це був його вибір — як реагувати на смерть сина. Біль, сильніший чи слабший, — це те, чого нам не уникнути, але ми самі обираємо, що він для нас означатиме. Навіть заявляючи, що він *не має* вибору, лише хоче повернути сина, той чоловік робив вибір: як використати свій біль.

Звичайно, нічого цього я йому тоді не сказав. Я був надто наляканий і думав: так, мабуть, я все це просто придумав і сам не знаю, про що, в біса, насправді говорю. Це небезпека, яка завжди чигає на мене в роботі. Проблема, яку я обрав. Проблема, за яку несу відповідальність.

Спочатку я почувався жахливо. А потім почав сердитися. Його заперечення ніяк не стосуються того, що я насправді сказав, — так я себе переконував. Чорт забирай, та навіть якщо я не втрачав дитини, це не значить, що я ніколи не переживав жахливого болю.

Але потім я застосував власну ж пораду. Я обрав свою проблему. Я міг розлютитися на того чоловіка, сперечатися з ним, «перевершити» його біль своїм болем, — і тоді ми обидва здавалися б нечутливими мудаками. Або я міг обрати кращу проблему: попрактикуватися зберігати спокій, намагатися краще зрозуміти своїх читачів, пам'ятати про того чоловіка щоразу, коли писатиму про біль і травму. Саме це я і спробував зробити.

Просто відповів, що співчуваю його втраті. І все. Що тут іще скажеш?



## *Генетика і тягар, який поклали нам на плечі*

2013 року «Бі-Бі-Сі» вибрало кількох підлітків із obsесивно-компульсивним розладом (ОКР). Журналісти спостерігали за ними в процесі інтенсивної терапії, яка мала допомогти дітям подолати небажані думки й повторювану поведінку.

Серед цих підлітків була Імоджен, сімнадцятирічна дівчина, яка мала компульсивну потребу злегка стукнути по кожній поверхні, повз яку проходила; якщо їй не вдавалося цього зробити, дівчину полонили моторошні думки про те, як помирає вся її родина. Був там і Джош, який мав потребу робити все обома половинами тіла: тиснути руку знайомому обома руками, їсти двома руками, переступати через поріг обома ногами тощо. Якщо йому не вдавалося «зрівняти» дві половини свого тіла, він переживав напад несамовитої панічної атаки. А ще серед хворих дітей був Джек, класичний бактеріофоб, який відмовлявся виходити з дому без рукавичок, кип'ятив воду, перш ніж її пити, і відмовлявся їсти будь-які продукти, якщо сам їх не помив і не приготував.

ОКР — це жахливий неврологічний і генетичний розлад, його неможливо повністю вилікувати, лише взяти під контроль, якщо вдасться. І взяти цей розлад під контроль можна лише взявши під контроль цінності людини.

Перше, що роблять у цьому проекті психотерапевти, — пояснюють дітям, що ті мають прийняти абсурдність власних компульсивних бажань. На одному прикладі поясню, що це означає: коли Імоджен заповоняють моторошні думки про смерть її родини, вона має прийняти факт, що її родина справді може загинути, і з цим нічого не вдієш. Простіше кажучи, їй кажуть: те, що з тобою відбувається, — не твоя провина. Джона змушують зрозуміти, що в довготривалій перспективі «зрівнювання» всіх його дій і приведення їх до симетрії більше зіпсує йому життя, ніж панічні атаки, які виникають час від часу. А Джекові нагадують, що хай би як він старався, бактерії завжди оточують його й інфікують.

Мета терапії — показати дітям, що їхні цінності нераціональні, що це взагалі не їхні цінності, а наслідки розладу. І що виконуючи ці ірраціональні цінності, вони насправді забирають у себе здатність нормально функціонувати.

Наступний крок — заохотити дітей обрати собі інші цінності, які були б вагомішими за цінності ОКР, і зосередити увагу на них. Для Джоша це можливість не приховувати свій розлад від друзів і родини, перспектива мати нормальне функціональне соціальне життя. Для Імоджен це розуміння, що вона може взяти під контроль власні думки й почуття і знову стати щасливою. А для Джека — можливість надовгий час виходити з дому й переживати менше травматичних епізодів.

Маючи нові цінності перед внутрішнім зором, підлітки проходили інтенсивні курси вправ для повернення психічного здоров'я, що мали допомогти їм жити згідно із цими цінностями. Виникають панічні атаки. Ллються сльози. Джек ударяє кулаком у кілька неживих предметів і негайно мие руки. Але коли зйомки документального фільму добігають кінця, прогрес очевидний. Імоджен більше не потребує торкатися всіх поверхонь, які їй трапляються. Вона каже: «Десь на споді мого мозку досі живуть монстри, можливо, завжди там житимуть. Але тепер вони сидять значно тихіше». Джон може витримати двадцять п'ять — тридцять хвилин без «зрівнювання» дій обох половин свого тіла. А Джек, який робить найбільші успіхи, навіть може піти в ресторан і попити з пляшки чи склянки, не помивши її перед цим. Він гарно підсумовує, чого зміг навчитися: «Я не обирав цього життя, не обирав цього страшного, жахливого стану. Але я обираю, як із цим жити. *Мушу* обирати, як із цим жити».

Люди з якоюсь вродженою вадою, ОКР, низьким зростом або ще чимось іншим, часто вважають, що їх позбавили чогось дуже цінного. Думають, ніби нічого не можуть із цим зробити, тож уникають відповідальності за свою ситуацію. Вважають, що раз не обирали своєї дурнуватої генетики, то не їхня провина, що життя не складається.

Справді, провина — не їхня.

Але відповідальність — їхня.

Коли я вчився в коледжі, то мав трохи безумну мрію стати професійним гравцем у покер. Я вигравав гроші, отримував задоволення, але через рік серйозних занять покером покинув це діло. Цей стиль життя, коли не спиш всю ніч, втикаєш у комп'ютер, виграєш тисячі доларів одного дня, а наступного майже всі спускаєш — це було не для мене. І це не був здоровий і емоційно стабільний спосіб

заробляти. Але той час професійної гри в покер дуже вплинув на формування мого світогляду.

Покер чудовий тим, що хоч у ньому завжди є місце для удачі, вона ніколи не визначає результати гри у тривалій перспективі. Комусь можуть роздати препогані карти, але він поб'є того, кому карти попалися чудові. Звичайно, гравець із чудовими картами має більше шансів зірвати банк, але насправді переможця визначають — ага, ви вже вгадали — *вибір*, що його кожен гравець робить під час гри.

Так само, мені здається, буває і в житті. Нам усім роздають карти. Декому трапляються кращі, ніж іншим. Легко звинувачувати карти і бути переконаним, що нас просто обійшла доля, але реальна гра будується на тому, який вибір ми зробимо зі своїми картами на руках, на які ризики вирішимо піти, з якими наслідками оберемо жити. Люди, які послідовно роблять найкращий вибір у різних ситуаціях, зрештою в покері вириваються вперед. У житті теж. І не обов'язково ці люди мають найкращі карти.

Є люди, які психологічно й емоційно страждають від неврологічних і/або генетичних вад. Але для них правила не міняються. Звичайно, вони отримали у спадок погану роздачу, і їхньої провини в тому немає. Так само, як не винен у своєму низькому зрості хлопець, який мріє з кимось зустрічатися. І як не винна людина, яку пограбували, у злочині. Але відповідальність лежить на всіх цих людях. Чи проходитимуть вони психотерапію, чи медикаментозне лікування, чи не лікуватимуться ніяк, — цей вибір мають зробити вони самі. Є люди, які пережили тяжке дитинство. Є люди, які переживають приниження, насильство, тиск — фізичний, емоційний, фінансовий. Їх не можна звинувачувати в їхніх проблемах і перешкодах, але вони все ж несуть відповідальність — *завжди* — за те, щоб рухатися вперед попри свої проблеми й робити найкращий вибір, який тільки можливо зробити в їхніх обставинах.

І будьмо відвертими. Якби вам потрібно було зібрати *всіх* людей, які мають якісь психічні розлади, борються з депресією або суїцидальними думками, яких зневажають або принижують, які пережили трагедію або смерть близької людини, які вижили після тяжких хвороб або нещасних випадків, або травм, — якби вам потрібно було зібрати *всіх цих людей* і помістити їх в одну кімнату... то вам, мабуть, довелось б запхати туди всіх людей на світі. Бо ніхто ще

не пройшов дорогою життя так, щоб не отримати кілька глибоких рубців.

Звичайно, деяким людям на долю випадають тяжчі випробування, ніж іншим. А дехто стає жертвою жахливих обставин. І ці люди можуть мучитися і тривожитися, але оцінка їхньої ситуації — повністю їхня відповідальність.

### *«Елегантні жертви»*

Через хибне уявлення про відповідальність і провину люди вважають, що можуть перекладати відповідальність за розв'язання їхніх проблем на інших людей. Звинувачуючи когось і знімаючи із себе відповідальність, люди переживають емоційний кайф і відчують власну моральну правоту.

На жаль, один із побічних ефектів інтернету й соцмереж полягає в тому, що завдяки їм у наші дні стало дуже легко спихнути відповідальність за навіть найдрібніші порушення на якусь групу людей або окрему людину. Великої популярності набула гра «публічне звинувачення/осуд»; дехто навіть вважає, що це «круто» таким займатися. Коли хтось публічно ділиться інформацією про «несправедливість», то привертає багато уваги й емоцій. І ця увага стає справжньою нагородою для тих, хто здатен постійно почуватися жертвою і викликати до себе співчуття.

«Елегантні жертви» тепер у моді і серед правих, і серед лівих, і серед багатих, і серед бідних. Мабуть, уперше в історії людства всі демографічні групи почувуються несправедливими жертвами — і то одночасно. І всі вони відчують емоційний кайф від власної моральної правоти.

Нині *будь-хто*, кого образило *будь-що* — чи то факт, що книжку про расизм змушують читати під час університетського курсу, чи то факт, що на місцевому ринку заборонили продавати новорічні ялинки, чи то підвищення податків на піввідеотка, — може відчути, що його утискають, що він має право обурюватися й привертати до себе увагу.

У медіа такі реакції схвалюються й увічнюються. Бо це, зрештою, добре для бізнесу. Автор популярних книжок і медіа-критик Раян Голідей<sup>[2]</sup> називає це «порнографією обурення»: замість розповідати

реальні історії й зосереджуватися на серйозних проблемах медіа значно легше (і вигідніше) знайти щось помірно образливе й розказати про це широкій публіці, викликати обурення, а потім розказати про це обурення населенню так, щоб обурити вже іншу його частину. І так луна обурень і лайна перескакує, як м'ячик у настільному тенісі, від однієї уявної «сторони» до другої, відволікаючи всіх від реальних соціальних проблем. Недивно, що наше суспільство політично поляризоване як ніколи раніше.

Найбільша проблема в тому, що «елегантні жертви» відволікають увагу від *справжніх* жертв. Як той хлопчик, який кричав: «Вовк!».

Що більше людей проголошує себе жертвами найменших порушень, то важче зрозуміти, хто ж, урешті-решт, справжня жертва.

Люди потрапляють у залежність від постійного відчуття образи, бо воно дає їм емоційний кайф. А бути правим і морально вивищуватися так приємно. Політичний карикатурист Тім Крейдер написав на шпальтах «Нью-Йорк таймс»: «Обурення — серед тих багатьох речей, які нам подобаються, але які з часом роз'їдають нас ізсередини. І воно підступніше за багато які гріхи, бо ми навіть не усвідомлюємо, що обурення дарує нам насолоду».

Але ми живемо в демократичному й вільному суспільстві й мусимо іноді стикатися з поглядами й людьми, які нам не подобаються. Це всього лише ціна, яку ми мусимо платити; хтось навіть сказав би, що в цьому сутність нашої системи. Утім, здається, люди дедалі більше забувають про це.

Ми маємо ретельніше обирати, у які битви вступати, і разом із тим намагатися віднайти хоч трошки емпатії до нашого так званого супротивника. Маємо ставитися до новин і медіа зі здоровою часткою скептицизму, аби світ не поставав для нас у чорно-білих тонах. Надавати пріоритет таким цінностям, як чесність, прозорість, сумнів перед іншими цінностями: відчуттям власної правоти, особистим комфортом, помстою. «Демократичні» цінності складніше плекати в постійному шумі мережевого світу. Але попри все ми маємо взяти на себе відповідальність ставити їх на перше місце. Від цього може залежати стабільність нашої політичної системи.

**Немає ніякого «як»**

Багато хто, прочитавши все це, запитає: «Ну гаразд, але як? Я розумію, що мої цінності — лайно, що я уникаю відповідальності за всі свої проблеми. Розумію, що я — малий “особливий” гівнюк, який вважає, що світ має крутитися навколо нього і перейматися його найменшими траблами. Але як мені змінитися?».

А я на це відповім, прибравши подобу мудрого Йоди: «Або ви це робите, або ні. Немає ніякого “як”».

Ви *вже обираєте*, щомиті щодня, чим вам перейматися. Тому змінитися так само легко, як і обрати перейматися чимось іншим.

Це *справді* так от просто. Але не легко.

Не легко, бо спочатку ви почуватиметеся як лузер, як ошуканий дурень. Ви будете нервуватися. Поводитися як божевільний. Можливо, будете зриватися на дружині або на друзях, або на власному батькові. Буде купа побічних ефектів від зміни цінностей, від зміни того, за що ви переймаєтеся. Але цих ефектів не уникнути.

Це просто, але дуже-дуже важко.

Ось вам деякі побічні ефекти. Ви почуватиметеся невпевнено, це я вам гарантую. «Мені реально від цього відмовлятися? Це буде правильно?». Коли людина відмовляється від цінностей, яких дотримувалася роками, то відчувається дезорієнтованою; їй здається, що вона більше не зможе відділити хороше від поганого. Це важко, але це нормально.

Потім ви почуватиметеся, наче щось втратили. Півжиття ви оцінювали себе згідно зі старою цінністю, тому коли ви змінюєте пріоритети й стратегію, починаєте поводитися по-іншому, перестаете відповідати старій-добрій позиції, то відчувається обдуреним, відчувається ніким. Це теж нормально і теж неприємно.

А ще вам доведеться вистояти під шквалом неприйняття. Багато які стосунки у вашому житті спираються на цінності, яких ви дотримуетесь, тому коли ви зміните цінності — наприклад, вирішите, що навчання важливіше за тусовки, що шлюб і родина важливіші за безладний секс, що праця над тим, у що вірите, важливіша за гроші, — ця зміна змінить ваші стосунки з іншими, багато які доведеться просто розірвати. Це теж нормально, і це теж буде неприємно.

Це болючі, але невідворотні побічні ефекти від вибору перейматися іншими речами, речами важливішими, які більше вартують ваших нервів. Коли ви переглядатимете власні цінності, то

наштовхнетеся на зовнішній і внутрішній опір. Найперше ви почуватиметеся невпевненими. Невпевненими, чи правильно вчиняєте.

Але, як ми побачимо далі, це добре.

## Розділ 6

### Ви помиляєтеся в усьому (я теж)

П'ятсот років тому картографи вважали, що Каліфорнія — це острів. Лікарі вважали, що кровопускання лікує хвороби. Науковці вважали, що вогонь зроблено з речовини, яка називається флогістон. Жінки вважали, що якщо втирати в обличчя собачу сечу, то шкіра лишатиметься молодою і пружною. Астрономи вважали, що Сонце обертається навколо Землі.

Коли я був малий, то думав, що «посередність» — це такий овоч, якого мені не хотілося їсти. Я думав, що мій брат знайшов у бабусиному будинку секретний коридор, бо він міг потрапити надвір, навіть не виходячи з туалету (спойлер: просто там було вікно). А ще я думав, що коли мій приятель із родиною відвідував Вашингтон, то подорожував у часі й зустрічався з президентом Вашингтоном.

Коли я був підлітком, то всім оголошував, що мені все пофіг, хоча насправді занадто переймався геть усім на світі. Моїм світом керували інші, а я цього навіть не помічав. Я уявляв, що щастя — це доля, а не вибір. Думав, що любов — це те, що просто виникає, а не те, над чим потрібно працювати. Вважав, що бути «крутим» треба вчитися в інших, а не плекати цю якість у собі.

Коли почав зустрічатися з дівчиною, то думав, що ми будемо разом навіки. А потім, коли наші стосунки зійшли нанівець, боявся, що більше ніколи не зможу покохати жінку так сильно. А коли зміг покохати іншу жінку так само сильно, то подумав, що іноді самого кохання замало. І усвідомив, що кожен має сам для себе вирішити, чого для нього «замало» чи «забагато», і що кохання буде тим, чим ми дозволимо йому бути.

На кожному кроці я помилявся. Щодо всього. Усе життя я помилявся щодо самого себе, щодо інших, суспільства, культури, світу, Всесвіту — геть усього.

Сподіваюся, так усе й триватиме до кінця життя.

Так само як Нинішній Марк може озирнутися на кожен провтик і кожную помилку Марка Колишнього, одного дня Майбутній Марк гляне на міркування Нинішнього Марка (зокрема на текст цієї книжки) і



помітити ті самі провтики. І це буде добре. Бо це означатиме, що я розвиваюся.

Знаменитий баскетболіст Майкл Джордан казав, що зазнає невдач раз за разом, знову і знову, саме тому врешті-решт досягає успіху. Що ж, я теж раз за разом помиляюся, знову і знову, тому моє життя стає дедалі кращим.

Зростання — це нескінченно повторюваний процес. Коли ми дізнаємося щось нове, то рухаємося не від «неправильного» до «правильного», а радше від «неправильного» до «трошки менш неправильного». А коли дізнаємося ще щось, то рухаємося від «трошки менш неправильного» до «ще трошки менш неправильного». І так далі. Ми завжди перебуваємо в процесі наближення до істини й досконалості, але ніколи не сягаємо істини й досконалості.

Не варто навіть намагатися знайти для себе «правильну» відповідь. Значно продуктивніше — перекрити для себе шляхи, які є неправильними сьогодні, аби трошки менше помилятися завтра.

Якщо прийняти цю перспективу, можна висловити особистісне зростання в наукових термінах. Цінності людини — це гіпотеза: така поведінка гарна й важлива; інакша — ні. Дії людини — це експерименти. Отримані емоції й думки — дані.

Не існує правильної догми чи досконалої ідеології. Є тільки те, що, за вашим досвідом, правильне *для вас*. Та і цей досвід не є чимось істинним. А оскільки ви і я — та й загалом усі люди — маємо різні потреби, різні особисті історії й життєві обставини, то зрештою доходимо різних «правильних» відповідей на питання, який сенс нашого життя і як його потрібно проживати. У моїй правильній відповіді є подорожі на самоті, які тривають по кілька років підряд, життя у відлюдних місцинах, а ще — сміх із власної недолугості. Принаймні, це була правильна відповідь до недавнього часу. Вона буде змінюватися й еволюціонувати, бо змінююсь і еволюціоную я сам. Що старшим і досвідченішим я стаю, то більше урізаю власну неправоту; тому щодня стаю дедалі менше неправим.

А дехто так заморочується власною «правотою», що забуває просто *жити*.

Є жінка, незаміжня і самотня, яка мріє про партнера, але ніколи не виходить із дому і ніяк не вирішує свою проблему. Є чоловік, який

гарує як кінь і вважає, що його мають підвищити, але ніколи прямо не каже про це начальникові.

їм кажуть: та ви боїтеся невдачі, відмови, що вам скажуть «Ні».

Але це не так. Звичайно, почути відмову — це боляче. Пережити поразку — це неприємно. Але в нашому житті є константи, за які ми тримаємося. Константи, які боїмося піддати сумніву або відпустити. Цінності, які роками надавали сенсу нашому життю. Та жінка ніколи не піде на побачення, бо для цього вона буде змушена переглянути свої уявлення про власну привабливість. Той чоловік ніколи не попросить підвищення, бо для цього йому доведеться переглянути свої уявлення про власну професійну цінність.

Значно легше сидіти на болючій константі, що ніхто не вважає тебе привабливою, ніхто не цінує твоїх талантів, — аніж *перевірити* ці переконання й упевнитися, що вони відповідають дійсності.

Такі переконання («Я недостатньо приваблива, то для чого напружуватися»; «Мій начальник — придурок, то для чого напружуватися») дають нам помірний комфорт коштом майбутнього щастя й успіху. Це жажливі довготривалі стратегії, але ми чіпляємося за них, бо думаємо, що все робимо правильно, знаємо наперед, що має статися. Іншими словами, вважаємо, що знаємо, чим усе закінчиться.

