

MARK MANSON

# E, ZABOLE ME

SUPTILNA UMETNOST  
ŽIVLJENJA

Prevela  
Milica Cvetković

Laguna

Naslov originala

Mark Manson

A SUBTLE ART OF NOT GIVING A FUCK

Copyright © 2016 by Mark Manson

Translation Copyright © 2018 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

# E, ZABOLE ME

SUPTILNA UMETNOST ŽIVLJENJA



# Sadržaj

PRVO POGLAVLJE: NE TRUDI SE. . . . .	11
Povratna sprega iz pakla . . . . .	15
E, zaboje me – suptilna umetnost življenja. . . . .	23
Mark, čoveče, čemu ova knjiga?. . . . .	29
DRUGO POGLAVLJE: SREĆA JE PROBLEM . . . . .	32
Nevolje s Pandom Koji Donosi Razočaranje . . . . .	35
Sreća se postiže rešavanjem problema . . . . .	39
Osećanja su precenjena . . . . .	42
Izaberi svoju borbu. . . . .	44
TREĆE POGLAVLJE: NISI POSEBAN . . . . .	49
Sve se raspada. . . . .	55
Tiranija izuzetnosti. . . . .	64
A-a-ali, ako neću postati poseban ili izuzetan, čemu onda sve? . . . . .	67

ČETVRTO POGLAVLJE: VREDNOST PATNJE. . . . .	71
Crni luk samosvesti. . . . .	77
Problemi rok zvezde . . . . .	83
Loše vrednosti. . . . .	88
Određivanje dobrih i loših vrednosti. . . . .	92
PETO POGLAVLJE: UVEK TI BIRAŠ . . . . .	97
Izbor . . . . .	98
Odgovornost ili pogrešna zabluda . . . . .	102
Reagovanje na tragediju . . . . .	109
Genetika i šta nam je dodeljeno. . . . .	112
Šik žrtve . . . . .	116
Ne postoji „kako“ . . . . .	118
ŠESTO POGLAVLJE: GREŠITE U SVEMU (ALI GREŠIM I JA) .	121
Graditelji sopstvenih uverenja . . . . .	126
Pažljivo s onim u šta veruješ. . . . .	128
Opasnosti čistog uverenja . . . . .	134
Mansonov zakon izbegavanja. . . . .	140
Ubij se . . . . .	143
Kako da budete malo manje sigurni u sebe . . . .	145
SEDMO POGLAVLJE: NEUSPEH JE PUT NAPRED . . . .	151
Paradoks neuspeh/uspeh . . . . .	153
Bol je deo procesa. . . . .	156
Princip „učini nešto“ . . . . .	162

---

---

OSMO POGLAVLJE: VAŽNO JE REĆI „NE“ . . . . .	167
Odbacivanje vam popravlja život. . . . .	172
Granice . . . . .	174
Kako izgraditi poverenje. . . . .	183
Sloboda preko posvećenosti. . . . .	187
DEVETO POGLAVLJE: ...A ONDA UMREŠ . . . . .	191
Nešto iznad nas . . . . .	195
Svetla strana smrti . . . . .	200
<i>Izjave zahvalnosti . . . . .</i>	<i>211</i>
<i>O autoru. . . . .</i>	<i>213</i>





## Prvo poglavlje

### NE TRUDI SE

Čarls Bukovski je bio alkoholičar, ženskaroš, hronični kockar, uštva, cicija, grebator i, kad mu ide najgore, pesnik. On je verovatno poslednji čovek na svetu od kojeg biste zatražili neki životni savet ili očekivali da na njega naidete u knjizi samopomoći.

Stoga on i jeste savršena tačka za početak.

Bukovski je želeo da bude pisac. Međutim, decenijama su njegove radove odbacivali skoro svi časopisi, novine, žurnali, agenti i izdavači kojima ih je dostavljao. Govorili su mu da piše užasno. Sirovo. Odvratno. Izopačeno. Kako je gomila obaveštenja o odbijanju rasla, težina neuspeha ga je sve dublje gurala u depresiju podmazanu alkoholom, što će ga pratiti tokom većeg dela života.

Bukovski je zvanično bio zaposlen na razvrstavanju pisama u pošti.

Dobijao je sranje od plate i uglavnom ga trošio na cirku. Ostatak bi obično prokockao na trkama. Noću bi pio sam i ponekad otčukao nešto poezije na staroj, olupanoj

pisaoj mašini. Često se budio na podu jer se obeznanio od pića prethodne noći.

Tako je prošlo trideset godina, od kojih je većina predstavljala beznačajnu maglinu sačinjenu od alkohola, droge, kocke i prostitutki. Onda, kad je Bukovski imao pedeset godina i iza sebe čitav život podbačaja i samoprezira, za njega se neobično zainteresovao urednik male nezavisne izdavačke kuće. Taj urednik nije mogao Bukovskom ponuditi silu novca niti ga je mogao uveriti da će se njegove knjige prodavati. Ipak, gajio je čudnu naklonost prema tom pijancu i gubitniku, te je rešio da s njim okuša sreću. Bila je to prva prava prilika koju je Bukovski ikad dobio i tad je shvatio da je to verovatno i jedina koja će mu se ikad pružiti. Odgovorio je uredniku: „Imam izbor – da ostanem u pošti i poludim... ili da se krijem ovde, glumim pisca i umrem od gladi. Rešio sam da gladujem.“

Pošto je potpisao ugovor, Bukovski je za tri nedelje napisao prvi roman. Zvao se jednostavno *Pošta*. U posveti je napisao: *Posvećeno nikome*.

