

БЕСТСЕЛЛЕР *THE NEW YORK TIMES*

ТОНКОЕ ИСКУССТВО  
**ПОФИГИЗМА**

ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ СПОСОБ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО



МАРК МЭНСОН

Автор: Марк Мэнсон

- «Надо уметь – именно уметь – наплевать. Возможно, это звучит смешно, а я выгляжу идиотом, но по сути речь вот о чем: надо научиться не разбрасываться и сосредотачивать мысль на главном. Надо научиться понимать, что вы лично цените больше всего, – и затем произвести жесткий отсев. Это невероятно сложно. На это могут уйти годы попыток и усилий. И будет много неудач. Но может случиться, более важных усилий вообще не существует. И так или иначе все к этому сводится.
- Ибо, когда вы не даете себе покоя из-за всего и вся, вас не покидает ощущение, что вы заслуживаете постоянного счастья и блаженства и что все должно быть по-вашему. Но это нездорово. И это съест вас заживо. Любую напасть вы будете воспринимать как несправедливость, любой вызов – как неудачу, любое неудобство – как неуважение к своей персоне, а любое несогласие – как предательство. Вы замкнете себя в жалком и ничтожном аду, где будете сгорать от самомнения и уверенности, что вам все что-то должны. Будете бегать по заколдованному кругу, вечно находясь в движении и никуда не приходя.»



«Тонкое искусство наплевать

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

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

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

- «Тонкость № 1: умение наплевать не означает безразличия; это умение оставаться другим»
  
- «Тонкость № 2: чтобы не волноваться о невзгодах, нужно волноваться о вещах более важных»
  
- «Тонкость № 3: осознаете вы это или нет, от вас зависит, о чем волноваться»

- «Какими бы ни были проблемы, суть одинакова: решайте их и будьте счастливы. «Если бы все было так просто!» – вздохнут многие. Дело в том, что люди часто осложняют себе жизнь одним из двух способов.
- 1. Отрицание. Иногда люди отрицают, что у них есть проблемы. А поскольку они отказываются смотреть в лицо фактам, они должны постоянно обманывать себя и убегать от реальности. На время это улучшает общее состояние, но в конечном счете ведет к чувству незащищенности, неврозам и эмоциональному подавлению.
- 2. Психология жертвы. Некоторые полагают, что их проблемы в принципе не поддаются решению (даже если это не так). Они пытаются винить в своих проблемах других людей или внешние обстоятельства. Опять же на время это улучшает состояние, но в конечном счете ведет к раздражительности, беспомощности и отчаянию.
- Люди не хотят видеть проблемы или винят в них окружающих по одной простой причине: это приятно, да и легче всего. »



# Стремление к счастью

- 1.1. Многие беды современного мира проистекают из раздутого пункта Декларации независимости о праве на стремление к счастью. Прежде всего это право превратили в обязанность, и каждый человек закичивается на сверхожиданиях — он должен быть успешен, богат, знаменит, сексуален, — он должен быть более успешен, чем другие. **Внутренние индивидуальные ценности подменяются внешними целями.**
- 1.2. Настрой на позитив запрещает нам признавать свои неудачи и беды, а значит, и что-либо в себе менять. «Эго» остается неприкосновенным во всем своем величии и праве на всеобщее внимание. Нужно лишь поднажать, чтобы у тебя все было круче, лучше, больше, чем у других.
- Человеку, задумывающемуся, стоит ли гробить жизнь ради карьеры, позитивный настрой велит посмотреть на себя в зеркало, увидеть там крутого мужика и купить дорогущую тачку.
- 1.3. Таким образом, настрой на позитив подогревает именно это вечное стремление к счастью. Человек не может остановиться и подумать, надо ли ему это. Он не может принять неудачу как знак, что шел не в ту сторону. Нет, еще поднажми. **Позитив умножает наши заботы, тонкое искусство пофигизма — избавляет от ненужных забот.** Волноваться стоит лишь о подлинном, важном, дорогом именно тебе.
- 1.4. Закон обратного усилия (Алан Уотс): **чем сильнее стремитесь что-то получить, тем меньше у вас шансов и тем больше неудача.** Другой философ, Альбер Камю, предупредил: гонясь за элементами счастья, никогда не станешь счастливым, и не начнешь жить, пока ищешь смысл жизни.



СЧАСТЬЕ - ЭТО

единственное, что можно  
дать другому, не отнимая  
ничего у себя.

Карлос Кастанеда

1.5. Стигматизация негативного опыта порождает порочный круг.

Стигматизация — присвоение характеристик на основе внешних признаков, клеймение.