Упевненість — це ворог розвитку. Нічого не можна знати напевно, поки воно не станеться — та й потім про це можна сперечатися. Тому приймати неминучу недосконалість власних цінностей потрібно, аби розвиватися.

Замість прагнути бути впевненими, нам краще постійно шукати сумнів: сумнів у власних переконаннях, відчуттях, у тому, що готує для нас майбутнє, — аж поки ми дійдемо до нього і створимо його своїми руками. Замість шукати в усьому власну правоту, треба шукати неправоту. Бо ми таки часто неправі.

А коли ми неправі, то маємо змогу змінитися. Маємо змогу розвиватися. Не лікувати застуду кровопусканням. Не вмиватися собачою сечею, аби продовжити молодість. Не думати, що «посередність» — це овоч, і не боятися перейматися.

Дивовижно, але правда: ми ніколи не знаємо *напевно*, який досвід позитивний, а який — негативний. Найважчі та найстресовіші періоди нашого життя виявляються найважливішими і найбільше нас мотивують. А деякі найкращі та найрадісніші періоди нас відволікають

від важливого й розхолоджують. Не вірте власній концепції хороших/поганих досвідів. Напевно ми знаємо тільки те, чи болить нам щось у цю мить. А ця інформація не така вже й цінна.

Так само, як ми із жахом уявляємо, як жили люди п'ятсот років тому, через п'ять століть люди будуть сміятися з наших нинішніх «упевнених» знань. Сміятимуться з того, як сильно гроші й робота впливали на наше життя. З того, як ми боялися показати найважливішим для нас людям, що вони для нас означають, зате возвеличували публічних осіб, які не заслуговували на це. Сміятимуться з наших ритуалів і упереджень, з наших тривог і наших воєн. З огидою дивитимуться на нашу жорстокість. Вони вивчатимуть наше мистецтво і сперечатимуться про нашу історію. Вони розумітимуть про нас те, чого ми самі про себе не розуміємо.

І вони теж помилятимуться. Просто менше, ніж ми.

### ***Архітектори наших переконань***

Зробіть-но ось що. Візьміть будь-яку людину й посадіть у кімнату, де буде кілька кнопок, які треба натиснути. І скажіть цій людині, що якщо вона зробить якусь дію — не називайте її, людині треба буде самій здогадатися, — загориться лампочка, і це означатиме, що людина заробила бал. «Подивимося, скільки балів ви заробите за тридцять хвилин».

Такий експеримент провели психологи. Ви, мабуть, уже здогадуєтесь, що вийшло в результаті. Люди сідали й починали безладно тиснути на кнопки, аж поки запалювалася лампочка й повідомляла, що вони заробили бал. Логічно, що люди починали натискати на кнопки знову, аби заробити ще балів. Але лампочка не загорялася. Тому вони починали експериментувати зі складнішими комбінаціями: натискали одну кнопку тричі, а потім другу — один раз, потім чекали п'ять секунд, і тут — бац! Іще один бал. Але й ця комбінація вдруге не спрацювала. Можливо, це не пов'язано з кнопками, думала людина. Можливо, бали залежать від того, як я сиджу. Або чого торкаюся. Можливо, це залежить від того, як стоять мої ноги. Бац! Іще один бал. Так, мабуть, річ у моїх ногах, плюс іще треба натиснути конкретну кнопку. Бац!

Найчастіше минало від десяти до п'ятнадцяти хвилин, і люди визначали комбінацію рухів, яка приносила їм бали. Комбінації найчастіше бували кумедні, щось типу постояти на одній нозі або запам'ятати складну послідовність, у якій треба натискати кнопки, та ще й за конкретний час, та ще й дивлячись у конкретному напрямку.

Але от що смішно: бали нараховувалися випадково. Не було жодної «правильної» послідовності, не було ніяких правил. Тільки лампочка, яка загорялася, і люди, які кривлялися, думаючи, що це приносить їм бали.

Метою цього експерименту (крім, звісно, познущатися над людьми) було продемонструвати, чи швидко розум людини здатен вивести алгоритм якоїсь фігні й повірити в його правильність. Виглядає на те, що ми це вміємо пречудово. Кожна людина виходила з тієї кімнати переконана, що успішно подолала експеримент і перемогла. Усі були певні, що знайшли «ідеальну» послідовність кнопок, аби заробляти бали. От тільки послідовності ці були такі само унікальні, як унікальною є кожна людина. Один чоловік, який брав участь в експерименті, вивів довгу послідовність натискання кнопок, якої, крім нього, ніхто не міг запам'ятати. Одна дівчина дійшла до висновку, що зароблятиме бали, якщо постукуватиме по стелі визначену кількість разів. Вийшовши з кімнати, вона ледве трималася на ногах: стомила підстрибувати.

Наш мозок — справжня машина пошуку значень. Те, що ми називаємо значенням, людський мозок генерує як асоціацію між двома чи більше досвідами. Ми натискаємо кнопку й бачимо, що загоряється світло — робимо висновок, що кнопка вмикає світло. Це базовий шлях для встановлення значення. Кнопка — світло; світло — кнопка. Ми бачимо стілець. Помічаємо, що він сірий. Наш мозок вибудовує асоціацію між кольором (сірий) та об'єктом (стілець) і формує значення: стілець сірий.

Мозок постійно гуде, генерує нові й нові асоціації, аби ми розуміли й контролювали все навколо. Усі наші досвіди, зовнішні та внутрішні, генерують нові асоціації та зв'язки в нас у голові. Усе, починаючи від слів на цій сторінці, граматичних законів, за допомогою яких ці слова пов'язуються, і закінчуючи непристойними думками, які виникають, щойно текст стає нудним і монотонним — усі ці думки,

імпульси, сприйняття складаються із сотень тисяч нейронних зв'язків, які сплавляються, освітлюючи мозок загравою знання й розуміння.

Але є дві проблеми. По-перше, мозок неідеальний. Речі, які бачимо й чуємо, ми часто сприймаємо неправильно. Легко про щось забуваємо або неправильно розуміємо події.

По-друге, коли ми знаходимо для себе якесь значення, наш мозок — така вже його природа — тримається за це значення. Ми прив'язуємося до значення, яке видав нам мозок, і не хочемо від нього відмовлятися. Навіть якщо бачимо щось, що прямо суперечить цьому значенню, часто не зважаємо на це і тримаємося за старі переконання.

Комедіант Емо Філіпс якось сказав: «Я вважав, що мозок — найдивовижніший орган мого тіла. А потім зрозумів, хто мені про це каже». На жаль, більшість із того, що ми знаємо і в чому переконані, — продукт внутрішніх неточностей і викривлень нашого мозку. Частина, ба навіть більшість наших цінностей — наслідок подій, які не є репрезентативними для всього світу або є результатом неправильно сприйнятого минулого.

Що із цього випливає? Більшість наших переконань — хибні. Або, якщо точніше, усі переконання хибні, тільки деякі менш хибні за інші. Людський розум — це мішанина неточностей. Мабуть, це чути неприємно, але дуже важливо прийняти. І далі ми побачимо чому.

### ***Обирайте переконання обережно***

1988 року, проходячи курс психотерапії, журналістка й авторка текстів на тему фемінізму Мередіт Маран раптом усвідомила жахливу правду: в дитинстві батько зґвалтував її. Для жінки це був шок: віднайти репресований спогад, про який вона дорослою нічого не знала. Але у віці тридцяти семи років вона прямо сказала про насильство батькові й повідомила про цей факт усій своїй родині.

Родичі Мередіт вжахнулися. Батько одразу відмовився визнавати, що колись скоїв такий злочин. Дехто із сім'ї став на бік Мередіт, дехто — на бік батька. Родинне дерево розкололося надвоє. А біль, яким були сповнені стосунки Мередіт із батьком, розповзався його гілками й ламав їх одну за одною.

Пізніше, 1996 року, Мередіт усвідомила ще одну жахливу правду: насправді батько *не* гвалтував її в дитинстві. (Знаю-знаю: упс!). Насправді вона, разом із терапевтом, яка щиро їй співчувала, просто вигадала цей спогад. Зігнувшись під тягарем провини, Мередіт до кінця батькового життя намагалася відновити стосунки з ним і з іншими родичами. Постійно просила пробачення й пояснювала. Але було надто пізно: невдовзі батько помер, а родина втратила єдність.

Виявляється, не одна Мередіт постраждала від такого викривлення спогадів. В автобіографії «Моя брехня: правдива історія про неправдивий спогад» вона стверджує, що в 1980-х чимало жінок звинуватили родичів-чоловіків у згвалтуванні, а через багато років виявили власну неправоту. У ті самі роки багато хто вірив, що існують сатанинські культи, учасники яких вчиняють насильство над дітьми — але розслідування, які поліція провела в десятках міст США, не виявила жодних доказів, які підтвердили б існування таких практик.

Чому люди раптом почали вигадувати спогади про жахливе насильство в родинах і в культах? І чому саме в 1980-х?

Ви коли-небудь грали в дитинстві у «зіпсований телефон»? Коли кажеш щось на вухо одній людині, вона передає це слово далі, і так воно проходить через десяток людей; а на виході з'являється щось цілком відмінне від первісного слова. Приблизно так працює й наша пам'ять.

Ми щось переживаємо. За кілька днів згадуємо про це вже трохи інакше, ніби нам хтось нашепотів щось на вухо, а ми недочули. Потім ми комусь розповідаємо про подію, і нам доводиться заповнити пару прогалинок у цій історії. Тому ми дещо її прикрашаємо, аби все виглядало логічно і ніхто не подумав, що в нас макітра поплавилася. Потім ми й самі вже починаємо вірити у власні доповнення, тому наступного разу, оповідаючи історію, використовуємо їх знову. А вони ж усе-таки несправжні, тому ми їх неправильно розуміємо. А через рік ми оповідаємо ту саму історію трохи напідпитку, тому прикрашаємо її більше, ніж завжди, — ну гаразд, якщо по-чесному, то ми змінюємо добру третину того, що діялося насправді. А наступного тижня на тверезу голову нам уже не хочеться визнавати себе брехлом нещасним, тому ми продовжуємо триматися за оновлену і щойно розширену «п'яненьку» версію історії. А через п'ять років наша абсолютно, «зуб-

даю», «клянуся-могилою-матінки» правдива історія має не більше половини правди в собі.

Усі ми так робимо. Я так роблю. Ви так робите. Хай би якими чесними ми були, хай би які добрі наміри мали — ми постійно заводимо інших і самих себе не туди тільки тому, що наш мозок створено для ефективної, а не для точної роботи.

Пам'ять підводить нас — підводить так сильно, що в судах навіть не завжди беруть до уваги показання свідків. І загалом наш мозок допускає жахливі викривлення.

Як же так? Усе просто. Наш мозок постійно намагається знайти сенс у тій ситуації, у якій ми перебуваємо, і спирається на наші переконання та набутий досвід. Кожну нову інформацію він зіставляє із цінностями й висновками, які ми вже маємо. У результаті наш мозок завжди схиляється до того, що ми в той момент вважаємо правильним. Тому якщо в нас чудові стосунки із сестрою, то всі спогади про неї ми сприйматимемо як позитивні. Але варто нам побити глека, як ми починаємо зовсім в іншому ключі згадувати про те саме, переінакшуючи спогади так, аби пояснити, чому ми тепер так сердимось на сестру. Зворушливий подарунок на минулий Новий рік тепер видається нам проявом зверхності. А випадок, коли сестра забула запросити нас до себе на дачу, сприймається не як прикра помилка, а як продумана підстава.

Історію Мередіт із несправжнім зґвалтуванням можна краще зрозуміти, якщо усвідомити, на основі яких цінностей формувалися її переконання. По-перше, Мередіт усе життя була у складних і натягнутих стосунках із батьком. По-друге, вона одну за одною пережила кілька невдач в інтимних стосунках із чоловіками, зокрема мала невдалий шлюб.

Тому з погляду цінностей Мередіт «близькі стосунки із чоловіками» не вважалися чимось аж таким крутим.

Крім того, на початку 1980-х Мередіт стала радикальною феміністкою й почала досліджувати сексуальне насильство над дітьми. Одна за одною вона почала дізнаватися жахливі історії дітей, спілкувалася з людьми, які пережили інцест, — зазвичай це були маленькі дівчата — і все це оточувало Мередіт кілька років. У той час їй довелося виступати із заявами про неточності в дослідженнях на тему насильства над дітьми: у них кількість жертв дуже

перебільшували. (У найвідомішому тодішньому дослідженні йшлося про те, що третина дорослих жінок у дитячому віці пережила сексуальні домагання. Пізніше цю цифру спростували).

На додачу до всього, Мередіт закохалася й почала будувати стосунки із жінкою, яка в дитинстві пережила насильство над собою. Це були отруйні стосунки співзалежності, Мередіт весь час намагалася «врятувати» партнерку від її травматичного минулого. А та намагалася використати власну травму, за допомогою почуття вини здобуваючи прихильність Мередіт (про це і про кордони більше йтиметься в розділі 8).

Тим часом стосунки Мередіт із батьком погіршилися ще більше (він був не в захваті, що дочка вступила в лесбійські стосунки), і її майже силою відправили до психотерапевта. А той, маючи власні цінності й переконання, які визначали його дії, наполягав, що джерелом страждань для Мередіт не могла бути тільки її напружена робота журналістки та складні особисті стосунки. *Це має бути щось іще, щось глибше.*

Приблизно в той самий час популярності набула нова форма терапії, «притлумлена пам'ять». Під час цієї терапії лікар вводив пацієнта у стан, схожий на транс, а пацієнт мав витягти з глибини пам'яті й заново пережити забуті дитячі спогади. Переважно вони мали бути приємними, але ідея була в тому, що серед них мало трапитися кілька травматичних.

А тепер уявіть бідну Мередіт, нещасну, змушену щодня досліджувати інцест і дитячі домагання, сердиту на свого батька, постраждалу від постійних невдач у стосунках із чоловіками. Єдина, хто, здається, любить її й розуміє, — інша жінка, яка пережила насильство в дитинстві. А ще Мередіт що два дні лягає на кушетку, плаче, а психотерапевт вимагає з неї пригадати те, чого вона не може пригадати. Вуаля! Ось вам ідеальний рецепт вигаданого спогаду про згвалтування, якого не було.

Коли наш мозок обробляє пережитий досвід, він намагається інтерпретувати його так, аби співвіднести з попередніми досвідами, відчуттями й переконаннями. Але ми часто потрапляємо в ситуації, коли минуле й теперішнє *не* узгоджуються: у таких випадках відчуття нинішнього моменту суперечать усьому, що ми раніше вважали правильним і розумним. Намагаючись усе узгодити, наш мозок іноді,



наприклад у таких випадках, вигадує фальшиві спогади. Пов'язуючи нинішній досвід із вигаданим минулим, мозок допомагає нам зберігати ті значення, до яких ми звикли.

Як я вже казав, Мередіт не одна втрапила в халепу з несправжніми спогадами. У 1980-х — на початку 1990-х сотні невинних людей так само безпідставно звинуватили в сексуальних домаганнях. Багато хто навіть сів за ґрати.

Для невдоволених власним життям людей такі пояснення-припущення, помножені на сенсаційні повідомлення в медіа — а в ті роки медіа просто накрило хвилями інформації про сексуальні домагання та жорстокість сатанинських культів, і *ви* теж могли стати жертвою насильства, — стали поштовхом до того, щоб у несвідомому багатьох людей зародилися вигадані спогади й пояснили їхні нинішні страждання так, аби перетворити їх на жертв. А жертви, як відомо, відповідальності не несуть. Терапія «притлумленої пам'яті» стала інструментом, за допомогою якого несвідомі бажання впливали на поверхню й перетворилися на нібито матеріальну форму пам'яті.

Урешті-решт цей процес і цей «виверт розуму» почав фіксуватися так часто, що для нього придумали спеціальну назву: «синдром хибної пам'яті». Через цей феномен відбулися зміни в порядку судових процесів. Тисячам психотерапевтів було висунуто звинувачення і позбавлено їх ліцензій. Терапію «притлумленої пам'яті» застосовувати перестали, її замінили на більш практичні методи. Нещодавні дослідження тільки підтвердили болючий урок тих часів: наші переконання надзвичайно гнучкі, а спогади страшенно ненадійні.

Популярна «народна мудрість» вчить нас «довіряти собі», «іти за покликом серця» і завалює ще купою красивих кліше.

Але, думаю, все-таки варто *менше* довіряти собі. Зрештою, якщо наші серце й розум такі ненадійні, нам, мабуть, варто *більше* піддавати сумніву власні наміри й мотивації. Якщо всі ми помиляємося постійно, то хіба не скептичне ставлення до самого себе, піддавання сумніву власних переконань і припущень — хіба це не єдиний логічний шлях до прогресу?

Звучить страшно і деструктивно. Але насправді все навпаки. Такий підхід не тільки безпечніший. Він дає свободу.

Ерін сидить навпроти мене за столиком у суші-барі й намагається пояснити, чому не вірить у смерть. Минуло вже майже три години, вона з'їла рівно чотири огіркові роли й випила повну пляшку sake — сама. (Якщо бути точним, зараз вона вже на середині другої пляшки). Четверта година пополудні. Вівторок.

Я її не запрошував. Вона через інтернет виявила, де я, і примчала, аби побачитися.

Знову.

Вона вже бігала за мною. Розумієте, Ерін переконана, що може вилікувати смерть, але також переконана, що потребує моєї допомоги в цьому. Але не допомоги в бізнесовому сенсі. Якби їй потрібна була лише порада в галузі піару або щось таке, це було б нічого. Але Ерін вимагає більшого: щоб я став її хлопцем. Чому? Минуло вже три години розпитувань, випито півтори пляшки sake, але чіткої відповіді досі немає.

До речі, в тому ресторані з нами сиділа моя наречена. Ерін вважала, що вона обов'язково має брати участь у дискусії. Ерін хотіла пояснити їй, що готова «ділитися» мною і що моя дівчина (нині — дружина) «не має відчувати загрози» з її боку.

Я зустрів Ерін на семінарі з популярної психології 2008 року. Це була доволі приємна особа. Трошки «того», схожа на нью-ейджівську сектантку, але вона була юристкою, випускницею престижного юридичного вишу і явно розумною дівчиною. Вона сміялася з моїх жартів і вважала мене цікавим. Звісно, я був би не я, якби з нею не переспав.

Через місяць Ерін запропонувала мені зірватися й переїхати до неї на інший кінець країни. Це подіяло на мене як червона ганчірка на бика, і я спробував розірвати з нею стосунки. Ну, добре, як дві червоні ганчірки. Я заблокував її електронну адресу — і всі контакти на всіх пристроях.

Вона трохи пригальмувала, але не зупинилася.

За кілька років до нашої зустрічі Ерін потрапила в автокатастрофу й мало не померла. Ба навіть *померла* на кілька секунд — із погляду медицини. Її мозкова діяльність повністю припинилася, але потім якимось дивом відновилася. Ерін стверджувала, що коли вона «повернулася», усе змінилося. Дівчина стала дуже духовною особистістю. Вона зацікавилася й повірила в цілющу енергію, ангелів,

універсальну свідомість і карти таро. А ще в те, що вона сама стала цілителькою й емпатом, до того ж провидицею. І з якоїсь причини, зустрівши мене, Ерін вирішила, що мені і їй судилося разом врятувати світ. «Вилікувати смерть», як вона казала.

Після того як я заблокував її контакти, вона почала створювати нові електронні адреси і з них надсилати мені десятки гнівних листів на день. Створила фейкові акаунти на фейсбуці й у твіттері та з них набридала мені й моїм близьким. Створила веб-сайт, точну копію мого, і писала там одну за одною статті про те, що я — її колишній хлопець, що я брехав їй і зрадив, що я обіцяв одружитися, що ми належимо одне одному. Коли я зв'язався з Ерін і попросив закрити сайт, вона сказала, що зробить це тільки, якщо я прилечу в Каліфорнію, аби бути поруч із нею. Так вона уявляла собі компроміс.

І весь цей час аргумент в Ерін був один: мені судилося бути з нею, Бог так визначив, що вона буквально прокинулася серед ночі від голосів ангелів, які сказали, що «наші особливі стосунки» розпочнуть нову еру вічного миру на Землі. (Так, вона реально мені це сказала).

До нашої зустрічі в суші-барі я отримав тисячі електронних листів. Відповідав я на них чи ігнорував, писав ввічливу відповідь чи сердиту — нічого не змінювалося. Її розум не змінювався. Віра була непохитною. Так минуло сім років.