Bukovski će uspeti kao romanopisac i pesnik. Nastaviće i objaviće šest romana i stotine pesama, a pojedine njegove knjige su prodate u više od dva miliona primeraka. Njegova popularnost prkosila je svačijim očekivanjima, naročito njegovim vlastitim.

Priče nalik priči Bukovskog predstavljaju nasušni hleb naše kulturne naracije. Život Bukovskog otelovljuje „američki san“: čovek se bori za ono što želi, nikad se ne predaje i na kraju ostvaruje najsmelije snove. To je, takoreći, film koji čeka da bude snimljen. Svi nailazimo na priče kao što je ova Bukovskog i kažemo: „Vidiš? Nikad nije odustao.“

---

Nije prestao da pokušava. Uvek je verovao u sebe. Istrajao je uprkos svim izgledima i napravio nešto od sebe!“

Onda je čudno što na grobu Bukovskog stoji epitaf: „Ne trudi se.“

Vidite, i pored prodaje knjiga i slave, Bukovski je bio gubitnik. Znao je to. A njegov uspeh nije ponikao iz odlučnosti da bude pobednik, već iz činjenice da je *znao* kako je gubitnik, prihvatao je to i onda iskreno pisao o tome. Nikad se nije trudio da bude nešto drugo nego ono što jeste. Genijalnost njegovog dela ne ogleda se u prevazilaženju neverovatnih izgleda ili u razvijanju u blistavom književnom svetlu. Upravo je suprotno. Genijalnost je u njegovoj jednostavnoj sposobnosti da bude potpuno, nepokolebljivo iskren prema sebi – posebno prema onim svojim najgorim stranama – i da govori o svojim neuspesima bez oklevanja ili neizvesnosti.

Ovo je prava priča o uspehu Bukovskog: njegova lagodnost sa samim sobom kao neuspelim. Bukovskog je bolelo uvo za uspeh. Čak i pošto je postao slavan, pojavljivao se na poetskim okupljanjima olešen i verbalno zlostavljao ljude u publici. Uporno se izlagao u javnosti i pokušavao da spava sa svakom ženom na koju je naišao. Slava i uspeh nisu od njega napravili boljeg čoveka. A nije ni postao slavan i uspešan na osnovu toga što je postao bolji čovek.

Samopopravljanje i uspeh često idu zajedno. No to nužno ne znači da su oni isto.

Naša današnja kultura opsesivno je usredsređena na nerealno pozitivna očekivanja. Budi srećniji! Budi zdraviji! Budi najbolji, bolji od ostalih! Budi pametniji, brži, bogatiji, seksepilniji, popularniji, produktivniji, neka ti više zavide i neka ti se više dive.

Budi savršen i fenomenalan i svakog jutra pre doručka iskenjaj grumenje dvanaestokaratnog zlata, pa izljubi svoju ženu, uvek spremnu za selfi, i dva i po deteta pre nego što kreneš na posao.

Zatim se prevezi helikopterom do svog sjajnog radnog mesta koje te sasvim ispunjava, gde provodiš dane obavljajući neverovatno smislen posao koji ima izgleda da jednog dana spase planetu.

Ipak, kad zastaneš i stvarno se zamisliš, konvencionalni životni savet – sve ono pozitivno i srećno što sve vreme slušamo ispredeno u samopomoći – zapravo koncentriše se na ono što ti *nedostaje*.

A to što *nedostaje* se laserskom preciznošću ustremkuje na ono što *smatraš svojim ličnim manama i neuspesima koje već imaš*, pa ti ih još i naglasi. Naučiš najbolje načine da zaradiš novac *zato što osećaš da ga već nemaš dovoljno*. Staneš pred ogledalo i ponavljaš tvrdnje da si lep *zato što osećaš da nisi lep*. Pratiš savete za izlaske i *veze zato što osećaš da si nedopadljiv*. Isprobavaš blesave vežbe vizuelizacije *veće uspešnosti zato što osećaš da nisi dovoljno uspešan*. Ironično je što ta fiksacija na pozitivno – na ono što je bolje, što je superiornije – služi samo tome da nas stalno iznova podseća na ono što nismo, na ono što nam *nedostaje*, na ono što bi trebalo da budemo, ali što ne uspevamo da postignemo. Na kraju krajeva, nijedan zaista srećan čovek ne oseća potrebu da stane pred ogledalo i deklamuje kako je srećan. On to jednostavno *jeste*: srećan je.

U Teksasu postoji izreka: „Najmanji pas laje najglasnije.“ Samouveren muškarac ne oseća potrebu da dokazuje da je samouveren. Bogata žena ne oseća potrebu da nekog

---

ubeđuje kako je bogata. Ili to jesi ili nisi. A ako sve vreme sanjaš o nečemu, onda uporno učvršćuješ istu nesvesnu realnost: da to *nisi*.