Если человек считает, что тревога — плохой признак, то, заметив у себя симптомы тревоги, он тревожится уже из-за этого и чувствует себя законченным неудачником, раз не сумел подавить в себе досаду на неудачу.

- Вот где спасителен пофигизм. Да, вам хреново. И в мире полно дерьма. Стало легче?
- 1.6. А если наплевать не получается, вспомните: все мы смертны. Ну и какое значение будет спустя полвека иметь эта крутая тачка или ваша сексуальность и даже просветление?
- 1.7. Три тонкости искусства пофигизма:
- 1.7.1. Пофигизм — не безразличие. Пофигисту наплевать на то, из-за чего люди убиваются «в погоне за счастьем». Но чтобы наплевать на это, необходимо иметь другое, на что не наплевать.
- Не наплевать на свои ценности. Наплевать на ценности, навязанные потреблением и позитивом. Наплевать на неудачи. Наплевать на чужое мнение.

От дерьма не укрыться. Выберите себе дерьмо по вкусу. Говоря красиво: свои битвы.

- 1.7.2. Чтобы не переживать о ерунде, нужно иметь более важные заботы.
- Когда человеку нечем заняться, он ругается из-за очереди в кассу.
- 1.7.3. От нас зависит выбор: из-за чего волноваться.
- В детстве и юности мы зависим от людей и переживаем из-за всего подряд. Зрелость (если она наступит в инфантильном мире сплошного позитива) приносит знание, кто мы — каковы наши силы и слабости — и на что наплевать.
- 1.8. Жизнь состоит из проблем. Если отрицать проблемы или прятаться от них, счастья не видать. Если счесть свои проблемы нерешаемыми, остается только жалеть себя. **Счастье — процесс решения проблем.** Этот процесс всегда порождает новые проблемы, но хорошие проблемы отличаются от плохих тем, что вы их выбираете. **Счастье определяется свободой выбора.**
- Молодой Марк считал себя непривлекательным задохликом. До тех пор, пока он жалел себя, винил женскую требовательность или пытался внушать себе позитивный настрой перед зеркалом (то есть попросту отрицал проблему), он был несчастен. Когда он выбрал другую проблему — физическую усталость, боль в мышцах, потраченное время — и пошел в спортзал, он обрел счастье (не потому, что сделался красавцем и все дамы пали к его ногам, а потому, что сам выбрал себе проблему).
- 1.9. Неудачи, разочарования, боль — необходимые элементы жизни (и счастья). Не волнуйтесь из-за того, что они есть в вашей жизни. Страдание — важный механизм выживания. И негативные эмоции — также встроенный в нас эволюцией механизм выживания. Это сигнал, указывающий на наличие проблемы.

# «Но если я не буду особенным и удивительным, в чем же смысл?»


«В нашей культуре принято считать, что мы все призваны к чему-то подлинно необычному. Так говорят знаменитости. Так говорят олигархи. Так говорят политики. Так говорит даже Опра (а значит, так оно и есть). Абсолютно каждый может быть выдающимся. Мы все заслуживаем величия.»

«Однако большинство людей упускают из виду, что в этом тезисе есть внутреннее противоречие: если все будут выдающимся, то по определению никто не будет выдающимся. Вместо того чтобы задуматься, чего мы на самом деле заслуживаем или не заслуживаем, мы послушно съедаем это вранье и просим еще.

«Середнячок» – классическое определение неудачника. Нет ничего хуже, чем оказаться в середине, в средней части кривой. Когда успех измеряется «необычностью», уж лучше быть в самом низу, чем в середине: во всяком случае ты необычен и заслуживаешь внимания. Многие люди так и поступают: доказывают всем, что они самые несчастные, или самые угнетенные, или самые виктимизированные.

Многие боятся оказаться середнячками: ведь если они смилятся с таким положением, они никогда ничего не достигнут, не выбьются в люди. Их жизнь не будет ничего значить.




- 
- Те редкие люди, которые добиваются больших успехов в чем-либо, обязаны своими успехами не вере в свою исключительность. Корни их побед лежат в другом: у них был пунктик насчет совершенствования. Но задумаемся: почему они хотели » «сделать лучше? Да потому, что отдавали себе отчет: пока у них не очень получается. Этот настрой диаметрально противоположен вере в собственное величие. Успех может прийти лишь тогда, когда человек поймет: до величия ему далеко, результаты – скромные и посредственные. И есть куда расти.»
  - Такой менталитет опасен. Как только вы согласитесь, что стоящей можно назвать лишь подлинно великую и выдающуюся жизнь, вы объявите жизнь большинства людей на Земле (включая свою) бездарной и бесполезной. А это ничего хорошего не сулит ни окружающим, ни вам самому.

