

**Libris**.RO

Respect pentru oameni și cărți

# ARTA SUBȚILĂ A NEPĂSĂRII

O METODĂ  
NONCONFORMISTĂ  
PENTRU O VIAȚĂ  
MAI BUNĂ



**MARK  
MANSON**

Traducere din engleză de  
**Florin Tudose**

## Cuprins

<b>Capitolul 1. Nu încercați.....</b>	<b>7</b>
<b>Perfidul cerc vicios.....</b>	<b>12</b>
<b>Arta subtilă a nepăsării .....</b>	<b>21</b>
<b>Bine, Mark, și totuși cartea asta despre ce naiba e?..</b>	<b>28</b>
<b>Capitolul 2. Fericirea este o problemă .....</b>	<b>31</b>
<b>Aventurile lui Panda Incomodul.....</b>	<b>35</b>
<b>Fericirea vine din rezolvarea problemelor .....</b>	<b>39</b>
<b>Emoțiile sunt supraevaluate .....</b>	<b>43</b>
<b>Alegeți-vă lupta .....</b>	<b>46</b>
<b>Capitolul 3. Nu ești special.....</b>	<b>52</b>
<b>Totul se duce de râpă .....</b>	<b>59</b>
<b>Tirania excepționalității .....</b>	<b>70</b>
<b>D-d-d-d-dar, dacă nu sunt nici special,         nici extraordinar, atunci care-i faza? .....</b>	<b>74</b>
<b>Capitolul 4. Valoarea suferinței .....</b>	<b>77</b>
<b>„Ceapa“ conștientă de sine.....</b>	<b>84</b>
<b>Probleme de rock-star .....</b>	<b>90</b>
<b>Valori de doi bani .....</b>	<b>97</b>
<b>Definirea valorilor bune și proaste.....</b>	<b>102</b>
<b>Capitolul 5. Tu alegi întotdeauna .....</b>	<b>107</b>
<b>Alegerea.....</b>	<b>108</b>
<b>Responsabilitatea/ Vina falsă .....</b>	<b>112</b>
<b>Răspunsul la tragedie .....</b>	<b>120</b>
<b>Genetica și bagajul cu care ne naștem .....</b>	<b>123</b>
<b>Moda victimizării.....</b>	<b>128</b>
<b>Nu există „cum“ .....</b>	<b>131</b>
<b>Capitolul 6. Te înșeli în toate privințele (și eu la fel)..</b>	<b>134</b>
<b>Suntem arhitecții propriilor convingeri .....</b>	<b>139</b>

Respe	<b>Ai grijă ce crezi</b> .....	<b>143</b>
	<b>Pericolele siguranței absolute</b> .....	<b>150</b>
	<b>Legea Manson a evitării</b> .....	<b>157</b>
	<b>Sinucide-te</b> .....	<b>160</b>
	<b>Cum să fii un pic mai puțin sigur pe tine</b> .....	<b>162</b>
	<b>Capitolul 7. Eșecul este calea spre evoluție</b> .....	<b>168</b>
	<b>Paradoxul succes/eșec</b> .....	<b>170</b>
	<b>Durerea face parte din proces</b> .....	<b>174</b>
	<b>Principiul „a face ceva“</b> .....	<b>181</b>
	<b>Capitolul 8. Importanța de a spune nu</b> .....	<b>187</b>
	<b>Respingerea îți face viața mai bună</b> .....	<b>193</b>
	<b>Limite</b> .....	<b>195</b>
	<b>Cum să construiești încredere</b> .....	<b>205</b>
	<b>Libertate prin angajament</b> .....	<b>210</b>
	<b>Capitolul 9. ...iar apoi mori</b> .....	<b>214</b>
	<b>Ceva dincolo de noi</b> .....	<b>219</b>
	<b>Partea luminoasă a morții</b> .....	<b>225</b>
	<b>Mulțumiri</b> .....	<b>237</b>

Charles Bukowski a fost bețiv, afemeiat, cartofor inveterat, mitocan, haimana, calic și, în zilele lui cele mai proaste, poet. Este, probabil, ultima persoană din lume la care ai vrea să apelezi pentru un sfat de viață sau pe care te-ai aștepta să o întâlnești în orice gen de carte de dezvoltare personală.