Svi sa svojim TV reklamama žele da poveruješ kako je ključ dobrog života u lepšem poslu ili u snažnijem automobilu, zgodnijoj devojci ili u đakuziju i bazenu na naduvavanje za decu. Svet ti stalno govori da je put do boljeg života u tome da više, više, više – kupuješ više, poseduješ više, praviš više, jebeš više, *budeš* više. Stalno te bombarduju porukama kako treba da se ložiš na sve, i to sve vreme. Loži se da kupiš novi televizor. Loži se na to da provedeš bolji odmor od kolega. Loži se na to da kupiš novi ukras za travnjak. Loži se da imaš pravu vrstu selfi-stika.

Zašto? Nagađam: zato što je za poslovanje dobra pojava da se ložiš na mnogo toga.

A premda nema ničeg lošeg u dobrom poslovanju, nevolja je u tome što je višak pojave da se ložiš na ovo ili ono loš za mentalno zdravlje. Dovodi do toga da se vezuješ za površno i lažno, da posvećuješ život jurenju za fatamorganom sreće i zadovoljstva. Ključ dobrog života je da te zaboje za više; ključ je u tome da se ložiš na manje, samo na ono što je istinsko, najbliže i značajno.

## **Povratna sprega iz pakla**

Postoji podmukla smicalica mozga koja može potpuno da te zablesavi, ako joj to dozvoliš. Reci mi, zvuči li ti ovo poznato:

Usplahiriš se ponekad zbog sukoba s nekim. Ta usplahirenost te onesposobi, pa počneš da se pitaš zbog čega si tako usplahiren. Sad se *usplahiriš zbog toga što si usplahiren*. O ne! Dvostruko usplahiren! Sad si usplahiren zbog usplahirenosti, što izaziva još usplahirenosti. Brzo, gde je taj viski?

Ili, recimo, da imaš problem sa besom. Požiziš zbog najgluplje, najništavnije sitnice, a nemaš predstave zbog čega. Činjenica da tako brzo požiziš počinje da te izluđuje još više. Zatim, u svom sitničavom gnevu, shvatiš da si, zbog stalnog besa, plitka i zla osoba i to ti je mrsko; mrziš to toliko da se razbesniš na sebe. Pogledaj se sad: besan si na sebe što besniš jer si besan. Jebi se, zidu – evo ti pesnica.

Ili se sve vreme toliko brineš da uradiš ono što treba pa te zabrine koliko se brineš. Ili osećaš grizu savesti zbog svake greške koju napraviš a onda počne da te grize savest zbog savesti koju osećaš. Ili se rastužiš i usamljen si tako često da se osećaš još tužnije i usamljenije samo kad pomisliš na to.

Dobrodošli u povratnu spregu iz pakla. Sva je prilika da ste se tamo našli više puta. Možda ste upravo sada tamo: „Zaboga, sve vreme stvaram povratnu spregu – kakav sam gubitnik što to radim! Treba da prestanem. O bože, baš osećam da sam gubitnik zbog toga što sebe nazivam gubitnikom! Treba da prestanem sebe da nazivam gubitnikom. Ma, zajebi! Opet to radim! Vidiš? Gubitnik sam! Uh!“

Smiri se, prijatelju. Verovao ti ili ne, to je deo lepote toga što smo ljudska bića. Pre svega, vrlo mali broj životinja na svetu ima sposobnost logičkog razmišljanja, ali mi ljudi uživamo u luksuzu da možemo da mislimo o svojim mislima. Tako ja mogu da mislim o gledanju klipova Majli

---

Sajrus na *Jutjubu*, a onda odmah pomislim kakav sam ja to psihopata zbog toga što želim da gledam klipove Majli Sajrus na *Jutjubu*. Ah, čudo svesnosti!

Evo problema: naše savremeno društvo je, preko čuda potrošačke kulture i društvenih medija u stilu „hej, vidi kako je moj život bolji od tvog“, odgajilo čitavu generaciju ljudi koji veruju da ta negativna iskustva – usplahirenost, strah, griža savesti i sva ostala – nimalo nisu u redu.

Mislim, kad pogledaš odziv na svom *Fejsbuku*, svi se tamo provode dobro do besvesti. Vidi, osmoro njih se venčalo ove nedelje! A neka šesnaestogodišnjakinja na televiziji dobila je ferari za rođendan. Drugi klinac je upravo zaradio dve milijarde dolara jer je smislio aplikaciju koja ti, kad ostaneš bez toalet-papira, automatski isporuči novi.

U međuvremenu, ti si se zakucao kod kuće i koncem čistiš zube mački. Prosto nemaš kud nego da priznaš kako ti je život čak i truliji nego što si mislio.

Povratna sprega iz pakla počela je da se graniči s epidemijom i mnoge od nas dovodi do preteranog stresa, preterane neurotičnosti i preteranog samoprezira.

