

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	8
Часть 1. Разминка.....	15
Часть 2. Управление негативными эмоциями	33
Часть 3. Хорошие проблемы.....	63
Часть 4. Плюем на лишнее	85
Часть 5. Найдите важную цель.....	115
Несколько пустых страниц для записи ваших личных озарений.....	174
Благодарности.....	190

ВСТУПЛЕНИЕ

Я писал «Тонкое искусство пофигизма» как нетипичную книгу о саморазвитии. В ней я хотел поговорить не о позитивном отношении к жизни, а, наоборот, о неизбежности жизненных трудностей. Не столько об успехе, сколько о том, как справиться с утратами и неудачами.

Но, главное, я намеренно не стал предлагать в ней никаких программ, рекомендаций или пошаговых инструкций, как осуществить все свои мечты. Я хотел, чтобы мои идеи остались открытыми для обсуждения, — это помогло бы читателям не просто получить готовые ответы, а научиться задавать правильные вопросы.

Ведь на самом деле «пофигизм» — это вопрос ценностей. Что вас волнует и что вас *не* волнует? На вопрос о ценностях нет универсального правильного или неправильного ответа — у каждого он свой. Быть может, вы цените время с семьей больше, чем я. И это нормально. А я, может, ценю русскую литературу и фильмы о кунг-фу 1970-х годов больше, чем вы. И это тоже нормально. Ни в том, ни в другом случае нет ничего «правильного» или «неправильного».

Именно поэтому, когда я писал книгу о ценностях, для меня было важно *не* навязывать никакие ценности читателю. «Тонкое искусство» пофигизма — это на самом деле искусство понимания того, что *вы сами* должны выбирать, о чем беспокоиться, а на что наплевать. И моя задача как автора — всего лишь помочь вам нащупать, понять и задать себе все эти трудные вопросы. Если бы я стал внушать вам свои собственные ценности и говорить, на что вам должно быть пофиг, а на что нет, это бы полностью уничтожило ту идею, которую я пытаюсь до вас донести.

После публикации моя книга стала мегабестселлером, была переведена на 60 с лишним языком, разошлась тиражом более 10 миллионов экземпляров и стала лидером продаж более чем в 10 странах. И все последующие годы самым частым вопросом,

который я слышал от читателей, было: «Это все здорово, я все понял, но что мне с этим делать? С чего хоть начать?»

Первое время я лично советовал некоторые упражнения. «Попробуйте записать пять вещей, без которых вы не можете жить», — говорил я. Начните с этого.

Потом я решил собрать все небольшие упражнения, которые предлагал разным людям, и начать вывешивать их у себя на сайте или отправлять рассылкой подписчикам. Это имело успех: я получил массу положительных отзывов о достигнутых с их помощью результатах.

В течение нескольких лет эти упражнения множились, дополнялись и совершенствовались. Я просил читателей делиться впечатлениями, придумывал новые вопросы и выкладывал их снова и снова. В итоге у меня набралось с полкнижки таких заданий и тем для дневниковых записей — и все они были основаны на глубоких, важных жизненных вопросах, над которыми очень мало кто всерьез задумывается.

Этот дневник — обобщенная и расширенная версия тех упражнений, с которых все начиналось. Как и книга «Тонкое искусство пофигизма», он не расскажет вам, что нужно ценить и кем быть, — он поможет яснее понять, что *вы* цените и кем *вы* хотите быть. Это логический переход от вопросов, которые поднимались в книге, к вопросам, на которые вы должны ответить сами себе.

Дневник разделен на пять частей. В первой части вас ждет пара упражнений, которые я называю «Разминка». Это общие абстрактные вопросы о том, что вам нужно от жизни, чего вы хотите добиться до того, как умрете, и так далее. Они, конечно, и сами по себе забавные и полезные, но основная их цель — настроить вас на правильную волну перед тем, как вы перейдете к другим частям дневника.

Часть 2 поможет вам справляться с негативными эмоциями. Большинству из нас трудно разобраться, что в этой жизни нам

не пофиг, потому что все наши мысли заняты болью, злостью или тоской. Только сумев совладать с этими негативными эмоциями и направив их в более позитивное русло, мы вздохнем свободнее и сможем подумать над более глубокими вопросами.

Часть 3 посвящена теме выбора и ответственности. Мы все любим воображать, будто мы не сами выбрали свои проблемы — это все несправедливое мироздание, которое нас ими закидало. Но на самом деле почти вся наша жизнь — результат наших собственных решений, и лишь признав это (и научившись принимать более удачные решения), мы сможем справиться с любой из своих проблем.

После того, как мы уговорим свои эмоции и признаем свои ошибки, мы наконец можем перейти к самому интересному (это уже часть 4). На что вам не наплевать? Что, на ваш взгляд, должно волновать вас больше, чем волнует сейчас? А что вам, наоборот, хотелось бы послать подальше? И стоит ли действительно напрягаться из-за того, из-за чего вы хотите напрягаться, и плевать на то, на что вы хотите наплевать?

