

ARTA SUBȚILĂ A NEPĂSĂRII

O METODĂ
NONCONFORMISTĂ
PENTRU O VIAȚĂ
MAI BUNĂ



**MARK
MANSON**

Traducere din engleză de
Florin Tudose

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTOR:

Domnica Drumea

DESIGN:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Mirela Voicu

CORECTORI:

Maria Mușuroiu
Lorina Chițan

Descrierea CIP a Bibliotecii

Naționale a României

MANSON, MARK

**Arta subtilă a nepăsării : o metodă
nonconformistă pentru o viață
mai bună** / Mark Manson ; trad. din
engleză de Florin Tudose. - București :
Lifestyle Publishing, 2017

ISBN 978-606-789-109-6

I. Tudose, Florin (trad.)

159.9

Titlul original: The Subtle Art of Not Giving a F*ck:

A Counterintuitive Approach to Living a Good Life

Autor: Mark Manson

Copyright © 2016 by Mark Manson

Copyright © Lifestyle Publishing, 2017
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-109-6

Cuprins

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

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

Capitolul 1

Nu încercați

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 învăluți 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*. Dedicția 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,

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.

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 proțâpească 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 bombardați 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.

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.

Și 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

hei-uite-viața-mea-e-mai-cool- decât-a-ta, a produs o întreagă generație de oameni care cred că nu este deloc în regulă să ai experiențe negative — anxietate, frică, rușine etc. Uitați-vă la fluxul de informații de pe Facebook: acolo toată lumea o duce extraordinar. Iată, săptămâna asta s-au căsătorit opt oameni! O puștoaică de șaisprezece ani, vedetă de televiziune, a primit un Ferrari de ziua ei. Alt puști tocmai a câștigat două miliarde de dolari inventând o aplicație care-ți aduce automat hârtie igienică atunci când rămâi fără.

În timpul ăsta, tu stai acasă și-ți speli pe dinți pisica. Te gândești fără să vrei că viața ta e chiar mai nasoală decât credeai.

Perfidul cerc vicios a devenit o epidemie de tip borderline, transformându-i pe mulți dintre noi în indivizi superstresați, supernevrotici și superdezgustați de sine.

Bunicul, la vremea lui, când se simțea de tot rahat-ul, își spunea: „Măi, să fie, chiar mă simt ca o balegă azi. Eh, asta-i viața. Ia să mai adun niște fân“.

Dar azi? Azi, când ne simțim aiurea, fie și pentru cinci minute, suntem bombardați cu 350 de poze cu oameni *complet fericiți trăind niște vieți al naibii de minunate*, așa că devine aproape imposibil să nu ne spunem că e ceva în neregulă cu noi.

Necazurile încep în această ultimă fază. Ne simțim prost din cauză că ne simțim prost. Ne simțim vinovați pentru că avem sentimente de vinovăție. Ne înfuriem pe faptul că ne-am înfuriat. Devenim anxioși din cauza anxietății noastre. *Ce e în neregulă cu mine?*

Din cauza asta e atât de important să nu te îngrijezi. Nepăsarea va salva lumea. O va salva dacă accep-
tăm că e o lume nebună și că e în regulă să fie așa, pen-
tru că așa a fost mereu și așa va fi și de-acum înainte.

Când nu-ți mai pasă că nu te simți bine, scurtcui-
tezi bucla feedbackului diavolesc; îți spui „Mă simt
ca naiba, dar cui îi pasă?“. După care, parcă suflat cu
un praf magic de nepăsare, încetezi să te mai urăști
pentru că te simți prost.

George Orwell spunea că, pentru a vedea ceea ce ai
în fața ochilor, e nevoie de un efort constant. Ei bine,
soluția depășirii anxietății și stresului e chiar în fața
ochilor noștri, dar noi n-o vedem pentru că suntem
prea ocupați să ne uităm la pornografie și la reclame
despre aparate care-ți dezvoltă musculatura abdomi-
nală, dar care nu funcționează, și să ne mirăm că nu
călărim blonde perfecte și că nu avem abdomenele
superbe din reclame.

În mediul online facem glume despre „problemele
lumii a-ntâia“, dar adevărul e că am devenit victimele
propriului nostru succes. Problemele de sănătate
cauzate de stres, tulburările de anxietate și cazurile de
depresie s-au înmulțit copleșitor în ultimii treizeci de
ani, în ciuda faptului că azi avem toți televizoare plate
cu diagonală mare și primim cumpărăturile direct
la domiciliu dacă nu avem timp să mergem la piață.
Criza pe care o traversăm nu mai este de natură ma-
terială, ci existențială, spirituală. Avem la dispoziție
atât de multe lucruri și posibilități că nu prea mai
știm de ce să ne pese și de ce nu.