# Гнилые ценности


- «1. Удовольствие. Кто же не любит получать удовольствие. Однако делать его главной ценностью не стоит. Спросите любого наркомана, чем обернулся его поиск удовольствия. Спросите неверную жену, которая разрушила свою семью и потеряла детей, сделало ли удовольствие ее счастливой. Спросите человека, который чуть не помер от обжорства, решило ли удовольствие его проблемы.
- Удовольствие – это ложный бог. Исследования показывают: люди, которые сосредотачивают силы на поверхностных удовольствиях, становятся более тревожными, более эмоционально нестабильными и более депрессивными. Удовольствие – самая поверхностная из форм жизненного удовлетворения. А потому его легче всего получить и легче всего потерять.
- И все же нам рекламируют удовольствие 24 часа в сутки. У нас на нем пунктик. Мы используем удовольствие, чтобы заглушить боль и отвлечься. Но удовольствие, хотя и необходимо в жизни (в умеренных дозах), само по себе недостаточно. Оно не причина счастья, а скорее его следствие. Если вы наладите остальное (другие ценности и критерии), удовольствие возникнет само собой.»



- 
- «2. Материальный успех. Самооценка многих людей основана на том, сколько денег они зарабатывают, на какой машине ездят и насколько лужайка перед их домом зеленее и ухоженнее, чем у соседа.
  - Исследования показывают: после того как человек может удовлетворить базовые физические потребности (еда, кров и т. д.), корреляция между счастьем и земным успехом быстро стремится к нулю. Иными словами, если вы голодаете и живете на улице в каком-нибудь индийском городе, лишние десять тысяч долларов существенно увеличат ваше счастье. Но если вы принадлежите к среднему классу в развитой стране, лишние десять тысяч долларов ничего особенно не изменят. Работа на износ сверхурочно и в выходные почти ничего не принесет.
  - Переоценка материального успеха чревата и тем, что он в итоге ставится выше других ценностей: честности, ненасилия, сострадания. Когда люди судят о себе не по своему поведению, а по доступным им статусным символам, это не только говорит об их поверхностности. Скорее всего, они еще и моральные уроды.»

- «3. Постоянная правота. Наш мозг – машина с изъянами. Мы сплошь и рядом выстраиваем ошибочные предпосылки, неверно оцениваем вероятности, путаем факты, допускаем когнитивные сбои и принимаем решения, повинувшись эмоциональному капризу. Одним словом, мы люди, а значит, ошибаемся вновь и вновь. Поэтому, если критерием жизненного успеха вы считаете собственную правоту, вам предстоят нелегкие усилия по оправданию собственного же идиотизма.
- Более того, люди, которые оценивают себя по способности быть правыми во всем, не дают себе учиться на ошибках. У них нет возможности усваивать новые точки зрения, вживаться в чужой опыт. Они закрываются от новой и важной информации.
- Намного полезнее считать себя невежей, которому еще учиться и учиться. Так вы избежите многих суеверий, не будете падки на безграмотный вздор, сможете постоянно расти и умножать знания.»



- 
- «4. Позитивный настрой. А еще есть люди, самооценка которых определяется способностью позитивно реагировать... практически на все. Потеряли работу? Отлично! Можно всерьез заняться давнишним хобби. Муж изменил вам с вашей же сестрой? Что ж, как минимум вы поняли, много ли вы значите для близких. Ребенок умирает от рака горла? Зато не придется платить за колледж.
  - Конечно, «понимать все в позитивном ключе» имеет свои плюсы. Но увы, жизнь иногда паршива. И было бы нездорово это не замечать.
  - Отрицание негативных эмоций ведет к более глубоким и более длительным негативным эмоциям и эмоциональной дисфункции. Постоянно настраиваться на позитив – значит прятать голову в песок. Так жизненные проблемы не решаются (хотя если не напутать с ценностями и критериями, эти проблемы будут взбадривать и мотивировать).
  - Такова жизнь: дела идут худо, люди приносят огорчения, происходят несчастные случаи. От этого чувствуешь себя хреново. И это нормально. Негативные эмоции – необходимый компонент эмоционального здоровья. Отрицать их – значит сохранять проблемы, а не решать их.»



**Олеся Аббясова**

22 сентября 2017



Отличная книга для тех, кто устал от надуманных историй чужих успехов, от навязчивой мотивации, от требований быть идеальным. Автор помогает разобраться с жизненными ценностями и решить, как же жить, когда все вокруг такие гениальные и успешные, а ты – просто обычный человек. Спасибо ему за ложку спасительного дёгтя в этой огромной бочке приторного мёда

213 82

Ответить ...