Это раздел о ценностях: о том, что мы определяем для себя как важное, и о том, не стоит ли нам скорректировать список жизненных приоритетов — что-то поднять повыше, а что-то передвинуть вниз.

Все эти трудные вопросы подведут нас к части 5 — развернутому плану действий. При помощи серии упражнений я помогу вам разобраться, на что вы тратите свое время, и оценить, насколько это соответствует тем ценностям (реальным или желаемым), которые вы назвали в части 4. В конце части 5 вы должны будете разработать сами для себя ряд конкретных, практических шагов — и дальше уже от вас зависит, как и когда вы будете их делать. Почему? Да потому что я совершенно без понятия, кто вы такой и чем занимаетесь.

Между всеми частями я вставил небольшие разделы, которые дополняют идеи из предыдущей части и/или предлагают небольшие упражнения, чтобы подготовить вас к следующей. В конце дневника есть куча пустых страниц для всех ваших «Ни фига себе!», которые могут возникнуть по ходу, — надеюсь, их будет много.

Приятного вам погружения в глубины собственной личности. Надеюсь, вам понравится то, что вы там обнаружите. А если и нет, я совершенно уверен — вы вернетесь оттуда изменившимся, причем в лучшую сторону.

Счастливого пофигизма,

Марк Мэнсон

13 сентября 2021 года

ЧАСТЬ 1

РАЗМИНКА



ЗАТКНИСЬ И БУДЬ БЛАГОДАРЕН

Благодарность — это витамин D для души. Небольшая доза повышает иммунитет к фигне и помогает поддерживать психологическое здоровье.

Осознанная регулярная практика благодарности — одно из главных научно обоснованных ментальных упражнений, помогающих повысить уровень счастья и благополучия.

Кроме того, время от времени никому не помешает отвлечься и подумать обо всех тех замечательных вещах, которые есть в его жизни. Так что давайте начнем с правильного настроения и вспомним все, за что мы благодарны.

ИНСТРУКЦИИ:

В этот список нужно внести все, что вызывает у вас чувство благодарности. Это может быть что-то абстрактное («Я благодарен за то, что живу в XXI веке») или что-то конкретное («Я благодарен за то, что сегодня на заправке продавался мой любимый энергетик»).

В общем, не сдерживайте свои порывы благодарности. Постарайтесь заполнить все страницы.

ПРИМЕРЫ:

- *Я благодарен за то, что так много путешествую по работе.*
- *Я благодарен за то, что в XVI веке был открыт кофеин и теперь его можно запросто принимать по утрам.*
- *Я благодарен за отношения, которые у меня есть. Судьба свела меня с потрясающим человеком.*

ВАША ОЧЕРЕДЬ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____
51. _____
52. _____
53. _____
54. _____
55. _____
56. _____
57. _____
58. _____
59. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

66. _____

67. _____

68. _____

69. _____

70. _____

71. _____

72. _____

73. _____

74. _____

75. _____

76. _____

77. _____

78. _____

79. _____

80. _____

81. _____

82. _____

83. _____

84. _____

85. _____

86. _____

87. _____

88. _____

89. _____

**Расслабьтесь: никто
на самом деле
не понимает, какого
хрена он делает.
Все просто хватаются
за то, что на данный
момент кажется
самым логичным
вариантом.**

СПИСОК ФИГНИ, НА КОТОРУЮ СТОИТ ЗАБИТЬ

Что ж, теперь, когда мы выложили все, за что испытываем благодарность, предлагаю вспомнить об обратной стороне медали. «Пофигизм» — это прежде всего умение идентифицировать людей и вещи, от которых нет никакой пользы ни для вашей жизни, ни для вас как личности... и послать их куда подальше.

Старички составляют «список желаний» — всего того, что хотели бы успеть сделать до смерти. А мы с вами составим «список забиваний» — всего того, что хотели бы послать на фиг до конца жизни.

Дальше в этом дневнике будет полно подсказок, *как* забить на все ненужное, а сейчас давайте устроим мозговой штурм и выясним, что за тупая хрень мешает нам жить.

Опять же, это может быть что-то абстрактное («страх неудачи»), а может быть что-то конкретное («когда брат издевается над моей прической»). Записывайте все, о чем вы хотите *перестать* париться.

ПРИМЕРЫ:

- *Привычка соглашаться на то, что я не хочу делать.*
- *Идиотские семейные разборки, возникающие ни с того ни с сего.*
- *Навязчивое стремление всегда оправдывать чужие ожидания.*

ВАША ОЧЕРЕДЬ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____
51. _____
52. _____
53. _____
54. _____
55. _____
56. _____
57. _____
58. _____
59. _____

60. _____
61. _____
62. _____
63. _____
64. _____
65. _____
66. _____
67. _____
68. _____
69. _____
70. _____

Сделав эти два упражнения, мы получили общее представление о том, что *мы хотим привнести* в свою жизнь, и о том, что *мы хотим из нее убрать*. Далее в дневнике вы найдете упражнения и техники, которые помогут вам и с тем и с другим.

Но прежде всего мы поговорим об одной проблеме, из-за которой большинство из нас сдается, еще даже толком не приступив к делу: о негативных эмоциях.

