

НЕ НАМАГАЙТЕСЯ

Чарльз Буковскі був алкоголіком, баболюбом, 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 померезаних 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 ще 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 читаєте 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 супервіше, — 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 засяє 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 розізнати. Вас вганяють у раж найнікчемніші дурниці, і ви навіть не розумієте чому. І той факт, що ви так легко