



МИРОВОЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

магический ТЮФИГИЗМ

как перестать париться обо всем на свете
и стать счастливым прямо сейчас

сара найт



магический Тюфигизм

как перестать париться обо всем на свете
и стать счастливым прямо сейчас

сара найт

Сара Найт

**Магический пофигизм: как
перестать париться обо всем на
свете и стать счастливым прямо
сейчас**

Sarah Knight

THE LIFE-CHANGING MAGIC OF NOT GIVING A FUCK

copyright © 2015 by Emergency Biscuit Inc.

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,
New York, New York, USA. All rights reserved.

© Литвинова Ирина, перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Из этой книги вы узнаете:

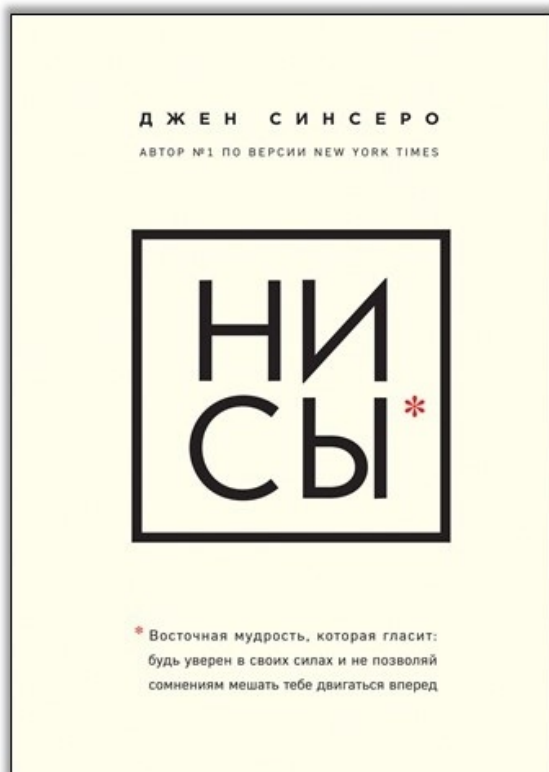
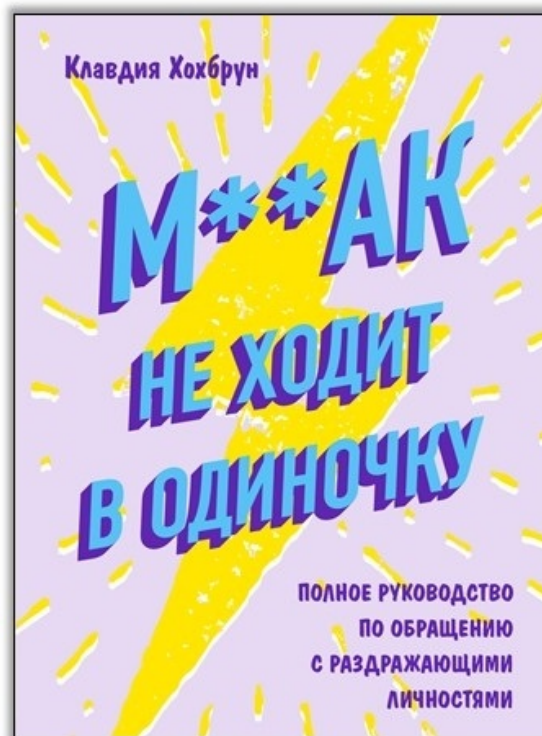
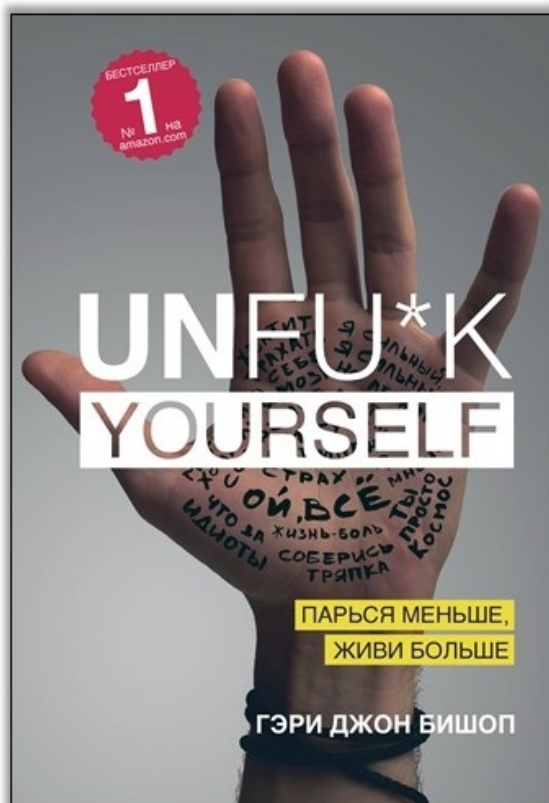
- Как пофигизм поможет вам экономить время, нервы и деньги
- На что можно и нужно забить, чтобы облегчить себе жизнь
- Какие дополнительные бонусы приносит пофигизм
- Как перестать париться о том, что подумают окружающие
- Как пофигизм улучшает здоровье

Дисклеймер

Эта книга – о пофигизме. Признаюсь, для испытания моего метода мне пришлось распрощаться с множеством вещей, задач, событий, занятий и людей. Вы можете не согласиться с моим выбором. Дело ваше. Возможно, кто-то узнает себя на этих страницах – особенно это относится к родителям малышей, энтузиастам караоке, моим друзьям, родственникам или бывшим коллегам. Если так, вы либо правы, либо нет. В любом случае, если вас обидели некоторые мои высказывания, тогда вам просто **необходима** эта книга. Переходите сразу на страницу 34: «Хватит жить с оглядкой на чужое мнение».

И еще одно: выкиньте из головы мысль, что эта пародия сострепана при участии, одобрении или с разрешения Мари Кондо.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



Unfu*k yourself. Парься меньше, живи больше.

Эта книга взорвала мир англоязычной non-fiction литературы. Гэри Джон Бишоп, эксперт по саморазвитию мирового класса, предлагает максимально простой подход к достижению счастья – управление внутренним монологом. Он помогает разорвать порочный круг неудач, учит фокусироваться на цели и жить в удовольствие.

Мак не ходит в одиночку.**

Оградите себя от тех, кто портит вам жизнь! Психиатр с многолетним стажем Клавдия Хохбрун расскажет о 9 типах трудных людей и предложит эффективные методы общения с ними. Узнайте, как давать отпор во время разногласий, контролировать собственных «тараканов» и просто радоваться жизни.

НИ СЫ. Восточная мудрость, которая гласит: будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед.

Эта дерзкая и невероятно искренняя книга Джен Синсеро заставляет проснуться, засунуть свои страхи куда подальше и начать действовать. В ней вы найдёте сразу 25 подходов, которые дают реальный результат. Испытайте на себе систему полного преображения жизни

Хакни рутину. Как алгоритмы помогают справляться с беспорядком, не тупить в супермаркете и жить проще.

Каждый день на рутинные дела вроде похода в магазин или сортировки почты уходит куча времени и энергии. Математик Али Альмоссави предлагает решать повседневные задачи самым интересным способом: с помощью алгоритмов, с которыми любой процесс станет в разы быстрее и эффективнее.

Предисловие

Если вы похожи на меня, то наверняка знаете, что такое париться обо всем на свете. Вы перегружены и измотаны. Дергаетесь, тревожитесь и паникуете из-за кучи накопившихся обязательств.

«Магический пофигизм» – книга для всех, кто работает слишком много, отдыхает слишком мало и кому вечно не хватает времени, чтобы посвятить его людям и занятиям, которые действительно нравятся.

Мне было почти тридцать, когда я осознала, что есть вещи, на которые вполне можно забыть, но только ближе к сорока до меня дошло, как воплотить эту идею с размахом. Данная книга – кульминация моих знаний и опыта в деле пофигизма, манифест удовольствия и пошаговое руководство для тех, кто хочет сбросить оковы вечной суеты и подарить себе более здоровую и счастливую жизнь.

Вы что-нибудь слышали о «Магической уборке»? Да? Мои поздравления! Значит, вы не жили в пещере, когда бестселлер Мари Кондо, японского консультанта по наведению порядка дома и в жизни, покорял мир. Миллионы людей приняли на вооружение двухэтапный метод КонМари, избавляясь от вещей, которые не зажигают в сердце «искры радости», и правильно организуя хранение оставшихся. Результат такой уборки – чистое, спокойное жизненное пространство, которое, как уверяет мисс Кондо, приводит к положительным переменам даже вне дома.

Так какое отношение имеет японская книга об уборке к моему манифесту пофигизма?

Вы в недоумении? А мне казалось, все очевидно!

Отдавая должное педантизму, изяществу и эффективности метода мисс Кондо по расхламлению, я припасла для вас кое-что еще...

Расчистка домашних завалов

Летом 2015 года я уволилась из крупного издательства, променяв пятнадцатилетнюю карьеру на вольные хлеба редактора-фрилансера и писателя. В тот день, когда я в последний раз вышла из высотки своего офиса – скатившись вниз с корпоративной лестницы быстрее, чем стриптизерша с шеста, – я отправила на свалку кучу заморочек, связанных с начальством, коллегами, поездками на работу и обратно, дресс-кодом, будильником... Да мало ли с чем еще.

Я перестала париться по поводу конференций по продажам. Забила на бизнес-кэжуал и общие собрания. Прекратила подсчитывать дни до отпуска подобно тому, как заключенные отмечают тюремный срок зарубками на стене камеры.

Как только я скинула ярмо корпоративной тоски, у меня появилась уйма времени и свобода распоряжаться им по собственному усмотрению. Я спала сколько хотела и по утрам не вскакивала, как ошпаренная, по звонку будильника. Днем обедала с мужем, работала над фриланс-проектами (или ходила на пляж) и всеми правдами и неправдами избегала нью-йоркской подземки.

А еще я читала «Магическую уборку». Чистюля по жизни, я всегда пыталась сделать свою квартиру похожей на картинку из глянцевого журнала. Но я не думала, что мне так пригодятся советы мисс Кондо. К тому же теперь, став хозяйкой своего времени, я могла посвятить его работе на себя, послеобеденной дреме или расчистке домашних завалов, так ведь?

Знаете, эта маленькая книжка оправдывает свое название. Она и в самом деле... осмелюсь сказать... *магическая*.

В течение нескольких часов я обкатала метод КонМари на ящике с носками мужа. Автор рекомендует избавиться от нелюбимых носков, которые вы никогда не носите (в моем случае речь шла о носках, которые, насколько я знаю, не нравятся мужу, а потому и лежат мертвым грузом). А оставшиеся выстроить, как солдатиков, по стойке смирно, чтобы, открыв ящик, можно было окинуть их одним взглядом. Увидев результат, мой муж – поначалу решивший, что я тронулась умом, раз трачу время на организацию его ящика с носками, – обратился в новую веру. На следующий день он сам перетряхнул остальные свои ящики и шкаф с одеждой.

Если вы не читали книгу Мари Кондо, позвольте мне объяснить, почему мы так загорелись ее идеями.

Помимо избавления от одежды, которая стала ненужной и больше не радовала глаз, мы освободили время, съедаемое мучительными раздумьями «Что надеть?» (ведь теперь содержимое ящика можно было сразу охватить взглядом). Но это еще не все. Отныне ничего не терялось (благодаря вертикальной укладке вещей по методу мисс Кондо) и количество стирок заметно поубавилось (поскольку мы перестали считать, что чистые носки закончились, в то время как они томились в дальнем углу ящика, заваленные подштанниками, которые уже сто лет никто не носит).

Другими словами: после того как все носки оказались перед глазами,

жить стало лучше и веселей. В восторге от собственного открытия, я неделями бегала по знакомым, проповедуя новые знания всем, кто меня слушал (и даже тем, кто не слушал).

Вкусив прелести вольницы и втянувшись в уборку шкафов, я вдруг обнаружила, что готова изменить и жизнь!

Созерцая свой безукоризненно опрятный дом, я чувствовала, что проникаюсь спокойствием, уверенностью. Мне нравились чистые столешницы и правильно организованный кухонный шкаф. Но именно свобода, обретенная после ухода с надоевшей работы, и возможность *вернуть* в свою жизнь людей, вещи, события и хобби, которые делают меня счастливой, зажгли в моей душе искру радости. В свое время эту радость вытеснили не двадцать две пары скатанных шариком носков, но **избыток обязательств и разросшийся ментальный беспорядок.**

Тогда-то я и поняла... дело не только в носках, верно?

Не поймите меня неправильно: я восхищаюсь Мари Кондо, затеявшей революционную борьбу с хламом ради того, чтобы принести больше радости в нашу жизнь. Ее метод сработал для меня и явно работает для миллионов людей по всему миру. Но, как говорит мисс Кондо в своей книге, «по-настоящему жизнь начинается после того, как вы приведете дом в порядок».

Что ж, я привела свой дом в порядок. Однако настоящее волшебство случилось, когда я привела в порядок свою голову.

Давайте вернемся немного назад.

Искусство ментальной уборки

Я родилась с синдромом гиперответственности. Может, и вы тоже.

Как и положено перфекционистке, я стремилась к совершенству с самого раннего детства, эта привычка осталась со мной и во взрослой жизни. Я бралась за любые проекты и задачи, устраивала себе бесконечные испытания, пытаясь доказать, что достойна уважения и восхищения со стороны семьи, друзей и даже случайных знакомых. Я общалась с людьми, которые мне не нравились, просто чтобы казаться доброжелательной; хваталась за самую черную работу, доказывая свою полезность; давилась отвратительной едой, чтобы никого не обидеть. Одним словом, я слишком долго тянула эту лямку, угождая всем и вся.

Это не жизнь.

Я впервые встретила пофигиста, когда мне было чуть за двадцать. Назовем его Джеффом. Владелец успешного бизнеса, с кучей друзей, Джефф не утруждал себя делами, к которым не лежала душа. И при этом

все его любили и уважали. Он не появлялся на танцевальном выступлении вашего малыша и не приходил посмотреть, как вы пересекаете финишную черту в забеге на пять километров, – но никто не роптал. Потому что Джефф – это Джефф, понимаете? Он был замечательным, общительным и добродушным парнем, но тратил свой запас небезразличия исключительно на важные для него вещи – близкие отношения с детьми, игру в гольф и ежевечерний просмотр игры «Рискуй!»^[1]. А как же все остальное?

А все остальное – по барабану!

И он всегда выглядел довольным собой, умиротворенным и, главное, счастливым.

Ха, частенько думала я, наблюдая за Джеффом, *вот бы и мне так!*

Позже, уже лет в двадцать пять, у меня был кошмарный сосед, который жил этажом ниже. Он изводил меня безумными претензиями, но по какой-то необъяснимой причине я очень переживала из-за его мнения обо мне и старалась исполнять его прихоти. (Помню, однажды он заставил мою подругу ходить на каблуках по квартире, а я стояла с ним в его гостиной и слушала. И, хотя ничего толком не услышала, вынужденно согласилась с тем, что «немного шумно».)

Сосед был явно не в себе – так почему же меня волновало, нравлюсь я ему или нет? Оглядываясь назад, понимаю, что следовало забить на мистера Розенберга, когда он впервые обвинил мою соседку по квартире в «слишком шумных упражнениях» над его спальней... И это в то время, когда соседка вот уже две недели как путешествовала по Европе.

Ближе к тридцати я получила предложение руки и сердца и начала готовиться к свадьбе. И тут уж заботы посыпались как из рога изобилия: бюджет, место проведения банкета, угощение, платье, фотографии, цветы, оркестр, список гостей, текст и оформление приглашений, свадебные клятвы, торт и все прочее. Список можно продолжать до бесконечности. Многие из этих вещей по-настоящему волновали меня, некоторые казались менее существенными; и все же я тратила нервы на каждую мелочь, потому что просто *не умела по-другому*.

В результате я настолько вымоталась, что **не чувствовала ни радости, ни счастья**. Ко дню свадьбы я обзавелась мигренями, хроническими болями в животе и крапивницей такого же розового оттенка, как цветы, украшающие мое платье.

Мысленно возвращаясь в те дни, я задаюсь вопросом: разве стоили мои споры с мужем из-за «Кареглазой девчонки»^[2] в качестве музыки для свадебного банкета наших нервов и времени?

Стоило ли уделять столько внимания выбору закусок для фуршета, если мне не суждено было даже притронуться к ним, поскольку их разносили, пока мы с мужем позировали для свадебных фото?

Ни фиги!

Но кое в чем я все-таки преуспела, одержав маленькую победу: пусть мне пришлось попотеть над списком гостей (потому что я *строго* следила за бюджетом), но знаете, чем я не стала заморачиваться? Рассадкой!

Решив, что гости вполне взрослые люди и не нуждаются в моей помощи в выборе места для кормежки, я сэкономила драгоценное время – десятки часов, не меньше, – избавив себя от необходимости корпеть над мудреными схемами рассадки, перемещая тучи родственников туда-сюда, как костяшки в пятнашках. Успех!

После свадебного геморроя я чувствовала себя выжатой как лимон. Тем не менее заброшенная схема рассадки вселила в меня легкий оптимизм. Мне *надо было* подойти серьезно к этим карточкам с именами гостей, но я махнула на них рукой, позволив задницам приглашенных плюхаться, куда пожелают. И что – кто-нибудь пожаловался на нерадивую невесту? Никто!

Хм...

Мало-помалу, в течение следующих нескольких лет, я прекратила париться по пустякам, забивая на все, что меня бесит. Начала с того, что пару раз ответила отказом на приглашения поучаствовать в корпоративных посиделках после работы. Расфрендил некоторых противных особ на «Фейсбуке». Категорически отказалась пройти круг ада, читая чужую «пьесу».

И постепенно становилось все легче. Я уже не чувствовала себя обремененной заботами. В душе воцарился мир. Я вешала трубку, когда мне звонили с рекламными предложениями; говорила «нет» поездке на выходные с малышами; распрощалась со вторым сезоном сериала «Настоящий детектив» после просмотра всего лишь одной серии. Я сосредотачивалась на людях и вещах, которые на самом деле, как выразилась бы Мари Кондо, зажигали во мне искру радости, – и становилась *собой*.

Вскоре я поняла, что у меня появились собственные идеи по поводу отношения к жизни и ими можно поделиться с другими.

Что-то приносит вам радость? Тогда, конечно, держите это при себе и балуйте вниманием. Но возможно, важнее другой вопрос: **вас что-то бесит?** Забейте на этот раздражающий фактор – причем не медля! И я покажу вам, как это сделать.

Я разработала программу расхламления и перестройки ментального

пространства с помощью пофигизма. Пофигизм позволит вам не тратить время, энергию и деньги на вещи, которые не делают вас счастливыми и не улучшают вашу жизнь (иными словами – раздражают), и у вас появится больше времени, энергии и денег, которые можно посвятить тому, что приносит радость.

Я называю это методом не-сожаления. Он состоит из двух шагов:

1. РЕШИТЕ, НА ЧТО ВАМ ХОЧЕТСЯ ЗАБИТЬ.
2. ЗАБЕЙТЕ НА ЭТО.

И, конечно, *не сожалейте*, когда все это выполните.

Мой метод довольно прост, и эта книга поможет вам овладеть им в совершенстве и радикально улучшить повседневную жизнь. **На самом деле, как только вы начнете применять метод не-сожаления, вам уже никогда не захочется париться по мелочам, да и нужды в этом не будет.**

Магия пофигизма

Из этой книги вы узнаете:

- почему беспокойство о том, что думают другие, – ваш злейший враг и как от него избавиться;
- как рассортировать свою «фигню» по категориям для легкости распознавания источников раздражения и радости;
- простые критерии для определения, что достойно вашего внимания, а на что можно забить (например: «Это влияет на кого-либо, кроме меня?»);
- как стать пофигистом, не превратившись в засранца;
- как создать бюджет пофигизма (и придерживаться его);
- как искусство не париться по мелочам может изменить вашу жизнь;
- и многое, многое другое!