А потім, коли ми сиділи в суші-барі, Ерін жлуктила sake і годинами розводилася про те, як силою енергії вилікувала камені в нирках свого кота, до мене дещо дійшло.

Ерін має залежність. Залежність від самовдосконалення. Витрачає десятки тисяч доларів на книжки, семінари й курси. А найдивовижніше те, що Ерін стає втіленням усіх уроків, які вивчила назубок. Вона має мрію. Наполегливо йде за нею. Візуалізує її, діє, переживає відмови та невдачі, встає і пробує знову. Ерін невблаганно позитивна. Вона, матері її ковінька, дуже високої думки про себе. Вона заявляє, що зцілила свого кота, як Ісус зцілив Лазаря, — ви, бляха, лише погляньте на неї.

І все ж її цінності такі препаскудні, що вся ця захвату гідна хрінь втрачає сенс. Той факт, що вона робить усе «правильно», не означає, що вона *сама* стає правильною.

Ерін має певність, яка ні на мить не послаблює хватки. І навіть повідомила мені, дуже пишномовно: вона усвідомлює, що її «пунктик»

абсолютно нераціональний і нездоровий, і через нього нещасливі і вона, і я. Але чомусь він здається їй неймовірно правильним, і вона не може ані «проїхати» свою манію, ані зупинитися.

У середині 1990-х психолог Рой Баумайстер почав досліджувати поняття зла. Він брав людей, які вчиняють щось погане, і намагався зрозуміти, чому вони так роблять.

У той час вважалося, що люди роблять лихе тому, що погано думають про самих себе, тобто мають низьку самооцінку. Один із перших Баумайстрових висновків полягав у тому, що найчастіше це уявлення не відповідало дійсності. Радше бувало навпаки. Дехто з найжахливіших злочинців був дуже і дуже високої думки про себе.

І завдяки цій високій самооцінці всупереч реальності вони відчували, що мають право ображати й принижувати інших.

Аби виправдовувати власну жорстокість до інших, людина мусить мати непохитну певність у власній правоті, у власних переконаннях і власній величі. Расисти роблять свої расистські справи, бо впевнені у своїй генетичній вищості. Релігійні фанати підпалюють себе і вбивають десятки людей, бо впевнені, що потраплять на небеса як мученики. Чоловіки гвалтують жінок і ставляться до них по-скотськи, бо впевнені, що мають владу над жіночим тілом.

Злі люди ніколи не вважають, що вони злі. Навпаки, вони переконані, що злі всі навколо.

Під час суперечливих експериментів, які тепер просто називають експериментами Мілграма, за ім'ям психолога Стенлі Мілграма, дослідники наказували «нормальним» людям карати інших людей за порушення ними різних правил. І вони карали, іноді навіть посилюючи кару аж до застосування фізичного насильства. Майже ніхто з карателів не заперечував проти проведення покарань і не просив пояснень. Навпаки, багато хто, здавалося, отримував задоволення від певності у власній правоті, яку вони отримали на час проведення експерименту.

Проблема в тому, що людина не тільки не може бути до кінця впевнена у власній правоті. Надмірне прагнення до правоти часто породжує ще більшу (і гіршу) небезпеку.

Багато хто має непохитну певність у власних здібностях на робочому місці або знає точну цифру, яку зарплатню має отримувати. Але через цю впевненість такі люди почуваються тільки гірше. Вони

бачать, як інші йдуть угору понад їхніми головами, і журяться, що ними знехтували. Вони почувають себе недооціненими й невизнаними.

Навіть такі вчинки, як нищпорення в повідомленнях на телефоні бойфренда, випитування в друга, що про тебе кажуть інші, — усе це робиться через невпевненість і прагнення її позбутися.

Ви можете поколупатися в бойфрендових повідомленнях і нічого не знайти, але навряд чи на цьому все закінчиться. Ви почнете сушити собі голову, а чи немає в нього іншого телефона. Ви можете думати, що вас проігнорували й обійшли, аби пояснити собі, чому ж вас не підвищили. А потім перестанете довіряти співробітникам почнете Шукати прихований сенс у всіх їхніх словах (а також ламати голову над тим, що вони насправді про вас думають); після такого навряд чи ви дочекаєтеся підвищення. Ви можете постійно шукати того особливого «когось», із ким почнете стосунки, але з кожною відмовою й після кожної ночі на самоті ви тільки палкіше їстимете себе поїдом, що робите щось не так.

І саме в такі миті непевності, глибокого розпачу ми так легко відкриваємося до уявлення про себе як про «особливу» людину: починаємо вірити, що можемо трошечки збрехати, аби прокласти собі шлях нагору; що інші заслуговують, аби їх карали; що ми мусимо отримувати те, чого хочемо, іноді силою.

Ось він знову, «закон протилежного зусилля»: що більше ви намагаєтеся бути певними в чомусь, то менше певності ви насправді матимете.

Але можна повернути все навспак: що більше ви звикаєте бути невпевненим і нічого не знати, то комфортніше почуватиметеся, знаючи, чого ви не знаєте.

Невпевненість не дає нам судити інших, забирає непотрібні стереотипи й упередження щодо людей, яких ми бачимо на екрані телевізора, в офісі, на вулиці. Непевність пом'якшує наші судження про самих себе. Ми не знаємо, любить нас хтось чи ні, не знаємо, привабливі ми чи ні, не знаємо, наскільки успішними могли б стати. Єдиний спосіб здобути ці речі — бути невпевненим щодо них і бути відкритим до віднайдення їх через досвід.

Невпевненість — це джерело прогресу й зростання. Як каже старовинне прислів'я, людина, яка вважає, що знає все, нічого не навчиться. Неможливо чогось навчитися, якщо спочатку не

усвідомити, що чогось не знаєш. Що більше ми визнаємо, що чогось не знаємо, то більше нагод отримуємо для навчання.

Наші цінності недосконалі й неповні. Але якщо ми почнемо вважати, що вони досконалі й повні, то станемо справжніми догматами, які плекають власну «особливість» і уникають відповідальності. Єдиний спосіб розв'язати наші проблеми — почати з визнання, що наші дії й переконання донині були неправильними й неефективними.

Визнання власної неправоти — *необхідна* передумова справжніх змін і зростання.

Перш ніж переглянути власні цінності та пріоритети, перш ніж змінити їх на краще, ми маємо стати *невпевненими* в цінностях нинішніх. Маємо зусиллям розуму відкинути їх, побачити їхні слабкості й викривлення, зрозуміти, що вони не узгоджуються зі світом, подивитися в обличчя власному невігластву — і поступитися, бо наше невігластво більше за нас усіх.

### **«Закон уникнення» Менсона**

Думаю, ви чули про закон Паркінсона: «Будь-яка робота завжди заповнює весь відведений на неї час».

Не сумніваюся, що ви чули також про закон Мерфі: «Якщо щось погане має статися, воно обов'язково станеться».

Що ж, наступного разу, коли ви будете тусуватися на модній коктейльній вечірці й захочете справити на когось враження, спробуйте застосувати закон Менсона, аби нейтралізувати їхню дію:

***Що більше щось загрожує вашій ідентичності, то більше ви будете його уникати.***

Це означає, що коли якийсь чинник починає ставити під сумнів вашу думку про самого себе (чи вважаєте ви себе успішним/неуспішним, чи комфортно почуваєтеся, живучи згідно з вашими цінностями), ви починаєте уникати взаємодії із цим чинником.

Людина почувається доволі комфортно, коли знає, яке місце займає у світі. Усе, що порушує цей комфорт — навіть якщо потенційно воно може принести зміни на краще, — за визначенням наганяє жах.

Закон Менсона можна застосувати і до хорошого, і до поганого в житті. Якщо вам на голову звалиться мільйон доларів, це може загрожувати вашій ідентичності не менше, ніж втрата всіх грошей. Якщо ви одного ранку прокинетеся рок-зіркою, це може загрожувати вашій ідентичності не менше, ніж втрата роботи. Ось чому люди так часто бояться успіху — з тієї самої причини, з якої бояться невдач: це загрожує їхньому уявленню про самих себе.

Ви ніяк не зберетеся написати той сценарій до фільму, про який завжди мріяли, бо якщо зрештою до нього візьметесь, то поставите під сумнів свою ідентичність страхового консультанта. Ви соромитеся завести розмову із чоловіком про експерименти в ліжку, бо ця розмова поставить під сумнів вашу ідентичність доброї, моральної дружини. Ви не наважуєтеся сказати другові, що більше не хочете з ним зустрічатися, бо припинення дружніх стосунків поставить під сумнів вашу ідентичність приємного, готового прощати хлопця.

Ми не користуємося цими гарними й важливими нагодами, бо вони загрожують нам зміною уявлення про себе й думки про самих себе. Вони загрожують цінностям, які ми обрали і згідно з якими навчилися жити.

У мене був друг, який довго розказував усім, що збирається виставити свої роботи в інтернеті й стати професійним (або принаймні напівпрофесійним) художником. Він роками обговорював цю тему, відкладав гроші, навіть розробив кілька сайтів, де виклав своє портфоліо.

Але він так і не наважився почати цей проект по-справжньому. Завжди знаходилася відмовка: то роботи були недостатньо гарні, то він щойно намалював щось краще, то він не міг знайти достатньо часу для розкрутки.

Минуло багато років, а мій друг так і не покинув «справжньої роботи». Чому? Бо хоча мріяв заробляти мистецтвом, реальна перспектива стати художником-який-нікому-не-подобається була значно, значно страшнішою за можливість залишитися художником-про-якого-ніхто-не-знає. Він уже зжився із цією роллю й почувався в ній комфортно.

Був у мене ще один друг, справжній гульвіса, він постійно десь тинявся, пив і мутив із дівчатами. Минув рік такого «богемного життя», і він відчув себе жахливо самотнім, пригніченим і хворим.

Йому захотілося відмовитися від своєї «богемності». Він із чорною заздрістю говорив про тих своїх приятелів, які мали з кимось тривалі стосунки й жили спокійнішим життям. А проте сам не змінювався. Минали роки, одну порожню ніч змінювала друга, випивалася пляшка за пляшкою. Завжди знаходилося якесь виправдання. Завжди була причина, чому він не міг зупинитися.

Бо відмовитися від звичного способу життя означало для нього відмовитися від власної ідентичності. Бути «богемним хлопцем» — це єдине, що він умів. Відмовитися від цього означало зробити психологічне харакірі.

У всіх нас є цінності. Ми їх бережемо. Намагаємося жити відповідно до них. Виправдовуємо їх. Плекаємо. Навіть попри власне бажання, бо так запрограмовано наш мозок. Як уже було сказано, ми невинуватимемо охоче схилиємося до того, що вже знаємо, що, на нашу думку, є правильним. Якщо я вважаю, що я альфа-самець, то уникатиму ситуацій, які суперечитимуть цьому уявленню. Якщо я вважаю, що я віртуозний кухар, то раз за разом шукатиму нагоди довести це самому собі. Для переконання завжди потрібен прецедент. Поки ми не змінимо думки про самих себе, поки не змінимо уявлення про те, ким ми є, а ким не є, ми не подолаємо власної тривоги. Не змінимося.

Тому «пізнати себе», «знайти себе» може бути небезпечно. Ви можете замуруватися в суворо визначеній ролі, сповнитися невинуватими сподіваннями. І закритися до внутрішнього потенціалу та зовнішніх можливостей.

Я кажу — *не прагніть знайти себе*. Я кажу — *ніколи* не знайте напевно, хто ви. Так ви будете шукати й досліджувати. І не будете суворо судити інших, натомість приймете їхню інакшість.

### ***Убийте себе***

Буддизм твердить, що наша думка про те, ким «ми» є, — це довільна розумова конструкція, і що нам варто позбутися ідеї, що «ми» взагалі існуємо. Довільна стратегія, за якою ми визначаємо самих себе, заганняє нас у пастку, тож краще нам узагалі все відпустити. У певному сенсі можна сказати, що буддизм навчає нас забивати.



Звучить трохи божевільно, але такий підхід до життя має купу переваг. Коли ми позбуваємося історій, які самі собі розказуємо про себе, то звільняємося для дії (і помилок) і зростання.

Коли якась жінка каже собі: «Ну, мабуть, я не дуже добре вмію будувати стосунки», — то раптом відчуває себе вільною діяти і позбутися невдалого шлюбу. У неї більше немає ідентичності, яку треба берегти й залишатися в нещасному шлюбі, аби лише довести щось самій собі.

Коли студент визнає: «Можливо, я не бунтар, може, я просто боюся», — то він звільняється для того, щоб знову мати амбіції. Він більше не вагатиметься здійснювати свої академічні мрії — і, можливо, зазнати поразки.

Коли страховий агент визнає перед самим собою: «А що, здається, не так уже це й дико — мріяти про творчість, коли ти всього лише офісний планктон», — то наважується нарешті взятися за написання сценарію. І подивитися, що з того вийде.

У мене для вас є гарні новини й погані. *Ваші проблеми не особливі й не унікальні. Майже.* От чому відпустити ситуацію завжди означає зітхнути з полегшенням.

Разом зі страхом, породженим ірраціональною впевненістю, в людині виникає егоцентризм. Коли ви боїтеся, що саме ваш літак потрапить у катастрофу, або що саме вашу ідею проекту всі піднімуть на кпини, або що саме вас оберуть об'єктом для кепкування чи ігнорування, то ви ніби кажете собі: «Я — виняток, я не схожий чи не схожа на інших, я не такий, особливий».

Це чистої води нарцисизм. Ви вважаєте, що до *ваших* проблем треба ставитися інакше, що *ваші* проблеми такі унікальні, що навіть не підлягають законам, за якими рухається всесвіт.

Моя порада: *не* будьте особливими, *не* будьте унікальними. Змініть свою стратегію, і дивіться на речі приземлено й широко. Не оцінюйте себе як майбутню зірку або невизнаного генія. Не оцінюйте себе як жертву чи недолугу помилку. Визначайте себе в більш приземлених координатах: як студента, як партнера, як друга, як автора.

Що вужчу й рідкіснішу ідентичність ви для себе оберете, то більше вам усе загрожуватиме. Тому визначайте себе якомога простіше та звичайніше.

Через це, можливо, доведеться відмовитися від якихось грандіозних уявлень про себе: що ви неймовірно розумні або надзвичайно талановиті, або достобіса привабливі, або стали найнещаснішою жертвою — іншим таке й уявити важко. Доведеться відмовитися від власної «особливості» й відчуття, що світ вам щось винен. Доведеться відмовитися від пошуку емоційних кайфів, у яких ви знаходили підтримку роками. Як наркоманові, який зліз із голки, вам доведеться пережити ломку, коли ви відмовитеся від усього цього. Але потім стане значно краще.

### ***Як стати трошки менше самовпевненим***

Сумніватися в самому собі й у власних думках і переконаннях — одне з найскладніших умінь, яке потрібно в собі розвивати. Але цього можна навчитися. Ось кілька питань, які допоможуть вам плекати невпевненість у житті.

#### **Питання № 1. Що як я помиляюся?**

Одна моя приятелька нещодавно заручилася з доволі солідним чоловіком. Він не п'є, не ображає її і гарно до неї ставиться. Приємний у спілкуванні й має гарну роботу.

Але після заручин брат приятельки взявся безперестанку застерігати її від непродуманого життєвого вибору, попереджувати, що цей чоловік завдасть їй болю, стверджувати, що вона робить помилку, і звинувачувати її у безвідповідальності. Коли ж приятелька питає, у чому, власне, проблема і чому його так тривожить її майбутнє заміжжя, він незмінно робить вигляд, наче жодних проблем немає, заручини сестри його не обходять і він просто намагається допомогти й подбати про свою малу.

Проте видно, що його щось таки тривожить. Можливо, власні страхи перед одруженням. Або братерські ревності. Або заздрість. Можливо, він так зав'яз у власному образі жертви, що не може проявити радості за когось, не образивши його перед тим.

Зазвичай ми самі себе оцінюємо найменш адекватно. Коли сердимося або заздримо, або сумуємо, то часто помічаємо свій стан

останніми. І єдина змога зрозуміти себе — розбити власну броню впевненості, постійно питаючи, наскільки ми помиляємося щодо себе.

«Чи заздрю я? І якщо так, то чому?». «Чи серджуся я?». «Чи правду вона каже, що я дбаю тільки про власне его?».

Добре, коли такі питання входять у звичку. Дуже часто просто запитавши себе про такі речі, ми стаємо більш смиренними і сповненими співчуття, а це допомагає нам розв'язати багато проблем.

Але важливо пам'ятати: якщо ви питаєте себе, чи часом не помиляєтеся, це ще не означає, що ви неправі. Наприклад, чоловік виносить вам мозок за те, що у вас підгоріли котлети, а ви питаєте себе: чи правильно я розумію, що він знущується з мене? Що ж, буває, ви розумієте правильно. Мета — поставити питання й породити в цю мить якусь думку, а не просто ненавидіти себе.

Варто пам'ятати, що аби в житті відбулися якісь зміни, *ви маєте в чомусь помилитися*. Якщо ви сидите на одному місці, страждаєте день за днем, це означає, що щось важливе у вашому житті *вже пішло не так*, і поки ви не знайдете сил запитати себе й знайти «поломку», нічого не зміниться.

## **Питання № 2. Я помиляюся. Що означає моя помилка?**

Багато хто може знайти в собі сили, аби запитати, чи він помиляється, але небагато хто здатен зробити наступний крок і визнати, що означає його помилка. Бо речі, які стоять за нашими помилками, часто завдають нам болю. Вони не тільки ставлять під сумнів наші цінності, а й змушують замислитися, як виглядають і що означають інші, протилежні цінності.

Арістотель писав: «Лише освічений розум може взяти до уваги думку, не поділяючи її». Здатність розглянути й оцінити різні цінності, не обов'язково приймаючи їх, — це, можливо, найважливіше вміння, завдяки якому можна змінити своє життя й надати йому нового сенсу.

Якщо повернутися до брата моєї приятельки, то він мав би запитати себе: «Що як я помиляюся, коли хвилююся за майбутнє заміжжя сестри?». Часто відповідь буває доволі прямолінійною (щось типу «Я — егоїстичний/невпевнений/нарцистичний йолоп»). Якщо хлопець помиляється і стосунки його сестри з майбутнім чоловіком добрі та щасливі, то пояснити його поведінку можна тільки його власного непевненістю й дурнуватими цінностями. Він думає, ніби

знає, що для сестри найкраще, думає, що вона сама не здатна ухвалювати важливі життєві рішення. Думає, що має право й відповідальність ухвалювати рішення за неї. Він упевнений, що правий, а всі навколо помиляються.

Такі осяяння про самого себе приймати дуже неприємно. Боляче. Ось чому мало хто наважується ставити собі складні питання. Але ставити їх необхідно, аби дістатися суті проблеми, яка «запускає» нашу придуркувату поведінку.

### **Питання № 3. Якщо я помиляюся, то яка із цього випливає проблема: краща чи гірша для мене й інших?**

Це лакмусовий папірець, який допоможе визначити, чи ми маємо справу з непохитними цінностями, чи ми просто задроти-невротики, готові накидатися на всіх довкола, зокрема й на себе.

Наша мета — визначити, яка *проблема* краща. Ну, бо ж панда Розчарування сказав, що життєві проблеми нескінченні.

Які є варіанти розвитку подій для брата моєї приятельки?

А. Продовжувати нагнітати обстановку в сім'ї, спаскуджувати період, який мав би бути щасливим, руйнувати довіру й повагу сестри — і все тому, що йому торкнуло в голову (хтось сказав би, що це інтуїтивне відчуття), ніби сестрі не підходить той хлопець.

Б. Поставити під сумнів власну здатність визначати, що для сестри добре, а що — погано, змиритися, довіритися її здатності ухвалювати власні рішення, і навіть якщо він виявиться правий, прийняти наслідки сестриних помилок, продовжуючи любити й поважати її.

Більшість людей обирає варіант А. Бо це простіше. Можна не думати, не заморочуватися, не терпіти, коли інші ухвалюють рішення, які вам не подобаються.

Зате всі люди, які до цього причетні, страждатимуть значно більше.

Варіант Б означає збереження здорових і щасливих стосунків, які спираються на довіру та повагу. Вибір варіанта Б змушує бути смиренним і визнати власну неправоту. І дозволяє бути вищим за власну невпевненість, визнати ситуації, де вони були імпульсивними, несправедливими або егоїстичними.