Din cauza asta, e cel mai bun punct de pornire.

Bukowski și-a dorit să fie scriitor. Dar scrierile sale au fost respinse vreme de zeci de ani de aproape toate revistele, ziarele, periodicele, agențiile și editurile cărora le-a trimis manuscrise. Oamenii spuneau că textele sale sunt groaznice. Necizelate. Provoacă repulsie. Sunt obscene. Și, pe măsură ce teancurile scrisorilor de respingere se adunau în mormane tot mai mari, Bukowski a alunecat tot mai adânc într-o depresie alimentată de alcool ce avea să-l urmărească aproape toată viața.

Bukowski sorta scrisori la poștă. Era plătit mizerabil, iar cei mai mulți bani din ce câștiga se duceau pe alcool. Restul îi juca la curse. Noaptea bea singur și uneori compunea poeme la vechea sa mașină de scris. De multe ori leșina în timpul nopții și se trezea dimineața întins pe podea.

Așa au trecut treizeci de ani, mare parte din ei fiind învăluiți într-un amestec confuz de alcool, droguri, jocuri de noroc și prostituate. Apoi, când avea deja cincizeci de ani, după o viață de eșecuri și ură de sine, un editor de la o mică editură independentă a început să manifeste un straniu interes față de scrierile sale. Editorul n-avea cum să-i garanteze cine știe ce venituri sau vânzări. Însă, dintr-un motiv anume, îl îndrăgea pe acest ratat bețiv și era hotărât să-i dea o șansă. Pentru Bukowski, a fost prima șansă adevărată, scriitorul înțelegând că probabil era și singura. Bukowski i-a răspuns editorului: „În ce mă privește, de-acum e una din două — rămân la poștă și-mi pierd mințile... sau plec, o fac pe scriitorul și mor de foame. Am hotărât că vreau să mor de foame“.

După semnarea contractului, Bukowski a scris primul său roman în trei săptămâni. L-a intitulat, simplu, *Poșta*. Dedicatia de pe prima pagină a fost la fel de simplă — „Pentru nimeni“.

Bukowski avea să devină faimos ca romancier și poet. A publicat șase romane și sute de poeme, cărțile sale vânzându-se în peste două milioane de exemplare. Popularitatea lui a contrazis așteptările tuturor, în special pe ale sale.

Cultura noastră abundă în povești precum cea a lui Bukowski. Viața lui Bukowski e o întruchipare a Visului American: omul care luptă pentru ce vrea, nu renunță niciodată, iar în cele din urmă își îndeplinește cele mai nebunești visuri. E practic scenariul unui film. Când auzim o poveste ca asta,

Re: spunem: „Vezi? El n-a renunțat niciodată. Nu s-a dat bătut. A crezut mereu în sine însuși. S-a ambiționat, chiar dacă totul părea să-i fie potrivit și până la urmă a făcut ceva cu viața lui!“

Atunci, e un pic straniu că pe piatra lui de mormânt stă scris „Nu încercați“.

Vedeți voi, Bukowski a fost un ratat, în ciuda faimei și a numărului de cărți vândute. El știa asta. Succesul său nu a fost consecința ambiției de a deveni un om de succes, ci a faptului că el a știut că este un ratat, și-a acceptat condiția și a scris cu onestitate despre ea. N-a încercat niciodată să fie altceva decât era. Scrierile sale sunt geniale nu pentru că autorul a avut de înfruntat o soartă ostilă sau pentru că a vrut ca numele său să ajungă unul de referință în literatură. Dimpotrivă. Farmecul scrierilor sale vine din dorința autorului de a fi complet sincer cu sine însuși — în special cu aspectele cele mai negative ale personalității sale — și de a vorbi pe șleau despre eșecurile sale.