Представьте, насколько улучшится ваша жизнь, если вы сможете сказать «нет» тому, что вас по большому счету не интересует, и посвятить время, силы и деньги всему, что вам хочется.

Скажем, когда я перестала краситься перед выходом из дома в соседний продуктовый магазин, у меня появились лишние десять минут, чтобы спокойно посидеть на диване и почитать журнал, купленный в том самом магазине.

Или, когда я забила на «беби шауэр»^[3] – терпеть не могу этот обычай, – у меня неожиданно появилось полдня воскресной свободы!

И на что же я трачу сэкономленное время? Ну, во-первых, я наливаю себе двойную дозу текилы, в несколько кликов заказываю через Интернет

ультрасовременный молокоотсос для будущей мамочки, после чего поднимаю бокал в честь своей университетской однокурсницы, выигравшей конкурс мокрых футболок «Весенний отрыв Кабо-Вабо'98».

Прощайте, милые мамочки! Десять минут онлайн против четырех часов украшения подгузников и безалкогольного пунша? Для меня это даже не вопрос. Может, кому-то вечеринки для будущих мам и кажутся достойным времяпрепровождением, но по мне – это еще хуже, чем дворовые распродажи по выходным, которые ничего, кроме досады, не приносят.

Собственно, конкретика не имеет значения. Главное, если вы последуете моему методу не-сожаления, у вас поднимется настроение, распорядок дня очистится от всякого хлама, а время и энергия будут потрачены только на то, что доставляет вам удовольствие.

Ваша жизнь круто изменится. Обещаю!

Глава 1

Плевать или не плевать

Задайтесь вопросом: чувствуете ли вы себя утомленными, перегруженными и/или неудовлетворенными жизнью?

Если вы ответили утвердительно на любую часть вопроса, задумайтесь и спросите: *почему?*

Готова поспорить, ответ будет таким: потому что вы слишком паритесь. Или, точнее, потому, что думаете, будто *должны* париться по любому поводу.

Я рядом, чтобы помочь.

В этой книге слово *париться* используется двояко:

- как суета вокруг чего-то, которая учитывается в **Шаге 1** (принятии решения, на что вы готовы забить);
- как вложение в кого-то или что-то времени, энергии и/или денег. Это учитывается в **Шаге 2** (когда вы забиваете на те или иные вещи).

В обоих смыслах единственный способ изменить жизнь к лучшему – это прекратить *чертовски много париться*. Мой метод не-сожаления позволяет сократить до минимума время, энергию и деньги, которые вы тратите на бесполезных людей и ненужные вещи. Признайтесь: вы точно знаете, о ком и о чем я говорю!

Давайте приступим к делу?

Почему пора забить?

Это один из жизненно важных вопросов. Или, по крайней мере, должен им быть.

Вместо того чтобы слепо рваться вперед и говорить «ДА, ДА, ДА!!!» всему, что требует вашего времени, энергии и денег (включая покупку и чтение этой книги), первое, о чем вы должны задуматься, прежде чем произнести это коварное словечко из пары букв: *а мне есть до этого дело?*

Вы можете не осознавать этого, но ваш запас небезразличия – драгоценный ресурс, имеющий свой предел. Разбрасываясь им направо и

налево, вы исчерпываете его – как бывает с банковским счетом, – и в результате устаете, беспокоитесь и отчаиваетесь. Это не дело! Со временем вы научитесь составлять *бюджет пофигизма*, который позволит вам правильно оценивать и расставлять приоритеты, раз и навсегда избавив от привычки тратить понапрасну силы, время и деньги на ненужные обязательства.

Но, прежде чем мы перейдем к пофигизму, давайте поговорим о том, что достойно вашего внимания и нервов.

Вам должно быть безразлично все, что не бесит, а, наоборот, приносит радость. Это относится к людям, вещам, занятиям или к любым отвлеченным понятиям. Иногда все настолько очевидно, что решение напрашивается само собой. Ура! Здорово. Но чаще – и вот почему вам не обойтись без метода не-сожаления – вы принимаете решение, не взвешивая все «за» и «против», и делаете неправильный выбор.

Большинство из вас бездумно тратят запас безразличия. Тревога, чувства вины и долга руководят вашими поступками, и получается, что, угождая другим, вы наносите ущерб собственному благополучию, накручивая себя сверх меры и лишаясь радости.

Это бессмысленно и контрпродуктивно с точки зрения счастливой жизни. (Если вы не хотите жить на все сто, рекомендую дальше не читать.)

Вы все еще со мной?

Ладно, тогда ответьте на такой вопрос: **вместо того чтобы беспокоиться и терзаться чувствами вины и долга, вы бы хотели чувствовать себя полными сил, доброжелательными и беззаботными?** Представьте себя Санта-Клаусом, только с мешком не игрушек, а внимания, заботы и других ништяков, которые вы раздаете мальчикам и девочкам, того заслуживающим.

Вы можете стать Сантой ништяков!

Так что прямо сейчас прекращайте говорить «да», чтобы угодить другим. Берите паузу, чтобы подумать, **насколько вас колышет насущная проблема и заслуживает ли она ваших ништяков (то есть времени, энергии и денег)** с учетом составленного вами бюджета пофигизма.

Только честно ответив на эти вопросы, можно тратить запас безразличия на людей и вещи, задачи и события, идеи и цели, которые меньше всего бесят и дают возможность порадоваться.

Если подумать, жизнь – это бесконечный выбор между «да» и «нет», между пофигизмом и суетой. Топая по проторенной дорожке, в конце каждого дня, недели или месяца вы обречены скрести по дну оскудевшего

запаса небезразличия, и вот тогда до вас доходит, что вы истратили его ради благополучия всех, кроме СЕБЯ.

Метод не-сожаления полностью меняет картину.

Пора перекроить сценарий, снять проклятие и прекратить растрачивать себя на неправильные вещи, прикрываясь надуманными причинами.

Пофигизм: основы

Пофигизм означает заботу о себе в первую очередь – это как с кислородной маской, которую надо надеть на себя, прежде чем помогать другим.

Пофигизм дает вам полную свободу сказать «нет». Я не хочу. У меня нет времени. Я не могу себе этого позволить.

Пофигизм – что принципиально важно – освобождает от беспокойства, тревоги, страха и чувства вины, связанных со словом «нет», позволяя не тратить время, которого у вас нет, на людей, которые вам не нравятся, делая то, что вам не хочется.

Пофигизм уменьшает ментальный хаос и устраняет раздражающие факторы из вашей жизни, освобождая пространство для истинного наслаждения всем, что вам по-настоящему дорого.

Это может показаться эгоистичным... Так оно и есть! Но поверьте, мир изменится к лучшему для всех, кто вас окружает.

Вы перестанете беспокоиться о том, что *должны* делать, и сосредоточитесь на том, что вам *хочется* делать. Вы станете счастливее и отзывчивее на работе; ваши коллеги и клиенты только выиграют от этого. Вы будете больше отдыхать, а значит, и друзья выгадают от вашего хорошего настроения. Вы сможете проводить больше времени со своей семьей – или меньше, но зато эти моменты общения станут более ценными и значимыми.

И у вас появится больше времени, энергии и денег, чтобы посвятить себя той жизни, о которой вы мечтаете. **Те, кому подвластно великое искусство пофигизма, – всегда ПОБЕДИТЕЛИ.** Вы ведь хотите пополнить ряды этих счастливчиков, не так ли?

Кто эти мифические пофигисты?

По моему опыту, пофигисты всегда относятся к одной из трех категорий:

дети;
засранцы;
просвещенные.

Дети

Дети весьма преуспели в деле пофигизма. Они не парятся, потому что у них просто *нет* повода. Как правило, их основные потребности удовлетворяют взрослые, и, даже если этого не происходит, дети не видят разницы. Подумайте сами: если кто-то изо дня в день стирает ваши вещи, вам не все равно, что вы загваздали брюки подливкой или опрокинули себе на голову стаканчик йогурта? Да пофиг. Если для того, чтобы получить стакан сока или новую игрушку, вам нужно всего лишь завизжать что есть мочи, разве не плевать вам, что вы куда-то засунули предыдущий стакан или что утопили плюшевого мишку в унитазе? Конечно, плевать! И если у вас не развита мелкая моторика, станете вы заморачиваться со шнурками? Да ни за что на свете!

Пофигизм детей отчасти объясняется тем, что они не имеют жизненного опыта. Их разум чист, пока еще не заляпан мирской чушью. Им *незачем* проводить ментальную уборку.

Везунчики эти милые обормоты.

Но жизнь несправедлива, и дети не могут вечно оставаться детьми. В какой-то момент мы смиряемся с ходом времени и расстаемся с кроссовками на липучках. Но каждый из нас *может* найти путь назад, к тому волшебному равновесию, и облегчить бремя взрослой жизни, вспомнив про детский пофигизм.

Засранцы

Да, есть среди пофигистов и засранцы. Им на все плевать, потому что они генетически предрасположены получать то, что хочется, даже если при этом приходится задеть чьи-то чувства, переступить через кого-то или попросту пройти мимо. (Примечание: кое-кого из детишек тоже можно причислить к засранцам, но для целей нашего исследования это не имеет значения.) В отличие от моего приятеля Джеффа, такие люди не пользуются уважением и не вызывают симпатий. Их скорее побаиваются, но уж точно не любят.

Топ-10: на что плюют засранцы

1. Чужое личное пространство.
2. Свои опоздания.

3. Громкие разговоры в тихом вагоне поезда.
4. Мусор, оставленный после себя.
5. Чаевые.
6. Распространение зловония в замкнутом помещении.
7. Использование «поворотников».
8. Загораживание прохода по эскалатору.
9. Уборка экскрементов за своими домашними питомцами.
10. Отношение к ним как к засранцам.

Если вам важно нравиться окружающим, вы вряд ли захотите превратиться в засранца. Конечно, в вашем расписании могут освободиться несколько вечеров в неделю, но вовсе не потому, что вы решили взять под контроль свой бюджет пофигизма и раздавать внимание и заботу только тем мероприятиям и людям, которые вам действительно интересны. Это произойдет исключительно потому, что вас перестанут куда-либо приглашать.

Нет, мой метод заключается в том, чтобы получать все что хочешь – и ничего из того, чего не хочешь, – оставаясь классным парнем или девчонкой. Что подводит нас к следующей категории...

Просвещенные

Совершенно верно. Вы можете стать просвещенными пофигистами, не превращаясь в засранцев. Ничто не мешает вам вернуться к тому детскому состоянию пофигизма, но с самосознанием, которого лишены дети. Послушайте, есть вещи, которые для меня до сих пор важны (пунктуальность, восьмичасовой сон, домашняя пицца), и в верхней части этого списка стоит вежливость. Я за честность, но вежливую.

Скажем, если вы посылаете собственноручно написанную благодарность своим друзьям за прекрасно проведенные выходные в их домике на озере, они вряд ли обидятся, когда вы в следующий раз откажетесь от их приглашения... присоединиться к ним на их любимой ярмарке вегетарианской еды.

Это же просто здравый смысл. Вы любите отдыхать в домике на озере и ненавидите вегетарианские ярмарки? Отправьте слова благодарности; не будьте засранцами. Это беспроблемный вариант!

Как стать пофигистом?

«Магический пофигизм» поможет вам достичь просвещенного состояния пофигизма, **не совершая тех ошибок, которые совершила я.**

Я проведу вас по всем лабиринтам, помогу составить бюджет пофигизма и научу распознавать, что стоит ваших усилий и внимания, а на что можно забить, не превращаясь в засранца.

Видите ли, мое путешествие в жизнь, свободную от ненужных забот и обязательств, оказалось не без подводных камней. В самом начале этого пути я применяла метод не-сожаления наугад; и первыми под обстрел попали мои друзья и семья. Так, я заранее отказалась от приглашения на церемонию обрезания, еще даже не получив его. Мне так хотелось поскорее забить на все эти религиозные обряды, что я не подумала, насколько мне *небезразличны* чувства моего друга. В тот момент, когда я отправила по электронной почте записку: «*Для информации: я не хожу на обрезания*», его жена мучительно рожала их первенца-сына. Черт. Мне до сих пор стыдно за свой поступок.

Короче, я усовершенствовала свой подход, заложив в его основу **принцип «не стать засранцем»**. В конце концов, я не хотела терять друзей, мною двигало желание эффективнее управлять своим временем, чтобы получать больше удовольствия (и меньше расстраиваться) от общения с друзьями.

И я обнаружила, что тандем *честности и вежливости* в разных сочетаниях (в зависимости от ситуации) способствует плавному переходу к пофигизму.

Но прежде чем применять метод не-сожаления – еще до того, как вы сделаете Шаг 1 и научитесь быть честными и вежливыми, – **следует прекратить обращать внимание на то, что думают о вас другие.**

А вот с этим разберемся подробнее.

Честность и вежливость: динамичный дуэт

Чтобы максимально эффективно применять метод не-сожаления, одной честностью не обойтись, да и вежливость в одиночку не сработает. Вы можете резать правду-матку в глаза, но делать это очень грубо, и значит, потом придется просить прощения. Или вы можете быть супервежливыми и при этом врать напрапалую. Одно дело – невинный обман, но если вас поймают на чудовищной лжи, гарантирую, вы об этом горько пожалеете. И метод не-сожаления потеряет весь смысл.

Тут главное – подобрать идеальную комбинацию, создать неповторимый дуэт. Вместе честность и вежливость способны творить магию, нажимая на все правильные кнопки и обеспечивая выигрышный результат. Они всегда дополняют друг друга, даже если одно качество порой высвечивается ярче, и разорвать этот дуэт никому не под силу.

Хватит жить с оглядкой на чужое мнение

Метод не-сожаления открывает дверь в волшебный мир пофигизма. А безразличие к тому, что думают о вас другие, поможет в нем освоиться. Иначе будете барахтаться во рву, окружающем Храм Просвещения, растрачивая силы лишь на то, чтобы держаться на плаву и отбиваться от голодных крокодилов.

Наплевательское отношение к чужому мнению прокладывает путь к **Шагу 1** (принятию решения о том, на что вы готовы забить). После этого вы сможете перейти от слов к делу, совершая **Шаг 2** (попросту забывая на то, что вам не нужно).

И при этом вы никого не обижаете и не бесите! (Если только перед вами не стоит задача обидеть или взбесить; иногда это бывает забавно.)

Но все по порядку.

Пожалуйста, прислушайтесь к тому, что я говорю о чувствах стыда и вины, которые вы испытываете, когда стараетесь не париться. Обычно они возникают не потому, что вы не правы в своем решении. Просто вас терзает мысль, как истолкуют ваше решение другие.

Знаете что? **Вы все равно не властны над чужим мнением.** Ради всего святого, разберитесь с тем, что *вы* думаете! А всерьез рассчитывать, что вы можете контролировать мнение других, и тратить время и нервы на это – провальная стратегия.

Да, ваш пофигизм может влиять на окружающих. Но вы отвечаете за свое поведение лишь в отношении их чувств, а не мнений. Это два разных компонента, связанные с тем, «что подумают другие», и мы подробнее обсудим их чуть позже. А пока давайте посмотрим, как работает мой метод, когда речь идет о вещах, подвластных и не подвластных вашему контролю.

Когда я вынашивала идею бросить офисную работу и уйти на вольные хлеба фриланса, меня очень беспокоили все аспекты моего решения – прежде всего, прощание с блестящей карьерой и сокрушительный удар по банковскому счету. Но меня тревожило и то, как воспримут мое решение другие люди (друзья, семья, босс, коллеги). *Обленилась? Капризничает? Вдруг привалило неожиданное богатство и теперь можно не работать? Разве ее не волнует, что нам придется взвалить на себя ее ношу, когда она уйдет?*

Теперь, когда я поднаторела в методе не-сожаления, мне совсем не сложно разложить эти чувства по полочкам.

1. Я всегда любила работать – просто расхотелось заниматься именно

той работой. Если люди думают, что я обленилась, это их проблема.

2. Я довольно долго размышляла и планировала, принимая это решение, и если в чем-то ошиблась, это не касается никого, кроме меня.

3. И нет, я не выиграла в лотерею. (Но если бы выиграла, то, конечно, бросила бы работу. Только не говорите, что вы нет!)

Но все эти опасения были не столь существенными. Куда больше меня беспокоило другое: если я оставлю работу, не скажется ли это на жизни близких мне людей, не огорчат ли их временные трудности, не обвинят ли они меня в этом.

Итак, мне предстояло забить на проблемы, которые я не могу контролировать (скажем, сколько времени понадобится моему работодателю, чтобы подыскать мне замену), и сосредоточиться лишь на том, что зависит от МЕНЯ (например, не вставать в семь утра и не покидать блаженно спящего мужа, чтобы сорок пять минут трястись в подземке на работу, вставшую поперек горла).

Я озаботилась совсем другими вещами: где найти удаленные заказы и как сохранить свой сайт в рабочем состоянии. Но эти заботы скорее приятные, поскольку фриланс дает возможность высыпаться. И проводить больше времени с мужем. А моя дорога на работу составляет теперь около тридцати шагов – от кровати до дивана.

Как только я уловила *разницу* между заботой о чем-то важном и беспокойством о том, что другие думают о моем отношении к жизни, все встало на свои места.

Чувства против мнений

Вполне возможно, что вы уже недоумеваете. Или скептически хмуритесь. Или даже паникуете: *«Я не могу перестать беспокоиться, что думают другие. Это запрограммировано в моей ДНК!»*

Но послушайте: ваша ДНК привела вас к тому, как вы живете сейчас. Если хотите прожить лучшую жизнь, вам придется взломать систему.

Есть две причины, побуждающие вас париться по поводу чужого мнения: **во-первых, вы не хотите *быть* плохим человеком и, во-вторых, не хотите *выглядеть* плохим человеком.**

Разумеется, вам не должно быть все равно, если речь идет о *чувствах* окружающих (достаточно задать вопрос: вы заденете чьи-то чувства, отмахнувшись от сложившейся ситуации?). Но скажите честно: ведь вы

сами прекрасно знаете, когда раните чьи-то чувства. Просто не будьте засранцами.

Я хочу сказать вот что: не нужно заморачиваться, что думают другие, когда речь идет об их *мнении*. Если вы научитесь общаться на уровне мнений, это пойдет вам на пользу. «Язык мнений» – честный, вежливый и исключительно обезоруживающий! Вы не только не *станете* засранцем, но и не будете им *выглядеть*. И тогда уж точно прекратите беспокоиться, что думают другие.

Усекли?

Еще нет?

Ладно, посмотрим на это с другой стороны: **Человек имеет полное право вежливо не согласиться с чужим мнением.** Это пассивная позиция. Она никого не обижает и вполне оправданна. Вам нравится арахисовое масло? Отлично! А я терпеть его не могу. Мне оно кажется скользким и мерзким. Без обид, без обмана.

Но представим, что мы с вами друзья и вы торгуете натуральным, домашним арахисовым маслом. Вы настойчиво зазываете меня на «арахисовые масленичные вечеринки», где гостей поджидают расставленные на кухонном столе унылые баночки бурого месива, и я чувствую себя обязанной купить хотя бы одну – исключительно ради того, чтобы заставить вас заткнуться.

Тут-то и наступает момент истины. Если мне по барабану ваше арахисовое масло, с чего вдруг я должна тратить с трудом заработанные деньги на его приобретение?

Мне бы, конечно, хотелось послать вас подальше со словами: «Отвяжись ты от меня с этим дерьмом», но это смертельно ранит ваши чувства. А я этого не хочу. Поэтому мне проще отдать вам двадцать долларов в обмен на двести граммов липкой гадости, которая выглядит так, будто ее долго жевал больной слон, а потом выплюнул обратно в банку.

Так?

Нет, нет и нет.