**Самопознание
подобно луковице.
В нем много слоев,
и чем больше
их счищаешь,
тем выше
вероятность,
что заплачешь.**

ЧАСТЬ 2

УПРАВЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ



УБИРАЕМ ВСЮ ЭТУ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ДУРЬ

Эмоции — это такие штуки, которые... просто случаются. Возникают, на какое-то время подчиняют себе все ваше существование, а потом проходят. Вы облегченно выдыхаете, но тут же появляется другая эмоция и вам опять сносит крышу.

Испытывать сильную эмоцию — это как учиться в старших классах школы: пока вы там, вам кажется, что на свете нет ничего важнее. А после выпускного становится смешно даже вспоминать, какую ерунду вы совсем недавно считали вопросом жизни и смерти.

На протяжении многих лет я постоянно критиковал нашу излишнюю зависимость от эмоций. Я писал статьи вроде «К черту ваши чувства» или «Одного счастья недостаточно» и сравнивал истеричных читателей с собакой, гадящей на ковер (кстати, прошу прощения за это). Но вот в чем дело: на самом деле эмоции *важны*. Даже очень. Просто важны они не так, как мы привыкли считать.

Эмоции служат важной цели: с их помощью мозг сообщает вам, что в вашей жизни происходит что-то хорошее или плохое. Они дают вам ту самую обратную связь, которая помогает адекватно оценивать действительность.

Но на этом все. Это никакие не космические послания от мироздания, призывающие вас снова пойти учиться. Не знаки судьбы, которые вы должны воспринять как жизненный урок. Никакие крылья провидения не уносят вас из ваших неудачных отношений — это все бредятина, которую вы сами себе придумываете, пытаетесь объяснить то, что чувствуете. Ваши

эмоции — просто механизм обратной связи, созданный для того, чтобы показывать вам, хорошо у вас идут дела или не очень. Не больше. Но и не меньше.

И вот в чем загвоздка: люди позволяют эмоциям определять свои жизненные решения — большие и маленькие, — потому что считают, будто эмоции реально играют куда более важную роль, чем на самом деле. Люди воспринимают свои эмоции как *цель*, вместо того чтобы использовать их как *средство для обретения цели*.

Вспомните самые идиотские решения в своей жизни. Скорее всего, вы приняли их потому, что в тот момент были напичканной эмоциями бомбой замедленного действия. Быть может, вы были очень злы, в припадке ярости грохнули клавиатурой об стол — и вас за это уволили. А может, вас так огорчил разрыв с любимым человеком, что вы упились до неменяемого состояния, сели за руль, поехали домой и очнулись за решеткой. Или вы так перенервничали, что упустили грандиозную карьерную возможность, о которой мечтали всю жизнь.

Такие истории случались с каждым. Эмоции вырубают наше чувство реальности — и внезапно решение, которое мы в любой другой момент посчитали бы разумным и правильным, кажется невыносимо тяжелым и вообще никуда не годным. А какая-нибудь явно бредовая идея манит так, что бороться нет сил, и в итоге мы просыпаемся в луже собственной блевотины и не можем врубиться, что тут вообще произошло.

Эмоции умело выводят из строя наш механизм принятия решений. Так что, если ваша жизнь строится на эмоциях, вас ждут бесконечные американские горки и заколдованные круги. Вы будете постоянно сами себе противоречить и менять мнение, забывая свои прежние слова и поступки. И все это ради того, чтобы снова словить эмоциональный кайф и как можно дольше продержаться в этом состоянии. Так жить нельзя.

Этот раздел дневника поможет вам определить цель любой эмоции, которая вас сейчас одолевает. Упражнения в этой части помогут вам научиться более объективно оценивать «сигналы», которые посылает вам мозг, и понять, как воспринимать собственные эмоциональные реакции.

Это полезный навык, который стоит оттачивать: сигналы от мозга помогают нам оценивать мир и свое место в нем, но мы сами решаем, что делать с этой информацией. Заполняя этот раздел дневника, вы поймете, насколько наши интерпретации эмоций и реакции на них важнее самих эмоций.

Не бывает плохих или хороших эмоций — есть только плохие или хорошие реакции на них.

Что вы чувствуете?

Какая эмоция сейчас не дает вам покоя? Что произошло? Опишите ситуацию и свою реакцию на нее.

ПРИМЕР:

Я зол как черт. Джейсон меня ужасно подвел. Несколько месяцев назад я попросил его помочь мне организовать одно мероприятие, и он согласился. А за несколько недель до начала вдруг ни с того ни с сего заявил, что вряд ли сможет участвовать. Чувак, ты же как бы подписался на это. Я на тебя рассчитывал. Я вложил тысячи долларов и спланировал свое время, полагаясь на твою помощь. И теперь я судорожно пытаюсь как-то выкрутиться из этой ситуации. А еще ужаснее то, что я понял: человек, которого я считал другом, оказался полным мудаком. Ну либо он мне тайно завидует и нарочно ставит палки в колеса. Охренеть!

ВАША ОЧЕРЕДЬ:

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.