U svoje doba, naš deka bi se osećao kao govno i pomislio: „Bog te vidô, danas se stvarno osećam kao obična balega. Opet, valjda je takav život. Nego, da ja zdenem ono seno.“

A sada? Sada kad se osećate kao govno makar na pet minuta, zatrpa vas trista pedeset slika *potpuno srećnih, jebeno fenomenalnih života*, tako da je nemoguće da ne osetite kako s vama nešto nije u redu.

Ovaj poslednji deo nam stvara nevolje. Osećamo se loše zato što se osećamo loše. Grize nas savest zbog griže

savesti. Razbesnimo se zato što smo besni. Usplahirimo se zato što smo usplahireni. *Šta to nije u redu sa mnom?*

Eto zašto je od suštinskog značaja da vas zbole za sve. Eto zašto će to spasti svet. A spašće ga ako prihvatimo da je svet potpuno sjeban i da je to u redu, zato što je oduvek bilo tako i uvek će biti tako.

Time što vas zbole zato što se osećate loše prekidate povratnu spregu iz pakla; sebi kažete: „Osećam se kao govno, ali koga zbole za to?“ A onda, kao da ste posuti čarobnim vilinskim prahom tipa „E, zbole me“, prestanete da mrzite sebe zato što se osećate tako loše.

Džordž Orvel je rekao da je potrebna stalna borba kako bi čovek video ono što mu je pred nosom. E pa, rešenje za naš stres i usplahirenost je tu, tu pred našim nosom, ali ne primećujemo ga jer smo prezauzeti gledanjem pornića i reklama za sprave za trbušnjake, koje ne donose rezultate, i pitamo se zašto i sami ne krešemo neku seksi plavušu i nemamo zategnute stomačne mišiće.

Na internetu se šalimo sa „nedaćama ljudi koji žive u razvijenim zemljama“, ali zaista smo postali žrtve vlastitog uspeha. Zdravstveni problemi povezani sa stresom, anksiozni poremećaji i slučajevi depresije vrtoglavo su porasli u poslednje tri godine uprkos činjenici da svi imaju televizor s ravnim ekranom i mogućnost da im se na kuću dostavi bakaluk. Naša kriza više nije materijalna; ona je egzistencijalna, ona je duhovna. Imamo tako mnogo jebenih predmeta i tako mnogo mogućnosti da čak i ne znamo na šta više da se ložimo.

Stoga što postoji neizmerna količina onoga što sad možemo da vidimo ili saznamo, postoji i neizmeran broj načina da otkrijemo čemu nismo dorasli, u čemu nismo



dovoljno dobri, kako sve nije tako sjajno kako bi moglo biti. A to nas razdire iznutra.

Jer evo šta je pogrešno s onim sranjem tipa „Kako biti srećan“ koje se osam miliona puta šeruje na *Fejsbuku* poslednjih nekoliko godina – evo onog što niko ne shvata u vezi sa svim tim govnicima:

**Želja za pozitivnim iskustvom sama po sebi jeste negativno iskustvo. A začudo, prihvatanje negativnog vlastitog iskustva samo po sebi jeste pozitivno iskustvo.**

Ovo je potpuno sjebanje mozga.

Zato ću vas pustiti da na minut razmrsite mozak i možda pročitate još jednom: *Želja za pozitivnim iskustvom jeste negativno iskustvo; prihvatanje negativnog iskustva jeste pozitivno iskustvo.* To je ono što je filozof Alan Vots obično nazivao „obratni zakon“ – zamisao da, što više težite tome da se osećate bolje, sve ste manje zadovoljni jer činjenica da nečemu težite samo podvlači činjenicu da vam to čemu težite zapravo nedostaje. Što beznadežnije želite da budete bogati, osećate se siromašniji i bezvredniji bez obzira na to koliko zaista zarađujete. Što beznadežnije želite da budete seksi i poželjni, sebe vidite sve ružnijim bez obzira na vaš fizički izgled. Što beznadežnije želite da budete srećni i voljeni, postajete sve usamljeniji i uplašeniji bez obzira na to ko vas okružuje. Što više želite da budete duhovno prosveteni i dok se trudite to da postignete, postajete sve sebičniji i plići.

To je kao kad sam jednom naleteo na esid i imao utisak da je kuća, što duže idem ka njoj, sve dalje od mene.

Tačno, upravo sam upotrebio svoje halucinacije pod dejstvom LSD-a kako bih izveo filozofski zaključak o sreći. E, zbole me.

Kao što reče onaj izuzetni filozof Albert Kami (a sasvim sam ubeđen da tad nije bio na LSD-u): „Nikad nećeš biti srećan ako uporno tragaš za onim od čega se sreća sastoji. Nikad nećeš živeti ako tražiš značenje života.“

Ili da to kažemo jednostavnije:

Ne trudi se.

Znam šta ćeš sad reći. „Mark, od ovoga mi se krute bradavice, ali šta je s onim besnim autom za koji štedim? Šta je s telom kao stvorenim za plažu zbog kog se izglednujem? Na kraju krajeva, koliko sam novca dao za onu spravu za trbušnjake! Šta je s velikom kućom na jezeru o kojoj sanjam? Ako me sad zbole za sve to – e pa onda nikad *ništa* neću postići. To ne želim da mi se dogodi, zar ne?“

Izuzetno mi je drago što si to pitao.