Але варіант Б — складний і болючий, тому більшість людей не обирає його.

Коли брат моєї приятельки не сприймав її заручин, то вступав у невидиму битву із самим собою. Звичайно, він вважав, що намагається захищати сестру, але, як ми побачили, вважати можна що завгодно, ба навіть гірше, наші переконання часто виникають тоді, коли треба виправдати цінності та стратегії, яких ми дотримуємося. Якщо бути чесним до кінця, він радше зіпсував би стосунки із сестрою, аніж визнав, що може помилятися, навіть якби це визнання допомогло чувакові перерости власну невпевненість, через яку він і помилявся.

У своєму житті я намагаюся дотримуватися лише кількох правил. Одне з них, перевірене роками, таке: якщо колись доходить до того, що я опиняюся в дупі — або що хтось інший опиняється в дупі, то значно, значно більше шансів зрештою виявити, що в дупі опинився саме я. Переконався в цьому на власному досвіді. Я був справжнім придурком, який діяв відповідно до своїх слабкостей і твердих, але хибних переконань. Навіть не намагаюся підрахувати, скільки разів я так робив. І зовсім цим не пишаюся.

Але, мушу визнати, є ситуації, у яких більшість людей опиниться в дупі. І бувають моменти, коли справді виявляється, що ви більшою мірою праві, ніж інші.

Це просто реальність: якщо вам здається, що ви протистоїте цілому світові, можливо, ви просто протистоїте самому собі.

## Розділ 7

### Поразка — це рух уперед

Мені пощастило. Кажу це абсолютно серйозно.

Я закінчив коледж 2007 року, якраз напередодні світової фінансової кризи, і вийшов на ринок праці в найгірші за вісімдесят років часи.

Приблизно в той самий час я виявив, що одна зі співмешканок, яка винаймала кімнату в одній квартирі зі мною, не платила за житло вже три місяці. Коли я поставив перед нею питання рубя, вона розридалася, а потім зникла. Я разом із другим співмешканцем мусив покрити її борг. Прощайте, заощадження. Наступні шість місяців я прожив на шиї у свого друга, перебиваючись з одного дивного підзаробітку на інший, намагаючись якомога менше залазити в борги й шукаючи «справжню роботу».

Я кажу, що мені пощастило, бо мої перші кроки в дорослому світі одразу були поразкою. Я починав із відчаю. Найчастіше саме такого люди бояться пізніше, коли стають зрілими, коли починають новий бізнес-проект, змінюють роботу або покидають ту, яку встигли зненавидіти. А я пережив це одразу з порога. Моє становище надалі могло тільки покращуватися.

Тому таки-так, пощастило. Якщо спиш на смердючому матраці, мусиш рахувати копійки, аби визначити, чи зможеш дозволити собі похід у «Макдональдс» цього тижня. Якщо надсилаєш резюме на двадцять адрес і не отримуєш жодного слова у відповідь, тоді ідея почати вести блог і відкрити дурнуватий бізнес в інтернеті не здається, такою вже божевільною. Якби всі мої проекти провалилися, якби жодного мого посту не прочитали, то я опинився б точнісінько в тій самій дупі, з якої починав. То чому б не спробувати?

Поразка — поняття умовне. Якби я обрав собі стратегію стати анархо-комуністичним революціонером, то повна нездатність заробити хоч щось у 2007–2008 роках перетворилася б на космічний успіх. Але оскільки моя стратегія полягала, як і для більшості людей, у тому, щоб знайти першу серйозну роботу й сплатити деякі рахунки, то свою ситуацію я сприймав як гнітючу поразку.

Я виріс у заможній родині. Гроші ніколи не були для нас проблемою. Навпаки, я зростав в умовах, за яких гроші використовували, аби уникнути проблем. І знову — мені пощастило, бо змалку я зрозумів, що заробляння грошей саме по собі — це не та стратегія, яку я хочу обрати в житті. Можна мати купу грошей і бути нещасним, а можна бідувати, але жити щасливо. То для чого використовувати гроші як мірило самооцінки?

Я обрав собі іншу цінність. Свободу, автономність. Завжди мріяв стати незалежним підприємцем, бо ненавидів, коли мені вказували, що робити. Я хотів усе рухати по-своєму. Мене приваблювала ідея працювати в інтернеті, бо це можна робити, перебуваючи будь-де і будь-коли.

Я поставив собі просте запитання: «Що краще — заробляти грубі гроші на роботі, яку я ненавиджу, чи погратися в інтернет-підприємця й трохи побути на міліні?». І негайно й без сумнівів відповів: «Другий варіант». Тоді я запитав себе ще й таке: «А якщо я спробую, мені не вдасться, і через кілька років доведеться шукати роботу, то чи втрачу я щось?». Відповідь була: «Ні». З двадцятидворічного парубка без копійки за душею й без досвіду роботи я перетворюся на двадцятип'ятирічного парубка без копійки за душею й без досвіду роботи. Але кому яке буде діло?

Коли я обрав таку цінність, то поразкою для мене стало не розробляти власні проекти — а не безгрошів'я, не сидіння на шиї у друга й родини (а наступні два роки я переважно саме так і жив), не порожнє резюме.

### ***Парадокс успіху/поразки***

Якось уже немолодий Пабло Пікассо сидів у кав'ярні в Іспанії й калякав собі щось на використаній серветці. Він не переймався тим, що робить, просто малював якусь річ, яка в ту мить привернула його увагу. Так хлопчики малюють пеніси на стінах туалету — тільки то був Пікассо, тому його настінні пеніси більше нагадували кубістські/імпресіоністські штуки, які спліталися поверх невиразних відбитків від кави. А неподалік сиділа жінка, яка спостерігала за художником із

захватом. Невдовзі той допив каву і встав, зім'явши серветку, щоб викинути.

Жінка зупинила його. «Зачекайте, — звернулася вона до художника. — Можна мені забрати серветку, на якій ви щойно малювали? Я заплачу».

«Звісно, — відповів Пікассо. — Двадцять тисяч доларів».

Жінка сахнулася, так ніби художник щойно пожбунив у неї цеглиною. «Що?! Та ви ж дві хвилини витратили на цей малюнок!».

«Ні, пані, — відказав Пікассо, — понад шістдесят років». Він запхав серветку в кишеню й попрямував до виходу.

Найкращі результати в будь-якій справі досягаються ціною тисячі дрібних поразок. І велич вашого успіху можна оцінити лише за тим, скільки разів ви в цій справі зазнали невдачі. Якщо хтось уміє щось робити краще за вас, значить, він облажався більше разів, ніж ви. А якщо в когось виходить гірше, можливо, він іще не пройшов через усі ті болючі досвіди, через які пройшли ви.

Пригадайте, як учиться ходити малюк: у процесі він сто разів падає й забивається. Але цей малюк ніколи не зупиниться й не скаже: «Ну, мабуть, ходити — це не для мене. Нічого не виходить».

Це вже пізніше ми вчимося уникати поразок. Упевнений, до цього прагнення немало докладається наша система освіти, яка суворо застосовує до всіх мірило здатності виконати завдання й карає тих, у кого не виходить. А ще наш страх перед невдачами закладають нам надміру дбайливі чи критичні батьки, які не дають дітям набити власні гупі й карають за бажання спробувати щось нове й наперед не визначене. На додачу ще й медіа дружно демонструють нам одну за одною історії зіркового успіху, — зате ніхто не висвітлює тисячі годин нудної практики, яка, власне, і приводить нас до успіху.

І в якусь мить ми починаємо боятися поразки, інстинктивно її уникаємо, тримаємося тільки за те, що лежить просто в нас перед носом і що ми вже добре вміємо робити.

Це нас обмежує і душить. Бо ми можемо по-справжньому досягти успіху лише там, де готові зазнати поразки. Якщо ми не готові зазнати поразки, значить, не готові зазнати й успіху.

Часто цей страх поразки походить від неправильно обраних цінностей. Наприклад, якщо я міряю себе стандартом «подобатися всім навколо», то я буду тривожним, бо мою поразку на 100%



визначатимуть інші, а не я сам. Я не контролюватиму ситуації, моя самооцінка залежатиме від ласки людей навколо мене.

Якщо ж я натомість оберу стратегію «покращити своє життя в соціумі», то зможу жити згідно із цінністю «гарні стосунки з іншими» незалежно від того, як мене сприймають інші люди. І моя самооцінка спиратиметься на мою ж поведінку і радість.

Як ми побачили в розділі 4, погані цінності — це ті, які передбачають матеріальні зовнішні цілі, яких ми не в змозі контролювати. Переслідуючи такі цілі, ми переживаємо сильну тривогу. І навіть якщо нам вдається їх досягти, то падаємо на фініші, порожні й позбавлені життєвої сили, бо щойно дістаємося мети, у нас більше не залишається проблем для розв'язання й простору для руху далі.

Найкращі цінності, як ми бачили, більше орієнтовані на процес. Наприклад, «чесно висловлювати іншим мої почуття» (стратегія для цінності «чесність») ніколи не буває завершеною: це проблема, над якою потрібно постійно працювати. Кожна нова розмова, кожен нові стосунки породжують нові випробування й можливості для чесного самовираження. Така цінність постійно перебуває в процесі, це нескінченний рух, який не зупиниться ні на мить.

Якщо ваша стратегія для цінності «успіх за світовими стандартами» — це «купити будинок і класну машину», і ви двадцять років гаруєте, аби наскладати грошей... То потім, коли ви нарешті все купите, виявиться, що ця стратегія більше нічого вам не дасть. Привіт, кризо середнього віку: проблема, на двигуні якої ви проїхали більшу частину життя, щойно вичахла. І немає більше нагод, аби розвиватися й удосконалюватися. А саме в зростанні ми досягаємо щастя, і зовсім не тоді, коли виконуємо список досягнень.

Відповідно, цілі, як їх звикли визначати, — закінчити університет, купити маєток над озером, схуднути на десять кілограмів — можуть дати нам обмежену кількість щастя. Вони допомагають, коли ми шукаємо швидких короткострокових переваг. Але на роль дороговказів на траєкторії життя не годяться.

Пікассо не припиняв працювати й створювати мистецтво до кінця життя, а прожив він 91 рік. Якби його стратегією було «стати знаменитим» або «заробити на мистецтві цілу купу грошей», або «намалювати тисячу картин», у якийсь момент художник пережив би

кризу. Його здолала би тривога й сумніви у власних силах. Мабуть, він не вдосконалював би й не оновлював своїх умінь — але десятиліття за десятиліттям Пікассо робив саме це.

Джерелом його успіху було те саме відчуття, яке наповнювало художника і в старості, коли він знічев'я малював на серветці в кав'ярні на самоті. Головна його цінність була простою і скромною. І безкінечною. Це була цінність «чесне вираження». І саме завдяки їй серветка була такою цінною.

### *Біль — це частина процесу*

У 1950-х польський психолог Казімеж Домбровський здійснював дослідження психіки людей, які вижили в часи Другої світової війни. Його цікавило, як вони справляються з пережитим травматичним досвідом. Це було в Польщі, тому досвіди були справді жахливі. Ці люди пережили або були свідками масових голодувань, бомбардувань, які перетворювали міста на руїни, Голокосту, катувань військовополонених, захоплення і/або вбивства членів родини — здійснені нацистами або через кілька років советами.

Працюючи з людьми, які вижили, Домбровський помітив дещо несподіване й дивовижне. Серед них був доволі великий відсоток тих, хто вважав: пережитий під час війни досвід, болючий і дуже травматичний, насправді допоміг їм стати кращими, відповідальнішими і — так! — навіть щасливішими людьми. Часто вони казали, що до війни були іншими: невдячними, ледачими, загрузлими в дріб'язкових проблемах, не цінували рідних, сприймали як належне все, що мали. Після війни стали впевненішими в собі, вдячнішими, почали спокійніше сприймати тривіальність і дрібні прикраси життя.

Очевидно, що досвіди тих, хто вижив у війні, були жахливими, і ці люди не раділи, що такі випробування випали на їхню долю. Багато кому досі боліли шрами на серці, спадок від ударів війни. Але були й ті, хто зміг використати ці шрами, аби зробити себе кращими й сильнішими.

Такі перетворення — не унікальний досвід людей, які пережили війну. Для багатьох із нас найбільші досягнення постають із попелу

великого горя. Біль робить нас міцнішими, життєрадіснішими, мотивованішими. Люди, які вилікувалися від раку, часто кажуть, що після перемоги у битві за життя відчуваються сильнішими й сповненими більшої вдячності. А військові переконують, що стають більш гнучкими, коли стикаються з небезпекою воєнного конфлікту.

Домбровський стверджував, що страх, тривога і сум — не обов'язково завжди є небажаними або шкідливими станами для людини. Часто вони втілюють біль, який неодмінно супроводжує психологічне зростання. А заперечувати цей біль — означає заперечувати власний потенціал. Як і для зміцнення кісток і м'язів людині потрібно пережити фізичний біль, емоційний біль потрібен для розвитку моральної стійкості, глибшого самоусвідомлення, більшої здатності співчувати — і загалом щасливішого життя.

Найрадикальніші глобальні зміни часто стаються з людиною тоді, коли вона щойно пережила найгірші моменти. Лише переживаючи сильний біль, ми починаємо питати себе: що за цінності ми маємо і чому вони підводять нас? Нам *необхідні* екзистенційні кризи, аби об'єктивно поглянути, як у нашому житті народжується сенс, а потім вирішити, чи змінювати напрям руху.

Називайте це «магічним копняком» чи «екзистенційною кризою» — як завгодно. Я використовую означення «вистояти у шторм». Обирайте, яка назва вам більше до вподоби.

Можливо, саме зараз ви варитеся в такому. Можливо, ви видряпуєтеся з найбільшого випробування в житті і збиті з пантелику, бо все, що раніше вважали правильним, нормальним і хорошим, перевернулося догори дригом.

Це добре. Це початок. Повторю, *біль — це частина процесу*. Важливо *відчувати* його. Бо якщо ви просто шукатимете емоційних кайфів, аби покрити свій біль, якщо ви будете знаходити собі виправдання у власній «особливості», звернетесь до намаханого «позитивного мислення», якщо почнете балувати себе сумнівними речовинами й асоціальною діяльністю, — то ви ніколи не знайдете для себе мотивації по-справжньому змінитися.

Коли в часи мого дитинства батьки купували нову магнітолу або відеоплеєр, я сідав поряд і натискав кожну кнопку, встромляв і виймав кожен шнур і кабель, аби побачити, за що відповідальна кожна деталь. Через деякий час я вже знав, як працює вся система.

А оскільки я знав, як усе працює, то часто був єдиним, хто міг змусити пристрій працювати.

У такі миті батьки дивилися на мене як на якогось вундеркінда (загалом батьки «двотисячників» були схильні до таких поглядів). Для моїх предків той факт, що я без жодних інструкцій міг поставити відеопрогравач на якусь програму, означав, що я — нове втілення Тесли.

Легко озиратися на покоління моїх батьків і підсміюватися з їхньої технофобії. Але що старшим я стаю, то краще розумію: усі ми в житті маємо сфери, де поводимося, як мої старі перед новим відеопрогравачем: сидимо, втикаємо, хитаємо головами й кажемо: «Але як?». А насправді все просто, треба тільки взяти і зробити.

Я постійно отримую електронні листи від людей, які питають мене щось таке. Кілька років я не знав, що їм відповідати.

Є одна дівчинка, її батьки — іммігранти, усе життя вони заощаджували гроші, аби зібрати їй на навчання в медінституті. Тепер вона вчиться в медінституті — але ненавидить його. Дівчина не хоче ставати лікаркою і мріє лише про одне: покинути навчання. Але вона відчуває себе зобов'язаною, і це відчуття таке сильне, що вона врешті-решт пише листа незнайомцеві в інтернеті (мені) й питає дурне й очевидне: «Як мені покинути медінститут?».

Або є хлопець-студент, який закохався у викладачку. Його сипле жаром від кожного її зітхання, сміху, від кожної спроби завести з ним ввічливу бесіду ні про що. Він надсилає мені на електронну йовелу на двадцять вісім сторінок, яка закінчується питанням:

«Як мені запросити її на побачення?». Або самотня матір, чиї діти закінчили школу й сидять у неї на шиї, їдять її продукти, витрачають її гроші, не поважають її права на власну територію й бажання побути на самоті. Вона хоче, аби діти рухалися вперед і будували власне життя. Хоче сама рухатися вперед і мати *власне* життя. Але до смерті боїться випхати з дому своїх дітей, боїться до того, що питає: «Як мені просити їх виїхати від мене?».

Це питання із серії «Як увімкнути відеопрогравач?». Зовні відповідь виглядає дуже просто: замовкни і просто зроби.

Але ізсередини, з перспективи кожного з цих людей, питання здаються неймовірно складними та глухими — екзистенційними

загадками, загорнутими в енігму й запакованими в коробки від піци, напхані кубиками Рубика.

«Питання відеопрогравача» кумедні, бо відповідь на них видається складною всім, кого ці питання стосуються, і елементарною всім, кого не стосуються.

Складними ці питання стають через біль. Зробити необхідну паперову роботу, аби покинути медінститут, — це зрозуміло й очевидно; а от розбити серце батькам — ні. Запросити викладачку на побачення просто, якщо уявити, що треба лише сказати певні слова; значно складніше ризикнути почути відмову й пережити сором і збентеження. Попросити когось виїхати з твого дому — зрозуміле рішення; але відчуття, що виганяєш власних дітей на вулицю, крає душу.

У підліткові та юнацькі роки я був справжнім соціопатом. Цілими днями гибів над відеоіграми, цілими ночами пив або кутив траву, аби притлумити власну ніяковість. Багато років я навіть думати не міг про те, щоб заговорити з незнайомою людиною — особливо якщо ця людина виявлялася дуже симпатичною/цікавою/популярною/розумною. Приголомшений, я роками ходив колами і мучив себе триклятим «питанням відеопрогравача»: «Як? Як можна просто підійти і заговорити з людиною? Як люди *можуть* це робити?».

Моя голова була забита різними дурнуватими ідеями типу «Не дозволено ні до кого звертатися, поки в тебе не виникло нагальної потреби» або «Жінка може подумати, що я — скажений гвалтівник, зойно скажу їй “привіт”».

Проблема в тому, що емоції визначали мою тодішню реальність. Через те що мені *здавалося*, ніби люди не хочуть зі мною розмовляти, я почав *вважати*, що люди не хочуть зі мною розмовляти. Якраз час для «питання відеоплеєра»: «Як можна просто підійти до когось і заговорити з ним?».

Я не міг відділити те, що мені *здавалося*, від того, що насправді було, а тому не міг вийти за межі власного погляду на речі й побачити реальний світ: місце, де двоє людей можуть просто стати поруч у будь-яку мить і поспілкуватися.

Коли людині щось болить, коли вона сердита чи сумна, часто вона все кидає і починає притлумлювати в собі неприємне відчуття. Мета — повернутися до «гарного настрою», і то якнайшвидше, навіть якщо

доведеться щось вживати, обманювати себе чи повертатися до поганих цінностей.

Навчіться витримувати біль, який обрали. Коли обираєте нову цінність, ви обираєте ввести у власне життя нову форму болю. Вдихніть його аромат. Насолодіться його смаком. Прийміть його з радістю. А потім дійте *попри* цей біль.

Не брехатиму: спочатку буде неймовірно важко. Але почніть із простого. Вам здаватиметься, що ви не знаєте, що робити. Але ми вже говорили: ви насправді не знаєте *нічого*. Навіть якщо вам здається, що знаєте, насправді у вас поняття зеленого немає про те, що ви робите. То чи є вам що втрачати?

Жити — означає не знати, але все одно робити. Так ми живемо *завжди*. Незмінно. Навіть коли щасливі. Навіть коли пукаємо зоряним пилом. Навіть коли виграємо в лотерею й купуємо мегакруту яхту, усе одно ми ні хріна не знаємо, що робимо.

Ніколи про це не забувайте. І ніколи цього не бійтеся.

### ***Принцип «роби хоч щось»***

2008 року я цілих шість тижнів пропрацював в офісі. І після цього здався й зарікся будь-коли працювати на «нормальній» роботі. Я надумав організувати онлайн-бізнес. Тоді я дупля не відсікав, за що братися, але вирішив, що якщо вже бути нещасним і без копійки за душею, то хоча би працювати на себе. У той час мене нічого реально не цікавило, крім як спокушати дівчат. Тому — вуаля! — я вирішив вести блог про свої божевільні стосунки з протилежною статтю.