Вместо этого мне следует сказать вам – честно и вежливо: я не разделяю вашего мнения, что арахисовое масло непременно должно оказаться у меня во рту. Это значит, что сегодня вечером я ничего у вас не куплю. Если вообще когда-нибудь куплю.

Понимаете, к чему я клоню? Мне не безразличны ваши *чувства*, потому что вы – моя подруга (хотя уже достали своим арахисовым маслом), но меня не колышет ваше *мнение* о том, как я должна относиться к этому продукту. Не велика потеря, если вы отстанете от меня, убедившись, что

мои сосуды и так забиты трансжирными кислотами, поскольку я предпочитаю сдабривать сэндвичи небольшим количеством маргарина. В конце концов, это мои сосуды. Так что, отмахиваясь от вашего арахисового масла, я всего лишь имею в виду разницу во мнениях.

Вы можете избежать поруганных чувств, если посмотрите на конфликтную ситуацию беспристрастным взглядом. Метод не-сожаления как раз об этом.

Если расхождения во мнениях с подругой затрагивают базовые *ценности*, можно проявить чуть меньше честности, но добавить вежливости. Одно дело – сказать, что вы не верите в полезные свойства арахисового масла, и совсем другое – что не верите в право женщины на выбор, в свободную Палестину или в то, что «Патриоты Новой Англии»^[4] – отпетые мошенники.

В подобных ситуациях, когда вам наплевать на насущную проблему, но при этом вы не хотите ввязаться в кулачный бой или попасть в «черный список», все, что вам нужно, это **выразить общую идею и оставить все как есть**.

Скажем, вы – родитель, и вас всегда окружают люди, которые имеют *мнение* о том, как вы воспитываете своих детей. Вероятно, и у вас есть мнение об их способах воспитания, но вы-то держите рот на замке. В любом случае воспитание – это тяжелая работа, все родители беззаветно любят своих детей, и вам потребуется много сил, чтобы балансировать между горячим одобрением и потоком непрошенных советов. Все эти раздражающие советы, как правило, тесно связаны с вашими и чужими ценностями и, следовательно, чувствами.

И вот однажды на детской площадке завязывается дискуссия, можно ли детям спать в родительской кровати. Вы занимаете одну позицию (неважно, какую!), а вашим оппонентом оказывается другая мамочка – назовем ее Стейси.

Вы не согласны со Стейси, но не хотите, чтобы она считала вас плохой матерью. И *обижать* ее своим несогласием тоже не хотите. Ведь тогда ваш ребенок может быть заклеен как «дитя засранцев» и друзей на площадке у него поубавится.

До сегодняшнего дня вы, вероятно, просто кивали и улыбались. Возможно, вам хватало терпения минут двадцать выслушивать разглагольствования Стейси о *наглости* некоторых родителей, которые поступают *не так*, как думает *она*. И этот акт пассивного одобрения – не говоря уже о двадцати минутах напрасно потраченных нервов и времени, – гложет вас, как банда муравьев на пикнике.

Вам необходимо срочно включать пофигизм!

Так, чтобы в следующий раз, когда возникнет подобная ситуация, вы могли спокойно взглянуть на Стейси, пожать плечами и сказать: «Да ладно, у каждого свое мнение!» А потом сменить тему на нейтральную. Ну, например, обсудить, становится ли Джордж Клуни сексуальнее с возрастом.

Тем самым вы подтверждаете, что мнение Стейси – не единственное, имеющее право на существование, но не заморачиваетесь его одобрением или оспариванием. Вы не обрушились с нападками на ее ценности и не задели ее чувства, так что не превратились в засранца и не выглядели как засранец. Вы были честны и вежливы, и на душе полегчало от сознания, что вам плевать на мнение Стейси, а она не сможет обвинить вас в грубости.

И что получается? Вы НЕ СОЖАЛЕЕТЕ.

О сожалениях

В нашем обществе слово «*Сожалею!*» маскирует что угодно: от «На самом деле мне плевать, просто хочу сгладить то, что я сделал или собираюсь сделать» до возбужденно-нервного «О черт, что я натворил???».

Не приписывайте мне гендерных предрассудков, но женщинам в большей степени свойственно разбрасываться словами сожаления, пытаясь заранее или по факту защититься от обид и обвинений от коллег, друзей или в отношениях.

Когда вы действительно накосячили, вам должно быть стыдно, и тогда следует сказать об этом. Если вы собираетесь совершить что-то неблагоприятное и думаете, что короткое «*Сожалею*» смягчит вину, тут вы ошибаетесь. Может, для разнообразия перестанете быть засранцем?

Но если вы не сделали ничего такого, о чем могли бы сожалеть, прекратите: а) терзаться сожалениями и б) говорить об этом окружающим!

Другими словами, метод не-сожаления достигает одноименного результата. Он позволит вам поступать так, чтобы вообще не пришлось сожалеть – или говорить об этом.

Подытожим: если ваш пофигизм сильно задевает *чьи-то чувства* (например, отказ от покупки домашнего арахисового масла у подруги или оценка чьих-то методов воспитания), будьте честными и вежливыми в обосновании своего решения, постарайтесь объяснить его разницей во мнениях, и в девяноста девяти процентах случаев все сложится к лучшему.

Но если ваш пофигизм затрагивает *вас, и только вас* (например, решение не прихорашиваться, чтобы пойти в продуктовый магазин), тогда к чему беспокоиться, что подумают другие? Пусть они останутся при своем мнении о ваших штанах для йоги и футболке с принтом Винни-Пуха; главное, что вы чувствуете себя комфортно в таком прикиде и к вам не станет клеиться охранник на выходе.

А если ваш случай лежит где-то посередине? Ну, тогда вам действительно необходима эта книга!

Понадобится какое-то время, чтобы привыкнуть, но вы перестанете беспокоиться о том, что думают другие.

Только не будьте засранцем

Я не устаю повторять, что пофигизм, при правильном к нему отношении, *не* означает превращение в засранца. Если вы тщательно обдумываете причины, по которым хотите забить на те или иные вещи, просчитываете последствия для себя и других, оцениваете потенциал задетых чувств, наверняка найдется решение – обычно через сочетание честности и вежливости, – которое позволит вам сохранить лицо. И сведет к минимуму число ругательств в ваш адрес.

Составление бюджета пофигизма

Знаете, как это клево, когда вы тратите накопленные за несколько месяцев деньги на покупку, о которой давно мечтали? Идете с заветной заначкой в магазин и выходите оттуда с новым сноубордом или чем-то еще!

В этот момент вы и не задумываетесь, чем жертвовали ради того, чтобы накопить на сноуборд. Но вы действительно чем-то жертвовали. Возможно, три месяца лишали себя ежедневной радости от пончиков из «Данкин Донатс». А может, вам пришлось вкалывать сверхурочно в «Данкин Донатс», чтобы заработать возжеленную сумму (тем самым жертвуя свободным временем). В любом случае перед вами стояла цель – накопить на сноуборд, – и вы составили бюджет, предусмотрев, сколько денег откладывать и/или сколько часов отработать, чтобы достичь цели.

Я предлагаю вам составить бюджет пофигизма.

Вы можете каждый раз переживать экзистенциальный кризис, решая дилемму, стоит ли купить чертово арахисовое масло, дабы не задеть чувства подруги. А можете просто подумать об этом как о статье в вашем бюджете.

Покупка одной двадцатидолларовой баночки арахисового масла = один *ништяк*.

И ништяк, потраченный на масло, означает, что у вас осталось на один *меньше* — и, стало быть, плакала ваша поездка на такси с гребаных «масленичных посиделок» (которая могла бы избавить вас от тяготы общественного транспорта). Или минус двадцать долларов из заначки на сноуборд. Или из арендной платы.

Этот ништяк начинает казаться более ценным, не так ли?

Конечно, не все измеряется деньгами. Есть много всякой фигни, которая съедает время или энергию, а не кошелек. Но вы можете планировать время и силы так же легко, как планируете денежки.

Скажем, ваш ребенок учится в школе, и родители его сверстников традиционно пекут домашнее печенье для школьных мероприятий. Печенюшки со смайликами из глазури и отдельную партию без глютена — для вечно худеющих. Но, возможно, у вас нет ни ВРЕМЕНИ, ни СИЛ, чтобы заниматься выпечкой. У вас есть лишняя двадцатка, но вы переживаете, что подумают другие родители, если вы сделаете свой вклад в виде покупного печенья.

Угадываете, к чему я клоню?

Вам нужно: а) перестать беспокоиться, что подумают другие, и б) соответственно рассчитать свой бюджет пофигизма. Нет времени и сил на домашнее печенье? Сойдет и покупное!

Слишком часто вы раздаете свои ништяки без всякой цели. Поспешно говорите «да», строите планы, соглашаетесь провести выходные на даче у приятелей, а потом спохватываетесь: «Ох-хо-хо, как же мы не продумали все до конца?»

Чтобы получить максимум счастья, необходимо просчитать результат *до* того, как вы начнете раздавать ништяки. **Потраченное время, энергия и/или деньги должны принести радость.** Если же ваши усилия выльются в сплошное разочарование, вы вряд ли захотите осознать это на полпути к даче.

Возьмите паузу. Просчитайте все как следует. И возможно, вы побережете свой запас безразличия.

Как быть с теми, кому не дает покоя ваш пофигизм?

Все мы знаем этих людей. Вы можете быть на редкость честными и вежливыми, но им этого как будто мало. Они продолжают спорить, уговаривать, пытаясь вас переубедить. Неважно, на что вы предпочли забить, — для них это настолько принципиально, что они не могут смириться с вашим спокойным отношением к разнице во мнениях.

Предметом спора может быть что угодно: от футбольного матча до импровизационного джаза и вашего нежелания участвовать в религиозных ритуалах. Решимость этих упрямцев не подвластна ни честности, ни вежливости. Они прямо-таки напрашиваются на конфронтацию, КАК БУДТО ХОТЯТ, ЧТОБЫ ИХ ЧУВСТВА БЫЛИ ЗАДЕТЫ.

Знаете что? В некоторых ситуациях даже неплохо побыть засранцем, если есть возможность раз и навсегда положить конец этим разговорам. Послушайте, если кто-то должен сказать им, чтобы они отвалили, почему бы не вам взять на себя эту миссию?

Подводя итог

Магический пофигизм начинается с расстановки приоритетов. Вам решать, что для вас важнее. Радость или вечное недовольство. Право выбора или обязательства. Мнения или чувства. При этом надо помнить о строгом соблюдении бюджета. И всегда видеть перед собой цель как приз.

Давайте еще разок пробежимся по основам. Вот поэтапный план для принятия решения – стоит или не стоит париться. Он поможет разумно распоряжаться вашим запасом безразличия.

- Подумайте: ваше решение раздавать (или не раздавать) ништяки влияет только на вас? Или на других тоже?

- Если влияет только на вас, вы получаете серьезную фору!

Если решение задевает других, сначала прекратите беспокоиться о чужом мнении, а потом забивайте на те или иные вещи.

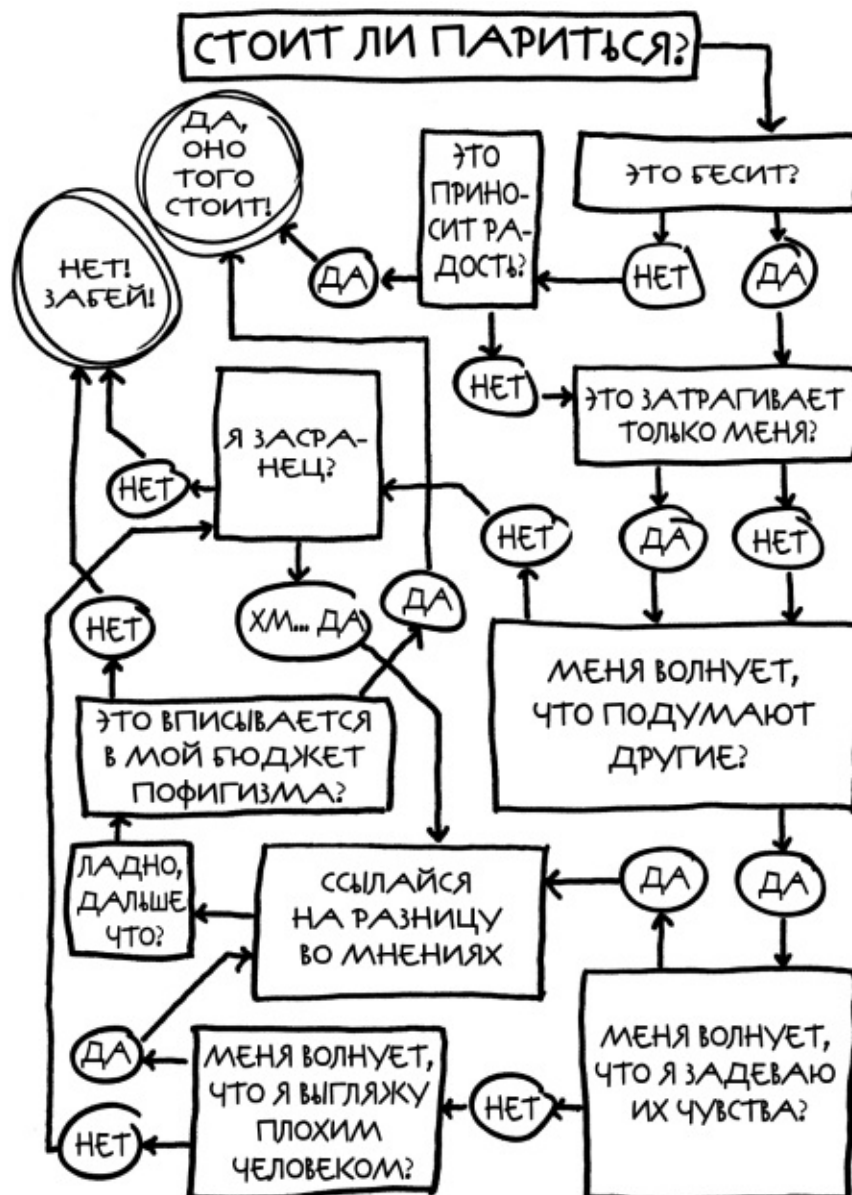
- Чтобы выполнить этот шаг, рассматривайте *мнения* других отдельно от их *чувств*.

- Не превращайтесь в засранца.

- Теперь откройте свой бюджет пофигизма: насколько ценны собранные в нем ништяки? Вы можете себе позволить ту или иную трату из запаса безразличия?

- Если да, тогда – вперед! Но если нет, действуйте честно и вежливо, продвигаясь по пути пофигизма, будучи уверенными на все сто, что не придется ни о чем сожалеть.

Для тех, кому важна визуализация, предлагаю схему принятия решения о раздаче ништяков. Не стесняйтесь обращаться к ней по мере дальнейшего чтения.



Во второй и третьей главах этой книги я:

- проведу вас через завалы в вашем сознании, которые вам вскоре придется разгрести;
- научу вас заранее сортировать фигню, чтобы вы могли принимать взвешенные решения;
- предложу в качестве образца собственный список Топ-10 вещей, на которые мне совершенно наплевать;
- познакомлю с различными стратегиями реализации Шага 2 (собственно пофигизма);
- и помогу вам определить вещи, которые *стоят* ваших нервов,

времени и сил. Это позволит максимально снизить стресс, поднять уровень счастья и изменить вашу жизнь к лучшему.

Ну а пока последняя тренировка, чтобы настроиться на правильную волну...

Упражнение по визуализации

Сядьте. Расслабьтесь.

Я хочу, чтобы вы сделали короткую паузу и отчетливо представили **все, что вас беспокоит в настоящий момент – со стороны друзей, семьи, общества или даже собственного извращенного чувства долга.**

Это может быть что угодно: сочетание туфель и сумочки, поиск работы, фермерские продукты, горячая йога, палеодиета, книги о Гарри Поттере, чайный гриб, соответствие трендам, голосование на выборах, балет, хэштеги, кофе в зернах, чужие дети, ханжество христиан, котики в Инстаграме, китайская экономика, проект «Голос», новая жена вашего отца и рок-фестиваль.

Неважно себя чувствуете? Нервничаете, подташнивает, тревожитесь? Злитесь?

Отлично. Значит, это работает.

Теперь представьте себе, какими счастливыми и беззаботными вы бы себя ощущали, если бы забыли на все это.

Горячая йога? Да плевать на нее!

Чужие дети? Пофиг.

Котики в Инстаграме? Извините, не до вас. Мяу.

Разве вам не стало лучше? Говорю вам: как только вы задействуете магию пофигизма, у вас начнется новая, лучшая жизнь.

Имея это в виду, давайте перейдем к Шагу 1 метода не-сожаления. Шаг 1 – это принятие решения забить и не париться.

Глава 2

Если вы решили забить

Во второй главе мы проведем инвентаризацию мусора, который загромождает ваш разум. К сожалению, невозможно собрать весь этот хлам на полу посреди комнаты, как это проделывает Мари Кондо с носками.

Но не волнуйтесь, я придумала обходные пути.

Я выделила четыре категории потенциального пофигизма, и мы по очереди разберемся с каждой из них. Обещаю, это будет забавно! Гораздо веселее, чем вечеринка с караоке по случаю дня рождения коллеги (ее мы тоже обсудим в этой главе).

Вы составите инвентарный список для каждой категории ментального хлама и с его помощью определите, что вас бесит, а что приносит радость. После этого вы завершите Шаг 1: примете решение, на что хотите забить.

Вот увидите, насколько это простой и приятный процесс. Отчасти даже... вызывающий привыкание. Я гарантирую: как только вы войдете во вкус, пофигизм станет вашей жизненной философией.

Ведь это так здорово!

Сознание как склад

Решение забить на что-то очень раскрепощает. А забить, не причиняя боли другим и не превращаясь в засранца, – еще лучше.

Но сначала нужно заглянуть в себя и разобраться.

Шаг 1 начинается с инвентаризации вашего *ментального* пространства – чтобы вы могли рассортировать все свои обязательства на те, что бесят, и те, что приносят радость. И тогда вы сможете решить, на что вам плевать или не плевать.

Позже, когда вы будете готовы, я попрошу вас сесть на пол (желательно твердый – неудобство подстегнет вас побыстрее с этим закончить) и представить свой разум как захлавленную комнату. Хотя нет, назовем это гигантским складом, полным всякого дерьма. Тут и все нынешние заботы, и обязанности, которыми вас нагружают. Одним словом, на этом складе царит настоящий бардак.

(Вы видели фильм «Барахольщик»? Брр, у меня мурашки по коже.)

А дальше вам предстоит пробираться по закоулкам этого склада,

выделяя пригодный материал (достойный вашего внимания и беспокойства) и бесполезный мусор (на который можно забить). Возможно, вы даже обнаружите там некоторые вещи, о которых начисто забыли, но они заслуживают почетного места в вашем сознании, как только вы расчистите там завалы. Вы распознаете все гири, что висят на вас; оцените их тяжесть и хорошенько подумаете, хотите вы с ними расстаться или нет.

Когда вы столкнетесь с этой лавиной хлама, вам станет не по себе: заурчит в животе, закружится голова, гулко забьется сердце. В этом все и дело!

Друзья, мы страдаем от ментальной перегрузки.

Большинство из вас лишь изредка заглядывает на склад, но не продвигается дальше той горы мусора, что высится прямо у порога, и уж точно не пытается расчистить остальную часть помещения. **Вам придется углубиться в самую гущу и признать весь хлам своей собственностью, прежде чем появится надежда разгрести завалы.**

Да, вы должны испытать ментальную перегрузку, чтобы в полной мере оценить масштаб бедствия, ужаснуться тому, сколько времени, сил и денег вы тратите на напрасные заботы и беспокойства, – и прийти в восторг, когда избавитесь от этого хлама раз и навсегда.

Проведя мысленную инвентаризацию склада (как я уже сказала, это произойдет чуть позже), вы составите список всей фигни, скрывающейся в его глубинах.