Jeste li ikad primetili da ste ponekad, kad o nečemu *manje* brinete, upravo u tome bolji? Obratite pažnju na to kako se često događa da neko ko najmanje ulaže u postizanje nečega zapravo uspeva u tome? Obratite pažnju na to kako ponekad, kad vas zbole za sve, izgleda kao da upravo sve stane na svoje mesto?

Šta je to?

Upravo je s razlogom u obratnom zakonu zanimljivo ono što se zove „obratno“: to što nas zbole ima suprotno dejstvo. Ukoliko ganjanje pozitivnog *zaista* jeste negativno, onda ganjanje negativnog dovodi do pozitivnog. Bol koji ganjate u teretani za posledicu ima sveukupno bolje zdravlje i energiju. Promašaji u poslu vode do boljeg

---

razumevanja onog što je potrebno da bi on bio uspešan. Otvoren stav prema vlastitim nesigurnostima paradoksalno vas čini samouverenijim i harizmatičnijim od ostalih. Bol iskrenog suočavanja stvara najveće poverenje i poštovanje u vašim vezama. Patnja u strahovima i strepnjama dopušta vam da izgradite hrabrost i istrajnost.

Zaista bih ovako mogao unedogled, ali shvatili ste šta hoću da kažem.

*Sve što je vredno truda u životu postiže se prevazilaženjem negativnih iskustava koja uz taj trud idu.* Svaki pokušaj da se izbegne ono negativno, da se zaobiđe ili odbaci ili učutka, samo dovodi do suprotnog efekta. Izbegavanje borbe *jeste* borba. Poricanje poraza *jeste* poraz. Skrivanje onog što je sramno samo po sebi *jeste* vid sramote.

Bol je neodvojiva nit životnog tkiva pa ne samo da je nemoguće izvući je odatle, već je to i destruktivno: pokušaji da se ona izvuče dovode do paranja svega ostalog. Trudeći se da izbegnete bol, pridajete previše značaja bolu. Nasuprot tome, ako vam uspe da vas zaboje za bol, postanete nezaustavljivi.

U životu sam se ozbiljno ložio na mnogo toga. S druge strane, često sam bio i u fazonu da me zaboje, a upravo to je imalo značaja.

Moguće je da znate nekog ko je u nekom trenutku bio u fazonu da ga baš zaboje i onda je uspeo da postigne zaprepašćujuće podvige. Možda je bilo trenutaka u vašem životu kad ste i sami bili u fazonu da vas baš zaboje, pa ste zablistali neuobičajeno jako. Što se mene tiče, to što sam napustio posao u finansijama, posle samo šest nedelja, kako bih pokrenuo posao preko interneta, prilično visoko se rangira u mojoj vlastitoj dvorani slave onih koje zaboje.

Isto je i s tim što sam rešio da prodam sve što imam i preselim se u Južnu Ameriku. Jesam li patio zbog toga i ložio se? Nikako. Jednostavno sam to uradio.

Ti trenuci kad vas zaboje predstavljaju trenutke koji vas najviše određuju. Velike promene u karijeri; spontana odluka da napustite koledž i pridružite se rok bendu; rešenost da konačno šutnete onog grebatora od dečka kog ste previše puta uhvatili kako nosi vaše hulahopke.

Reći „e, zaboje me“ znači gledati u oči najstrašnijim i najtežim životnim izazovima i preduzeti nešto.

Premda to kad vas zaboje može izgledati jednostavno na površini, pod haubom je sasvim druga vreća burita. Ni sam ne znam šta ova rečenica znači, ali zaboje me. Vreća burita zvuči fenomenalno, pa neka ostane. Većina nas se muči kroz život jer nije baš da nas zaboje u situacijama kad treba da nas zaboje. Nije baš da nas zaboje što nam je nepristojni radnik na benzinskoj pumpi dao kusur u sitnišu. Ne možemo tek tako da kažemo da nas zaboje kad se otkaže televizijska emisija koju volimo. Nije da nas zaboje kad se kolege na poslu i ne potrudu da se raspitaju o našem fenomenalnom vikendu.

U međuvremenu, na kreditnim karticama nam je minus, sopstveni pas nas mrzi, naš naslednik u kupatilu šmrče met, a mi ipak šizimo zbog sitniša i serije *Svi vole Rejmonda*.

Gledajte, ovako to ide. Jednog dana ćete umreti. Znam da je to sasvim očigledno, ali samo sam hteo da vas podsetim u slučaju da ste zaboravili. Vi i svi koje znate uskoro ćete umreti. A u kratkom vremenskom intervalu od sada do tada imate ograničen broj puta kad ozbiljno možete da se ložite na nešto. Zapravo, vrlo mali broj puta. Zato, ako

---

se uporno palite zbog svega i svakog, bez svesne misli ili izbora – e pa onda ćete najebati.