Fiindcă acum există o grămadă de lucruri pe care le putem vedea sau cunoaște, ne confruntăm și cu o grămadă de modalități prin care descoperim că nu suntem la înălțime, că nu suntem suficient de buni, că situația nu e atât de grozavă pe cât ar putea fi. Iar asta ne macină pe dinăuntru.

Ceva e foarte în neregulă cu toată porcăria asta numită „Cum să fii fericit“, distribuită de enșpe milioane de ori pe Facebook în ultimii ani — iată ce nu înțeleg oamenii despre ea:

Dorința de a avea mai multe experiențe pozitive este prin ea însăși o experiență negativă. Și, în mod paradoxal, acceptarea experienței negative este în sine o experiență pozitivă.

Nebunie totală. Vă las un minut să vă descâlciți mintea, după care poate citiți din nou: *căutarea experiențelor pozitive este o experiență negativă; acceptarea experiențelor negative este o experiență pozitivă.* Filosoful Alan Watts numea asta „legea efortului inversat“ sau „legea pe dos“ — potrivit căreia, cu cât cauți să te simți bine tot timpul, cu atât vei fi mai puțin satisfăcut, fiindcă, atunci când cauți înadins ceva, asta nu face decât să-ți intensifice senzația că lucrul respectiv îți lipsește. Cu cât ești mai disperat să fii bogat, cu atât mai sărac și mai nevrednic te simți, indiferent de cât de mulți bani faci de fapt. Cu cât ești mai disperat să pari sexy și să fii dorit, cu atât mai neatrăgător ajungi să te percepi, indiferent de aspectul

tău fizic. Cu cât ești mai disperat să fii fericit și iubit, cu atât mai singur și mai speriat devii, indiferent de oamenii de care ești înconjurat. Cu cât cauți să te iluminezi spiritual, cu atât mai absorbit de tine și mai superficial devii.

Ca atunci când am luat LSD și casele spre care mă îndreptam mi se păreau tot mai îndepărtate. Și da, tocmai am folosit exemplul unei halucinații induse de LSD pentru a aduce un argument filosofic într-o discuție despre fericire. Nici că-mi pasă.

Cum a spus filosoful existențialist Albert Camus (și sunt destul de sigur că nu era drogat cu LSD când a formulat următoarea frază): „Nu vei fi niciodată fericit dacă tot cauți să afli din ce e compusă fericirea. La fel cum nu vei trăi dacă tot încerci să descoperi sensul vieții“.

Spus mai simplu:

Nu încerca.

Bun, știi ce credeți acum: „Mark, mi se pare foarte interesant ce spui, dar cum rămâne cu acel Camaro pentru care am făcut economii? Cum rămâne cu corpul meu perfect pentru care m-am înfometat? Totuși, am plătit o căruță de bani pe aparatul ăla pentru abdomen! Cum rămâne cu vila de la marginea lacului la care visam? Dacă încetez acum să mă mai gândesc la lucrurile astea — păi, nu mai realizez *nimic*. Nu vreau să se întâmple una ca asta, nu-i așa?“

Mă bucur că ați întrebat.

N-ați observat oare că, atunci când vă pasă *mai puțin*, în legătură cu orice, sunteți mai eficienți? Ați

observat cum de multe ori au succes cei care par inițial să aibă cele mai puține șanse de succes? Ați observat cum, uneori, când nu vă mai pasă, parcă toate se așază la locul lor?

Care-i faza cu chestia asta?

Legea efortului inversat se numește astfel dintr-un motiv: nepăsarea funcționează invers. Dacă a căuta cu orice preț să ai experiențe pozitive *este* o experiență negativă, atunci a căuta să ai experiențe negative dă naștere unei experiențe pozitive. Efortul dureros pe care-l faci în sala de gimnastică are drept efect mai multă energie și o stare fizică mai bună. Eșecul în afaceri te ajută să înțelegi mai bine ce îți trebuie pentru a avea succes. Paradoxal, atunci când ești onest legat de nesiguranța ta, cei din jurul tău te percep ca fiind demn de încredere. Deși o confruntare deschisă este dureroasă, tocmai asta ne aduce încredere și respect în cadrul relațiilor pe care le avem cu ceilalți. Curajul și perseverența se construiesc prin confruntarea suferinței provocate de frici și anxietăți.

Aș putea continua, serios, dar cred că ați prins ideea. *Tot ceea ce este important în viață se câștigă prin depășirea experienței negative aferente.* Orice încercare de a scăpa de experiențele negative, de a le evita, anula sau reduce la tăcere nu face decât să le alimenteze și mai mult. Evitarea suferinței *este* o formă de suferință. Evitarea efortului *este* un efort în sine. Negarea eșecului *este* un eșec. Ascunderea lucrurilor de care ne este rușine *este* în sine o formă de rușine.