Сделайте это один раз и тщательно – и у вас появится метод, гарантирующий пожизненное освобождение, даже если обстоятельства будут предъявлять вам новые требования. Вы больше не допустите ментального беспорядка и не позволите хламу, на который забили, снова поселиться на вашем ментальном складе. Для этого у вас будут специальные инструменты.

Повторю: вы должны отразить в списке каждую обнаруженную фигню, независимо от того, считаете вы ее достойной или нет. В нынешнем состоянии все, что требует вашего внимания и заботы, возможно, спрятано под толщей ненужных беспокойств – скажем, вам далеко не безразлично счастье родной сестры, но плевать вы хотели на подробности, связанные с пирсингом ее нового парня.

Я предупреждала вас: на складе творится суший бардак. Для начала вам надо как следует осмотреться и оценить обстановку.

Как сказал Альберт Эйнштейн: «Будь у меня один час на решение проблемы, я бы потратил пятьдесят пять минут на ее осмысление и пять

минут – на поиск решения». Умный парень, не зря получил Нобелевскую премию.

Потратьте и вы время на то, чтобы исследовать свой ментальный склад, раскопать все скрытые залежи и скрупулезно занести их в список. Обещаю, это поможет вам в будущем, в котором вы научитесь грамотно расходовать свой бюджет пофигизма и обеспечите себе лучшую жизнь.

Поверьте мне. Если не мне, так хотя бы Эйнштейну.

Рассортируйте фигню по категориям

В помощь методу не-сожаления я разработала четыре категории потенциального пофигизма.

- Вещи
- Работа
- Друзья, знакомые и незнакомцы
- Семья

Все вместе эти категории составляют обширную группу, на которую потенциально можно забить. Но мы разберемся с каждой из них по отдельности, чтобы вам легче было принимать решения. Итак, приступим.

Рекомендую вам двигаться в этом порядке. Проще всего забить на *вещи*, поскольку это неодушевленные предметы и они не смогут вам возразить. Следом за ними идет *работа* – она провоцирует горечь и обиду почти в каждом, кого я знаю, и это хороший стимул к пофигизму. Как только вы освоитесь в новой роли, можно перейти к *друзьям, знакомым и незнакомцам*. *Семья* замыкает список – по вполне объективным причинам.

Послушайте, я понимаю, что вас зацепил метод не-сожаления и вам не терпится сказать своему зятю, чтобы он отвалил и перестал включать вас в групповую смс-рассылку о миграционной политике – но не поддавайтесь искушению. Сразу хочу предупредить, что начинать пофигизм с семьи себе дороже.

В том смысле, что семья – это минное поле.

Отмахнуться от родных труднее всего. Во-первых, существуют определенные *обязательства* по отношению к семье, которые превыше *чувств и мнений*. Вот почему я рекомендую добавить *обязательства* к списку вещей как потенциальных объектов пофигизма. Так вы определите свое отношение к тем или иным обязательствам, прежде чем доберетесь до конкретного родственника, семейного события или реликвии.

Как только определитесь с категориями, вам будет намного легче

отделить обязательства перед горжеткой из крысиного меха, которую вы храните в память о двоюродной бабушке Жозефине, от чувств к самой бабушке Жозефине (и от чувств и мнений других ваших родственников, которым не следует лезть не в свое дело). Услышьте меня сейчас, поверите позже: вы распрощаетесь с этой горжеткой в мгновение ока!

Готовы?

Отлично, тогда давайте зажжем!

Вещи

Как я уже говорила, в категорию «Вещи» попадают неодушевленные предметы и понятия, лишенные *чувств* и *мнений* – в отличие от наших человеческих собратьев.

Правда, некоторые позиции из списка вещей чисто технически могут быть и людьми (скажем, я отношу поп-звезд к вещам, пусть и в человеческом обличье), и их же можно квалифицировать как незнакомцев (я не знакома лично ни с одной поп-звездой). Но под *незнакомцами* я подразумеваю людей, с которыми вы сталкиваетесь в повседневной жизни, но на самом деле не знакомы – взять хотя бы того парня на отдыхе, который из кожи вон лезет, уговаривая вас подписаться на таймшер, и ваша реакция выглядит примерно так: «Парень, отвали, мне по барабану таймшеры, как и твои скидки».

Хотя я думаю, если таймшеры уже значатся в вашем списке вещей, необязательно вносить их продавца в список незнакомцев. С другой стороны, некоторая избыточность не повредит, особенно в погоне за просвещенностью.

Как бы то ни было...

Что это за вещи, на которые мне плевать или не плевать?

Если бы я сегодня составляла список вещей, болтающихся на моем ментальном складе, в него бы вошли (среди прочего):

1. Планирование предстоящего отпуска.
2. Беспокойство, будет ли дождливо во время моего отпуска.
3. Дональд Трамп как лидирующий кандидат в президенты от республиканцев.
4. Завершение работы над книгой до отъезда в отпуск.

Как вы уже знаете, если в списке есть позиции, которые бесят, на них следует забить. И поступить наоборот, если они вызывают радость.

Изучая свой список, я понимаю, что радость мне доставляют планирование отпуска и работа над этой книгой, а вот перспективы президентства Трампа и дождливый прогноз мало того что раздражают, так еще и *совершенно от меня не зависят*. Поэтому мне следует уделить внимание первым двум пунктам и выбросить из головы последние, вымести их, как охапки гниющего сена и задубевший конский навоз. (Но это уже будет Шаг 2 – и мы подойдем к нему в свое время.)

А пока вам нужно провести инвентаризацию своего ментального склада и составить опись всего, что вы там найдете. Не исключено, что ваш список совпадет с моим, но может быть, дожди приносят вам радость. Не буду делать вид, что понимаю такой выбор, но я вас не осуждаю. Разве что слегка... Хотя к этому моменту вам ведь уже плевать на то, что я думаю, верно?

Имейте в виду: не бывает двух одинаковых списков фигни.

Спросите себя: что из обнаруженного во время ревизии склада вызывает у вас невольный вздох радости? А есть ли такое, что вызывает спазмы в животе, как если бы вы тыкали вилкой в мусорные отбросы?

Короче, что доставляет удовольствие, а что раздражает? Перечислите все без утайки!

Для вдохновения посмотрите приведенный ниже список вещей, которые захламляли мое ментальное пространство и служили источником бесконечного расстройств. Я давно забила на них. (Это лишь верхушка «фигберга», но вы поймете идею.)

Топ-10 того, что меня не колышет

1. Что думают другие. Помните: этот пункт даже не обсуждается. Все зло идет отсюда.

2. Идеальное тело. О боже, в тот день, когда я перестала париться, как выгляжу в купальнике, с неба будто спустился хор котят в черных трико, чтобы исполнить хит Бейонсе «Незамужние девчонки» исключительно для улады моих бедер и живота. Волшебство!

3. Баскетбол. Никогда не любила и не понимала эту игру. Баскетбол я не смотрю, а если меня приглашают на матч, не хожу. Эта игра мне по барабану, и моя жизнь не становится от этого хуже. Вы можете применить такой подход к любому виду спорта или спортивной команде, кроме

«Бостон Ред Сокс»^[5] (это святое).

4. Быть «жаворонком». Большую часть жизни я стыдилась своей бесполезности в ранние утренние часы. Каюсь, но я старалась не планировать никаких дел до полудня и частенько врывалась на утренние совещания в самую последнюю минуту. Между тем общество ценит «жаворонков» и свысока смотрит на тех, кто выпадает (по разным причинам) из этой обоймы. Как только я стала фрилансером, меня раз и навсегда перестала волновать эта проблема. Мучайтесь сами, жаворонки.

5. Тейлор Свифт^[6]. Все вокруг заходятся в восторженных криках: «Тей-Тей!», а я в ответ: «Ни фига».

6. Исландия. Я уверена, Исландия – прекрасная страна, но всякий раз, когда кто-нибудь начинает рассказывать мне о планах хотя бы раз в жизни совершить поездку в Исландию, или о том, как классно они там повеселились, или что «Большинство исландцев верит в эльфов!», у меня стекленеет взгляд.

7. Математика. Пожалуй, это одна из первых вещей, на которые я забила. Еще в старших классах школы консультант по профориентации настаивал, чтобы я посещала этот класс, если хочу поступить в хороший колледж. Я долго и упорно думала об этом, но в конце концов приняла решение, что мне плевать на математику, и тема закрыта. Я не пошла в математический класс, но все-таки поступила в Гарвард. С такими результатами не поспоришь.

8. Притворная искренность. Я твердо придерживаюсь принципа: «Если не можешь сказать ничего хорошего, лучше промолчи». Мне даже в голову не придет утруждать себя притворством.

9. Пароли. Это одна из недавних моих историй успеха. Сколько себя помню, я всегда заморачивалась безопасностью персональных данных, но потом прочитала несколько статей экспертов, которые убедили меня, что все мы уязвимы перед хакерскими атаками какого-нибудь прыщавого подростка. И я подумала: «Может, мне хватит одного пароля для всех операций? Какая разница?» А потом я обнаружила, что после шестнадцати лет совместной жизни мой муж так и не знает, какой пароль из шести букв я использую для электронной почты.

Что ж, пожалуй, хватит париться и мнить себя Аланом Тьюрингом^[7], придумывая навороченные шифры для входа в личные кабинеты на сайтах «Гэп» и «Виктория Сикрет»? Пока все работает без проблем.

10. «Гугл+»^[8]. Даже не стала пробовать. #БезСожалений.

Не исключено, что в моем списке вы найдете нечто важное для вас, и

это в порядке вещей. Чувствуйте себя совершенно свободно и раскованно, разгуливая по своему складу. Возможно, вам наплевать на ношение нижнего белья. Или на то, чтобы держаться правой стороны при движении по тротуару или лестнице. (В этом случае вы либо засранцы, либо англичане. Или и те и другие?)

Как бы то ни было, все в ваших руках!

Что еще в моем бюджете пофигизма

Работая над этой книгой, я словно открыла шлюзы, и оттуда хлынули потоки всякой ерунды, на которую я готова забить (видимо, под впечатлением от домашнего арахисового масла). Новичку, практикующему метод не-сожаления, возможно, полезно увидеть список вещей, которые мне *не* безразличны, и проследить за тем, как я освобождала время, энергию и деньги, чтобы посвятить их действительно важному для меня.

Помните бюджет пофигизма? Вот как выглядит мой бюджет в действии.

НА ЧТО МНЕ ПЛЕВАТЬ

НА ЧТО МНЕ *НЕ* ПЛЕВАТЬ

Ядерная угроза со стороны Ирана	→	Изменения климата
Греческий йогурт	→	Хумус в любом виде
Гламурный отдых на природе	→	Лазерная эпиляция
Лобстеры	→	Побольше черной икры, пожалуйста
Мнение Папы римского	→	Инстаграм Риз Уизерспун
Кольца для салфеток	→	Подставки под горячее
Олимпийские игры	→	Пятый сезон «Бесстыдников»
Чтение «Нью-Йоркера»	→	Буквально все, чем я могла бы заниматься
Занятия в тренажерном зале	→	Сон
Тесты на «Фейсбуке»	→	Созерцание
Футбол	→	Буллинг в школах и вузах
Выкладывание младенца на живот	→	Извинения за отлучку из-за стола, чтобы принести еще вина

Некоторые пункты моего списка могут показаться слишком упрощенными или поверхностными, но уверяю вас, они дают **четкое количественное представление, как я распоряжаюсь своим временем, энергией и/или деньгами.**

Скажем, я часто ощущаю необходимость пойти в спортзал, а потом испытываю чувство вины, что так и не дошла туда. Принимая решение не заморачиваться этими тренировками, я освобождаю себя от неприятных моментов, когда меня гложет чувство вины (и стыда за избыточный вес), и вместо этого с радостью сплю лишний час утром. Я перераспределяю время и накапливаю энергию, а если учесть стоимость абонемента, еще и деньги экономлю.

Короче, тройной эффект пофигизма!

(Точно так же для меня невыносимы любые упоминания о греческом йогурте, не говоря уже, чтобы я его съела еще хоть раз в жизни. Признаюсь, я испытываю облегчение даже от того, что просто *делюсь* этим

с вами.)

Когда вы будете заниматься сортировкой фигни по четырем категориям, вам придется обозначить те вещи, которые ВАС раздражают, и те, что приносят ВАМ радость. Некоторые из этих открытий вызовут недоуменные вопросы со стороны других людей, считающих странными ваши приоритеты, но кого это колышет? **Вы вправе единолично распоряжаться своим бюджетом пофигизма и жить лучшей жизнью.**

Я для себя уже все решила.

Подумайте сами: за то время, что вы читаете эти страницы, я совершила целый ряд Шагов 2, ни о чем не жалея. Наконец-то забила на кольца для салфеток и «Нью-Йоркер», сделала лазерную эпиляцию линии бикини и расслабилась, созерцая окрестности и наслаждаясь сливочным послевкусием хумуса. И к моменту открытия очередной Олимпиады я уже буду готова забить на Олимпийские игры раз и навсегда. Надо же ставить себе новые цели!

Кстати, о целях: представьте, что какой-то несчастный олух тренируется по десять часов в день, чтобы прыгнуть в кучу грязи на сантиметр дальше, чем это сделал Майк Пауэлл^[9] в Токио в 1991 году. Вот и вам тоже пора взяться за работу – провести инвентаризацию своего ментального склада и составить первый список.

Я приготовила для вас пустые строки на следующей странице, но при желании можете черкать на своих листочках.

Не скупердяйничайте, выкладывайте все, что есть. Это очень важно!

НА ЧТО Я МОГУ ИЛИ НЕ МОГУ ЗАБИТЬ

начальники, коллеги, IT-отделы или что-то еще из сферы профессиональной деятельности. Одним словом, негативным эмоциям есть где разгуляться.

К счастью, существует множество вполне приемлемых способов снизить беспокойство, связанное с работой, – будь то бойкот ненужных совещаний, игнорирование бесполезной бумажной волокиты или отказ от приглашения на вечеринку, устраиваемую коллегой, – при этом сохраняя свое рабочее место, уважение и даже любовь коллектива (если, конечно, вас это колышет; см. ниже «Водоворот привлекательности»). Мы подробно обсудим эти способы здесь и в следующей главе.

Две самые распространенные причины, по которым вы слишком паритесь из-за работы:

1. Боязнь осуждения со стороны босса (от которого зависит ваша зарплата).
2. Боязнь осуждения со стороны коллег (с которыми вы проводите большую часть рабочего дня).

На первый взгляд, все это понятно и объяснимо, но вы никогда не задумывались вот над чем.

1. Насколько непросто вас уволить, если вы – хороший работник?
2. Насколько вам безразлично в глубине души, что Гейл из отдела маркетинга не питает к вам симпатий? К черту эту Гейл с ее кампанией по сбору средств в защиту белых медведей! (Но подробнее о Гейл чуть позже.)

Сейчас важнее помнить, что вашего внимания и заботы достойны только те вещи, которые вы можете контролировать, а на все остальное пора забыть. Работа – это чашка Петри, где с девяти до шести кишат события, люди и порядки, которые не мы с вами *выбираем*, а потому и не можем *контролировать*.

Представьте среднестатистическое офисное здание с его унылым ковролином, тоскливыми конференц-залами и искусственными растениями. Вы можете позволить этой угнетающей обстановке действовать вам на нервы или... **закрыть на нее глаза и не париться.** Вместо того чтобы каждый день, переступая порог офиса, думать: «Боже, ну и дыра, как тут не впасть в депрессию?», посмотрите на это иначе: «По крайней мере, можно не переживать, если прольешь кофе на этот ковер; уродливее он уже не станет!»

Суть в том, что от вас зависит лишь то, насколько хорошо вы

выполняете свою работу и сколько времени и энергии затрачиваете на минимизацию недовольства и получение радости.

Применить метод не-сожаления в профессиональной жизни и забить (хотя бы частично) на все, что бесит в работе, на удивление просто. И совсем не обязательно, что это приведет к вашему увольнению за некомпетентность и неподчинение.

Чтобы направить ход ваших мыслей в нужное русло, давайте поговорим о некоторых «раздражителях» на рабочем месте, достойных пофигизма.

Совещания

Я вовсе не призываю вас отказаться от участия во всех совещаниях, особенно если ваше присутствие необходимо. (Ну, это если вы боитесь потерять свое место.)

Но бывают совещания, где ваше присутствие не просто необязательно, но даже нежелательно.

Предположим, в город приезжает ваш коллега из другого филиала. Какой-то ретивый помощник «организует рабочие встречи» – и заезжий коллега слоняется по офису, устраивая на каждом этаже получасовые посиделки с сотрудниками, которых развлекает светскими разговорами о погоде и расплывчатыми комментариями о состоянии бизнеса. Намечено восемь таких встреч, сообщает помощник. На какой из них вы хотели бы присутствовать?

Ответ: ни на какой.

Просто скажите: «Ни одна не подходит мне по времени» – и занимайтесь своими делами. Я понимаю, вы обеспокоены возможными неприятностями и ваше желание остаться на хорошем счету у босса превалирует над нежеланием участвовать в этом балагане. Но если вы – компетентный сотрудник и *знаете*, что это бессмысленная трата времени, ваш босс тоже это знает. Попробуйте забить на мероприятие. Пусть кто-нибудь другой примет участие от лица вашей команды. Есть много непросвещенных коллег, которые пойдут на такую встречу вслепую – как заключенные с завязанными глазами на расстрел. И совсем не обязательно, что это должны быть вы!

(Еще лучше, если у вас есть электронный календарь, открытый для всеобщего доступа. Отмечайте в нем «занятые» дни, чтобы никто не мог запланировать совещание с вашим участием.)

Да, некоторые совещания обязательны. И не стоит их избегать. Но если для вас эти встречи – «черные дыры» бесполезной болтовни, не говоря уже о пустой трате драгоценного времени, ничто не мешает на них *забить*. И уж точно не заморачиваться конспектированием. Seriously, вы когда-нибудь пользовались заметками, сделанными на совещании? Давайте будем реалистами.

Как только вам станет пофиг еженедельная групповая мастурбация отдела продаж с итоговым листком бессмысленных каракулей, вы сможете посвятить освободившееся время тому, что вас по-настоящему волнует. Например, составлению списка покупок для похода в супермаркет. Или планированию очередной вылазки для наблюдения за птицами (эти луговые тетерева – такие душки!). Или написанию великого романа! Только подумайте, сколько всего достойного внимания, времени и сил вы могли бы совершить, если бы не тратили понапрасну от одного до пяти часов в неделю. **А ведь это от пятидесяти двух до двухсот шестидесяти часов в год.**

Думаю, вы уже загорелись этой идеей.

«Пауэр Пойнт»

У Стива Джобса тоже были сильные сомнения насчет целесообразности совещаний, в том числе с использованием программы «Пауэр Пойнт». В биографической книге «Стив Джобс» Уолтера Айзексона приводится цитата покойного основателя «Эппл»: «Люди, знающие, о чем они говорят, не нуждаются в «Пауэр Пойнт». Он прав. Так что с легкой душой забиваем на презентации.

Селекторные совещания

По сути, это те же совещания, но проводимые по конференц-связи. На мой взгляд, они еще хуже, чем обычные. Верх непродуктивности, полная беспомощность и в буквальном смысле пустая трата времени для всех. По мере возможности я отказываюсь в них участвовать и уверяю вас, что остаюсь при этом уважаемым, продуктивным и трудоспособным человеком.

Не подумайте, что я преувеличиваю для красного словца – я действительно не участвую в селекторных совещаниях, считая их никчемными. Как только я начала говорить «нет» этим приглашениям, у меня автоматически высвободилось три-четыре часа в неделю, которые можно посвятить реальной работе. **Забейте на селекторные совещания.**

На них все равно ничего существенного не происходит.

Если коллеги упорно пытаются запланировать эти сеансы связи с учетом вашей загруженности, создайте им максимальные трудности, и очень скоро они от вас отстанут. Seriously, если я что-то и ненавижу больше, чем участие в селекторных совещаниях, так это их планирование.