Postoji suptilna umetnost životnog stava „e, zaboje me“. Iako vam pojam može zvučati smešno, a ja vam mogu zvučati kao serator, ovde vam pričam o tome da je od suštinskog značaja da shvatite kako da se usredsredite i delotvorno odredite prioritete u razmišljanju – kako da odredite i odaberete šta vam je važno a šta nije, na osnovu fino izbrušenih ličnih vrednosti. To je neverovatno teško. Da bi se to postiglo, potrebni su vežba i disciplina čitavog života. Uz to ćete redovno omašivati. Ipak je to možda najvrednija borba koju u životu možete da vodite. Možda je to *jedina* borba u nečijem životu.

Stoga što ćete, kad se mnogo ložite – kad se ložite zbog svakoga i svega živog – osetiti kako uporno imate pravo da se osećate ugodno i srećno u svakom trenutku, kako bi sve trebalo da bude upravo onako kako *vi* želite da bude. To je bolesno. To će vas pojesti žive. Svaku nedaću ćete videti kao nepravdu, svaki izazov kao promašaj, svaku nepriliku kao ličnu uvredu, svako neslaganje kao izdaju. Bićete osuđeni na svoj sitni pakao veličine lobanje, koji gori od osećanja povlašćenosti i od hvalisanja, koji se vrti u krug oko vaše sasvim lične povratne sprege iz pakla, stalno u pokretu, a nikad nikud da stigne.

## **E, zaboje me – suptilna umetnost življenja**

Kad ljudi zamišljaju šta je to kad kažemo „e, zaboje me“, uglavnom misle na izvesnu smirenu nebrigu prema sve-mu, spokoj koji izdržava sve bure. Već zamišljaju sebe kao

osobu koju ništa ne može uzdrmati i koja ni pred kim ne popušta, ili bar kao osobu koja stremi ka tome.

Za osobu koja nema emocija ili ne nalazi značaj ni u čemu postoji dijagnoza: psihopata. Zašto biste podražavali psihopatu, jebiga, nemam pojma.

Dakle, šta *zaista* znači „e, zaboje me“? Pogledajmo tri „suptilnosti“ koje bi trebalo da razjasne to pitanje.

**Suptilnost br. 1: To što nas zaboje ne znači da smo nebrizni; znači da nam prija što smo drugačiji.**

Da razjasnimo. Nema ama baš ničeg vrednog divljenja ili pozitivnog u nebrizi. Nebrizni ljudi su slabi i uplašeni. To su nezadovoljni TV gledaoci i trolovi na internetu. U stvari, nebrizni ljudi često pokušavaju da ne pokazuju brigu zato što ne mare previše. Ne mare šta ljudi misle o njihovoj kosi, pa se ne trude da je peru ili češljaju. Ne mare šta svi misle o njihovim idejama, stoga ih kriju iza sarkazma i samozadovoljnih zajedljivih opaski. Plaše se da ikog puste da im se približi, pa zamišljaju da su nešto posebno, jedinstvena snežna pahulja sa problemima koje niko ne bi shvatio.

Nebrizni ljudi se plaše sveta i posledica po svoje izbore. Stoga i ne prave značajnije izbore. Kriju se u sivoj, bezosećajnoj jami koju su sami iskopali, onako samozivi i samosažaljivi uporno sebe odvrćaju od te nesrećne pojave koja iziskuje vreme i energiju, a zove se život.

Jer evo skrivene istine o životu. Ne postoji nešto kao „e, zaboje me za sve“. *Za nešto morate reći da i nije baš da vas zaboje.* U našoj prirodi jeste da uvek brinemo o nečemu i upravo zato nam je do nečega zaista stalo.

---

Stoga stoji pitanje *Šta je to do čega nam je stalo?* Šta odaberemo da nam je do toga stalo? I kako je moguće da nam je stalo do nečega što u krajnjoj liniji nije bitno?

Moju majku je nedavno blizak prijatelj preveslao za veliku sumu novca. Da sam bio nebrižan, slegnuo bih ramenima, srkao moka kafu i skinuo novu sezonu *Žice*. Kevo, žao mi je.

No umesto toga, bio sam ogorčen. Razbesneo sam se. Rekao sam: „Ne, zajebi to, kevo. Uzećemo advokata i juriti seronju. Zašto? Zato što me zaboje. Ako treba, uništiću tipu život.“

Ovo ilustruje prvu suptilnost pojma „zaboje me“.

Kad kažemo: „Dovraga, čuvaj se, Marka Mansona jednostavno zaboje“ ne znači da Mark Manson ne brine *ni o čemu*; naprotiv, to znači da Marka Mansona nije briga za teškoće kad ide ka cilju, ne mari za to što će neke ljude iznervirati kad radi nešto što smatra ispravnim, značajnim ili plemenitim. Znači da je Mark Manson čovek koji će pisati o sebi u trećem licu samo zato što smatra da je to ispravno. Njega prosto zaboje.