Durerea este un fir din țesătura vieții; a încerca să o elimini nu este doar imposibil, ci și distructiv: încercarea de a rupe un fir din întreg destramă țesătura. A încerca să eviți durerea înseamnă a-ți păsa prea mult de durere. Atunci când reușești să fii nepăsător față de durere, în schimb, devii de neoprit.

Mie mi-a păsat de multe lucruri în viață. Dar de multe lucruri *nu* mi-a păsat. Nepăsarea, căile pe care am decis să nu le urmez au schimbat cu totul povestea.

E posibil ca fiecare dintre voi să fi cunoscut pe cineva care, într-un moment sau altul, a fost nepăsător, dar a realizat lucruri extraordinare. Poate că a existat o perioadă în viața voastră când nu v-ați bătut capul inutil și ați ajuns la performanțe extraordinare. În cazul meu, episodul în care mi-am dat demisia după doar șase săptămâni dintr-un post în domeniul finanțelor pentru a-mi porni propria afacere pe internet se clasează destul de sus în topul personal al „nepăsărilor“. La fel episodul în care am decis să vând tot ce am și să mă mut în America de Sud. Mi-am făcut griji? Zero. Pur și simplu i-am dat bătaie.

Aceste episoade de nepăsare sunt momentele definitorii ale vieții. Schimbările cruciale în carieră; decizia spontană de a abandona facultatea pentru a intra într-o trupă rock; hotărârea de a-l abandona într-un final pe golanul care-ți este iubit și pe care l-ai prins de prea multe ori purtându-ți desuurile.

Să nu-ți pese înseamnă să privești în față cele mai terifiante și mai dificile provocări ale vieții și totuși să treci la acțiune.

Deși pare simplu, nepăsarea e o altă mâncare de pește. Nici măcar nu știu ce vrea să însemne expresia asta, dar nu-mi pasă. O altă mâncare de pește sună bine, așa că o lăsăm așa.

Majoritatea dintre noi ne chinuim toată viața pentru că ne pasă prea mult în multe situații în care n-ar trebui să ne pese. Ne pasă de mitocanul de la benzinărie pentru că ne-a dat restul în monede. Ne stresăm prea mult când serialul pe care îl urmăream a fost anulat. Ne deranjează că n-am fost întrebați de colegii de serviciu cum ne-am petrecut minunatul nostru weekend.

În timpul ăsta, cardurile de credit își ating limita de cheltuieli, câinele ne urăște, iar copilul se închide în baie să tragă amfetamină pe nas; dar noi nu observăm nimic, fiind ocupați să ne enervăm din cauza monedelor și a serialului *Toată lumea îl iubește pe Raymond*.

Oameni buni, lucrurile funcționează în felul următor. Într-o zi veți da ortu' popii. Știu că e ceva evident, dar am vrut să vă reamintesc, în caz că poate ați uitat. Voi și toți cei pe care îi cunoașteți veți muri destul de curând. Iar în răstimpul scurt dintre acum și atunci, cantitatea de griji pe care vi le puteți face din cauza vieții este limitată. De fapt, foarte limitată. Dacă vă învârtiți de colo-colo îngrijorându-vă despre tot și toți fără a gândi sau a lua decizii conștient — atunci sunteți terminați.

Nepăsarea implică o artă subtilă. Poate sună caraghios și poate că par un nenorocit când spun lucrurile astea, dar eu vorbesc despre cum putem învăța să ne

concentrăm și să ierarhizăm eficient gândurile — cum să selectăm și să alegem ce contează și ce nu contează pentru noi în baza valorilor personale atent șlefuite. E incredibil de dificil. Necesită o viață de practică și disciplină. Veți eșua constant. Dar s-ar putea să fie cea mai importantă luptă din viața unui om. Este, poate, *singura* luptă din viața unui om.

Fiindcă atunci când îți pasă prea mult — când îți pasă de toți și de toate — o faci în virtutea sentimentului că ți se cuvine oricând să te simți bine, să fii fericit și că totul ar trebui să fie exact așa cum vrei *tu* să fie. Asta e de-a dreptul o boală. O boală care în cele din urmă te mănâncă de viu. Percepi orice obstacol ca pe o nedreptate, orice provocare ca pe un eșec, orice inconvenient ca pe o jignire personală, orice dispută ca pe o trădare. Ajungi prizonier al iadului tău personal și te perpelești la flăcările îngâmfării tale, într-o goană continuă în propriul cerc vicios perfid, fără a ajunge vreodată la liman.

Arta subtilă a nepăsării

Când își imaginează cum ar fi să nu le pese deloc, majoritatea oamenilor se gândesc la un soi de indiferență detașată față de tot și de toate, un fel de calm capabil să înfrunte orice furtună. Își imaginează că sunt și aspiră să devină niște persoane pe care nimic și nimeni nu le atinge.

Persoanele care nu simt nicio emoție și nu văd niciun sens în nimic poartă un nume: psihopați. Să fii