И если вы беспокоитесь, что вас сочтут плохим сотрудником, задайте себе вопрос: *разве мой пофигизм в отношении этого совещания затронет кого-нибудь?* Наверняка да, но на самом деле ваш пофигизм повлияет на других в *положительном* смысле. Вы спасаете людей, ненавязчиво ограждая их – а не только себя – от деятельности, высасывающей время, энергию и душевные силы. Метафорические кошельки ваших коллег будут набухать лишними купюрами пофигизма!

Водоворот привлекательности

Симпатия и уважение необязательно идут рука об руку. Во-первых, намного легче сохранить свою работу, если вас уважают, а не просто вам симпатизируют. В свое время мне нравились многие некомпетентные лузеры, но я бы не наняла их на работу.

Вас затягивает в водоворот привлекательности, когда вы больше заботитесь о том, чтобы нравиться, а не о том, чтобы быть *достойными уважения*. В результате вы барахтаетесь внутри разрушительного «фигнадо», собственноручно вызванного. Почему? **Потому что вам не подвластны чувства других и не вам решать, нравитесь вы людям или нет.** Вы можете быть весельчаком, но ваше специфическое чувство юмора не всем придется по душе. Вы можете быть супердружелюбным, но вас сочтут чудиком и будут сторониться. Вы можете быть совершенно безобидным, но кому-то напомните бывшего бойфренда и вас обдадут презрением.

Что вы в состоянии *контролировать* – полностью отдаваясь работе и преуспевая в ней, – так это возможность заслужить уважение. Коллеги могут и не выказывать его (в конце концов, у них свои бюджеты пофигизма), но если вы чертовски здорово работаете, они знают, что вы *достойны уважения*.

И если вы вкладываете больше сил в выполнение текущих задач и меньше паритесь по поводу того, нравитесь ли вы другим в процессе работы, считайте, что вы избежали всяких водоворотов и «фигнадо». Отличная работа. Отдыхайте.

Дресс-код

В вашем списке может и не быть дресс-кода – все зависит от того, в какой компании вы трудитесь. Очевидно, что писателю-фрилансеру вроде меня совершенно незачем париться по поводу фасона брюк. Если же вы работаете в каком-нибудь банке или юридической конторе, вам приходится носить костюм, тут уж не отвертишься. Так что дресс-код неминуемо попадает в список фигни – хотя всегда можно оставить лазейку для радости. Если вы работаете в розничной торговле или сфере общественного питания, где положено носить униформу, тогда просто пропустите этот раздел. А труженикам художественных галерей несказанно повезло! Вы можете вообще не заморачиваться насчет прикида.

Если же вы, как и миллионы людей, работаете в компании, которая позволяет вам самим одеваться по утрам, но при этом считает необходимым ввести пункт о дресс-коде в свод правил корпоративной этики, приготовьтесь к серьезному разговору.

Моя бывшая компания была очень требовательна к летнему пятничному дресс-коду: никаких шлепанцев или сандалий, никаких шорт для мужчин и микро-шорт для женщин, табу на фривольные топики и другую «пляжную одежду». Существовало еще так много всяких «ни-ни», что мне, глубоко погруженной в нынешнее просветленное состояние, всех уже и не вспомнить. Каждый год выпускались соответствующие «меморандумы»; о наступлении тепла возвещало сезонное осуждение голых ступней со стороны генерального директора. Возможно, она пыталась держать профессиональную марку или просто страдала подофобией – боязнью ног. В любом случае я в какой-то момент решила забить на чертов дресс-код.

Это случилось так. Изо дня в день я облачалась в строгий костюм, удушливым летом тряслась сорок пять минут в транспорте – только затем, чтобы восемь с лишним часов просидеть в офисе, а потом посетить какое-нибудь корпоративное мероприятие, прежде чем совершить обратную поездку до дома. И меня достали все эти запреты. Почему я не могу *носить что хочу?* (К тому же, не хвастовства ради замечу, что у меня красивые ступни.) Если в самые жаркие месяцы года я провожу по двенадцать часов в день на ногах, моим голым ступням, втиснутым в балетки, угрожают волдыри размером с яйцо-пашот.

Так что однажды летом 2014 года, с тоской разглядывая свой шкаф, где рядами выстроились изящные открытые сандалии самых разных цветов, которые так здорово сочетались с моими «офисными» брюками-капри, я мысленно послала всех на фиг и стала ходить в них на работу.

До этого я оттрубила в компании в общей сложности восемь лет –

взбешенная, оклеенная пластырями с мая по сентябрь – и ради чего? Что меня заставляло? Да просто я парилась насчет дресс-кода! Меня колотит, стоит лишь подумать об этом.

И что же произошло? Ровным счетом НИЧЕГО.

Я носила сандалии все лето, и никто мне *ни слова* не сказал. Я не раз сталкивалась с генеральным директором в лифте, и она даже бровью не повела.

Я говорила это раньше и повторю снова. **Очень трудно уволить сотрудника, который прекрасно справляется со своими обязанностями.** А учитывая, как щедро расходуется запас небезразличия на выполнение основной работы, можно забить хотя бы на пяток ненужных проблем, тем самым значительно улучшив свою повседневную жизнь. Дресс-код – одна из таких проблем.

Бесполезная бумажная работа

Эта напасть затрагивает многих: юристов, банкиров, секретарей, менеджеров розничной торговли – одним словом, всю исполнительскую цепочку сверху донизу. Ненужная бумажная работа стала бедствием для нашего общества, и ВАМ решать, стоит ли тратить на нее время, энергию и деньги!

Когда-нибудь слышали о теории разбитых окон? Суть ее в следующем: если не пресекать мелкие правонарушения (вандализм и разбрасывание мусора), очень скоро вас ждет разгул преступности.

Так же и с бумажной работой.

Вы должны задушить эту дрянь в зародыше. **Чем больше бесполезной бумажной работы вы соглашаетесь выполнять, тем быстрее она накроет вас с головой. Считайте это четвертым законом Ньютона или типа того.**

Да, есть документы, которые просто необходимо заполнить. Никто не получит зарплату, если не сдана ведомость. Это полезная бумага! Но я говорю об отчетах, которые, как вы сами знаете, никто никогда не читает. Их пишут, потом подшивают в папки, где они и хранятся в ожидании Апокалипсиса, который превратит их в еще более бесполезные бумажки. И даже притом, что они регулярно теряются, компания остается на плаву. Выходит, такие бумаги не слишком важны для бизнеса, поэтому вам вовсе не обязательно становиться их рабом!

Всем приходится иметь дело с нелепыми бумажными формами. Я

предлагаю вам прекратить их заполнять и посмотреть, что произойдет. Скорее всего, ничего.

Белые медведи и полумарафоны

Вы случаем не работаете в компании, где коллеги считают незазорным собирать пожертвования, реализуя свои личные затеи? Мне довелось поработать в таком окружении, и единственное, против чего я не могла устоять, так это против печенья девочек-скаутов. На все остальное, кроме сливочных тянучек, вполне можно забить.

Представьте, что Гейл из отдела маркетинга (помните Гейл?) вымогает пожертвования на свой полумарафон, выручка от которого пойдет на благотворительность. Это важно для Гейл, но не для вас. Гейл спасает белых медведей или еще кого-то. Возможно, вам наплевать на белых медведей. Но вы беспокоитесь, что, отказав Гейл, вы испортите свой имидж в глаза коллег. И всякий раз при встрече в комнате отдыха Гейл будет находить предлог, чтобы уйти, лишь бы не дышать одним воздухом с чертовым скрягой, ненавистником белых медведей.

А теперь спросите себя: *меня колыхает, что Гейл (или кто-нибудь еще) думает о моей готовности поддержать ее благотворительность? Мне что, так важно ее (или чье-либо) мнение обо мне?*

Если ответ отрицательный – а он должен быть таким, раз вы всерьез занялись пофигизмом, – задайте себе следующие вопросы: *так, для сведения, меня волнуют белые медведи? А полумарафоны?*

Если и на них вы дадите отрицательный ответ, значит, ваш список пофигизма в отношении работы пополнился новыми пунктами. Мои поздравления!

Следующий шаг – его мы отработаем в третьей главе – заключается в *вежливом* (то есть не задевая чужих чувств) отказе Гейл; это означает, что вы перестали заморачиваться мнением Гейл, решили забить на ее инициативы и сделали это.

И при этом не превратились из палочки-выручалочки в безработного засранца / офисную парию.

Предлагая наплевать на то, что думают о вас коллеги, я имею в виду, что вы можете обращать *гораздо меньше* внимания на их оценку принятых вами решений.

Рассмотрим другой пример: ваш коллега Тим отмечает день рождения в местном караоке-баре. По какой-то причине вам не хочется идти на эту

вечеринку, но вы чувствуете, что под давлением многих факторов обязаны туда тащиться – хотя для вас это обернется издержками в виде утраты хорошего сна, тридцати баксов (выброшенных на разбавленные «Маргариты») и/или самоуважения. Так вот, я не предлагаю вам ответить на приглашение, рассмеявшись в лицо Тиму или отправив ему «гифку» с медвежонком Тедом, гадающим в шляпу. Я лишь хочу сказать, что вы можете – вежливо – отклонить приглашение, и мир не рухнет. Вы вычеркнете из своего списка лишнюю головную боль, а подарком вам будет свободный вечер.

«О, у нее такая репутация!»

Многих, с кем я говорю о пофигизме на работе, на самом деле не так беспокоит перспектива ранить чьи-то чувства, как **причинение вреда своей репутации**. Именно поэтому метод не-сожаления заточен на то, чтобы не задевать чувства людей и не становиться засранцем. Все это способствует укреплению вашей репутации как сотрудника, коллеги или начальника.

Тут главное – подготовка и точность. Вам нужно *сформулировать позицию для себя*, проведя ревизию ментальных завалов, составив списки и бюджет пофигизма, пока вы не задели чьи-то чувства в реальном времени. А уж потом действовать соответственно.

Скажем, если вы решите, что вам плевать на ежегодный корпоративный пикник, просто... не ходите. Вас не уволят за это, а вы сможете использовать освободившиеся три часа, чтобы догнать сериал «Аббатство Даунтон» или провести время с любимым человеком. (О, кого мы здесь обманываем? «Аббатство Даунтон» – от начала и до конца.) Вам вовсе не нужно сообщать о заложенной бомбе, чтобы отменить пикник. Просто своевременно принесите свои извинения и откажитесь от участия. Хотите начистоту? Никого не волнует ваше присутствие на мероприятии!

Как сказал бы президент Обама: «Позвольте мне прояснить ситуацию». Есть некоторые вещи в профессиональной сфере, которым я всегда уделяю и буду уделять должное внимание – неважно, тружусь ли я в офисе или наслаждаюсь фрилансом. В их числе – моя *репутация*. Правильное распределение времени и сил, умение сосредоточиться на задаче и эффективно ее выполнить, вызывая уважение коллег, – все это элементы поддержания хорошей репутации, которая для меня в приоритете.

А если у меня репутация саботажника селекторных совещаний? Что ж,

можете нацарапать это на стенке мужского туалета, не забыв приписать номер моего телефона. Мне плевать. (Но входящие звонки я все-таки фильтрую.)

Это не бесполезная бумажная работа

Как я уже говорила, лучше всего составлять список фигни, сидя на твердом полу, мысленно путешествуя по закоулкам сознания, ощущая растущее от ментальной перегрузки онемение конечностей. Однако я сделаю исключение для категории «Работа» – речь идет о списке, который можно составлять *во время совещания*. Идите к черту, совещания!

Имейте в виду, что работа включает и подкатегории – *боссы, коллеги, офисная политика, совещания, меморандумы* и прочее. А в подкатегории *коллеги* отдельно выделены *чувства, дни рождения и больные домашние питомцы*.

Представьте, что вдоль стен вашего ментального склада тянутся ряды покоцанных металлических шкафов. Выдвигайте ящики один за другим и составляйте список всей фигни, связанной с работой, которую там обнаружите.

После этого (и только тогда) можете переходить к третьей категории: *друзья, знакомые и незнакомцы*.

Не так страшен черт...

Как и в случае с ураганами, четыре категории потенциального пофигизма становятся все более коварными по мере разрастания. Я верю в вашу способность противостоять натиску, но если вас тревожит переход к третьей категории, просто знайте, что мы говорим исключительно о *практических* материях.

Скажем, если вы, сидя на диване, фантазируете, как бы отбояриться от посещения поэтического конкурса, куда вас пригласила подруга, вам наверняка захочется перейти к следующей категории. Поначалу возможен некоторый дискомфорт, но он ничуть не хуже того состояния, которое вы испытываете, слушая корявые стихи, в то время как вам отчаянно хочется избавиться свой мочевой пузырь от четырех бокалов теплого «Пино Гриджо», которые вы залили в себя, чтобы выдержать эту пытку.

НА ЧТО Я МОГУ И НЕ МОГУ ЗАБИТЬ В КАТЕГОРИИ «РАБОТА»

сможете противостоять зарождающимся конфликтам, которые портят и даже разрушают дружбу.

Но дело в том, что другие люди хранят множество *своих* заморочек в закромах *вашего* ментального склада. Какие-то – на краткосрочном хранении. А некоторые годами собирают пыль по углам. Как они туда попадают?

О, верно! Вы сами их впустили!

Установление границ

Чтобы не расстраиваться и не злиться по поводу друзей, знакомых и даже незнакомых, вам нужно установить *границы* вокруг своего ментального склада.

Пусть это будут невидимые границы – наподобие тех электрических изгородей, которые ставят владельцы домашних животных, чтобы их питомцы не удрали.

Представьте, что всякий раз, когда вы приходите в гости к своим друзьям, их гигантская слюнявая собака пытается лизнуть вам причинное место, словно принимает его за собачий корм. Вы хотите избежать этих визитов, чтобы не злиться на друзей из-за их невоспитанной собаки. Вам плевать на псину, но вы не можете сказать об этом, подозревая, что правда заденет чувства ваших друзей. Вы ведь так вежливы!

Тогда установите *границы*: пригласите друзей к себе или предложите нейтральное место встречи, где вашим гениталиям ничто не угрожает. А если друзья устраивают домашнюю вечеринку, можете отказаться, сославшись на легкое кишечное расстройство. **Ничего страшного, если время от времени у вас будут возникать проблемы с животом. Напротив, это поможет сохранить дружбу.**

Иногда границы могут быть более очевидными – как табличка «Посторонним вход воспрещен» или ряды колючей проволоки наподобие тех, что украшают тюремный двор.

Помню, когда я только осваивала метод не-сожаления, мне пришлось столкнуться с проблемой викторин в пабе. У меня есть друзья, которые просто *обожаааают* эти дурацкие мероприятия. Да еще и в Уильямсберге! (Для тех, кто не в теме: Уильямсберг в Бруклине – хипстерская вотчина, населенная исключительно бородачами и усеянная банками из-под пива.) Друзья постоянно зазывали меня с собой, а я отказывалась под какими-то корявыми предлогами. Правда, при этом мне приходилось держать в

голове придуманное оправдание, чтобы не спалиться с отмазкой «Собираюсь вздремнуть» на «Фейсбуке».

Но как только я научилась «не сожалеть», вместо того чтобы устраивать мозговой штурм и придумывать очередную нелепую отговорку, а потом шерстить свои посты в социальных сетях, дабы не попасться на лжи, я просто сказала: «Знаете что? Я терпеть не могу эти викторины, да и Уильямсберг меня не вдохновляет, так что заранее отвечаю «нет» на все будущие предложения. Наверное, лучше объясниться прямо сейчас, чтобы избавить всех нас от этого театра Кабуки с приглашениями и сожалениями».

Я возвела свой забор, и все волшебным образом сработало!

Беспокойтесь, что ваши друзья разозлятся, если вы просто скажете им вежливую правду? Так знайте: ваши опасения совершенно напрасны. Прелесть метода не-сожаления в том, что вам *не придется беспокоиться*, поскольку вы действуете, принимая в расчет чувства и мнения всех сторон – включая себя.

Теперь, когда мои друзья знают правду, я чувствую себя Свободной с большой буквы С. Я проявила честность и вежливость, ничьи чувства не пострадали, так что мне не пришлось бормотать: «Сожалею, но...». Я в буквальном смысле ни о чем не сожалела.

И главный бонус – можно сказать, победа – в том, что я раз и навсегда избавила себя от викторин в пабах Уильямсберга.

* * *

Возможно, первые два примера покажутся вам слишком простыми и наивными, но мы ведь только начали. В вашем списке для категории «Друзья» наверняка появится много всяких ситуаций, которые потребуют более изощренного применения метода не-сожаления. Именно поэтому я включила в эту категорию не только друзей, но и знакомых и незнакомых людей. Если вы зависли, раздумывая, стоит ли вам забить на «вечеринку по случаю развода» у подруги или на ее бесконечные стенания по поводу незначительной травмы (связки иногда растягиваются, Сьюзан, на то они и связки), можете попрактиковаться на назойливой соседке или болтливой продавщице из гастронома, а уж потом переходить к пофигизму в отношении самых близких и любимых.

Что подводит меня к следующему...

Вымогательство, пожертвования и займы, о боже!

Мы вкратце поговорили об этом, когда обсуждали Гейл из отдела маркетинга, но вымогательство денег под видом пожертвований на благое дело или чей-то проект по спасению животных – да даже просьба дать займы – чаще всего происходит между друзьями. Вы знаете, о чем я говорю: по сотне с носа в фонд поддержки политического кандидата, полсотни на велопробег в поддержку борьбы с ожирением кошек, двадцатку для запуска кампании по созданию «идеального казу»^[10].

Вы можете внести все площадки для сбора пожертвований в свой список по первой категории – вещей, на которые вам плевать, – но откровенное выуживание наличности и давление на жалость всегда привязаны к человеку. Такие призывы могут исходить от близких друзей, знакомых из соцсетей или, как часто бывает, от незнакомого человека, прибившегося к вам через общего друга, который, исполненный чувством вины, переадресовал его просьбу вам и еще трем сотням ничего не подозревающих лохов. Это типичный случай, когда первая категория незаметно перерастает в категории со второй по четвертую.

Я вовсе не пытаюсь объявить вне закона такие просьбы, которые, как правило, продиктованы благими намерениями. Существует множество блестящих начинаний, благотворительных проектов и изобретений, достойных ваших денег и внимания – я и сама часто жертвую, – но позволю себе высказать догадку: **не все они могут вписаться в ваш бюджет пофигизма.**

И вот почему вы, мои друзья/знакомые/незнакомцы, читаете эту книгу!

Интернет подарил нам такие грандиозные новшества, как «Тиндер»^[11] и онлайн-маджонг^[12], но вместе с тем превратился и в попрошайку, выклянчивая деньги через электронную почту, социальные сети и краудфандинговые сайты. **Такие инструменты заметно облегчают сбор средств и избавляют сборщиков от конфликтов с людьми.** Если бы все запросы, что я получаю по электронной почте или на «Фейсбуке», были сделаны «вживую» – человеком с планшеткой и старомодной поясной сумкой для сбора наличности, – готова спорить, половина жертвователей никогда бы не отправилась в велопробег ради излечения кошачьего ожирения или попыток изобрести тот самый казу.

За один год настойчивые просьбы о пожертвованиях на лечение

СПИДа, диабета и сердечных заболеваний; на программы планирования семьи; на финансирование двух независимых фильмов и трех музыкальных альбомов; на искоренение четыре вида рака; на субсидирование нескольких обреченных предпринимательских инициатив – проникли на мои странички в соцсетях и в электронный почтовый ящик. **Одни приходят от близких друзей, другие – от друзей друзей, а какие-то – от совершенно незнакомых людей.**

Прежде чем ступить на тропу просветления, я потратила слишком много драгоценного времени, мучаясь вопросом, откликаться ли на эти призывы к благотворительности, и пожертвовала кучу денег. **Но дело не только во времени и деньгах.** Помимо всего прочего, я потратила много *энергии*, беспокоясь, узнает ли кто-нибудь о моем участии или неучастии в краудфандинге и что обо мне подумают. И не придется ли мне, черт возьми, обсуждать это с кем-нибудь на очередной вечеринке, трусливо поджав хвост?