Eto šta je vredno divljenja. Ne, ne ja, glupane – već ono o prevazilaženju teškoća, spremnost da se bude drugačiji, odbačen, parija, a sve zarad vlastitih vrednosti. Nečija spremnost da se suoči s porazom i da porazu pokaže srednji prst. Vredni su divljenja ljudi koje zaboje za teškoće, poraze ili za to što će se ponekad osramotiti ili uprskati stvar. Ljudi koji se samo nasmeju i ipak urade ono u šta veruju. Zbog toga što znaju da je to ispravno. Znaju da je to značajnije od njih, značajnije od njihovih osećanja i njihovog ponosa, njihove sujete. Oni ne kažu „zajebi“ svemu u životu, već onome što je *nebitno* u životu. Čuvaju

stav da nije baš da ih zaboje za ono što je zaista važno. Za prijatelje. Za porodicu. Za cilj. Za burite. A i za povremenu parnicu. Baš zbog toga, zbog čuvanja stava da nije baš da ih zaboje samo za krupne stvari koje imaju značaj, ljudi se, zauzvrat lože baš na njih.

Jer evo još jedne skrivene „istinice“ o životu. Ne možete za neke ljude biti tu, biti im oslonac u životu, a da drugima ne budete sprdnja i neprijatnost. Jednostavno to ne možete. Stoga što ne postoji nešto poput nedostatka teškoća. To ne postoji. Stara izreka kaže da kud god pošli – tamo ste. E pa isto je i za teškoće i poraze. Kud god pošli čeka vas tona govana. A to je savršeno pošteno. Nije poenta u tome da umaknete govnama. Poenta je u tome da pronađete govna i uživajte u sređivanju sranja.

**Suptilnost broj 2: Da biste rekli kako vas zaboje za teškoće, prvo morate reći da vam je stalo do nečega što je značajnije od teškoća.**

Zamislite da ste u piljarnici i gledate stariju gospođu kako vrišti na prodavca i grdi ga što ne prihvata njen kupon vredan trideset centi. Zašto se ta gospođa ne ponaša kao da je zaboje? Reč je o svega trideset centi.

Reći ću vam zašto: ta gospođa verovatno nema pametnija posla u životu nego da sedi kod kuće i iseca kupone. Stara je i usamljena. Deca su joj dupeglavci i ne obilaze je. Nije upražnjavala seks više od trideset godina. Ne može ni da prdne a da je pritom ne zažiga u krstima. Penzija joj je na izdisaju, a verovatno će umreti sama, u pelenama, smatrajući da je u Zemlji Šećerlema.

Eto, ona štricka kupone. To je sve što ima. Ostala je samo ona sa svojim prokletim kuponima. Samo za to može



---

da kaže da joj je stalo i da se loži jer *nema* ničeg drugog. Stoga, kad onaj bubuljičavi sedamnaestogodišnji prodavac odbije da prihvati njen kupon, kad čistotu svoje kase brani onako kako su vitezovi branili nevinost devica, možete se kladiti da će bakica prasnuti. Svih osamdeset godina provedenih u teškom loženju sručiće se najednom, kao vatrena oluja tipičnih priča u stilu „u moje vreme“ i „ljudi su se nekad, jedni prema drugima, odnosili s više poštovanja“.

Nevolja s ljudima koji su stav da se lože na sve delili kao sladoled u glupim letnjim kampovima jeste u tome što više nemaju ništa do čega im je stalo i na šta bi se ložili.

Ako sebe uhvatite kako uporno postupate u stilu da se ložite na bezvezna sranja koja vas tište – fotografija vašeg bivšeg dečka na *Fejsbuku*, brzina kojom se prazne baterije u daljinskom za televizor, propust da dva sredstva za dezinfekciju ruku kupite po ceni jednog – sva je prilika da vam se u životu ne događa ništa do čega vam je zaista stalo i na šta treba da se ložite. To i jeste vaš stvarni problem. Nije sredstvo za dezinfekciju ruku. Nije daljinski za televizor.

Jednom sam čuo nekog umetnika da kaže kako, kad čovek nema problema, njegov um automatski nađe način da izmisli probleme. Mislim da je ono što većina ljudi – posebno obrazovanih, ušuškanih belih pripadnika srednje klase – smatra „životnim problemima“ zapravo samo propratno dejstvo činjenice da nema nešto važnije o čemu bi brinula.

Iz toga sledi da je nalaženje nečeg važnog i smislenog u životu možda najproduktivnije korišćenje vremena i energije. Zato što, ne nađete li to nešto smisleno, onda ćete se ložiti na nešto besmisleno i beznačajno.

### Suptilnost broj 3: Shvatali vi to ili ne, uvek birate ono do čega vam je stalo.

Ljudi nisu prosto rođeni s tim da ih zaboje. Zapravo, rođeni smo s mnogo onoga na šta se ložimo i do čega nam je stalo. Jeste li ikad gledali dete koje roni suze zato što mu kapa nije prave plave nijanse? Baš tako. Zajebite to dete.

Kad smo mladi sve je novo i uzbudljivo i sve kao da je strašno značajno. Stoga se baš na sve i ložimo. Tako se odnosimo prema svemu i prema svakome – prema onome što ljudi govore o nama, prema onome je li nas slatki momak/devojka pozvao/la ili nije, prema onome slažu li nam se sokne ili koje je boje naš rođendanski balon.