Asta este adevărata poveste a succesului lui Bukowski: și-a acceptat condiția de ratat. Nu i-a păsat nici cât negru sub unghie de succes. A ajuns faimos, dar nu și-a pierdut obiceiul de a veni beat la lecturile de poezie și de a-și abuza verbal publicul. A continuat să-și expună zonele intime în public și să încerce să se culce cu orice femeie care-i ieșea în cale. Faima și succesul nu l-au făcut un om mai bun. Și nici n-a ajuns să aibă succes și să fie faimos pentru că ar fi devenit o persoană mai bună.

Dezvoltarea personală și succesul survin adesea simultan. Dar asta nu înseamnă că sunt una și aceeași.

Cultura noastră contemporană se concentrează obsesiv pe așteptări nerealiste de natură pozitivă: Fii mai fericit. Mai sănătos. Fii cel mai bun, mai bun decât toți ceilalți. Fii mai isteț, mai rapid, mai bogat, mai sexy, mai popular, mai productiv, mai invidiat și mai admirat. Fii perfect și extraordinar și fă o mărgică de aur de optsprezece carate în fiecare dimineață înainte de micul dejun, în timp ce-ți săruți de la revedere partenerul gata pregătit de un selfie și cei doi copii și jumătate. Apoi șterge-o cu elicopterul la minunatul tău loc de muncă, unde îți petreci zilele făcând lucruri incredibil de importante, lucruri care într-o zi s-ar putea chiar să salveze planeta.

Dar, când iei o pauză și te gândești cu adevărat, sfaturile convenționale de viață — chestiile pozitive și vesele de dezvoltare personală pe care le auzim tot timpul — se concentrează de fapt pe ceea ce *lipsește*. Sunt orientate spre *ceea ce tu percepi a fi deja defectele și eșecurile tale*, după care le accentuează încă mai mult. Înveți cum să faci bani mai mulți *fiindcă* simți că nu ai suficienți bani. Te așezi în fața oglinzii și-ți repeți tot felul de încurajări cum că ești frumos *fiindcă* simți că nu ești suficient de frumos. Accepți sfaturi despre întâlniri romantice și relații *fiindcă* simți că nu te poate iubi cineva. Faci tot soiul de exerciții caraghioase de vizualizare a succesului *fiindcă* simți că n-ai parte de prea mult succes.

Respe Ironia e că această fixație pe aspectele pozitive — ce e mai bine, ce e superior — nu face decât să ne reamintească la nesfârșit ce nu suntem, ce ne lipsește, ce nu am reușit să devenim. În definitiv, nicio persoană cu adevărat fericită nu simte nevoia să se proțăpească în fața oglinzii și să-și recite mantră despre fericire. Omul fericit pur și simplu *este* fericit.

În Texas există o vorbă: „Câinele cel mai mic latră cel mai tare“. Un bărbat sigur pe el nu simte nevoia să demonstreze că este sigur pe el. O femeie bogată nu simte nevoia să convingă pe nimeni că este bogată. Ești sau nu ești. Iar dacă visezi mereu la ceva, atunci nu faci decât să alimentezi la nesfârșit aceeași realitate subconștientă: cum că *nu ești* ceea ce vrei să fii.

Reclamele de la televizor vor să te facă să crezi că secretul unei vieți mai bune este un job drăguț, o mașină mai robustă, o prietenă mai frumoasă sau un jacuzzi cu piscină gonflabilă pentru copii. Lumea nu încetează să-ți spună că drumul către o viață mai bună înseamnă mai mult, mai mult, mai mult — cumpără mai mult, posedă mai mult, fă mai mult, regulează mai mult, *fii* mai mult. Suntem bombardatți încontinuu cu mesaje cum că ar trebui să ne pese de orice, oricând. Să ne pese de noul model de televizor. Să ne agităm pentru o vacanță mai reușită decât vacanța colegilor noștri. Neapărat să cumpărăm noile ornamente de grădină. Și noul model de băț pentru selfie.