Все, хватит!

Теперь, освоив метод не-сожаления, я могу быстро и с легкостью определить, стоит ли заморачиваться по поводу пожертвования и повлияет ли мое решение на кого-то еще. После чего действую вежливо и по совести, и это позволяет мне тратить больше времени, энергии и денег на другие вещи. Я могу запереть дверь своего ментального склада и открывать ее только для той «фигни», а) которой есть место в моей жизни и б) которой я готова заниматься в течение вечера, пары недель или вечности.

Я говорила, что мой метод на редкость прост и в то же время способен изменить жизнь?

Давайте начнем с незнакомых людей и приятелей, постепенно взбираясь вверх по лестнице, преодолевая ступеньку за ступенькой, – к друзьям.

Скажем, однажды вы получаете электронную рассылку от шапочного знакомого, который явно скопировал всю свою адресную книгу, бросив клич «Пожертвуйте, кто сколько может!» на проект старинного приятеля из летнего лагеря... ну, я не знаю... на солнцезащитные очки для собак.

Повторив уже усвоенный материал, вы определяете, что эта статья вашего бюджета пофигизма хоть и влияет на других людей, но косвенно – ведь вы ничего не отнимаете у этого амбициозного предпринимателя (кстати, совершенно вам незнакомого), вы просто не пополняете его казну.

Кроме того, человек, который прислал вам запрос, – всего лишь знакомый, не близкий друг, так что вам вряд ли придется объясняться с

ним при личной встрече – или излагать собственный, *иной взгляд* на потребность мироздания в солнцезащитных очках для собак.

И, наконец, это не та ситуация, когда могут пострадать чьи-то *чувства*. Я имею в виду, вам вовсе не нужно рассылать всем ответ: «Солнцезащитные очки для собак? Это самая глупая идея со времен накладных волос для младенцев!»^[13] Нет никакой необходимости выставять себя засранцем. (Хотя, если на то пошло, обе идеи очень глупые.)

Итак, Шаг 1: вам есть дело до солнцезащитных очков для собак?

Нет? Тогда почему вы до сих пор не удалили это письмо, простофили? (Извините, но задача перед вами проще простого.)

Хорошо, допустим, это был случайный знакомый, приятель вашего друга. Но что происходит, когда по-настоящему близкая подруга хочет, чтобы вы пожертвовали на действительно важное для нее дело?

Вот тут вы должны копать глубже, используя все имеющиеся у вас инструменты. Все как положено: полировка машины, покраска забора и далее по списку. (Мистер Мияги... теперь нашелся парень-пофигист^[14].)

Первый вопрос: действительно ли проект подруги важен и для вас тоже? Зажигает ли он «искру радости»? Если ответ утвердительный, можете внести пожертвование в свой фактический бюджет, а не в бюджет пофигизма, и идите с богом. К чему вообще весь этот разговор?

Но если ответ отрицательный, подумайте, можно ли отклонить просьбу (честно и вежливо), не задевая чувств подруги. В зависимости от особенностей ее характера, задача может оказаться легкой или не очень.

Если вы знаете, что вам никогда не придется возвращаться к этой теме в разговорах с подругой и все ограничится единственным залпом электронной почты, тогда забейте. Не поддавайтесь и не вносите двести баксов на «Кикстартер»^[15] подруги.

Или подруга обязательно поднимет эту тему при очередной вашей встрече? («О боже, мой «Кикстартер» профинансирован всего на семнадцать процентов! ТЫ МОЖЕШЬ В ЭТО ПОВЕРИТЬ?!» – восклицает она, подталкивая вас локтем.) В этом случае вам следует ответить чем-то вроде: «Это так здорово! Я рада за тебя!», думая при этом: *«Я не признаюсь, что не внесла свой вклад, пока ты напрямую не спросишь меня об этом, трусиха»*.

В подобных ситуациях вы – мастер китайского боевого искусства тайцзи, общий принцип которого заключается в том, чтобы уступить атаке, а не отражать ее мощным ударом. При этом вы поглощаете энергию

противника и направляете ее обратно на него, так что, по существу, он оказывается побежденным собственной рукой. **Вы можете вежливо отреагировать на пассивно-агрессивный выпад подруги и выиграть этот раунд, так что подруга даже не догадается о состоявшемся сражении.**

Задача несколько усложняется – но не становится невыполнимой! – если ваша подруга из тех людей, кого не возьмешь мягкостью и древней китайской философией. Вот тогда вам необходимо обратиться к бюджету пофигизма, включить калькулятор «мнения против чувств» и придумать честный и вежливый ответ. Сказать, как вы *искреннерады* за нее и надеетесь, она понимает, что у вас нет лишних денег, чтобы потратить их на исполнение чьих-то начинаний и фантазий.

И вуаля!

Попробуйте, скажите так. Думаете, это не сработает?

Вы согласны, что в результате спасете свой кошелек, но *не верите*, что спасете себя от душевных терзаний – по поводу мнения подруги или перспективы ранить ее чувства.

Думаете, со мной такого не было? Всякое бывало, и вот почему я припасла для вас кое-что еще...

Личные принципы

Личные принципы – быстрый и эффективный способ сохранить свой бюджет пофигизма, практически не рискуя задеть чьи-то чувства. (Послушайте, я не могу вам помочь, если ваша подруга *настолько* заиклена на себе; возможно, ей следует пройти курс терапии.)

Вот как это работает.

Если мне на что-то наплевать, но это лежит в зоне потенциального ущерба для чьих-то чувств, независимо от моей честности и вежливости, я списываю все на «личные принципы».

Звучит примерно так: «Я принципиально не участвую в краудфандинговых кампаниях, потому что, пожертвовав на что-то одно, буду чувствовать себя обязанной пожертвовать и на все остальное. А я просто не могу себе этого позволить и не хочу, чтобы кто-то из дорогих мне людей решил, будто некоторых из них я ценю больше, чем других».

Уф, выпалила!

И, как я уже говорила, **вы можете включить любые/все благотворительные взносы, пожертвования и даже займы наличными**

в эту категорию пофигизма, поскольку их, как правило, вымогают по одной и той же схеме одни и те же люди; стало быть, к ним тоже применимы личные принципы.

Произнесите это еще раз, с чувством:

«Я принципиально не участвую в _____, потому что, если выберу _____, я буду чувствовать себя обязанным _____ по отношению ко всему остальному. А я просто не могу себе этого позволить и не хочу, чтобы кто-то из дорогих мне людей решил, будто некоторых из них я ценю больше, чем других».

Теперь представьте себя на месте того, к кому обращено это заявление. Не исключено, что в какой-то момент вы слегка вспылите, но можете ли вы... что-то возразить? Нет, не можете. По крайней мере, если не хотите становиться засранцем. (Видите, в чем хитрость?) И вы определенно не должны принимать это на свой счет. Это всего лишь *мои принципы* – что-то вроде моего личного мнения, но с ним трудно спорить, поскольку мы, люди, с пиететом относимся к таким вещам, как «правила» и «принципы».

Говорила же, мне это не впервой.

Вы принципиально против...

Мальчишники/девичники перед второй свадьбой

Это просто неуместно.

Бесплатная профессиональная консультация

Извините, я что, похожа на того, кто готов бесплатно делиться знаниями, полученными за восемь лет учебы, которые стоили мне сумасшедших кредитов на обучение?

Встречи за завтраком

Имеют право на существование, если речь идет о свиданиях с трезвенниками и маленькими детьми.

Однодневные поездки за рулем более четырех часов туда и обратно
«Убитая спина».

Караоке

Поразительно, как часто личные принципы спасают вас от этой забавы.

Ужины в складчину

Серьезно? Что, черт возьми, не так с людьми?

Отпускное видео

Это самый распространенный жанр фильмов, которые снимают ваши друзья, но при чем тут вы?

Любительские стихи

Вы же не хотите терять друзей из-за такой мелочи?

«Нет» значит «нет»

Давайте посмотрим, как работают личные принципы.

Скажем, близкий друг приглашает сопровождать его на открытие галереи с последующей пресс-конференцией художника. Если честно, мне глубоко безразличны такие мероприятия – и от одной только мысли, что предстоит идти на открытие галереи, мне хочется вскрыть себе вены зубочисткой, которую я только что вытащила из окаменевшего сырного кубика. Но мой друг – очень ранимая творческая натура, и я не хочу рисковать, задевая его чувства, поэтому прямо и честно заявляю, что личные принципы не позволяют мне принять приглашение.

Возможно, я опускаю взгляд и заметно содрогаюсь, просто чтобы до него дошло. Насколько ему известно, на последнем открытии галереи я заработала себе гонорею. Кому охота это обсуждать?

По собственному опыту могу сказать, что люди не слишком настаивают, если вы упоминаете про личные принципы (особенно когда преподносите их с определенной долей шарма). Если бы я просто сказала: «О, мне не очень-то по душе открытия галерей», это выглядело бы декларацией моего мнения – и, хотя оно твердое и я могу выразить его с уверенностью в голосе, **мнение легче оспорить, чем принципы.**

Вы можете оказаться втянутыми в обсуждение, жертвуя драгоценным временем и энергией:

«Тебе не нравится открытие галереи? Почему?»

«Ну, по мне, это скука смертная, к тому же у меня болят ноги, когда приходится подолгу стоять».

«Но ты сможешь оценить интерьер!»

Тут в дело вмешиваются уязвленные чувства друга.

«Да, но там всегда так душно. Такое впечатление, что творческие натуры не пользуются дезодорантом».

«Хм, что ты хочешь этим сказать? От меня плохо *пахнет*? Боже, ты ведешь себя как настоящая засранка, тебе это известно? Могла бы просто сказать «нет».

«Я и сказала. Но ты начал со мной спорить. Ты понимаешь, что мы все еще говорим об этом?»

Личные принципы очень выручают при таком раскладе. Они таят в себе

некую загадочность, люди сразу себя неловко чувствуют и прекращают разговор.

Но прелесть личных принципов еще и в том, что это *ваши* принципы, поэтому при желании вы всегда можете их изменить – и никто не захочет спорить, потому что побоится задеть *ваши чувства*!

Короче, в этом сквозит дух ниндзя. Мистер Мяги мог бы гордиться.

Маленькое существо в вашей жизни

Мы уже довольно далеко продвинулись, согласны? Познали основы визуализации, узнали разницу между чувствами и мнениями, научились плевать на то, что думают другие, тщательно изучили бюджет пофигизма и обзавелись личными принципами (мой фаворит). Я чувствую, как в вас зарождается магия, которая изменит вашу жизнь.

Что ж, пришло время бросить вам крученный мяч.

Пофигизм не всегда дается легко. Да, техника пофигизма проста. А вот насчет простоты ее применения нельзя сказать наверняка. Именно поэтому мы и создаем прочный фундамент в виде списков, практикуемся в разных сценариях и концепциях, чтобы вы оказались во всеоружии в самых трудных ситуациях.

Например, когда приходится иметь дело с *детьми*. А детей ваши друзья, знакомые и незнакомцы поставляют в неограниченном количестве.

(Я не говорю о ваших племянницах и племянниках, кузенах, детях и внуках – все они относятся к четвертой категории – *семья*. Это совсем другая история. Сейчас мы сосредоточимся на выявлении тех объектов пофигизма, которые относятся к детям, *не связанным с вами родственными узами*.)

Если вы не родитель, вам, скорее всего, плевать на все эти заморочки с детьми. Но признаться в этом не так просто. Чувства родителей к своим детям настолько эмоциональные и глубинные (а иногда иррациональные), что трудно предсказать, насколько вы обидите кого-то, если в силу своего пофигизма забудете про день рождения его карапуза. И неизвестно, признает ли этот человек ваше право на собственное мнение, избавив вас от своего недовольства.

Итак, подъем в девять утра в воскресенье ради того, чтобы умилиться перепачканному тортом годовалому бутузу, вас решительно не вдохновляет, но вы по понятным причинам не осмеливаетесь перейти к Шагу 2 и забить на это.

Собственно, для того я и здесь.

Как вы уже, наверное, догадались, у меня иммунитет к детским чарам. Но по опыту, накопленному за долгие годы – в том числе благодаря общению со многими родителями, которые за бутылочкой вина охотно изливают душу бездетным счастливицам, доверяя им свои позорные маленькие секреты, могу сказать, что **даже родителям чаще всего плевать на чужих детей.**

Как выразилась одна мамаша, «вопрос в том, куда направить свои заботы. У меня все силы уходят на *моего* ребенка. И уже никаких эмоций не остается ни для кого другого».

Поскольку эта книга предлагает магию пофигизма для *каждого*, я опросила родителей по всей стране, чтобы выяснить, на что ОНИ готовы забить и почему.

Результаты опроса оказались на редкость поучительными, и я поделюсь ими в свое время.

Но мне бы хотелось отметить важную вещь: каким бы катарсисом ни обернулось для родителей признание, что им плевать на грязные попки и пустышки, большинство из них добавляли, что очень многие заботы, связанные с детьми, на самом деле стоят того, чтобы из-за них париться.

И это ключевой момент: стоит беспокоиться о вещах, которые делают вас счастливыми – чтение, готовка или игры с вашими мини-копиями, – и плевать на все остальное.

Одна мамочка сказала мне: «Как человек, выросший в семье, где процветал культ вины, я думаю, нашим детям необходимо усвоить, что они сами могут принимать решение, чему посвятить время, силы и внимание. И не стоит обращать внимание на одобрение других людей. Дети должны сами решать, как распорядиться своей жизнью».

Двумя руками «за»!

И, возможно, самую здравую оценку я услышала от мамочки, которая сказала, что материнство может сослужить хорошую службу в расстановке приоритетов, позволяя **переосмыслить значимость других сфер жизни** – в частности, работы. Благополучие новоиспеченного человечка может стать своеобразным катализатором и заставить нас наконец-то *забить* на сверхурочную работу, прекратить взваливать на себя дополнительные обязанности и не заморачиваться по поводу участия в реальной или символической корпоративной команде по софтболу. Это поможет установить четкие границы в отношениях с руководителями и сотрудниками, позволит честно и твердо заявить, какой объем работы вы способны выполнить в тот или иной день.

Другими словами, драгоценный малыш может стать вашим первым шагом в применении метода не-сожаления к категории под названием «Работа». *Успех!*

Без дальнейших церемоний я рада представить вам следующие соображения.

Что не волнует даже родителей

Как появился на свет ваш ребенок. Естественные роды без обезболивания? Респект. Кесарево сечение? Не падайте духом. Роды в воде? Оставайтесь на плаву. Суррогатное материнство? До чего дошла наука! Независимо от происхождения вашего свертка радости большинству людей на это плевать, так что можете прекратить отстаивать свою «эпидуралку».

Грудное или искусственное вскармливание. Хотя комментарии на «Фейсбуке» отражают разные точки зрения, большинство родителей волнует, хорошо ли ребенок ест, и им совершенно плевать, успешно ли «срыгнуло» любимое чадо, насколько могут потрескаться соски, пострадает ли иммунная система ребенка от искусственного вскармливания. Вам решать, мамочки.

Засыпание по методике Фербера. Вы не обязаны ее оправдывать или осуждать в разговорах с кем бы то ни было. На самом деле всем по барабану, как засыпает ваш ребенок. Главное, чтобы уgomонился!

Умение делиться с другими. Большинство родителей хотят, чтобы их дети выросли с пониманием этой концепции и знали, когда нужно поделиться. Ничуть не меньше родители хотят, чтобы дети не выросли серийными убийцами. Но, пожалуй, все чересчур заиклены на дележке, когда дело касается игрушки, книжки или шапки. Как сказала одна мамочка: «Было бы здорово, если бы мой сын захотел поделиться своим грузовиком [с вашим ребенком], но ведь я не прошу у вас разрешения отхлебнуть кофе за восемь долларов из вашего стакана, пока мы торчим на детской площадке, не так ли? Вы можете меня убить/осудить/пристыдить взглядом, когда ваш ребенок плачет из-за чужой игрушки. Но я хочу десять минут спокойно покопаться в телефоне, пока мой малыш занят игрушкой, которую я ему купила».

«Что говорят эксперты». Родителям ли этого не знать – все они читают одни и те же невероятно противоречивые книги, статьи и научные публикации, когда принимают решение, позволять ли малышу до пяти лет

играть на планшете по десять минут в день. Возможно, им плевать на мнение экспертов, но они уж точно не хотят выслушивать все это от *вас*, стопроцентного самозванца.

Приучение к горшку. Некоторым родителям нравится ощущение товарищества/злорадства, сопровождающее разговоры о приучении к горшку, – они чувствуют себя не такими одинокими. Возможно, кто-то черпает полезные советы, а кто-то упивается своим превосходством – ведь их ребенок с радостью усаживается на фарфоровый трон. Но в целом на свете очень мало людей, которым есть дело до того, когда, где, при каких обстоятельствах и как часто испражняется чей-то ребенок. Фу, отстой.

Сон и его расписание. В ходе моих исследований этой темы выяснилось, что многие родители помнят, как в раннем детстве засыпали везде и всюду. Тем не менее современные трактаты о воспитании уверяют их, что сон подлежит четкому планированию и должен наступать по расписанию – строгому, как режим спортсменов перед Олимпиадой, – если они хотят иметь надежду КОГДА-ЛИБО ВЫСЫПАТЬСЯ. Озабоченность понятна – недосып сравним с пыткой. Но, может быть, нам не нужно так много *говорить* об этом? Одна мамочка сказала мне, что всякий раз, когда ее подруги начинают подробно обсуждать сон своих малышей, она думает, что предпочла бы говорить о книгах или политике или рассказать свой недавний сексуальный сон о Мэттью Макконахи. *(Полностью согласна.)*

«Стоит ли мне и дальше пытаться, пока не родится ребенок другого пола [трое одного пола уже есть]». Я не раз слышала такое от многодетных мамочек, и всякий раз это звучит, по сути, как лотерея пятьдесят на пятьдесят. И мне интересно... Те, кто задает этот нелепый вопрос, собираются сбавривать детей неправильного пола, пока не получат нужный результат?

Родительское соперничество. Никому, кроме вас, нет дела, какие ПОТРЯСАЮЩИЕ программы предлагает школа, где учится ваш ребенок (Робототехника! Китайский язык! Каллиграфия!), сколько задают на дом и каковы особенности вашего расписания как извозчика. Особенно это до лампочки тем, у кого нет детей, но и другим родителям интересно лишь в том случае, если они хотят отдать своих детей в ту же школу или договориться с вами по очереди возить детей.

* * *

Родители! Кто себя узнал? Мне так отратно, что я никогда не заморачивалась такой ерундой, и надеюсь, вы со мной солидарны.

Закругляясь с третьей категорией, я предложу вам бесприкрытый

совет – возможно, противоречащий всему, что вы до сих пор прочитали. Но, судя по тому, что журнал «Пипл» когда-то назвал актера Ника Нолти самым сексуальным мужчиной, в этом мире нет ни гармонии, ни смысла...

Когда не грех задеть чьи-то чувства

О, не впадайте в панику. До сих пор я настойчиво призывала использовать «чужие чувства» как барометр, принимая решение, плевать или не плевать, и, более того, учитывать их при выполнении Шага 2. Проявлять честность и вежливость, не быть засранцем. Короче, вы знаете правила.

Но когда дело доходит до незнакомцев из третьей категории (и даже случайных знакомых), должна вам сказать: в стремлении к лучшей жизни иногда можно забить на то, что от вашего пофигизма пострадают чьи-то чувства.

Пофигизм – и сбережение запаса небезразличия для того, что вам действительно важно, – процесс развивающийся. **Каждый день приносит новые заботы, и вам нужно определить для себя, что требует первостепенного внимания. Бывают времена, когда чувства других оказываются на нижней ступеньке иерархии ваших интересов.**

Совсем низко.