Kako odrastamo, a zahvaljujući iskustvu (i tome što smo videli koliko nam je vremena izmaklo), primećujemo da većina takvih stvari ima malo dugotrajnog uticaja na naš život. Oni do čijeg nam je mišljenja bilo toliko stalo više nisu u našem životu. Odbacivanja koja su u trenutku bila bolna zapravo su dovela do dobrog ishoda. Shvatamo kako malo pažnje ljudi obraćaju na površne pojedinosti o nama i rešavamo da nas to previše ne zaokuplja.

U suštini postajemo selektivniji prema onome do čega nam je mnogo stalo i na šta se ložimo. To se zove zrelost. Lepa je; trebalo bi da je isprobate. Zrelost je ono što se dogodi kad čovek nauči da se loži samo na ono što je zaista toga vredno. Kao što Bank Morland kaže svom partneru detektivu Maknoltiju u *Žici* (koju, jebiga, još nisam skinuo): „Eto šta dobiješ kad se mnogo ložiš, a nije red na tebe da da se ložiš.“

Zatim, kad prođe još vremena i uđemo u srednje doba, nešto drugo počne da se menja. Nivo energije nam opada.

---

Identitet se učvršćuje. Znamo ko smo i prihvatamo sebe, pa i neke delove sebe kojima nismo oduševljeni. Na neki čudan način – to oslobađa. Više nemamo potrebe da se ložimo na sve živo. Život je prosto takav kakav je. Prihvatamo ga sa svim lošim stranama. Shvatamo kako nikad nećemo izlečiti rak ili stići na Mesec ili osetiti pod rukom sise Dženifer Aniston. I to je u redu. Život teče dalje. Sad čuvamo naše sve ređe trenutke kad nam je do nečega zaista stalo samo za one delove života koji to zaista zalužuju: za porodicu, najbolje prijatelje, zamah u golfu. A na naše zaprepašćenje, *to je sasvim dovoljno*. To pojednostavljenje nas čini zaista jebeno srećnim, i to redovno. Tad pomislimo da je taj ljudi, pijani Bukovski možda bio na pragu nečega. *Ne trudi se*.

## **Mark, čoveče, čemu ova knjiga?**

Ova knjiga će vam pomoći da malo jasnije razmišljate o onome što ćete smatrati značajnim u životu i onome što ćete smatrati beznačajnim.

Verujem da se danas suočavamo s psihološkom epidemijom u kojoj ljudi više ne shvataju kako ponekad valja da nešto bude i šugavo. Znam da na prvi pogled zvuči kao intelektualna lenjost, ali uveravam vas da je to pitanje života i smrti.

Zato što, kad verujemo da nije u redu da ponekad nešto bude i šugavo, podsvesno krivimo sebe. Pomišljamo da nešto suštinski nije u redu s nama, a to nas dovodi do raznih preterivanja u kompenzovanju, kao što su kupovina četrdeset pari cipela, gutanje ksanaksa naizmenično s

votkom u četvrtak uveče ili pucanje u školskom autobusu punom dece.

To uverenje da nije u redu što ponekad nismo na visini zadatka predstavlja izvor sve veće povratne sprege iz pakla koja će zagospodariti našom kulturom.

Ideja da nas zaboje jednostavan je način da preorijentiramo svoja očekivanja u životu i razlučimo ono što je značajno od onoga što nije. Razvijanje te sposobnosti vodi do nečeg što rado smatram vrstom „praktične prosvećenosti“.

Ne, ne one šupljoglave, loše vrste prosvećenosti što se oslanja na večito blaženstvo i kraj svih patnji. Naprotiv, praktičnom prosvećenošću smatram stanje pomirenosti s idejom da je određena patnja neizbežna – da se život, šta god vi radili, sastoji od poraza, gubitaka, griže savesti, pa i smrti. Jer kad vam jednom ne budu smetala sva sranja koja život baca pred vas (a verujete mi, bacće vam mnogo sranja), postaćete nepobedivi na izvestan duhovni način niskog stupnja. Uostalom, jedini način da prevladate bol leži u tome da prvo naučite kako da ga podnosite.

Ovu knjigu zaboje da vam ublaži probleme i bol. A upravo stoga ćete znati da je iskrena. Ova knjiga nije nekakav vodič do veličine – ne može ni biti zato što je veličina uglavnom iluzija našeg uma, izmišljeno odredište do kojeg sebe obavezujemo da stignemo, naša lična psihološka Atlantida.

Umesto toga, ova knjiga će vaš bol preobraziti u alatku, vašu traumu u moć i vaše probleme u nešto lakše probleme. To je pravi napredak. Razmišljajte o ovoj knjizi kao o vodiču za patnju i za to kako je učiniti lakšom, smislenijom, s više saosećanja i smernosti. Ovo je knjiga o lakoći

kretanja uprkos teškom bremenu, o lakšem podnošenju vaših najvećih strahova, o smejanju suzama dok teku.

Ova knjiga vas neće naučiti kako da dobijete ili postignete, već kako da izgubite i pustite. Podučiće vas da iz inventara svog života izbrišete sve osim onog najvažnijeg. Podučiće vas da zažmurite i verujete kako možete pasti unazad i svejedno biti dobro. Podučiće vas da se ređe palite. Podučiće vas da se ne trudite.