**Станислав**

23 сентября 2017



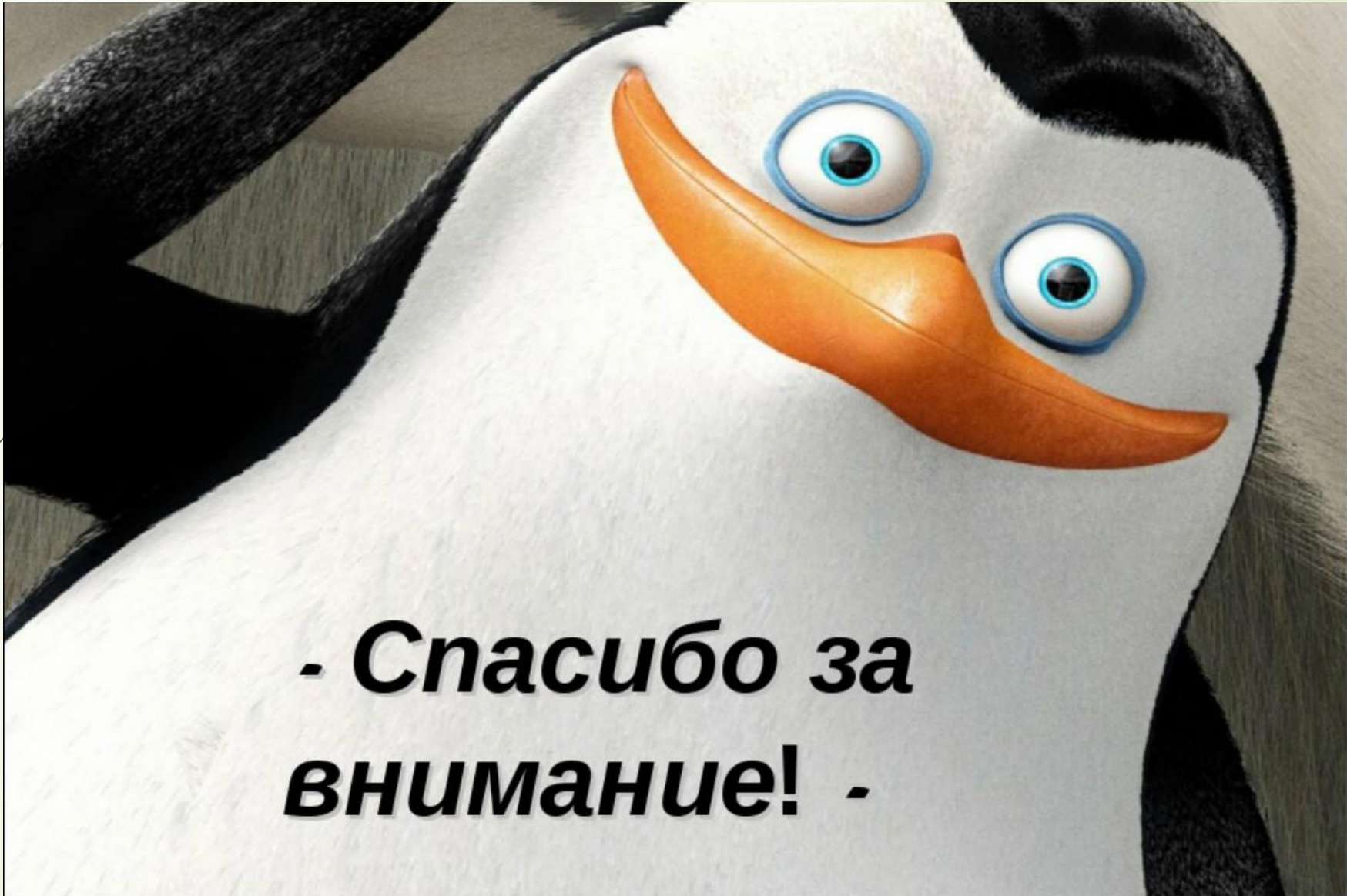
Книга – ни о чём. Вся книгу можно сформулировать одной фразой: «Не существует пути к счастью, счастье – это и есть путь». Автор по существу предлагает отказаться от своих высоких мечт, целей и сконцентрироваться на процессе, отвергая попутно уникальность каждого человека, личности. Взгляды автора весьма субъективны и во многом неправильные.

Есть еще один момент – эта книга может сильно навредить людям с низкой самооценкой, если они воспримут ее содержимое всерьез.

Почитайте лучше Д. Трампа «Думай как чемпион», вот это действительно толковая вещь со множеством ценных советов.

187 82

Ответить ...



**- Спасибо за  
внимание! -**