Я не призываю вас забрасывать незнакомых людей оскорбительными твитами «Да пошел ты!» и гнусно хихикать. Или выходить на улицу и посылать далеко и надолго случайных прохожих. Это не магия, меняющая жизнь к лучшему. Это просто подлость.

Но придет день, и сердце само подскажет, что сейчас не зазорно задеть чьи-то чувства в результате пофигизма. Экономисты называют это альтернативными издержками. Я называю *здоровым смыслом*.

Несколько сценариев, в которых не зазорно задеть чужие чувства

1. Незнакомые люди стучатся в вашу дверь, пытаясь обратить вас в свою религию. Вы не должны – повторяю, *не должны* – испытывать угрызений совести, захлопывая дверь прямо перед их носом. В самом деле, агрессивное миссионерство не всегда заслуживает вежливого приема.

2. Человек, стоящий перед вами в очереди в «Старбаксе», никак не может определиться с выбором, а у вас времени в обрез. Считайте, что я разрешаю вам спросить: «Э-э... может, вы плохо видите? Я с радостью

зачитаю вам все меню, и это займет меньше времени, чем ожидание, пока вы сделаете столь жизненно важный выбор».

3. Леди или джентльмен на сцене комедийного клуба являются собой антипод юмора. Одно дело – быть вежливым, совсем другое дело – терпеть двадцать минут несвежих шуток и пивного перегара. Он или она выбрали для себя эту карьеру – судя по всему, нервы у них железные. Смело наплюйте на них и уходите из зала без оглядки.

4. Подумать только, некоторые женщины писают на сиденье унитаза. Эти чудовища заслуживают всяческого порицания. В моем бюджете пофигизма не предусмотрены затраты времени на подтирание вашей мочи в общественном туалете. Учтите, я отыщу вас среди посетителей бара/стадиона/конференц-зала/банкета и пристыжу прилюдно. Я это сделаю!

5. В самолете впереди сидящий пассажир откидывает спинку своего сиденья прямо вам на колени. Мне плевать на твое личное пространство, если тебе плевать на мое, приятель. Может, я и не задену твои чувства, но обещаю, что буду долбить по спинке столько, сколько потребуется.

Итак, подытожим: у вас есть множество инструментов, позволяющих решить, стоит ли париться в тех или иных ситуациях с участием друзей, знакомых или незнакомых людей. Пора усесться на пол, покопаться в своем ментальном хламе и составить список!

ДРУЗЬЯ, ЗНАКОМЫЕ, НЕЗНАКОМЦЫ И СВЯЗАННЫЕ С НИМИ ВЕЩИ, ДОСТОЙНЫЕ И НЕ ДОСТОЙНЫЕ МОЕГО БЕСПОКОЙСТВА

изменит вашу жизнь к лучшему.

В четвертой главе мы все это обобщим, но прежде нам нужно еще немного поработать.

Да-да, пришло время взорвать к чертовой матери очередные двери вашего ментального склада.

Семья

Как и налоговая служба, ваша семья существует для того, чтобы доставлять вам головную боль. Семья – со всеми семейными фотографиями, свадьбами, крестинами, летним отдыхом по системе «все включено», групповыми сеансами психотерапии, праволиберальными дядьями, родственной враждой, драмой и обидами – каждый день подкидывает массу поводов для беспокойства.

По аналогии с тем, как некоторая часть вашего дохода автоматически уходит на налоги, определенный процент беспокойства утекает прямиком к семье. И, что интересно, последствия вашей суеты – или пофигизма – по поводу семьи оказываются более весомыми, чем в случае с вещами, работой, друзьями/знакомыми/незнакомцами, вместе взятыми. Такое впечатление, будто мы боимся аудита со стороны наших кузенов.

«Почему так происходит?» – спросите вы. У меня есть только один ответ: *чувство вины*.

Как только вы чувствуете себя виноватыми, считайте, что уже облажались в пофигизме. Все, игра окончена. Потому что чувство вины означает, что вы не смогли эффективно воспользоваться инструментами и знаниями, которыми я вас снабдила, чтобы не только послать всех на фиг, но и *стать счастливее от этого*.

Чувство вины не приносит радости. Оно сродни внезапному, мучительному зуду в каком-нибудь интимном месте в самый неподходящий момент, когда вокруг полно людей и вы бессильны что-либо сделать, хотя *умираете* от желания почесаться. Вот так изводит и чувство вины.

Пофигизм всегда должен доставлять удовольствие, удовлетворение и счастье. А не мучительный зуд.

Вот почему так важно освоить метод не-сожаления и использовать каждый инструмент, чтобы отключить машину вины, прежде чем она засосет вас и выплюнет, как это проделал скандинавский убийца с трупом

и дробилкой для древесных отходов в фильме «Фарго». По возможности постарайтесь избежать такого исхода.

Если вы помните, ранее я упоминала об обязательствах перед семьей. По всеобщему признанию, родственники считают, что другие члены семьи должны окружить их заботой просто по причине общности ДНК.

Задумайтесь об этом на секунду. Находите хоть какой-то смысл? Вот именно: ни фига.

Одним из центральных постулатов пофигизма является превосходство выбора над обязательством. Вы хотите иметь возможность выбирать, как потратить свое время, энергию и деньги так, чтобы получить максимум удовольствия от любых отношений, задач, продукта или события? Есть вещи, которые вы можете контролировать, и вещи, вам неподвластные.

Как известно, родственников не выбирают. Так что вам остается лишь право выбирать, как и зачем взаимодействовать с ними. Верно?

Верно?!

Ох.

Что ж, давайте хотя бы попытаемся.

Когда сигара не просто сигара, а чайный сервиз не просто сервиз

Представим, что ваша мама, дай бог здоровья ее милому и дотошному сердечку, пытается сплавить вам фарфоровый сервиз, принадлежавший еще ее матери (вашей бабушке), а вам он на фиг не нужен. Вы чувствуете, что это затрагивает вас, поскольку именно вам надлежит его хранить, притворяться, будто вы от него без ума, и выставлять на стол всякий раз, когда родители приходят в гости. Но в то же время вы осознаете, что это затрагивает и маму, поскольку она привыкла контролировать каждый ваш шаг. (Вы же плоть от плоти ее дитя.) Так что если вы откажетесь принять «подарок» от женщины, которая рожала вас в муках, то почти наверняка заденете ее чувства.

Выходит... пора опробовать на ней метод «мнения против чувств», верно?

Увы, *мнение* матери, которая считает вас обязанной заботиться о фамильном фарфоре, неотделимо от ее *чувств* по отношению к собственной маме (вашей бабушке), которая никогда и не узнает, что у вас есть этот гребаный сервиз, поскольку она уже давно на небесах. (Мои

соболезнования.)

Вы прокручиваете в голове множество сценариев и приходите к выводу, что все безнадежно, потому что даже при условии вашей запредельной честности и вежливости мама, скорее, обидится, что бы вы ни сказали. Значит, выход один: проглотить и сделать вид, будто вам дорог этот чайный сервиз.

Подобные разочарования нередки в семейных отношениях. Вы готовы просто поднять руки и сдаться под гнетом ОБЯЗАТЕЛЬСТВ и ЧУВСТВА ВИНЫ.

Так вот слушайте: *альтернатива есть*.

Конечно, я не могу утверждать, что полностью избавлю вас от чувства вины перед семьей – для этого существуют успокоительные по назначению врача, – но данный раздел поможет вам определить, какие аспекты семейной жизни *действительно достойны* вашего внимания и заботы и/или не подлежат обсуждению. Да, иногда приходится просто проглотить и уступить, но я покажу, как переформатировать ваши семейные заботы, чтобы извлечь максимальную пользу из сложных ситуаций. **Помните: вы как часть семьи тоже заслуживаете счастья.**

Опросы показывают...

Все мы думаем примерно одинаково, когда дело касается пофигизма в отношении семейных ценностей. Точно знаю это, потому что провела анонимный опрос среди самых разных людей. Я просила назвать семейные ценности, значащиеся в верхних строчках списка пофигизма, и меня поразило количество совпадающих ответов. (Я же говорила, что семья – это минное поле.)

Вопрос, который я задавала участникам, звучал так: «На какие семейные ценности вам наплевать?» Читайте топ-6 самых распространенных ответов, перечисленных в порядке возрастания популярности.

6. Родственные узы

Еще минут пять назад я заявила, что не вижу никакого смысла париться из-за кого-то только *по причине генетической связи с этим человеком*. За исключением вашего собственного потомства, вы никому ничего не должны. (Детям вы вроде как обязаны, поскольку привели их в этот мир, – по крайней мере, пока отпрыски не станут достаточно взрослыми, чтобы содержать себя.) Возможно, вы *думаете*, что должны. Но это не так. И

многие из вас, кажется, уже поняли это. Так что надежда остается.

5. Обязательная симпатия ко всем членам семьи

Каждый из нас – красивая, неповторимая снежинка. В природе не существует двух одинаковых. Даже одинаковых близнецов не бывает! (Это правда; откройте глаза и посмотрите сами.) И мы не можем нравиться всем и каждому, даже если у нас есть общая ДНК. Семья, которая навязывает интенсивное общение родственникам, не питающим друг к другу симпатий, совершает ошибку, заботясь совсем не о том.

4. Групповые фото

Я не ожидала, что этот ответ станет таким популярным, но, боже мой, как же люди ненавидят эти фотографии всей семьей. Причина, на мой взгляд, в том, что мало кому из нас вообще есть дело до фото. Завтра вы увидите их на «Фейсбуке», поставите непременно лайк, а потом напрочь забудете. Мы больше не живем в мире, где люди проводят пятничные вечера в семейном кругу, потягивая мартини и разглядывая семейные альбомы. (Кому-нибудь довелось пожить в таком мире?)

3. Драмы прошлых лет

Соперничество кланов, обиды, мелкие ссоры – как будто ингредиенты салата для семейных застолий. Совершенно очевидно, что всем плевать, кто и что сказал, кто прав и виноват или кого из нас мама любит больше. (Привет, Том! Спасибо, что читаешь мою книгу.)

2. Устаревшие семейные традиции

Семьи разрастаются, родственники умирают, и тем же законам должны подчиняться некоторые традиции. Тем не менее многие из нас, кажется, обречены на тягомотину в стиле Дня сурка – когда речь заходит о ежегодных событиях и ритуалах, связанных с праздниками, каникулами и другими семейными сборищами.

День благодарения можно с легкостью переименовать в День нефигадарения. Религиозные праздники, такие как Рождество, Пасха и Ханука, – догма, достойная удвоенного пофигизма. А как насчет той деревенской хижины, которую ваш отец арендует на каждый День труда с 1986 года? Спустя три десятка лет она настолько обветшала, что вы предпочли бы провести выходные со своими детьми в отделении скорой помощи, получая прививку от столбняка.

Все тот же здравый смысл – «да, мы связаны родственными узами, но это не значит, что мне не плевать на...» – подсказывает, что вы не обязаны до конца дней проводить время так, как было заведено в вашей семье сто лет назад. Уважительное отношение к разнице во мнениях в сочетании с честностью и вежливостью творит чудеса. Или, если все остальное не

срабатывает, в противостоянии с деревенской хижинкой выручат личные принципы.

И наконец... барабанная дробь... ответ-победитель опроса «На какие семейные ценности вам наплевать».

1. Религиозные и политические разногласия

То, что эти две идеологические трясинки вновь и вновь упоминались в ответах участников опроса, подтверждает, что каждая из них заслуживает хорошей порки старым добрым методом не-сожаления.

Начнем с религии. Предупреждаю, это будет похоже на экзорцизм. «Фигзорцизм», если хотите.

Разве я сторож брату моему?^[16]

Это классический случай возвращения к корням, к базовому элементу метода не-сожаления – к решению забить на то, что думают другие. Ваши религиозные взгляды касаются вас и только вас – то же самое относится к вашей тете Дженнифер с ее приверженностью баптистской церкви. Аллилуйя. У нее свое мнение, у вас – свое. Если вы честно и вежливо заявляете о разнице во мнениях и просите не обсуждать религию, это вовсе не причисляет вас к засранцам. Вы поступаете разумно, и если кто-то считает себя оскорбленным в своих чувствах, это уже не ваша вина.

Позвольте закрепить это известной фразой психолога в исполнении Робина Уильямса из фильма «Умница Уилл Хантинг»^[17]:

«Это не твоя вина».

Это не твоя вина.

ЭТО НЕ ТВОЯ ВИНА.

Так что в следующий раз, когда тетя Дженнифер сделает не очень деликатное замечание по поводу вашей жизни во грехе с подружкой, смахните с подбородка остатки омлета и скажите: «Я уважаю ваше мнение, тетушка Джей, но предпочел бы не заводить разговор о наших религиозных разногласиях здесь, за обедом в честь шестидесятой годовщины свадьбы моих родителей».

Насколько это честно и вежливо? На сто процентов! Вы никак не тянете на засранца.

Просто попробуйте. Возможно, вы и сами удивитесь, насколько легко и безболезненно все пройдет. Или, по крайней мере, насладитесь моментом, когда тетушка окажется застигнутой врасплох и не сможет ничего возразить, разве что ответит нервным смешком и изгибом выщипанной

брови.

Силу честности трудно переоценить. Вы не представляете, сколько нервов потратите, если будете ходить вокруг да около. Даже скучно говорить об этом.

Наверняка вы даже *не пробовали* применять этот метод прежде – поскольку так увязли в спирали обязательства/стыда/вины, что были парализованы. Слабы. Готовы потратить двадцать драгоценных минут на мучительное выслушивание пассивно-агрессивных выпадов по поводу ваших религиозных убеждений (или их отсутствия), лишь бы избежать противостояния, которое считали еще более трудным.

Разве не лучше сказать прямо, что вы имеете в виду, и иметь в виду то, что сказали? Просто... поступайте с другими так, как хотите, чтобы они поступали с вами. Не так ли написано в Библии?

Голосуйте за пофигизм!

Я расскажу вам личную историю, чтобы проиллюстрировать свою веру в метод не-сожаления и показать, насколько полезным он оказался для меня. Имена я намеренно изменила, чтобы не нарушать частную жизнь некоторых членов семьи, но обстоятельства, уверяю вас, на сто процентов реальны.

Прототипы, возможно, когда-нибудь прочитают эту книгу и узнают себя, но им совершенно нечего стыдиться.

Метод не-сожаления устремлен к лучшей жизни – и вряд ли они станут моими «политическими» противниками.

В отличие от выборов, здесь все выигрывают!

Однажды вечером мы с мужем наслаждались прекрасным ужином с парой наших родственников. За блюдом роскошных морепродуктов зашел разговор о тогдашнем президенте – достоверности и полноте его свидетельства о рождении. Прозвучали обвинения, все выразили свои мнения, и, не дожидаясь, пока развернется полномасштабная дискуссия, я посмотрела в глаза каждому из гостей и сказала: «Дик, Джейн, я вас люблю, но мы не будем продолжать этот разговор». Потом я обратилась к своему мужу – он разделяет мои политические взгляды, но готов говорить о них гораздо больше, чем я считаю нужным, – и добавила: «Я серьезно».

Не было даже намека на обиду. Мы сменили тему, посмеялись, слизнули с пальцев остатки соуса тартар и красиво завершили вечер.

Вот ТАК должен проходить семейный ужин. И это вполне

осуществимо, если правильно составить бюджет пофигизма.

Но что, если все закончится слезами?!

Пытаясь донести до вас суть метода не-сожаления и подчеркивая важность честности и вежливости, я не устану повторять, что при его добросовестном применении слезы практически исключены. Конечно, случайности неизбежны, но все-таки у вас гораздо больше шансов сгладить конфликты и укрепить взаимное уважение между членами семьи.

Впрочем, если среди вашей родни полно истерических плакс, неужели вам хочется, чтобы они звали вас в гости?

Не поддавайтесь на уловки стыда

Стыд возникает из-за ощущения изоляции и одиночества, порождая чувство вины. Предлагая результаты своих исследований, я хочу показать вам, что вы не одиноки. Самые разные люди по всему миру приняли участие в моем опросе и доказали, что они одинаково болезненно реагируют на взрывоопасные семейные проблемы.

Это означает, что некоторые члены вашей семьи, вполне возможно, бесятся так же, как и вы, когда дядя Джим загребает себе всю рождественскую ветчину, а кузина Рене напяливает каббалистические браслеты всем гостям на вашей свадебной церемонии.

И раз вы не одиноки, вам вовсе не нужно стыдиться своего пофигизма.

Скорее всего, большинство ваших близких согласны с вами. Помня об этом, вы будете чувствовать себя во всеоружии, принимая решение забить или нет, и действовать дальше с уверенностью.

Праздники: личные принципы

У нас с мужем своя политика в отношении Дня благодарения, и она нас очень выручает. Вы можете скопировать ее или изменить под себя – поступайте, как вам удобнее.

У нас есть три семьи родственников, которых мы навещаем каждый год. В отличие от Темного дитя^[18], мы не можем появляться в трех местах одновременно. И **МЫ НЕ ХОТИМ ЗАВОДИТЬ ЛЮБИМЧИКОВ**. Поэтому лет восемь-девять назад мы сказали родственникам, что запускаем трехгодичную ротацию и будем проводить праздники с каждой семьей по очереди, согласно установленному порядку, без всяких исключений. Никто

не вправе нарушать график, даже если *в этом году* у тети Мари юбилей, или кузены выгодно арендовали восьмиместную яхту (и мы нужны им для комплекта), или у кого-то появилась новая девушка и нам необходимо с ней познакомиться. Что ж, познакомимся в следующем году, как и положено, если она не сбежит к тому времени.

Я даже пропустила встречу выпускников по случаю пятидесятилетия окончания школы, потому что она совпала с визитом к свекрови на День благодарения (я, конечно, не особо рвалась на встречу выпускников, но не в этом дело). Жестко? Конечно, но зато **ничьи чувства не страдают, и это дорогого стоит.**

Ладно, ладно, закругляюсь.

Мы почти достигли финишной черты, разбираясь с четырьмя категориями потенциального пофигизма, и если я справилась со своей миссией, вы уже должны пожинать волшебные плоды и чувствовать перемены к лучшему. По крайней мере, вы получили новые инструменты и стратегии, позволяющие добиться того, чего вы хотите от жизни. И чувствуете уверенность, зная, что рядом есть другие люди, которые хотят (или не хотят) того же самого.

Но, прежде чем мы закроем тему семьи, я бы хотела обратиться к еще одной подкатегории. Она манит. Она гнетет. Она требует внимания. Вы знаете, о чем (и о ком) я говорю.

Еще пять источников раздражения в семье

1. «Участие в групповых чатах».
2. «Рассказы родителей о людях, с которыми я вырос, уже давно известные мне из соцсетей».
3. «Необходимость скрывать от родственников свое пристрастие к выпивке, хотя выпиваю я из-за них».
4. «Критика и придирки на каждом шагу».
5. «Собаки моих родителей, которых они почему-то называют своими внуками».

Приобретенная родня

Помните, я говорила о выборе? Ну, если вы не живете в стране, где приняты браки по договоренности, вторую половину вы выбираете сами, но вот родственников с той стороны, увы, выбирать *не* приходится. Если бы в этом состояла суть брака, мы бы ограничивались романами на одну ночь.

Да, женитьбой или замужеством вы одним махом удваиваете свой бюджет пофигизма. Это как если бы вы получили премию на работе и зашлись от восторга: «Здорово!», а потом, когда налоговая обложила бы это ставкой в пятьдесят процентов, у вас бы отвисла челюсть: «Какого черта?!»

Приобретенная родня идет в комплекте; вы-то настраивались увезти домой одну супругу, но дилер подбрасывает вам в машину еще нескольких пассажиров – бесплатно. Некоторые из них могут оказаться приятным бонусом вроде подлокотников на заднем сиденье со встроенными подстаканниками; другие... ладно, не будем о грустном.