У перший же ранок, коли я почав працювати на себе, мене охопив жах. Я сидів перед монітором свого ноута і вперше розумів, що відповідальність за *всі* рішення й наслідки цих рішень — цілковито на мені. Я був відповідальний за те, щоб вивчити веб-дизайн, інтернет-маркетинг, способи оптимізування механізмів пошуку та решту езотеричних заморочок. Усе це лягало на мої плечі. І тоді я зробив те, що зробив би на моєму місці будь-який двадцятичотирирічний довбень, який щойно покинув роботу і не може доперти, що йому робити далі: завантажив парочку комп'ютерних ігор і почав уникати роботи, наче це був якийсь вірус Ебола.

Коли минуло три тижні й цифри на моєму банківському рахунку стали писатися не чорним, а червоним, стало очевидно, що мені треба розробити якусь стратегію, аби почати нарешті працювати по дванадцять-чотирнадцять годин на добу. Бо без цього молодий бізнес розкрутити ніяк. Урешті стратегія прийшла до мене з дуже несподіваного місця.

Коли я вчився у старшій школі, мій учитель математики пан Пеквуд любив казати: «Якщо ти забуксував на якійсь проблемі, не сиди на місці й не думай. Починай працювати над розв'язанням. Навіть якщо не знаєш, що робиш, сама робота над проблемою породить у твоїй голові нові ідеї».

Коли я тільки починав працювати на себе, коли щодня боровся із собою, не знаючи, що робити, і боячись результатів (або їхньої відсутності), порада пана Пеквуда почала витягувати мене з ями нічогонеробіння. Вона стукала в мене в голову, як мантра:

***Не сиди без діла. Роби щось. Відповіді прийдуть.***

І коли я почав застосовувати пораду пана Пеквуда, то зрозумів дуже важливу річ про мотивацію. Минуло аж вісім років, поки це знання справді увійшло в мою плоть і кров, але вперше воно прийшло до мене саме тоді, у довгі й виснажливі місяці, коли я випускав продукти, а вони виявлялися провальними, коли писав колонки з порадами, а вони виявлялися сміховинними, коли я спав у друзів, ховаючи подалі сором, коли на моїх кредитках вичерпувалися всі ліміти, коли писалися сотні тисяч слів, що лишалися непрочитаними. Цей урок став, напевно, найважливішим у моєму житті:

***Дія — це не тільки наслідок мотивації.  
Це також її причина.***

Найчастіше ми починаємо діяти тільки тоді, коли маємо певну мотивацію. А мотивація в нас з'являється тоді, коли ми відчуваємо достатньо емоційного натхнення. Тож робимо висновок, що ці етапи йдуть один за одним, як ланцюгова реакція:

***Емоційне натхнення —> Мотивація —> Потрібна дія***

Якщо ви хочете щось зробити, але не маєте ані мотивації, ані натхнення, то починаєте думати, що все фігово. Нічого зробити не вдасться. І поки не станеться якась емоційно важлива подія в житті, до вас так і не прийде мотивація підняти врешті-решт свій зад і щось зробити.

Але штука з мотивацією в тому, що це не ланцюжок на три кільця, а безкінечна петля:

***Натхнення —> Мотивація —> Дія —> Натхнення —> Мотивація —> Дія —> і так далі***

Дії провокують емоційні реакції й натхнення, мотивуючи наші наступні дії. Озброївшись цим знанням, ми можемо переорієнтувати власну установку так:

***Дія —> Натхнення —> Мотивація***

Якщо вам бракує мотивації здійснити важливі зміни в житті, *зробіть щось* — реально будь-що — і використайте реакцію на цю дію, аби мотивувати себе.

Я називаю це принципом «роби щось». Після того як сам застосував його для побудови власного бізнесу, я почав учити читачів користуватися ним, коли вони приходили з «питаннями відеоплеєра»: «Як мені подаватися на вакансію?» або «Як мені сказати тому хлопцеві, що я хочу бути його дівчиною?» тощо.

У перші роки моєї роботи на себе бувало таке, що минали цілі тижні, а я не міг зробити нічого путнього — лише через те, що забагато переживав і мучився від тягара роботи, яку мені треба було зробити. Відкласти цю роботу було занадто спокусливо. Проте я швидко зрозумів: якщо змушу себе зробити *хоч щось*, бодай найпростіше, бодай те, що робити найшвидше, то перейти до більших завдань потім буде значно легше. Якщо мені треба було змінити дизайн цілого сайту, я змушував себе сісти й промовляв: «Ну, добре, зараз я тільки зміню заголовок». А коли заголовок було змінено, я виявляв, що вже рухаюся далі й працюю над іншими частинами сайту. Так



непомітно для самого себе я сповнювався енергії й занурювався в роботу.

Тім Феррис в одній із книжок згадує почуту ним історію про письменника, який написав понад сімдесят романів. Хтось запитав у письменника, як йому вдається невтомно працювати і зберігати натхнення й мотивацію. Відповідь була така: «Двісті поганеньких слів на день — от і весь секрет». Ідея в тому, що письменник змушував себе писати двісті поганеньких слів, і після цього найчастіше саме писання надихало його. Тому непомітно для самого себе він працював далі, аж поки на папері виростили тисячі слів.

Якщо дотримуватися принципу «роби щось», починає здаватися, що поразка — не така вже й важлива штука. Якщо успіхом вважати вже сам факт, що ти працюєш — коли будь-який результат важливий і його можна вважати прогресом, коли натхнення вважати радше нагородою, ніж передумовою, — тоді ми будемо рухатися вперед. Дозвольмо собі зазнати поразки й знаймо, що вона теж просуває нас уперед.

Завдяки принципу «роби щось» вдається не лише боротися з прокрастинацією, а й приймати нові цінності. Якщо ви переживаєте екзистенційну дулу і все здається вам позбавленим сенсу — якщо всі критерії, за якими ви себе оцінювали, пішли псові під хвіст і ви не знаєте, що ж буде далі... Якщо ви зрозуміли, що весь час обманювали себе, ганяючись за фальшивими мріями, або якщо до вас дійшло, що пора обирати іншу стратегію оцінки себе, але не знаєте, як це зробити, — відповідь одна.

Робіть щось.

Це «щось» може бути наймізернішим видимим рухом у напрямку чогось інакшого. Це може бути *що завгодно*.

Ви нарешті доперли, що в усіх стосунках проявили себе в ролі «особливого» відморозка? Хочете виявляти більше співчуття до інших? Зробіть щось. Почніть із простого. Поставте собі за мету вислухати чийсь проблему й виділіть час на те, аби допомогти. Зробіть це один раз. Або пообіцяйте собі наступного разу, коли буде хріново, визнати, що *ви* є джерелом власних проблем. Просто спробуйте так зробити і простежте, що ви відчуєте.

Часто цього достатньо, щоб виник ефект снігової кулі. Це буде дія, яка дасть вам натхнення і пробудить мотивацію — іти далі. Ви самі

можете стати для себе джерелом натхнення. Ви самі можете стати для себе джерелом мотивації. Почати діяти можна завжди. А якщо ще й вирішити, що для вас мірилом успіху стане «робити щось», — тоді навіть поразка підштовхне вас уперед.

## Розділ 8

### Як Важливо казати «ні»

У 2009 році я зібрав усе своє манаття, дещо продав, а дещо попросив друзів закинути в гараж на зберігання, вийшов із квартири й поїхав у Південну Америку. На той момент мій невеличкий блог-порадник про побачення набув певної популярності, і я почав заробляти трохи грошей на продажу електронних брошур і онлайн-курсів. Кілька наступних років я планував прожити за кордоном, знайомитися з новими культурами й користуватися перевагами дешевшого життя в країнах Латинської Америки й Азії, а тим часом розвивати бізнес. Це була мрія цифрового кочівника і двадцятип'ятирічного шукача пригод. Це було саме те, чого мені хотілося від життя.

Та хай би яким чудовим і героїчним видавався мій план, не всі цінності, які штовхали мене на кочове життя, були добрі та правильні. Звісно, деякі цінності були гідними захвату: прагнення побачити світ, цікавість до людей і культур, старий-добрий пошук пригод. Але десь насподі вимальовувалися неясні контури сорому. Тоді я навряд чи це усвідомлював, але якби був до кінця чесним із самим собою, то побачив би, як під моїм героїзмом тихенько булькає паскудна цінність. Я не бачив її, але в миті спокою й відвертості із собою її відчував.

«Травматична херня», яку я пережив у підліткові роки, нагородила мене не тільки відчуттям власної «особливості», коли мені було двадцять, а й добрячою порцією питань на тему прив'язаності до людей. Кілька років перед від'їздом із США я провів у спробах компенсувати неадекватність і соціофобію своїх підліткових років. Компенсація вдалася, і то дуже успішно, тож мені почало здаватися, що я можу поспілкуватися з ким захочу, подружитися з ким захочу, полюбити кого захочу, мати секс із ким захочу. То чого мені прив'язуватися до якоїсь однієї людини, та навіть до якоїсь одної соціальної групи, одного міста, країни чи культури? Якщо я міг однаково все пережити, значить, я *мав* однаково все пережити, хіба ні?

Озброївшись цим грандіозним відчуттям зв'язку зі світом, я пострибав у різні країни понад океанами. Це був глобальний пінг-понг,

який тривав більше п'яти років. Я побував у п'ятдесяти п'яти країнах, подружився з десятками людей і переніжився в обіймах чималої кількості коханок — кожен з них легко міняв на наступну, а деяких забував іще до того, як вирушав у наступну країну.

Це було дивовижне життя, сповнене фантастичних досвідів, які просто зривали дах, а ще — штучних емоційних кайфів, які мали приглушити мій підспудний біль. Це були роки, сповнені глибини і водночас позбавлені сенсу. Саме тоді я пережив найважливіші в житті досвіди, які вплинули на мій характер. І саме тоді я змарнував найбільше свого часу й сил.

Тепер я живу в Нью-Йорку. У мене є дім і меблі, електронні рахунки і дружина. Нічого особливо гламурного чи захопливого. Але мені подобається. Бо, проживши стільки років у захваті, найважливіше, що я виніс зі своїх пригод, — це розуміння: абсолютна свобода сама по собі не має сенсу.

Свобода надає простір для виникнення вагоміших сенсів, але в ній самій не обов'язково буде якийсь сенс. Тому, щоб надати власному життю сенсу й вагомості, потрібно відмовлятися від альтернатив, звужувати межі свободи, зробити вибір на користь одного місця, однієї віри або (глибоко вдихаю) однієї людини.

Я поступово зрозумів це, поки роками подорожував туди-сюди. Буває, аби зрозуміти: що занадто, то не здорово, — треба по вуха зануритися в те «занадто». Так сталося зі мною під час подорожей. Коли я переїжджав до п'ятдесят третьої, п'ятдесят четвертої, п'ятдесят п'ятої країни, то до мене почало доходити, що хоча враження були супер, мало які з них справді лишили слід у моєму серці. Поки мої друзі, які лишилися вдома, одружувалися, купували будинки, присвячували свій час цікавим кампаніям або політиці, я перелітав від одного емоційного кайфу до іншого.

2011 року я поїхав у Санкт-Петербург. Їжа там була лайняна. Погода лайняна. (Сніг у травні? Ви що, бляха, знущаєтеся?). Квартира була лайняна. Усе йшло не так як треба. Усе було надто дорого. Люди були грубі й дивно пахли. Ніхто не всміхався, і всі забагато бухали. І все-таки мені сподобалося. Одна з найприкольніших моїх поїздок.

Російська культура така трохи похмура і часто справляє на людей хибне враження. У ній немає штучної привітності та словесної павутини ввічливості. Вам не треба всміхатися до незнайомців або

вдавати, що щось подобається, коли насправді це не так. Якщо щось дурнувате, то в Росії ви так і скажете, що воно дурнувате. Якщо хтось поводить ся як дебіл, то ви так йому і скажете, що він дебіл. Якщо вам хтось по-справжньому подобається і вам весело разом, то ви так і скажете цій людині, що вона вам подобається і вам весело разом. Неважливо, чи ця людина ваш друг, чи незнайомець, чи хтось, кого ви п'ять хвилин тому зустріли на вулиці.

У перший тиждень через це я почувався ні в сих ні в тих. Запросив на каву російську дівчину, і не минуло й трьох хвилин від початку нашої зустрічі, як вона знущально поглянула на мене й повідомила, що щойно я бовкнув якусь, так би мовити, дурню. Я мало не вдавився кавою. Дівчина сказала це геть не агресивно, навпаки, дуже буденно, ніби йшлося про погоду або про розмір її взуття. Але мене її слова шокували. Зрештою, на заході таку прямолінійність вважають образливою, особливо якщо чують її від людини, яку щойно зустріли. Але виявилось, що там так розмовляли всі. Усі люди, з якими я спілкувався, весь час були такими грубими. Тому мій мозок, закодований на західну поведінку, почувався так, ніби його гвалтують з усіх боків. Небезпека почути грубість почала підстерігати мене в таких ситуаціях, де я роками її не очікував.

Але минали тижні, і я звик до російської прямолінійності, майже так само, як звик до заходу сонця опівдні й до водки, яка лилася рікою. А потім я оцінив цю прямолінійність, бо, по суті, це була непідробна експресія. Справжній сенс слова у його чесності. Спілкування без умовностей, без додаткових сенсів, без прихованих мотивів, без вигоди, без розпачливих спроб сподобатися.

Так після років подорожей, у місці, яке, мабуть, було найбільш антиамериканським, я відчув особливий смак свободи: можливість казати те, що думав і відчував, без страху за наслідки. Це була дивовижна форма звільнення через прийняття заперечення. І я як людина, яка майже все життя прагла цієї грубої експресивності — спочатку тому, що в моїй родині придушувалися емоції, пізніше тому, що я сам ретельно вибудував фасад упевненості, — сп'янів від неї, ніби це була найкраща чортова водка, яку мені тільки доводилося пити. Місяць у Петербурзі минув — не встиг і оком змигнути, і мені дуже не хотілося звідти їхати.

Подорож — це чудовий шлях до саморозвитку. Коли подорожуєш, виринаєш із цінностей своєї культури й бачиш, що інше суспільство може жити абсолютно іншими категоріями — але добре функціонувати і мати впевненість у власній правоті. Це зіткнення з іншими культурними цінностями та стратегіями змушує переглянути речі, які здаються звичними в житті; подумати, що, можливо, твій спосіб життя — не конче правильний. Мене особисто Росія змусила переглянути мудакувату срано-приємну манеру спілкування, таку звичну в англокультурі. Змусила запитати себе: чи не стаємо ми більш невпевненими один в одному й нездатними до інтимного спілкування через неї?

Якось я почав говорити про це з моїм учителем російської, і він висловив цікаву теорію. Оскільки кілька поколінь російського суспільства прожили під комунізмом із його неможливістю реалізувати людські амбіції в економічній царині, оскільки це суспільство було закуте в культуру страху, то найбільшою цінністю в ньому почали вважати довіру. А щоб побудувати довіру, треба бути чесним. Це означає, що коли щось котиться в дупу, ти кажеш про це відкрито і без непотрібних вибачень. Демонстрацію неприємної чесності дуже цінували з тієї простої причини, що вона була необхідна для виживання — треба було знати, на кого можна покластися, а на кого — ні, і знати негайно.

Натомість на «вільному» Заході, продовжував думку мій учитель, було багато можливостей реалізувати себе в царині економічній. Можливостей було так багато, що цінніше було показати себе в певний спосіб, навіть якщо це була неправда, аніж насправді таким *бути*. Довіра втратила цінність. Імідж, здатність продати себе стали вигіднішими формами експресивності. Знати багатьох людей не по-справжньому означало мати більше переваг, аніж знати кількох людей по-справжньому.

Тому в західних культурах стало нормою всміхатися й казати чемні слова, навіть коли людина мала на думці щось зовсім інше; казати маленькі біленькі неправдочки й погоджуватися з тими, з ким насправді погляди збігалися не до кінця. Тому люди вчилися вдавати, що дружать із тими, хто насправді не дуже-то їм подобається, купувати речі, які насправді не дуже-то їм потрібні. Економічна система схвалювала цей обман.

Зворотний бік цієї медалі в тому, що на Заході ви ніколи не знаєте, чи можна повністю довіряти людині, з якою розмовляєте. Навіть добрим друзям або членам родини. На західну людину суспільство так сильно тисне, вимагаючи бути приємною, що цій людині, буває, доводиться повністю перегруповувати власну особистість залежно від того, з ким вона має справу.

***Якщо ви навчитеся відмовляти, ваше життя стане кращим***

У нашій позитивній/споживацькій культурі багатьом із нас вкладали в голову, що ми маємо старатися по максимуму приймати і схвалювати стан речей. Це наріжний камінь багатьох книжок, у яких пропагується позитивне мислення: відкрийте себе для можливостей, приймайте все, кажіть «так» усім і всьому тощо.

Але нам *необхідно* щось заперечувати. Інакше ми втратимо всі переконання. Якщо все однаково гарне, все однаково бажане, тоді ми стаємо порожніми й наше життя втрачає сенс. Ми живемо без цінностей, а тому життя не має мети.

Відмову від заперечень (і від висловлювання, і від прийняття заперечень) нам часто рекламують як шлях до кращого життя. Та якщо ми відмовимося від заперечень, то в короткотривалій перспективі, можливо, почуватимемося краще, але в довготривалій втратимо контроль над своїм життям, його спрямованість.

Аби по-справжньому цінувати якусь річ, треба звести своє життя до цієї речі. Є дуже особливі радість і сенс, які можна пережити, тільки якщо вкласти десятки років праці: в одні стосунки, в одну роботу, в одну справу. Але неможливо десятки років вкладати зусилля у щось одне, якщо не відмовитися від альтернатив.

Коли обираєш для себе цінність, потрібно відмовитися від альтернативних цінностей. Якщо я обираю зробити свій шлюб найважливішою частиною свого життя, це означає (мабуть), що я обираю не робити кокаїнові оргії важливою частиною свого життя. Якщо я обираю судити себе за тим, наскільки я здатен мати відкриті та прихильні дружні стосунки, це означає, що я відмовляюся поливати друзів лайном за їхніми спинами. Усе це добрі рішення, але вони вимагають відмов на кожному кроці.

Я хочу сказати ось що: ми всі маємо перейматися чимось, аби цінувати його. А щоби щось цінувати, ми маємо відмовитися від того, що не є цим цінним. Щоб цінувати Х, ми маємо заперечити не-Х.

Ця відмова — невід’ємна й необхідна складова цінностей конкретної людини, а отже, її особистості. Наші заперечення визначають, ким ми є. А якщо ми нічого не заперечуємо (можливо, боячись, що нас заперечать), значить, у нас немає особистості.

Прагнення будь-якою ціною уникати заперечень, щоб оминати зіткнення і конфлікти, прагнення приймати все однаково, усе узгоджувати і приводити до гармонії — це глибока й витончена форма визнання власної «особливості». «Особливі» люди вважають, що *заслужують* чудово почуватися весь час, тому намагаються не заперечувати — адже після цього вони або хтось інший почуватиметься погано. А оскільки вони відмовляються будь-що заперечувати, то живуть егоцентричним життям без цінностей, ганяючись лише за насолодами. І переймаються єдиним: якомога довше перебувати у стані безтурботності, уникати поразок (яких неможливо уникнути), робити вигляд, що страждань не існує.

Уміти заперечувати — важливо й необхідно. Нікому не хочеться залипнути у стосунках, від яких жодної радості. Нікому не хочеться застрягнути на роботі, яку він ненавидить і в яку не вірить. Нікому не хочеться відчувати, що висловитися щиро йому зась.

І все-таки люди обирають це. Постійно.

Бути чесним — це природне людське бажання. Але частина цієї чесності — змиритися з тим, що весь час доведеться казати і чути «ні». Так завдяки запереченням наші стосунки стають кращими, а емоційне життя — здоровішим.