De ce? Bănuiesc că răspunsul e simplu: afacerile prosperă atunci când oamenilor le pasă de cât mai multe lucruri.



Respe **Cu afacerile prospere nu e nimic în neregulă, problema e că să-ți pese de prea multe lucruri dăunează sănătății tale mentale. Ajungi să te atașezi exagerat de aspectele superficiale și false și să-ți dedici viața urmării unei iluzii de fericire și satisfacție. Cheia unei vieți bune nu este să-ți pese de mai multe lucruri, ci de mai puține, adică de ce este adevărat, urgent și important.**

## Perfidul cerc vicios

Există ceva ciudat în legătură cu creierul uman, ceva ciudat și insinuant care, lăsat în voia lui, poate înnebuni definitiv un om. Spuneți-mi dacă vă sună familiar următorul scenariu:

Gândul că trebuie să confrunțați pe cineva din viața voastră vă face să fiți anxioși. Anxietatea vă cuprinde pe nesimțite și ajungeți să vă întrebați de ce sunteți așa de anxioși. Ați ajuns în punctul în care deveniți tot mai *anxioși pe motiv că sunteți anxioși*. Oh, nu! Anxietate la pătrat! Sunteți anxioși din pricina anxietății, iar asta vă provoacă și *mai multă* anxietate. Repede, unde-i sticla de whisky?

Sau să presupunem că aveți probleme cu furia. Vă enervează cele mai stupide și mai tâmpite chestii, fără să înțelegeți de ce. Faptul că vă enervați atât de repede vă enervează și mai tare. Apoi, în timpul ieșirilor voastre josnice de furie, vă dați seama că un om furios mai tot timpul este un om superficial și rău.

Si detestați asta. Detestați atât de mult asta că deveniți furioși pe voi înșivă. Uitați-vă la voi: sunteți furioși pe voi pentru că v-ați enervat pe faptul că sunteți furioși. Dracu' să te ia de perete! Ia un pumn de-aici.

Sau sunteți atât de îngrijorați să nu care cumva să greșiți vreodată că deveniți îngrijorați pentru câte griji vă faceți. Sau vă simțiți atât de vinovați pentru orice greșeală că ajungeți să vă simțiți vinovați pentru câtă vină simțiți. Sau sunteți triști și singuri atât de des că doar gândul la asta vă face să fiți și mai triști și singuri.

Bun venit în perfidul cerc vicios. Probabil că ați ajuns de multe ori în el. Poate chiar în momentul ăsta: „Dumnezeule, eu trec prin bucla asta tot timpul — ce ratat sunt. Ar trebui să mă opresc. O, Doamne, mă simt așa un ratat când îmi spun că sunt ratat. N-ar trebui să-mi mai spun asta. Ah, rahat! Iar am făcut-o. Vezi? Sunt un ratat! Ah!“

Calmează-te, amigo! Mă crezi sau nu, chestia asta face parte din frumusețea de a fi o ființă umană. În primul rând, să ne amintim că foarte puține animale din lume dețin abilitatea de-a gândi logic, însă noi, oamenii, ne bucurăm de luxul capacității de a ne gândi *la* propriile gânduri. Abilitatea asta îmi permite să mă gândesc să caut niște videoclipuri cu Miley Cyrus pe YouTube, pentru ca imediat să mă gândesc ce nebun sunt că-mi doresc să văd clipuri cu Miley Cyrus pe YouTube. Ah, miracolul conștiinței!

Problema e următoarea: societatea contemporană, prin intermediul minunilor culturii consumeriste și al rețelelor sociale de tip