### **Кордони**

Колись дуже давно жили на світі юний хлопець і юна дівчина. Їхні родини ненавиділи одна одну. Але одного разу хлопець прокрався на вечірку, яку влаштувала родина дівчини, бо був тим іще пройдисвітом. Дівчина побачила юнака, і ангели так ніжно заспівали до її жіночої душі, що вона негайно в нього закохалася. Саме так. А потім він пробрався в її сад, і вони вирішили одружитися *просто на наступний*



день. Розумієте, це було дуже практичне рішення, зважаючи на те, що їхні батьки так і палали бажанням повбивати одне одного. Перескочимо через події кількох наступних днів. Родини дізналися про одруження і розлютилися не на жарт. Меркуцію помер. Дівчина так засмутилася, що випила ліки, завдяки яким мала зануритися в сон на два дні. Але, на жаль, юна парочка ще не зовсім роздуплилася, як мають спілкуватися нормальні чоловік і дружина, тому дівчина забула сказати своєму коханому про рішення поспати. І юнак подумав, що його молода дружина не ніжитья в комі, а покінчила життя самогубством. Тоді в нього геть з'їхав дах, і вже *він* покінчив із собою, бо подумав, що возз'єднається з коханою на небесах чи де там іще. І коли кохана вийшла зі своєї дводенної коми й побачила, що юнак лежить поряд мертвий, то до неї *теж* прийшла така сама ідея, і вона себе вбила. Кінець.

У наші дні й у нашій культурі «Ромео і Джульєтта» — синонім романтики. В англomовній культурі ця п'єса вважається історією кохання, емоційним ідеалом, якого треба прагнути. Але якщо подивитися, що реально сталося в історії, то виявляється, що ці дітлахи повністю погубили голови. І повбивали себе, щоб це підтвердити!

Є чимало науковців, які вважають, що Шекспір написав «Ромео і Джульєтту» не для того, аби прославити романтизм, а щоб зобразити його сатирично, показати, який він дурнуватий. Драматург не хотів, аби це було прославлення кохання. Навпаки, це мав бути великий неоновий напис, який ошаленіло блимав: Не підходити! та ще й обтягнутий поліцейською стрічкою з написом: ***Не заходити всередину.***

Ніколи в історії людства романтичне кохання не підносили так, як тепер. Насправді десь аж до середини дев'ятнадцятого століття кохання вважали необов'язковою і потенційно небезпечною психологічною перешкодою на шляху важливіших у житті речей, наприклад, дбайливого господарювання чи одруження із хлопцем, у якого є велика отара овець. Молодих людей часто змушували відмовитися від романтичних почуттів на користь практичних з економічного погляду шлюбів, які могли б гарантувати стабільність для них самих і для їхніх родин.

Але нині всі ми поскручували мізки в напрямку цього конченого скаженого кохання. Воно панує в нашій культурі. І що драматичнішим воно буде, то краще. Це може бути Бен Аффлек, який знищує астероїд і рятує Землю заради дівчини, яку кохає, або Мел Гібсон, який розстрілює сотні англійців і під час тортур згадує викрадену й закатовану дружину. Це може бути ельфійська крихітка, яка відмовляється від безсмертя, аби бути з Арагорном (у «Володарі перснів»). А може бути тупа комедія, у якій Джиммі Феллон викидає квитки на крутий чемпіонат, бо Дрю Беррімор, ви лише уявіть, *потребує* його.

Якби це романтичне кохання було кокаїном, уся наша культура нагадувала б Тоні Монтану з фільму «Обличчя зі шрамом» у ту мить, коли він занурює обличчя в гору білого порошку з вигуком: «Привітайтеся з моїм мале-еньким дружбаном!».

Проблема в тому, що романтичне кохання і справді чимось нагадує кокаїн. І це трохи лякає. Бо воно стимулює точнісінько ті самі ділянки мозку, що й наркотик. Підносить, робить вам емоційно і фізично добре на певний час, але створює так само багато проблем, як і вирішує. Геть-чисто кокаїн.

Більшість складників романтичного кохання, за якими ми ганяємося, — драматичні й короткочасні емоційні вияви прихильності, карколомні злети й падіння — не є нормальними та природними виявами кохання. Насправді дуже часто це всього лише форма переконаності у власній «особливості», яка проявляється у стосунках.

Знаю, ви зараз думаєте, що я реально депресивний чувак. Ні, ну чесно, яка нормальна людина буде гнати на романтичне кохання? Але дослухайте до кінця.

Правда в тому, що є життєздатні форми кохання, а є нежиттєздатні. Нежиттєздатне кохання існує між двома людьми, які намагаються уникнути своїх проблем завдяки емоціям, які вони викликають одне в одного. Іншими словами, вони використовують одне одного як місце втечі. Життєздатне кохання існує між двома людьми, які визнають власні проблеми й допомагають одне одному їх вирішити. Різниця між життєздатними й нежиттєздатними стосунками зводиться до двох речей: 1) наскільки кожна людина в цих стосунках готова брати на себе відповідальність і 2) готовність одного партнера заперечити або зустріти заперечення з боку другого.

Там, де стосунки нежиттєздатні й отруйні, почуття відповідальності з обох боків буде слабким, там буде нездатність висловлювати чи/ї приймати заперечення. А там, де стосунки життєздатні, сповнені любові, будуть чіткі кордони між двома людьми і їхніми цінностями, буде відкритість до заперечення у разі потреби.

Під «кордонами» я розумію розмежування відповідальності кожного з двох людей за їхні власні проблеми. Люди в життєздатних стосунках із чіткими кордонами братимуть на себе відповідальність за власні цінності та проблеми — і не братимуть відповідальності за проблеми й цінності партнера. Люди в отруйних стосунках зі слабкими кордонами або й без них регулярно уникатимуть брати на себе відповідальність за власні проблеми і/або брати відповідальність за проблеми партнера.

Ось кілька прикладів слабких кордонів.

*«Не йди гуляти з друзями без мене. Ти ж знаєш, як я ревную. Залишайся вдома зі мною».*

*«Мої співробітники — ідіоти. Через них я постійно запізнююся на наради, бо доводиться всім їм розказувати, як треба працювати».*

*«Не можу повірити, що ти виставила мене дурнем просто на очах у моєї сестри. Ніколи не заперечуй мені при ній!».*

*«Я дуже хотіла би піти на цю посаду, але це робота в Харкові, а моя мама ніколи не пробачить мені, що я переїхала так далеко».*

*«Я піду з тобою на побачення, але можеш нічого не казати моїй подрузі Олені? У неї одразу знижується самооцінка, коли в мене з'являється хлопець, а в неї ні».*

У кожній із описаних ситуацій людина або бере на себе відповідальність за проблеми/почуття інших, або вимагає від когось узяти відповідальність за її почуття чи проблеми.

Найчастіше люди, які вважають себе «особливими», у стосунках потрапляють в одну із двох пасток. Або чекають, що інші люди візьмуть на себе відповідальність за їхні проблеми: *«Мені так*

*хотілося на вихідних спокійно посидіти вдома. Ти мав це розуміти і скасувати плани». Або беруть забагато відповідальності за проблеми інших людей: «Вона щойно знову втратила роботу. Мабуть, у цьому є моя вина, бо я не підтримував її так, як мав би підтримати. Завтра допоможу їй переписати резюме».*

«Особливі» люди дотримуються цих стратегій у стосунках так само, як і в будь-яких інших життєвих сферах, щоб не брати на себе відповідальності за власні проблеми. У результаті стосунки стають слабкими і нещирими, перетворюються на засіб уникнути внутрішнього болю, замість бути вираженням справжньої поваги й захоплення партнером.

Це відбувається, до речі, не тільки з людьми, які переживають романтичне кохання, а й у родині і в стосунках із друзями. Мати, яка надто опікується власною дитиною, може брати на себе відповідальність за кожну проблему своєї кровиночки. Але тоді її відчуття власної «особливості» породжує таке саме відчуття і в дітях, які виростають із переконанням, що інші завжди мають брати на себе відповідальність за їхні проблеми.

(Ось чому ваші проблеми в романтичних стосунках завжди підозріло нагадують проблеми у стосунках із батьками).

Якщо якісь області відповідальності за власні емоції та дії для вас укриті туманом — якщо є області, у яких незрозуміло, хто за що відповідальний, де чия вина, чому робиться те, що робиться, — ви ніколи не зможете твердо визначити свої цінності. Вашою єдиною цінністю *стане* зробити партнера щасливим. Або вашою єдиною цінністю *стане*, щоб партнер зробив вас щасливим.

Звичайно, це самозахист. І стосунки, у яких десь плаває такий туман, зазвичай ідуть на дно, як Титанік, із усім драматизмом і музикою.

Люди не можуть вирішувати проблеми за вас. Їм і не треба цього робити, бо від цього ви не станете щасливішими. І ви не можете вирішувати за інших їхні проблеми, бо й вони від того щасливішими не стануть. Якщо є двоє людей, які намагаються вирішити проблеми одне одного, щоб краще думати про самих себе, — значить, їхні стосунки нежиттєздатні. А от якщо двоє людей самостійно вирішують кожен свої проблеми, щоб краще думати одне про одного, — тоді стосунки в них у повному порядку.

Установлення правильних кордонів не означає, що ви не зможете допомагати або підтримувати партнера чи отримувати допомогу або підтримку від нього. Ви обоє маєте підтримувати одне одного. Але тільки тому, що це буде ваш *вибір*. Не тому, що відчуватимете себе зобов'язаними чи «особливими».

«Особливі» люди, які звинувачують інших у власних емоціях, роблять так тому, що вірять: якщо вони весь час удаватимуть із себе жертв, нехайно хтось прибіжить і врятує їх і вони отримають любов, якої завжди так прагнули.

«Особливі» люди, які беруть на себе провину за емоції інших, роблять так тому, що вважають: вони «полагодять» партнера, врятовують його і отримають любов і повагу, якої завжди так прагнули.

В отруйних стосунках завжди є інь і ян: жертва і рятівник, той, хто розпалює суперечки, бо завдяки цьому відчуває власну важливість, і той, хто гасить суперечки, бо завдяки цьому відчуває власну важливість.

Ці два типи людей притягуються одне до одного, і зрештою опиняються разом. Їхні патології ідеально поєднуються. Часто їхні батьки теж мали такі риси. Тому їхня модель для «щасливих» стосунків будується на відчутті власної «особливості» та на слабких кордонах.

На жаль, їм зрештою не вдається задовольнити справжні потреби партнерів. Через схильність надмірно звинувачувати і надто легко приймати на себе провину вони ще більше поглиблюють відчуття власної «особливості», і їм не вдається належно вдовольнити власні емоційні потреби. Жертва створює дедалі нові проблеми — не тому, що вони насправді множаться, а тому, що так вона отримує увагу та співчуття, яких потребує. Рятівник розв'язує і розв'язує — не тому, що його справді тривожать проблеми, а тому, що вважає: аби заслужити увагу та повагу від інших, потрібно розв'язати їхні проблеми. В обох випадках мотивація егоїстична й умовна, тому самопідривна. Такі люди рідко відчують любов у чистому вигляді.

Якщо жертва по-справжньому кохає рятівника, вона має сказати йому: «Знаєш, це моя проблема, ти не мусиш розв'язувати її за мене. Просто підтримай мене, поки я розв'язуватиму її самотужки». Це буде *справжній* прояв кохання: узяти відповідальність за власні проблеми і не змушувати партнера відповідати за них.

Якщо рятівник хоче по-справжньому врятувати жертву, він має сказати: «Знаєш, ти навантажуєш інших власними проблемами. Вирішуй їх сама». І хай це звучить дико, але це буде *справжній* прояв кохання: допомагати комусь розв'язувати його ж проблеми.

Але замість цього жертви й рятівники використовують одне одного, аби побути під емоційним кайфом. Це як залежність, яку вони одне в одному вгамовують. За іронією долі, якщо їм раптом доводиться зустрічатися з емоційно здоровими людьми, вони починають нудитися і скаржитися, що їм бракує любовної «хімії». «Особливі» люди десятою дорогою обминають емоційно здорових і надійних, бо міцні кордони надійних людей видаються їм недостатньо «захопливими», аби постійно стимулювати емоційні еrogenні зони — а без цього «особлива» людина не проживе.

Для жертв найважче в житті — тримати у власних руках відповідальність за свої проблеми. Усе життя вони вірили, що хтось відповідає за їхню долю. І зробити перший крок у напрямку власної відповідальності дуже страшно.

А для рятівників найважче — припинити брати відповідальність за проблеми інших людей. Вони все життя вважали, що їх цінують і люблять тільки тоді, коли вони рятують інших, тому відмовитися від рятування — для них так само страшний крок.

Якщо ви жертвуєте чимось заради того, хто вам небайдужий, це має бути тільки тому, що вам так хочеться, а не тому, що відчувайте себе зобов'язаними чи боїтеся наслідків відмови жертвувати.

Якщо ваш партнер хоче пожертвувати чимось заради вас, це має бути його вільне бажання, а не дія, на яку ви змушуєте його, маніпулюючи відчуттям провини або злістю. Вчинки, зроблені з любов'ю, істинні тільки тоді, коли здійснюються без додаткових умов і очікувань.

Людям буває важко розрізнити, де щось зроблено під примусом обов'язку, а де — добровільно. Ось вам лакмусовий папірець: запитайте себе: «Як зміняться наші стосунки, якщо я не зроблю цього?». І ще запитайте: «Якби мій партнер відмовився робити щось, чого мені хочеться, як зміняться наші стосунки?».

Якщо відповідь буде: відмова перетвориться на страшну драму з розбиванням китайської порцеляни, — це поганий знак для ваших стосунків. Є ймовірність, що ваші почуття умовні, спираються на

штучну вигоду, яку ви отримуєте одне від одного, а не на безумовне прийняття одне одного (разом із проблемами кожного).

Люди, які мають надійні кордони, не бояться вибухів гніву, сварок і образ. А люди зі слабкими кордонами — надзвичайно бояться і так будують свою поведінку, аби підлаштуватися під злети й падіння емоційних американських гірок у їхніх стосунках.

Люди, які мають надійні кордони, знають, що нерозумно очікувати стовідсоткової відповідності в характерах двох людей і здатності на сто відсотків задовольнити потреби одне одного. Люди з надійними кордонами розуміють, що іноді можуть когось образити, але розуміють також, що не можуть диктувати, як почуватися іншій людині. Розуміють, що мати добрі стосунки — не означає контролювати емоції іншої людини, радше підтримувати партнера в особистому розвитку й розв'язанні його проблем.

Це не означає, що треба перейматися кожною дрібницею, якою переймається ваш партнер. Це означає перейматися партнером незалежно від того, чим переймається він. Ось це — безумовне кохання, друзяко.

### ***Як будувати довіру***

Моя дружина — одна з тих жінок, які дуже переймаються своєю зовнішністю. Вона завжди хоче виглядати чудово, і я теж цього хочу (очевидно).

У ті вечори, коли ми кудись їдемо, вона виходить із ванної кімнати після того, як годину робила собі макіяж/зачіску/вдягалася/ що-там-іще-жінки-роблять-у-ванній, і питає мене, який має вигляд. Зазвичай вигляд вона має пречудовий. Але іноді — дуже рідко — поганий. Буває, вона намагається зробити якусь нову дивну зачіску або взути черевики яскравого модного міланського дизайнера — занадто авангардні. Словом, буває, деś щось іде не так.

Коли я кажу їй про це, дружина просто вибухає гнівом. Дорогою назад у ванну, щоб почати все з нуля і через це запізнитися на півгодини, вона вергає лайкою, і деякі міцні слівця навіть летять у мій бік.

Зазвичай чоловіки в таких ситуаціях просто відбріхуються, аби не псувати своїм дружинам настрій. Але я так не роблю. Чому? Бо в моїх стосунках чесність важливіша за гарний настрій. Моя дружина — остання людина, з якою я хотів би фільтрувати власні почуття.

На щастя, я одружений із жінкою, яка погоджується і готова вислуховувати мої нецензуровані думки. Вона й сама, звісно, вказує на мої проколи, і це те цінне, що вона може дати мені як партнер. Буває, що моє ego після цього вкривається синцями, я нию, скаржуся і намагаюся сваритися, але вже через кілька годин перестаю гніватися й визнаю, що вона мала рацію. Чорт забирай, вона ж допомагає мені стати кращим, хоча в ту мить мені дуже неприємно чути її зауваження.

Коли для людини найважливіше — завжди почуватися добре або щоб партнер завжди почувався добре, зрештою ніхто не відчувається добре. І непомітно для всіх стосунки сходять нанівець.

Але без конфліктів довіри не збудуєш. Конфлікти існують для того, аби показати, хто поряд із нами безумовно, а хто — заради власної вигоди. Ніхто не довірятиме людині, яка завжди з усіма згодна. Якби тут із нами зараз сидів панда Розчарування, він сказав би, що біль у наших стосунках необхідний, щоб зміцнити довіру одне до одного і зблизити нас.

Аби стосунки були довірливими, обоє партнерів мають бути готовими сказати й почути «ні». Без узгодження, без заперечень за потреби — кордони руйнуються, і цінності та проблеми однієї людини починають домінувати над іншою. Тому конфлікти — це не просто нормальне явище, це *абсолютно необхідна умова* для існування гарних стосунків. Якщо двоє близьких людей не можуть відкрито і вголос визнати відмінностей між ними, отже, їхні стосунки будуються на маніпуляції та нерозумінні і невдовзі стануть отруйними.

Довіра — найважливіший складник у будь-яких стосунках із тієї простої причини, що без довіри стосунки втрачають сенс. Людина може казати, що кохає вас, хоче бути з вами, усе віддасть заради вас, але якщо ви їй не довіряєте, то її запевнення вам нічого не дадуть. Ви не відчуєте кохання до себе, поки не повірите, що любов, у якій вам зізнаються, не тягне за собою певних додаткових умов або ще якогось «причепи».

Ось чому зради завдають стосункам такого нищівного удару. Не в сексі справа. А в довірі, яка руйнується через той секс. Без довіри



стосунки не можуть тривати. Тому ви або відновлюєте довіру, або прощаєтеся.

Я часто отримую листи від людей, яких зрадила важлива для них людина і які не хочуть розривати стосунків. Ці люди питають, як почати довіряти знову. Бо без довіри, кажуть вони, стосунки перетворюються на тягар, загрозу, яку постійно доводиться контролювати й перевіряти замість насолоджуватися.

Проблема в тому, що люди, яких зловили на зраді, часто починають просити пробачення й обіцяти, що це ніколи не повториться. Так ніби пеніси цілком випадково потрапили в якісь отвори. І часто зраджені приймають ці обіцянки за чисту монету й навіть не питають себе: а які ж цінності має їхній партнер, чим переймається? Не питають себе: чи партнер із такими цінностями — добрий партнер, із яким варто бути разом? Зраджені так бояться за свої стосунки, що не можуть зрозуміти: вони перетворилися на чорну діру, яка засмоктує їхню самоповагу.

Якщо люди зраджують, то це тому, що для них є щось важливіше за стосунки. Це може бути влада над іншими. Це може бути самоствердження через секс. Це може бути догоджання власним примхам. Хай би що то було, зрозуміло, що цінності зрадника не відповідають меті підтримувати довірливі стосунки. І якщо зрадник цього не визнає і не вирішує цієї ситуації, якщо відбувається знайомими фразами на зразок: «Не знаю, про що я думав, я був засмучений і п'яний, а вона просто підвернулася», — значить, він не усвідомлює, наскільки все серйозно, і що треба негайно вирішувати проблеми у стосунках.

А зробити треба от що: зрадник має взятися до оббирання цибулини своєї самосвідомості й дістатися до розуміння, які цінності він прослав, щоб розбити довіру в стосунках (і чи досі він цінує ці стосунки). Він має набратися мужності сказати: «Знаєш, я егоїст. Я дбаю про себе більше, ніж про стосунки; якщо чесно, я не так уже й поважаю їх». Якщо зрадник не може означити свої погані цінності й показати, що він від них відмовився, то довіряти йому більше немає підстав. А якщо немає довіри, то стосунки не покращаться і не зміняться.

Іще один суто практичний момент: якщо ви хочете відновити довіру, ведіть список «спортивних досягнень». Якщо хтось втратив

вашу довіру, слова вибачення — це добре, але потім вам необхідно постійно бачити «спортивні досягнення» зміненої поведінки. Тільки після цього можна починати знову вірити, що цінності зрадника тепер вибудовано правильно і що ця людина реально зміниться.

На жаль, це справа не одного дня — створити список досягнень для відновлення довіри. На це точно йде більше часу, аніж потрібно для руйнування довіри. І в цей період відновлення стосунки зазвичай доволі кепські. Тому в стосунках обоє партнерів мають усвідомлювати, що їх чекає нелегка боротьба.

Я навів приклад зради в романтичних стосунках, але всі описані закони чинні також для будь-яких інших стосунків. Коли руйнується довіра, її можна відновити тільки за умови виконання двох правил: 1) людина, яка зрадила довіру, визнає, які цінності спричинили розрив, і відверто в цьому зізнається; 2) колишній зрадник вибудовує міцний список досягнень і зміненої поведінки — список, який буде перевірено тривалими спостереженнями. Якщо не буде зроблено першого кроку, про відновлення стосунків мови бути не може.

Бо вони як витончена тарілка з китайської порцеляни. Якщо її розбити, то, доклавши чималих зусиль, можна знову склеїти з уламків. Але якщо тарілка розіб'ється знову, то розлетиться на ще більше шматочків, тож склеювати доведеться довше й ретельніше. Якщо ж вона розбиватиметься знову і знову, то зрештою дійде до того, що відновити тарілку буде неможливо. Забагато уламків — і забагато пилу.

### ***Свобода у відданості***

Споживацька культура дуже добре вміє переконувати нас хотіти більше, більше, більше. В основі будь-якої реклами й маркетингу лежить уявлення, що більше — завжди краще. Я роками купувався на цю ідею. Заробляй більше грошей, відвідай більше країн, переживи більше відчуттів, трахни більше жінок.

Але не завжди більше — це краще. Насправді, все навпаки. Ми частіше відчуваємося щасливішими, коли маємо менше. Коли в нас забагато можливостей і варіантів, то ми починаємо страждати від синдрому, який науковці називають парадоксом вибору: що більше

варіантів нам пропонується, то менше задоволення ми отримуємо від обраного, бо нам не дають спокою варіанти, яких ми не обрали.

Тому якщо у нас є вибір: жити в одному місці або в другому, і ми вибираємо один, то, швидше за все, почуватимемося впевнено й комфортно. Ми зробили правильний вибір. Ми задоволені.

Але якщо вам доводиться обирати з двадцяти восьми варіантів, то, згідно з парадоксом вибору, ви ще багато років будете мучитися, сумніватися, шкодувати, думаючи, чи правильний вибір зробили, так ніби ви могли стати щасливішими. І ця тривога, це прагнення впевненості, досконалості й успіху зробить вас нещасними.

То що ж нам робити? Якщо ви схожі на такого мене, яким я був у молодості, то ви взагалі відмовитеся від будь-якого вибору. Ви будете прагнути залишати перед собою якомога більше варіантів. Уникатимете відданості.

Але якщо цілковито віддаючись одній людині, одному місцю, одній роботі, одній справі, ми не зможемо пережити широкого спектра досвідів, то ганяючись за широким спектром досвідів, не зможемо відчувати радості глибокого досвіду. Є деякі речі, які осягнеш, *тільки* проживши на одному місці п'ять років, розділивши з однією людиною десяток років свого життя, півжиття працюючи над однією справою. Тепер, коли мені за тридцять, я нарешті зрозумів, що відданість по-своєму пропонує багатство можливостей, які не відкрилися б мені інакше, хай би куди я їхав або що робив.

Якщо ганятися за розмаїттям досвідів, то кожна нова пригода, нова людина чи річ дають дедалі менше вражень. Для людини, яка ніколи не виїздила за кордон, візит до першої іноземної країни перетворюється на потужний світоглядний зсув, адже базовий досвід, на який можна спиратися, дуже вузький. Але на того, хто вже побував у двадцяти країнах, двадцять перша не справить сильного враження. А якщо хтось побував у п'ятдесяти, то п'ятдесят перша справить враження ще менше.

Те саме з матеріальними статками, грошима, захопленнями, роботами, друзями, романтичними/сексуальними партнерами — усіма цими кульгавими штучними цінностями, що їх люди обирають для себе. Що старшою стає людина, що більше досвіду здобуває, то менший вплив на неї справляє кожен новий досвід. Уперше, коли я напився на вечірці, було неймовірно весело. Усоте було прикольно.

Уп'ятисоте це були звично проведені вихідні. А в тисячний раз — це була справжнісінька нудота без жодного сенсу.

Для мене особисто найбільшим відкриттям за останні п'ять років стала моя здатність бути прив'язаним до чогось. Я зробив вибір: відмовитися від усього, крім найкращих людей, досвідів і цінностей у моєму житті. Я згорнув усі свої бізнес-проекти й вирішив усі сили кинути виключно на написання статей. Відтоді популярність мого сайту злетіла до таких висот, про які раніше я не міг навіть мріяти. Я надовго прив'язався до однієї жінки і, на свій подив, виявив, що це крутіше за будь-які пориви, побачення й зустрічі на одну ніч, яких у моєму минулому було більше ніж досить. Я прив'язався до одного місця і звів своє близьке спілкування до спільного часу з кількома важливими, щирими й справжніми друзями.

І тоді я виявив дещо таке, що цілковито суперечить інтуїтивному погляду на речі: що прив'язаність означає свободу і звільнення. Я зрозумів, що маю *більше* можливостей і зростання, коли відмовився від альтернатив і речей, які мене відволікали, а натомість звернувся до справді важливих для себе речей.

Відданість дає свободу, бо людина більше не відволікається на неважливе та незначне. Відданість дає свободу, бо тримає увагу і зосереджує, спрямовує всі сили на те, що робить людину щасливою і здоровою. Завдяки відданості легше робити вибір. Завдяки відданості зникає страх щось пропустити. Якщо ви знаєте, що вже маєте все добре, то навіщо вам щось інше, краще і більше? Завдяки відданості легше зосередитися на кількох найважливіших цілях і досягти більшого успіху, ніж якби ви хиталися туди-сюди.

Саме тому відмова від альтернатив звільняє нас — відмова від того, що не відповідає найважливішим цінностям, стратегіям, які ми обрали, відмова постійно ганятися за широтою без глибини.

Поза сумнівом, широкі досвіди важливо і варто здобути в молодості: адже треба вийти у світ і зрозуміти, у що вам варто вкладати сили. Але золото добувають із глибин. І треба бути вірним чомусь одному, аби здобути його з надр. Цей закон справджується і для стосунків, і для кар'єри, і для побудови стилю життя — для всього.

## Розділ 9

### ...А потім ви помрете

«Знайди свою правду — тоді зустрінемося».

Це було останнє, що я почув від Джоша. Він іронізував, говорив нібито на повному серйозі, водночас кепкуючи з людей, які справді надто серйозно розмірковують. Він був п'яний і під кайфом. Він був гарним другом.

Історія, яка круто змінила моє життя, сталася зі мною в дев'ятнадцять років. Мій друг Джош запросив мене на вечірку, яка відбувалася на березі озера на північ від Далласа (штат Техас). На пагорбі стояв будинок, біля підніжжя горба був басейн, а над озером неподалік нависала невеличка скеля, не більше десяти метрів заввишки. Достатньо висока, щоб не раз подумати, перш ніж стрибати з неї, але й достатньо низька, аби після певної дози алкоголю й під гучні понуки від товаришів ці думки успішно вивітрилися.

Приїхавши на вечірку, ми з Джошем засіли у басейні, попиваючи пиво й гуторячи точнісінько так, як гуторять молоді пацани. Про випивку, про музику, про дівчат, про всі ті круті речі, якими ціле літо займався Джош, покинувши музичний коледж. Ми говорили про те, що можна було би створити свою групу й переїхати до Нью-Йорка — мрія на той час нездійсненна.

Ми були просто хлопчиками.

«Як думаєш, реально звідти стрибнути?» — запитав я згодом, киваючи на скелю над озером.

«Ага, — сказав Джош, — народ постійно з неї стрибає».

«А ти стрибнув би?»

Він здвигнув плечима. «Можливо. Побачимо».

Потім ми розійшлися. Я почав упадати біля симпатичної дівчини-азіатки, якій подобалися відеоігри, — для мене, тупуватого підлітка, це було все одно що виграти в лотерею. Я її не приваблював, але вона поставилася до мене приязно і слухала із цікавістю, тому рот у мене не закривався. Після кількох пляшок пива я набрався сміливості запропонувати їй піднятися в будинок і трохи перекусити. Вона одразу погодилася.

Коли ми піднімалися схилом пагорба, я зіштовхнувся із Джошем. Він ішов униз. Я запропонував йому поїсти, але він відмовився. Я запитав, де ми пізніше зустрінемося. Він усміхнувся і сказав: «Знайди свою правду — тоді зустрінемося».

Я кивнув і напустив на себе серйозний вигляд. «Добре, побачимося», — відповів, нібито кожному добре відомо, де ж та правда і як до неї дістатися.

Джош засміявся і пішов униз до скелі. Я засміявся і пішов угору до будинку.

Не пам'ятаю, чи довго я був усередині. Пам'ятаю тільки, що коли ми з дівчиною вийшли, то навколо не було жодної живої душі, а внизу вили сирени. Басейн був порожній. Люди збігали з горба на берег озера під скелею. Дехто вже стояв там, біля води. Я розгледів кількох хлопців, які плавали в озері. Було темно, майже нічого не видно. Волала музика, але ніхто її не слухав.

Усе ще не розуміючи, що сталося, я поспішив до берега, дожовуючи бутерброд. Мені було цікаво, на що ж там усі витріщаються. Ми трохи пробігли, коли дівчина-азіатка сказала: «Здається, сталося щось жахливе».

Коли я збіг із пагорба, то взявся всіх розпитувати, де Джош. Ніхто на мене навіть не глянув. Усі дивилися на воду. Я знову запитав про Джоша, і тут дівчина почала істерично ридати.

От тоді до мене дійшло.

Три години водолази шукали Джошеве тіло під водою. Пізніше розтин показав, що йому звело ноги судомою через алкогольну дегідратацію і через напруження під час стрибка зі скелі. Коли він стрибнув, було дуже темно, вода злилася з ніччю, чорне на чорному. Ніхто не міг зрозуміти, звідки долинають крики про допомогу. Чути було тільки сплески. Тільки звуки. Потім його батьки сказали мені, що він майже не вмів плавати. Я про це не знав.

Дванадцять годин я не міг плакати. А потім, коли наступного ранку власною машиною повертався в Остін, то зателефонував батькові повідомити, що досі перебуваю біля Далласа і на роботу не вийду. (Того літа я працював у батьковій компанії). Він запитав: «Чому, що там сталося?». І тоді з мене полилися сльози. Завивання, крики і соплі. Я з'їхав на узбіччя, стиснув телефон і ревів так, як маленький хлопчик реве на руках у тата.

Того літа я пережив глибоку депресію. Я думав, що переживав депресії й раніше, але це був новий рівень втрати сенсу. Мені було так погано, що я відчував фізичний біль. Люди приходили й намагалися підбадьорити мене, а я сидів і слухав, як вони казали правильні слова, і дивився, як вони робили правильні речі. Дякував, що прийшли, це дуже чуйно з їхнього боку, видушував із себе посмішку, брехав, казав, що мені вже краще. Але всередині не відчував нічого.

Після того мені кілька місяців снівся Джош. Що ми з ним ведемо зрілі бесіди на тему життя і смерті, а також про випадкові незначущі речі. У той час я був звичайним хлопчаком із середнього класу: регулярно вживав алкоголь і наркоти, був ледачим, безвідповідальним соціофобом, дуже невпевненим у собі. Джош для мене був значною мірою зразком для наслідування. Він був старший, упевненіший, досвідченіший і відкритіший до світу. В одному з останніх моїх снів про Джоша я сидів із ним у джакузі (ага, дивно, я знаю) і казав йому щось типу: «Мені так шкода, що ти помер». Він засміявся. Не пам'ятаю точних слів, але він сказав щось приблизно таке: «Чого ти так переймаєшся моєю смертю, коли сам досі боїшся жити?». Я прокинувся в сльозах.

Того літа я покинув роботу. Жив із мамою і переважно був зайнятий тим, що витріщався у прірву і бачив там безкінечне й неосягненне ніщо на місці дружби з Джошем. А потім до мене прийшло дивовижне прозріння: якщо будь-яка діяльність не має сенсу, то й будь-яка бездіяльність теж не має сенсу. Перед лицем невідворотної смерті немає підстав страждати від страху, збентеження чи сорому, бо все Це, зрештою, тільки порожнє місце. І якщо я постійно уникатиму болючих і неприємних досвідів, значить, я просто уникатиму самого життя.

Того літа я зав'язав із травною, цигарками й відеоіграми. Зав'язав із дурнуватими фантазіями про своє майбутнє рок-зірки, покинув музичну школу і записався в коледж. Почав ходити у спортзал і добряче схуд. Подружився з кількома людьми. Почав уперше зустрічатися з дівчиною. А ще взявся до навчання, чого ніколи в житті не робив. І з подивом зрозумів, що можу отримувати гарні оцінки, якщо тільки докладу зусиль. Наступного літа я поставив собі за мету прочитати п'ятдесят нехудожніх книжок за п'ятдесят днів — і зробив це. А ще наступного року я перевівся до престижного університету на

іншому кінці країни, де вперше здобув справжній успіх — і академічний, і соціальний.

Смерть Джоша стала тією точкою, яка поділила моє життя на «до» і «після». До трагедії я був пригніченим, честолюбним, весь час заморочувався, що про мене подумують люди. Після трагедії я став іншим: відповідальним, допитливим, працьовитим. Мене досі мучила непевність і колишні слабкості — від них нікуди не подінешся — але тепер я переймався важливішими речами, ніж моя непевність і колишні слабкості. Дивовижно, але Джошева смерть ніби дала мені дозвіл нарешті жити. І найгірший, напевно, момент мого життя став для мене поворотним.

Смерть лякає нас. Ми намагаємося не думати про неї, не розмовляти про неї. Буває, навіть не зізнаємося собі, що смерть існує, навіть коли вона торкається близьких нам людей.

І все ж. Дивовижно, але смерть — це те світло, під яким стає видимим сенс життя. Якби смерті не існувало, все видавалося б нелогічним, кожен досвід — відносним, будь-яка стратегія і цінність — нічого не вартими.

### *Те, що понад нами*

Ернест Беккер був вигнанцем в академічному світі, 1960 року він отримав науковий ступінь у галузі антропології: у дисертації Беккер порівнював нетипові практики дзен-буддизму з психоаналізом. У той час дзен-буддизм вважали забавкою для хіпі й наркоманів, а фрейдівський психоаналіз — реліктом психології кам'яного віку.

Отримавши першу роботу — асоційованого професора, Беккер негайно приєднав свій голос до хору тих, хто називав психіатрію формою фашизму. Критики цієї практики називали її засобом пригнічення слабких і безпорадних.

Але проблема в тому, що начальник Беккера був психіатром. Скидалося на те, що цей юнак прийшов на першу роботу й одразу взявся порівнювати свого боса з Гітлером.

Ви не здивуєтеся, якщо я скажу: його звільнили.

Тоді Беккер зі своїми ідеями подався туди, де їх могли адекватно сприйняти: у Берклі (штат Каліфорнія). Але й там він не протримався



довго.

Бо проблеми в Беккера були не тільки тому, що він не хотів коритися начальству. Професор мав дуже дивну манеру викладання. Навчав психології на матеріалі Шекспірових п'єс; антропології — на матеріалі підручників із психології; соціології — на матеріалі антропологічних даних. Беккер одягався як король Лір, проводив у класах бої на мечях, вступав у довгі політичні дискусії, які мали небагато спільного з навчальним планом. Студенти його обожнювали. Колеги-викладачі — ненавиділи. Менше ніж за рік його знову звільнили.

Тоді Беккер перебрався до Державного університету Сан-Франциско. Там він пропрацював навіть більше року. Але коли почалися студентські протести проти війни у В'єтнамі, керівництво університету залучило до їхнього силового придушення Національну Гвардію. Коли Беккер став на бік студентів і публічно засудив дії декана (знову його начальник виявився схожим на Гітлера), його негайно викинули з університету.

За шість років Беккер змінив чотири роботи. А коли готувався до звільнення з п'ятої, у нього виявили рак кишковика. Прогноз був невтішним. Кілька наступних років він не вставав із ліжка, надії на одужання майже не було. Тоді Беккер вирішив написати книжку. Це мала бути книжка про смерть.

Ернест Беккер помер 1974 року. Його книжка «Заперечення смерті» отримала Пулітцерівську премію з публіцистики і стала однією з найвпливовіших інтелектуальних праць XX століття. У ній було підважено основні поняття психології й антропології, а також зроблено важливі філософські висновки, які досі не втратили актуальності.

Дві головні тези автора «Заперечення смерті» такі.

1. Унікальність людини в тому, що вона — єдина тварина, яка може осмислювати себе й думати про себе абстрактно. Собаки не сидять склавши лапи і не журяться про свою роботу. Коти не думають про свої колишні помилки і не сушать собі голову тим, що було б, якби вони вчинили інакше. Мавпи не сперечаються про майбутні можливості, а риби не переймаються тим, чи подобалися б вони іншим риbam більше, якби мали довші плавці.

Але ми, люди, наділені здатністю уявляти себе в гіпотетичних ситуаціях, обмірковувати і минуле, і майбутнє, уявляти інші реальності й ситуації, де все може бути інакше, ніж тепер. І завдяки цій унікальній здатності розуму, каже Беккер, усі ми в якийсь момент усвідомлюємо власну смертність. Якщо нам до снаги уявити альтернативні версії реальності, то нам також під силу уявити реальність, у якій нас немає.

Це усвідомлення спричиняє «жах смерті», як називає його Беккер. Це глибока екзистенційна тривога, яка лежить в основі *всіх* наших думок або дій.

2. Друга Беккерова теза заснована на припущенні, що кожна людина має дві «особи». Перша — фізична, та, що їсть, спить, хропе і пукає. Друга — абстрактна: наша ідентичність, як ми бачимо самих себе.

Беккер висунув таку тезу: усі ми так чи інакше усвідомлюємо, що наша фізична особа колись помре, що ця смерть невідворотна.

І через цю невідворотність — десь на несвідомому рівні — нас аж вивертає від страху. Тому, щоб компенсувати наш страх невідворотної втрати нашої фізичної особи, ми намагаємося так збудувати особу абстрактну, аби вона стала безсмертною. Для цього люди пишуть власні імена на стінах будинків, пам'ятниках, корінцях книжок. І тому вважають, що мусять багато часу присвячувати іншим, особливо дітям, — бо сподіваються, що в такий спосіб їхній вплив, їхня абстрактна особа протриває довше за фізичну. Що їх пам'ятатимуть, що їх будуть обожнювати, що до них ставитимуться як до ідолів іще довго після того, як перестане існувати їхня фізична особа.

Беккер називав ці зусилля «проектами безсмертя», проектами, завдяки яким наші абстрактні особи переживуть фізичну смерть. Уся людська цивілізація, за його словами, — це результат проектів безсмертя: міста, державні апарати, владні структури, які існують нині, усі колись були проектами безсмертя чоловіків і жінок, які жили до нас. Це рештки абстрактних осіб, які не померли. Такі імена, як Ісус, Мухаммад, Наполеон і Шекспір, не втратили своєї величі з тих часів, коли ці люди були живі, а може, нині звучать навіть іще величніше. От у цьому весь сенс. Творення мистецтва, завоювання нових земель, накопичення величезних статків або просто створення великої та сповненої любові родини, яка з покоління в покоління гордо нестиме

своє прізвище, — увесь сенс нашого життя формується цим внутрішнім бажанням ніколи не померти остаточно.

Релігія, політика, спорт, мистецтво, технічні інновації — усе це результати людських проектів безсмертя. Беккер стверджує, що війни, революції й масові геноциди трапляються тоді, коли проекти безсмертя однієї групи людей вступають у конфлікт із проектами інших. Століття гноблень і кровопролиття мільйонів людей виправдовували тим, що один проект безсмертя треба було захищати від інших.

Але коли проект безсмертя провалюється, коли сенс втрачається, коли надто ефемерною видається перспектива, що абстрактна особа переживе фізичну, страх смерті — жахлива депресивна тривога — знову вривається в наш мозок. Таке може статися внаслідок травми, через сором чи приниження в суспільстві. А ще, каже Беккер, через душевну хворобу.

Якщо ви ще не зрозуміли, наші проекти безсмертя — це наші цінності. Вони стають барометрами сенсу і вартості нашого життя. І коли цінності провалюються, те саме стається з нами. По суті, Беккер каже, що за всіма нашими діями стоїть страх занадто перейматися чимось, бо занадто чимось перейматися — єдиний спосіб відволіктися від реальності й невідворотності власної смерті. А якщо посправжньому на все забити — можна досягти квазідуховного стану, коли людина приймає скінченність власного існування. У такому стані людина навряд чи почне вважати себе «особливою».

Пізніше Беккер на смертному одрі зрозумів неймовірно важливу річ: людські проекти безсмертя були радше проблемою, а не вирішенням. Замість намагатися утвердити власну абстрактну особу у світі (часто насильницькими методами), люди мають піддати її сумніву і змиритися з реальністю власної смерті. Беккер назвав це «протиотрутою до страждання» і намагався сам застосовувати перед лицем власного відходу. Смерть — це погано, але її не уникнути.

Ми не мусимо цуратися цього розуміння, навпаки, маємо щосили намагатися змиритися з ним. Бо якщо настане час, коли ми зможемо змиритися з власною смертністю — джерелом жаху, підставою тривоги, яка рухає наші порожні життєві амбіції — то зможемо вільніше обирати власні цінності, покинувши безголову погоню за безсмертям і не потрапляючи в пастку небезпечних догм.

## Сонячний бік смерті

Я переступаю з каменя на камінь, повільно піднімаюся на гору.

Ноги болять від напруження. Майже в трансі від постійного фізичного зусилля, я наближаюся до вершини. Небо розширюється і стає незвично глибоким. Я опиняюся з ним сам на сам: мої друзі далеко внизу, фотографують океан.

Нарешті я перелізаю через невеликий валун — і переді мною відкривається безкінечний обрій. Здається, я бачу край землі, де вода зустрічається з небом, синє із синім. Вітер обпікає мою шкіру. Дивлюся вгору. Яскраво. Красиво.

Я стою на мисі Доброї Надії в Південній Африці. Колись його вважали найпівденнішою точкою Африки й цілого світу. Це шумне місце, де сходяться шторми й підступні води. Точка, яка стала свідком кількох століть комерції, торгівлі й угод. І хай як іронічно це звучить, точка втрачених надій.

У португальців є фраза: «Ele dobra o Cabo da Boa Esperança». Це означає «Він обходить мис Доброї Надії». Цікаво, що значення цієї фрази таке: життя цієї людини доходить до завершення, вона більше не може нічого зробити.

Я ступаю через каміння назустріч сині, її широта поглинає мене.

По спині стікає піт, але я тремчу від холоду. Мене полонить захват, але я страшенно хвилююся. *Це воно?*

Вітер гуде у вухах. Я нічого не чую, але бачу край: там, де камінь зустрічається з порожнечою. Зупиняюся на мить. Від краю мене відділяє кілька метрів. Бачу внизу океан, вода хлюпає і піниться між скелями, куди не глянь — скелі, скелі, скелі. Хвилі гнівno кидаються на непорушні камені. Просто переді мною — прямовисне урвище, до води внизу — не менше п'ятдесяти метрів.

Праворуч унизу — крапочки-туристи, вони фотографують і збиваються в купки, як мурахи. Ліворуч — Азія. Переді мною — небо, а позаду — все, на що я сподівався і що приніс сюди із собою.

*А що як це кінець? Що як більше нічого немає?*

Озираюся. Я один. Роблю перший крок до краю урвища.

Мабуть, у людському тілі є вбудований радар, який визначає смертельно небезпечні ситуації. Наприклад, коли людина підходить до краю урвища десь на два метри і попереду немає поручнів, тіло раптом

напружується. Спина дерев'яніє. Шкіру обсипає сиротами. Очі раптом починають бачити все неймовірно чітко. Ноги наливаються свинцем. Звідкись ніби з'являється великий невидимий магніт, який легенько відтягує тіло назад, у безпечне місце.

Але я борюся з магнітом. Волочу свинцеві ноги ближче до краю.

Коли до урвища залишається півтора метра, команду порятунку підсилює мозок. Тепер у вас перед очима не тільки край урвища, а і його підніжжя, і в голову лізе картина: ви підбігаєте, зриваєтеся і падаєте назустріч сплескові смерті. Ти занадто близько, довбню, нагадує мозок. *Занадто, бляха, близько. Егей, що ти робиш? Завмири. Зупинися.*

Я наказую мозкові заткнутися й сунуся вперед.

До краю — метр. Тіло вмикає всі сирени сигналізації. Один необережний рух — і ваше життя обірветься. Здається, що пронизливий вітер зараз здмухне вас у синю даль. Ноги трусяться. Руки теж. Тремтить голос, коли ви нагадуєте собі, що не збираєтеся шугати в обійми смерті.

Більшість людей не наважуються підійти до краю ближче ніж на метр. Це абсолютний ліміт. Достатньо близько, аби нахилитися й поглянути, що там унизу, але все ще достатньо далеко, аби відчувати себе у відносній безпеці. Бо коли стоїш так близько до краю урвища, навіть такого неймовірно прекрасного, як мис Доброї Надії, то в голові паморочиться і є ризик виблювати все, що перед цим з'їв.

*Це воно? Невже це кінець? Невже я більше ніколи нічого не дізнаюся?*

Роблю ще один мікрокрок, і ще один. Півметра. Переношу вагу тіла на ногу, яку виставив уперед. Нога тремтить. Я сунуся далі. Усупереч магнітові. Усупереч власному розумові. Усупереч найкращим інстинктам виживання.

Тридцять сантиметрів. Тепер я дивлюся просто в обличчя урвища. Мене раптом накриває бажання закричати. Тіло інстинктивно згинається, захищаючи себе від чогось уявного й небезпечного. Вітер несе шторм. Думки атакують.

За тридцять сантиметрів від краю ви майже відчуваєте, що летите. Якщо не дивитися вниз, здається, що ви стали частиною самого неба. І майже очікуєте, що зараз упадете.

Я присідаю, затамувавши подих, збираюся з думками. Змушую себе подивитися вниз на воду, яка вирує між скелями. А потім знову повертаюся праворуч, дивлюся на мурашок, які товчуться внизу, клацають фотоапаратами, штурмують туристичні автобуси. Мені хочеться, аби хтось звернув на мене увагу. Бажання цілком ірраціональне. Але так буває в усіх. Звідти вони, звичайно, не побачать мене. А якби хто й побачив, то що він міг би сказати або зробити?

Єдине, що я чую, — вітер.

*Невже це воно?*

Тіло б'ють дрижаки, страх засліплює й перетворюється на ейфорію. Зосереджуюся і очищаю думки, наче під час медитації. Ніщо так не змушує відчувати й усвідомлювати, як відстань у кілька сантиметрів до власної смерті. Випростовуюся і знов озираюся, і раптом розумію, що усміхаюся. Нагадую собі, що помирати — це нормально.

Ця відкрита і навіть радісна зустріч лицем до лица з фактом власної смертності — далеко не сучасний винахід. В античній Греції стоїки закликали людей весь час пам'ятати про смерть, аби більше цінувати життя і смиренно приймати його удари. У різних варіантах буддизму навчають практики медитації як способу підготувати себе до смерті ще за життя. Розчинити власне еґо в безкінечному ніщо — досягнути просвітленого стану нірвани — це ніби «тренувальна» спроба перейти на інший бік буття. Навіть Марк Твен, той волохатий бовдур, який прийшов на цю землю на кометі Галлея і на ній же її покинув, казав таке: «Страх смерті походить від страху життя. Людина, яка живе наповненим життям, готова померти в будь-яку мить».

Але повернімося на край урвища. Я обережно нахиляюся назад, спираюся на долоні позаду себе й потихеньку сідаю. Спускаю одну ногу вниз і намацую нею камінь, який виступає зі скелі. Потім спираюся на нього і другою ногою. Сиджу так деякий час, зіпершись на долоні, а вітер тріпає моє волосся. Тривога трохи відпускає мене, бо я невіддивно дивлюся на обрій.

Тоді я випростовуюся і знову дивлюся вниз. Страх ударяє мені в хребет, струмом пробігає по руках і ногах. Розум контролює положення кожного квадратного сантиметра мого тіла. Іноді здається, що страх мене зараз задушить. Але щоразу, коли через страх бракне

повітря, я очищую думки, зосереджуюся на підніжжі урвища, змушую себе дивитися на свою потенційну могилу і просто визнавати, що вона існує.

Сиджу на краю світу, на найпівденнішому кінчику надії, на брамі Сходу. Почуття переповнюють. Відчуваю, як у тілі пульсує адреналін. Ніколи не переживав такого захвату, хоча зараз я — сам спокій і зосередженість. Слухаю вітер, дивлюся на океан, споглядаю край землі... Починаю сміятися: світло переповнює мене, і все, чого торкається, — добре воно.

Важливо усвідомити реальність власної смертності. Це усвідомлення змиває всі хрінові, минуці, штучні цінності в житті. Коли більшість людей марнують дні на гонитву за ще однією тисячею гривень або за славою чи увагою, чи за доказами, що вони праві і їх люблять, смерть ставить нам болюче й важливе питання: що ви залишите після себе? Що зміниться у світі на краще, коли вас не стане? Який слід ви залишите? На що вплинете? Кажуть, що помах крил метелика в Африці може спричинити ураган у Флориді — а який ураган за собою залишите ви?

Як сказав Беккер, це, можливо, *єдине* насправді важливе питання в житті. Але ми не хочемо про нього думати. По-перше, тому, що це важко. По-друге, страшно. А по-третє, бо ми, бляха, самі не знаємо, що робимо.

Але коли ми тікаємо від цього питання, то дозволяємо нищим і пласким цінностям хакнути наш мозок і контролювати всі бажання й амбіції. Якщо ми не визнаємо всюдисущий подих смерті, то штучне перетвориться для нас на важливе, а важливе видаватиметься штучним. Смерть — це єдине, у чому ми можемо бути впевненими. Тому вона має бути компасом, який орієнтуватиме наші рішення. Це правильна відповідь на всі питання, які ми маємо ставити, але ніколи не ставимо. Єдиний спосіб примиритися зі смертю — усвідомити й побачити себе як щось більше за себе, обрати цінності, які означатимуть щось більше за служіння тільки собі, які є простими, безпосередніми, контрольованими — а також толерантними до хаотичного світу навколо. Це підстава будь-якого щастя. Вірите ви Арістотелю чи психологам із Гарварду, чи Ісусу Христу, чи сраним «бітлам» — усі вони кажуть, що щастя тече з одного джерела: дбати

про щось більше за себе, вірити, що робиш внесок у щось величне, що життя — всього лише побічний продукт більшого й несповідимого процесу. Заради цього відчуття люди йдуть у церкву, за нього вступають у війни, плекають родини, відкладають гроші на пенсію, будують мости й винаходять мобільні телефони: це відчуття власної причетності до чогось більшого й незрозумілішого, ніж вони самі.

А відчуття власної «особливості» в нас це забирає. Засмоктує всю увагу всередину, на себе, змушує нас думати, що це *ми* стоїмо в центрі всіх проблем Усесвіту, що це *ми* страждаємо від усіх несправедливостей, що тільки *ми* заслуговуємо на більше.

Чарівне відчуття власної «особливості» ізолює нас. Наша допитливість і захоплення світом обертаються зворотним боком: наші власні слабкості проєктуються на кожну людину, яку ми зустрічаємо, і кожну подію, яку переживаємо. Спочатку це все дуже спокусливо, гарно і блищить, але насправді це духовна отрута.

Саме через неї ми й страждаємо. У матеріальному сенсі в нас усе чудово, а от у психологічному — далеко не фонтан. Ми по сто разів на день мучимося через дрібниці. Не хочемо брати на себе відповідальності, зате вимагаємо, аби суспільство годило нашим почуттям і слабкостям. Дотримуємося якихось із пальця висмоктаних переконань і намагаємося нав'язати їх іншим, часом жорстоко, в ім'я надуманої правди. Люди, п'яні від думки про власну велич, впадають у летаргію, бо бояться взятися за щось вартісне й пережити невдачу.

Виросло вже ціле покоління розбалуваних людей, які вважають, що заслуговують на щось, його не заробивши, що мають право на щось, нічим не жертвуючи. Люди називають себе експертами, підприємцями, винахідниками, інноваторами, дисидентами, коучами — а життєвого досвіду не мають. Ці люди не вважають себе *справді* крутішими за інших, вони тільки думають, що *мусять* вписатися у світ, який поважає тільки видатних особистостей. Сучасна культура думає, що увага до чогось — це вже успіх. Але насправді це не так.

Ви *вже* круті. Уже. Усвідомлюєте це чи ні. Усвідомлює хтось інший це чи ні. І не тому, що написали нову програму для айфона, закінчили школу на рік раніше або купили суперкруту яхту. Не такі речі визначають крутість.

Ви *вже* круті тому, що перед лицем безкінечного сум'яття і невідвортної смерті продовжуєте обирати, чим перейматися, а на що



забити. Цей факт сам по собі, цей звичайний вибір цінностей для життя вже сповнює вас краси, успіху й любові. Навіть якщо ви цього не розумієте. Навіть якщо ви засинаєте в калюжі й голодуєте.

Ви теж помрете, бо вам випало щастя жити на цьому світі. Можливо, ви цього не відчуваєте, то підіть постійте на краєчку урвища — тоді, можливо, відчуєте.

Колись Буковскі написав: «Ми всі помремо, геть усі. Просто цирк! Та лише через це ми маємо любити одне одного, але ж ні. Нас мучать і з нас витискають соки життєві дрібниці; нас поїдом їсть марнота».

Повернуся до тієї ночі над озером, коли я спостерігав, як тіло мого друга Джоша витягують із води парамедики. Пам'ятаю, як я вдивлявся в чорну техаську ніч і бачив, як у ній повільно розчиняється моє еґо. Смерть Джоша навчила мене більшого, ніж я думав. Вона навчила мене цінувати кожен день, брати відповідальність за свої вибори, іти за своїми мріями, менше страждаючи від сорому й пригнічення. Але все це були бонуси до головного, глибшого уроку. І головний урок був ось який: не треба боятися. Ніколи. Постійні нагадування про власну смерть — раз за разом, роками, під час медитації, читання філософської літератури, дурнувятих учинків на зразок сидіння на краєчку мису Доброї Надії — ось що допомогло мені пронести цей урок крізь усі вагання й сумніви.

Прийнявши власну смерть, усвідомивши власну крихкість, я звільнився: позбувся залежностей, виявив у собі й викорінив відчуття власної «особливості», узяв на себе відповідальність за власні проблеми — страждання від страху й непевності, зміг прийняти поразки й відмови. Думка про власну смерть зробила цей шлях значно легшим. Що глибше я пірнаю в темряву, то яскравішим стає світло, то тихішим стає світ, то менше мені хочеться протестувати проти... усього.

Кілька хвилин я сиджу на мисі, заглибившись у думки й відчуття. Потім відчуваю: час підводитися. Ставлю долоні на камінь за спиною й нахиляюся назад. Поволі встаю. Перевіряю землю під ногами — чи немає там зрадливого каменя. Переконавшись, що я в безпеці, починаю повертатися до реальності. Півтора метра, три метри — моє тіло відновлює твердість із кожним кроком. Ноги ступають легше. Дозволяю магнітові життя притягнути мене. Переступаю через валуни,

стаю на головну стежку — і раптом помічаю чоловіка, який уважно на мене дивиться. Зупиняюся і теж дивлюся на нього.

«Кхм. Я бачив, як ви сиділи там, на краю», — каже він. Акцент австралійця. Рука показує в бік Антарктиди.

«Так. Гарний краєвид, чи не так?», — я усміхаюся, він ні. Його обличчя серйозне.

Обтираю руки об шорти, досі тремчу. Незручне мовчання.

Австралієць стоїть, приголомшений, не може відвести від мене погляду, явно добирає слова для наступної фрази. За мить акуратно складає їх до купи.

«Усе гаразд? Як почуваєтеся?».

Я мовчу якусь мить, досі усміхаючись. «Живим. Неймовірно живим».

Його скептицизм вивітрюється, на обличчі з'являється усмішка. Він легенько киває і починає спускатися. Я стою вгорі, насолоджуюся краєвидом, чекаю, коли до вершини дійдуть мої друзі.

## Подяки

Спочатку ця книжка була великою безформною масою. Аби сформувати з неї щось путнє, довелося попрацювати не тільки мені.

Найперше і найбільше дякую СВ ОїЙ розумній і прекрасній дружині Фернанді, яка ніколи не вагається сказати мені «ні» тоді, коли я цього найбільше потребую. Завдяки тобі я стаю кращим, а твоя безумовна любов і постійна підтримка під час писання були неоціненними.

Дякую своїм батькам, які терпіли все моє лайно всі ці роки — і продовжували любити мене попри все. Відчуваю, що я став повністю дорослим тільки тоді, коли до кінця ароумів деякі поняття, про які пишу в цій книжці. І мені радісно було познайомитися з вами знову — уже в ролі дорослого.

Дякую братові: не сумніваюся, що ми любимо й поважаємо один одного, навіть попри те, що моє серце часто болить, бо ти не відповідаєш на електронні листи.

Дякую Філіпу Кемперу та Дрю Вірні — двом великим мислителям, які змовилися і зробили так, що я тепер видаюся значно розумнішим, ніж є насправді. Ваш труд і ваша мудрість — велика підтримка для мене.

Дякую Майклу Ковеллу за те, що він став для мене випробуванням на інтелектуальну витривалість, зокрема коли йшлося про розуміння психологічних досліджень. За те, що завжди змушував кілька разів переглядати власні висновки.

Дякую редакторові Люкові Демпсі за безжалісне закручування гайок у моєму тексті й за те, що його рот іще чорніший за мій. Дякую своїй агентці Моллі Глік за те, що вона допомогла мені визначити, якою я хочу бачити цю книжку, і за те, що вивела її у світ навіть швидше, ніж я очікував. Дякую Тейлорові Пірсону, Дену Ендрюсу та Джоді Еттенбург за їхню підтримку цього процесу: ви допомагали мені залишатися відповідальним і розсудливим — а саме таким мусить бути кожен автор.

Нарешті, дякую мільйонам людей, які чомусь вирішили читати тексти дріб'язкового придурка з Бостона, який у своєму блозі пише

про власне життя. Гора електронних листів від вас, тих, хто готовий був відкрити найінтимніші тривоги свого життя мені, незнайомцеві, змусила мене засоромитися, але також неймовірно надихнула. Я присвятив тисячі годин читанню й вивченню цих питань. Але ви продовжуєте вчити мене. Дякую.

Ми живемо в культурі, зацікленій на занадто оптимістичних очікуваннях. Із самого дитинства нам нав'язують нереалістичні ідеали, яких ми прагнемо досягти попри все: лише найвищі оцінки, досконала зовнішність, надзвичайні гаджети, найкрутіша робота, тільки екстремні подорожі й не менш яскраві світлини в соцмережах. Постійно женучись за успіхом і щастям, ми прагнемо уникати будь-якого негативу. Однак негативний досвід, як переказує Марк Менсон, надзвичайно цінний: він звільняє нас від мірану щастя. Мистецтво забивати на все дає нам змогу дивитися в обличчя важливим викликам і діяти, не розпорошуючи сил на дрібниці.

**МАРК МЕНСОН** — американський підприємець, письменник, блогер. Засновник і гендиректор компанії Infinity Squared Media LLC. Автор двох книг, власний сайт [markmanson.net](http://markmanson.net), на якому ділиться порадами про стосунки, само-розвиток і культуру. Близько семи років подорожував світом. Мешкав у Нью-Йорку.



Щастя, воля й уміння гнучко долати життєві негаразди приходять із розумінням того, чим потрібно перейматися і — що важливіше — на що не варто зважати. Ця оригінальна філософська й водночас практична книжка навчить вас такої мудрості.

**РАЯН ГОЗДІЙ,**

письменник, автор книжок «Напролом» і «Маркетинг майбутнього»

Я ніколи не думав, що є стільки спільного між тайм-менеджментом чи вмінням визначати пріоритети й «мистецтвом забивати». Навчитися забивати — це дуже хороший заклик. Це про порядок у власній голові, про порядок у роботі й особистому житті. Уже під час читання книжки я само собою почав помічати, скільки часу/емоцій/ресурсів витрачаю на неважливі речі. А потім забив на ці неважливі речі.

**МАРКЕЛ ШУР,**

телеведучий

Купуйте наші книжки  
на сайті [nashformat.ua](http://nashformat.ua)



Шукайте «Наш формат»  
у соцмережах



<b>notes</b>

## Примітки

Історію Малали Юсуфзай в українському перекладі було надруковано у видавництві «Наш формат» у 2016 році. *(Тут і далі примітки редактора.)*

Видавництво «Наш формат» видало «Напролом. Мистецтво перетворювати перешкоди на перемоги» (2017) та «Маркетинг майбутнього. Як гроуз-хакери змінюють правила гри» (2018) Раяна Голідея.