Но так же, как и в случае с собственной семьей, которую вы не выбираете, приобретенные родственники вполне достойны вашего пофигизма. **Вам всего лишь нужно свести к минимуму недовольство (и получить максимум радости) при уважительном отношении к каждому члену семьи.**

Безусловно, задача облегчается, если вы с супругом (супругой) имеете общую копилку ништяков и действуете заодно по принципу *«разделяй и властвуй»*.

Скажем, если кто-то из *ваших* родственников женится, рождает ребенка, становится на год старше или празднует любую жизненную веху, что обычно требует подарка, затраты времени и сил на его приобретение, вероятно, ложатся на ваши плечи. А если подарок предназначен для кого-то из родственников партнера, решать проблему ему (или ей). (Предлагаю просто дарить каждому экземпляр этой книги!)

Другого способа обойти это не существует; ваш бюджет пофигизма неизбежно будет пополняться новыми позициями (ежедневно или раз в полгода), как только вы наследуете кучу новоиспеченных родственников. Но если подумать, **они ведь тоже приобретают наследство в вашем лице.** Вместе с *вашими* религиозными ценностями, *вашими* политическими взглядами, *вашими* традициями и *вашим* отвращением к групповым фото.

Когда дело доходит до пофигизма, может выясниться, что у вас с новыми родственниками гораздо больше общего, чем вы думаете!

Поэтому, практикуя метод не-сожаления применительно к приобретенной родне, вы можете запустить цепную реакцию, которая принесет в вашу большую семью счастье и гармонию – и вам не жалко будет тратить свои ништяки.

Финишная прямая

Это ваш последний визит в закрома ментального склада. Фигня, связанная с семьей, наверняка захоронена в самом дальнем углу и покоится под толстым одеялом паутины и обид. Я вам сочувствую. Как рождественские украшения, семейная фигня занимает ценное жизненное пространство даже в середине июня – но как только вы стряхнете с нее пыль веков и вытащите на свет божий, считайте, большая часть работы выполнена.

Так что составляйте заключительный список и держите его в голове!

**СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ, НА КОТОРЫЕ Я МОГУ И НЕ МОГУ
ЗАБИТЬ**

[illegible]

Ревизия списков

Ура, вы это сделали! Теперь у вас есть инструменты, которые помогут принять решение, на что вы можете или не можете забить, и все ваши потенциальные «фигни» рассортированы по категориям. Вы прошерстили свой ментальный склад, заглянули с фонариком в самые темные углы, высветили фигню, которая копилась там с тех пор... ну, все то время, пока вы не наткнулись на эту книгу.

До Шага 1 метода не-сожаления – принятия решения о том, на что вы готовы забить, – рукой подать.

У вас уже составлены исчерпывающие списки для потенциального пофигизма по каждой из четырех категорий. (И вы должны ощущать онемение нижних конечностей.) Хорошая новость: теперь мы можем подойти к самой забавной части игры – вычеркиванию позиций!

Помните, что ништяки означают время, энергию и/или деньги, которые вы тратите на те или иные позиции, указанные в списках. Вычеркивая и ЗАБИВАЯ на них, вы ВЫИГРЫВАЕТЕ время, энергию и/или деньги, которые можете потратить на все остальное.

Прежде всего вам понадобится жирный черный маркер. Потому что ничто не приносит такого удовлетворения, как вычеркивание пункта из списка черным маркером. Кто-то даже называет его волшебным маркером...

Извините, не смогла устоять.

Затем, сидя на полу и в последний раз просматривая свои инвентарные описи – физический результат проведенной вами ментальной уборки, – отметьте про себя, какие пункты вызывают радость или раздражение – в сердце, голове и животе.

Приятный трепет в груди или в паху? Радость! Пусть ваш волшебный маркер пронесется над этой строчкой, как Ангел смерти над первородными сынами Израилевыми.

Сердцебиение, страх, тошнота? Все это критерии для удаления одного или сразу трех пунктов.

В своей книге Мари Кондо советует поблагодарить каждую вещь – платье, сумочку и прочее – за службу, прежде чем отправить ее на помойку. Но я не уверена, что объекты из вашего списка пофигизма заслуживают благодарности, не так ли? Они слишком долго выкачивали из вас время, энергию и деньги.

Нет, я хочу, чтобы вы поступили следующим образом.

Когда ваш черный маркер зависнет над источником раздражения, коснется бумаги и уничтожит его решительными мазками, скажите тихо на прощание: «Пошел на фиг!»

Полегчало, не так ли?

Теперь вы почти готовы сделать Шаг 2 и пожинать плоды магии пофигизма! Я в восторге, насколько далеко вы продвинулись за такое короткое время. Но послушайте, проооооосто чтобы убедиться, что мы все еще на одной волне, ответьте мне на вопрос: как насчет тех позиций, которые вы *не* вычеркнули из списка?

Уверены, что не хотите пересмотреть свое решение?

Не стоит недооценивать ущерб

Возможно, какие-то вещи остались в ваших списках, потому что вы подумали: *да ладно, это случается не так часто. Наверное, проще оставить как есть и не заморачиваться последствиями.*

Разве я ничему вас не научила?

Возможно, я недостаточно ясно выразилась – и несу за это полную ответственность, – но давайте еще разок пробежимся по «теории разбитых окон». **Если вы волей-неволей продолжаете париться из-за того, что вас бесит, эта фигня и дальше будет вас преследовать.** Как бесполезная бумажная работа и бесконечные повторы реальности-шоу «Семейство Кардашьян», они образуют порочный круг.

Помните, как личные принципы создают прецедент – в хорошем смысле этого слова? Так вот заморочки тоже создают прецедент, и в дальнейшем вам будет все труднее от них избавиться.

Если уж вы проделали такую объемную работу по сортировке и составлению списков, сверстали бюджет пофигизма, стоит ли с такой легкостью сбрасывать все это со счетов и тратить запас небезразличия на вещи, которые раздражают, только потому, что они случаются раз или два в году?

Следуя этой логике, вы никогда не достигнете просветления. Но будете проводить каждое Рождество в похмелье и колядовать в десятиградусный холод в дурацком свитере.

Раздача ништяков

Наконец, если вы обратились к схеме на странице 48, продумали дальнейшие действия и убедились, что в списке остались только вещи, достойные заботы и беспокойства, тогда – вперед, раздавайте свои ништяки! Это самое легкое занятие. Тут вам моя помощь не понадобится. (Хотя я благодарна вам за уделенное внимание.)

Для всего остального пришло время сделать Шаг 2 по методу не-сожаления и запустить механизм пофигизма.

Глава 3

Пофигизм в действии

Вы на пороге решительных действий. Видок отсюда что надо, согласны?

Во второй главе вы научились квалифицировать всякую фигню, основываясь на том, раздражает она или приносит радость. Вы произвели ее количественную оценку в зависимости от того, вписывается ли она в ваш бюджет пофигизма. Вы познакомились с инструментами и понятиями – например, чувства, мнения, честность и вежливость, – которые помогли вам произвести необходимые расчеты.

Вы сидели на полу и составляли все эти списки, раздумывая, на что можно забить. Возможно, вам даже пришлось раскошелиться на новый черный маркер, потому что в старом кончились чернила. (Такое бывает, я видела.) Поздравляю вас от души!

Но скоро начнутся настоящие перемены к лучшему.

Потому что в третьей главе... вы наконец ПЕРЕСТАНЕТЕ ПАРИТЬСЯ.

Взволнованы? Да!

Нервничаете? Не волнуйтесь, я тоже через это проходила.

Давайте начнем с визуализации всего, чего вы сможете добиться. Это повысит вашу мотивацию и готовность забивать на все по-чемпионски.

Святая троица пофигизма: время, энергия и деньги

Время, энергия и деньги – вот что вы выигрываете, забив на все, что мешает жить. И очень полезно держать их на переднем плане сознания, когда вы готовитесь к Шагу 2. Визуализация целей выпускает эндорфины в мозг. И, по моему профессиональному мнению, эндорфины творят настоящую магию.

Так что уделите минутку и подумайте обо всех радостях, которые принесет вам Шаг 2.

Время

Иногда все, что вам нужно, это свободный час, чтобы принять ленивую ванну и подстричь ногти на ногах. Забив на веганское барбекю у соседей, вы получите этот час. Отмокайте!

Энергия

Порой у вас возникает желание встать часиков в шесть утра и пойти в

спортзал, пока там никого нет. Забив на спонтанный ужин с коллегами, назначенный на десять вечера вторника (КАКОГО ЧЕРТА?), вы останетесь трезвыми, хорошенько выпитесь и в среду утром проснетесь бодрыми, готовыми к свиданию с эллиптическим тренажером.

Деньги

Иногда так хочется махнуть в отпуск на море, что, даже думая об этом, вы слышите, как шуршит песок в карманах ваших шорт. Наплевав на свадьбу школьной подруги (зачем вас вообще пригласили, до сих пор непонятно), вы заходите прямиком на сайт турагентства и находите более достойное применение той тысяче баксов, которую уж точно потратили бы до прочтения этой книги. Что важно, вы делаете это осознанно, с ясной головой. Метод не-сожаления приведет тебя на райские острова, детка!

Есть и другой способ визуализации выигрыша: вы перетаскиваете позиции из списка пофигизма в диаграмму Венна^[19], как показано ниже. Так вы сможете четко представить, куда утекают ваши время, энергия и деньги и что вы получаете обратно, забив на те или иные ненужные вещи.



Что подарил мне пофигизм

Сон

Секс

Отпуск, свободный от электронной почты

Энциклопедические знания мемов про котиков

Пятничные вечера на диване с моим добрым другом «Бейлисом»

Уверенность

Загар

Время, энергию и свободу, чтобы закончить очередную чертову книгу

Имея это в виду, давайте вернемся к вашим спискам.

Пометьте маленькой буквой «в» всю фигню, которая, в случае ее

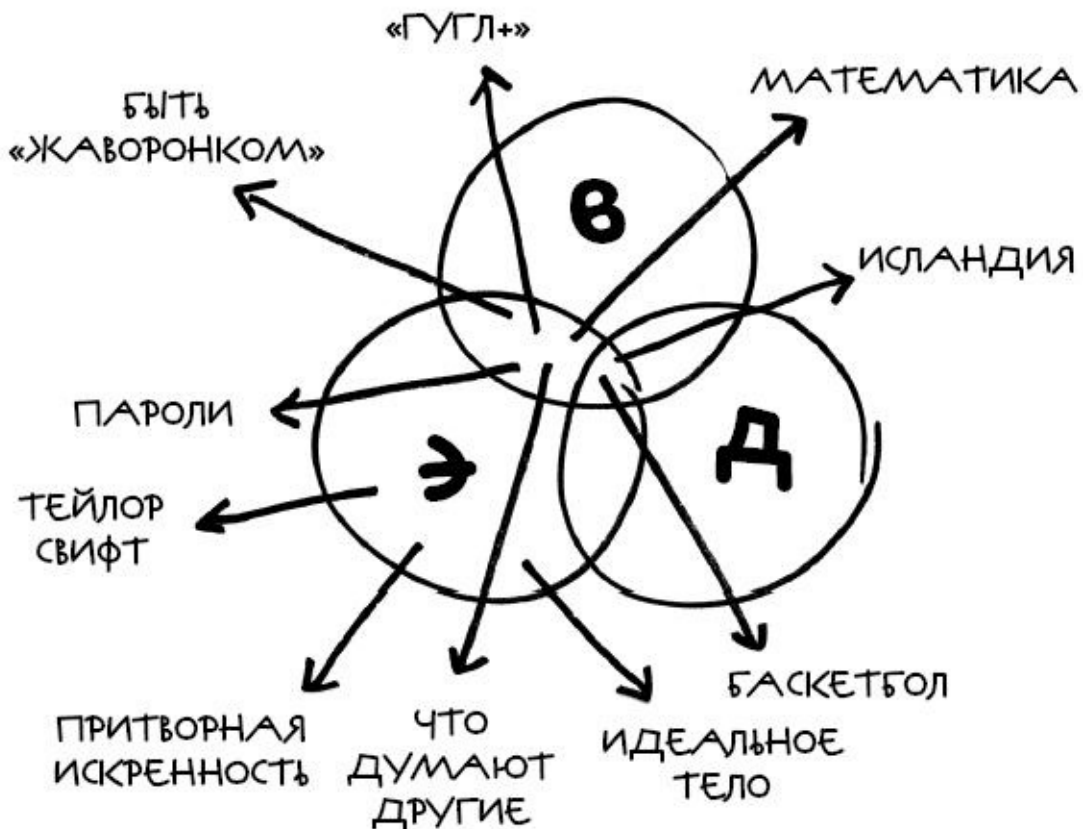
вычеркивания, высвободит больше *времени*, и вы сможете потратить его по своему усмотрению. Затем сделайте это с буквами «э» (*энергией*) и «д» (*деньгами*). (Возможно, вам будет трудно разглядеть слова сквозь жирную линию, оставленную черным маркером, но я думаю, что они еще свежи в вашей памяти.)

Некоторые позиции попадут лишь в один сегмент диаграммы, какие-то составят разные комбинации: в + э или э + д. Очевидно, что пофигизм, распространяющийся на позиции в месте пересечения в + э + д, принесет вам наивысший кайф освобождения.

К сожалению, это означает, что от вас потребуются максимум внимания к чувствам и мнениям других людей, строгое соблюдение бюджета пофигизма, выработка некоторых личных принципов и принятие ряда трудных решений, дабы не превращаться в засранца.

Но над этим мы можем поработать.

А вот как выглядит моя диаграмма в отношении первой десятки «фигней», на которые я готова забить.



Как видите, в ней преобладает фигня, съедающая в основном время и энергию, деньги – в меньшей степени.

В этом есть смысл, потому что время является конечным ресурсом, энергия при определенных обстоятельствах способна к возобновлению, да и денег всегда можно подзаработать (к тому же существуют кредитные карты).

И я обращаюсь к тем из вас, кто только что поперхнулся, вспомнив про свою мизерную зарплату: пожалуйста, поймите, я лишь хочу сказать, что *для меня* дополнительные деньги не представляют особой проблемы, потому что их, по крайней мере, можно заработать или занять при необходимости. А вот со временем все гораздо сложнее – я ощущаю его нехватку с той самой секунды, как появилась на свет. И, к глубокому сожалению, время не возьмешь в кредит. Хотя уверена, что, если бы «Американ Экспресс» могла решить эту проблему под 16,9 процента годовых, она бы давно уже это сделала.

Но, как говорится, каждому свое! **На самом деле не так важно, какие ресурсы являются более ценными для вас. При выполнении этого задания главное – научиться их распознавать.** Что бы ни показала ваша диаграмма, прежде чем делать Шаг 2, обратите внимание на позиции, которые попадают в самые значимые для вас категории.

И возвращайте себе время, энергию и деньги!

О, слышали? Это запели ваши эндорфины. Они подсказывают мне, что вы отлично со всем справляетесь.

Мелкими шажками

Забить на что-то не сложнее, чем повесить трубку при рекламном звонке, сказать больно в свой день рождения или нацепить кепку для встречи с водопроводчиком в семь утра – вместо того чтобы вставать на два часа раньше, судорожно принимать душ и укладывать волосы феном, словно собираясь на конкурс сексуальных красоток, проводимый журналом «Максим».

Но как бы вас ни будоражили составленные списки и перспектива заняться вычеркиванием всякой фигни, когда наступает решающий момент, Шаг 2 зачастую лишает ваши паруса ветра. Чтобы не застрять в открытом море с любительским радиоприемником в руках и глуповатой улыбкой на лице, я рекомендую нырнуть (фигурально) обратно в метод, который привел вас сюда.

Под этим я имею в виду следующее: **продвигайтесь очень осторожными шажками, начиная с той фигни из списка, которая затрагивает только вас.** Так будет проще освоиться, прежде чем вы

столкнетесь с чувствами других людей (что, как вы догадываетесь, может оказаться *очень* болезненно).

При этом вам даже не нужно проявлять вежливость. Все, что от вас потребуется, быть честными – с самими собой.

Желтый уровень угрозы: легкая фигня

Забить на постоянную драму подруги по «Фейсбуку»? Отписаться от обновлений страницы – что может быть проще! Никаких обид, связанных с удалением из друзей, зато все преимущества налицо. Спасибо, Марк Цукерберг!

Наплевать на морщины? Хватит тратить деньги на лосьоны и сыворотки, время – на их нанесение, энергию – на переживания из-за видимых признаков старения, которое – внимание, спойлер! – не остановить.

Плевать, что ничего не понимаете в биржевых рынках? Хватит биться башкой в «Уолл-Стрит Джорнал», изображая из себя знатока на вечеринках. (Может, стоит нанять финансового консультанта? Говорят, затраты на толковых окупаются.) Лучше используйте освободившееся время, чтобы стать экспертом в том, что действительно для вас важно. Скажем, элитная коллекция бурбона? И пусть кто-то другой разжевывает вашим друзьям тонкости биржевой политики.

Оранжевый уровень угрозы: фигня средней тяжести

Постепенно вы переходите к фигне, которая явно неразумно истощает ваши запасы времени, энергии или денег. Она может задевать других людей или требовать серьезного разговора о мнениях и/или чувствах, объективно она все равно не является вашей проблемой.

Наплевать, что ваш друг-раздолбай завтра переезжает на новую квартиру и срочно подыскивает грузчиков «в обмен на пиво»? Честность («Я не могу отвечать за твою инфантильность») тут может оказаться не лучшей политикой, но вы вежливо отказываетесь, ссылаясь на некие туманные обязательства по работе. В конце концов, что он знает об обязательствах?

Наплевать на командную работу? Поначалу вы можете переживать из-за того, что босс вызовет вас на ковер за саботаж, но будьте уверены: *синергия* практически не поддается количественной оценке и ваш пофигизм ничего не изменит. Сохраните творческую энергию на то, что

принесет пользу лично ВАМ, – скажем, разработка системы выигрышей на тотализаторе.

Забить на решение коллеги завести потомство? Это так же просто, как не вкладывать деньги в подарочный конверт «На памперсы», который пускают по офису. Беспокойтесь, что вас упрекнут в скупердяйстве? **Вернитесь к параграфу «Хватит жить с оглядкой на чужое мнение».**

Красный уровень угрозы: самая трудная фигня

Такая фигня потребует от вас применения всех инструментов и изрядной доли самообладания. Возможно, придется задействовать и личные принципы. Дело в том, что **эти проблемы связаны с другими людьми и создают высокий риск задеть чувства / стать засранцем.** Другими словами, это как раз тот случай, для которого и задуман метод не-сожаления. Совершим же последний спасительный рывок!

Плывать на свадебные торжества, выпускные и другие семейные сборища в расширенном составе? Такие мероприятия обычно планируются заблаговременно. Так что от них трудно отвертеться. Я рекомендую упражнение по визуализации: прежде чем поставить галочку в графе «Да» на пригласительной открытке, пробив брешь в своем бюджете пофигизма, подумайте, как вы будете чувствовать себя *в тот день* – или, еще хуже, накануне вечером, когда будете томиться в аэропорту, откуда вылетаете на тематическую свадьбу троюродного брата Барри по мотивам «Звездных войн». Как сказал бы Йода: «В месте темном мы оказались... Знания осветили бы наш путь». Если вам удастся заглянуть в эту бездну отчаяния *до* ответа на приглашение, вы избавите себя от многих дней (недель? месяцев?) сожалений и тревог, предшествующих событию, и сэкономяте кучу денег на перелетах и гостиницах. Короче: просто поставьте галочку в графе «Сожалею» и отправьте подарок по почте.

По фигу дети ваших друзей? Для начала нужно прояснить, что это касается не только *их* отпрысков, но всех детей! Тогда получается что-то вроде личного принципа. (Если вы сами родитель, сгодится формулировка «всех детей, кроме моих».) Однако заявив: «Мне по фигу ваши дети», вы вряд ли можете рассчитывать на хорошие отношения. Возможно, вам больше никогда не придется иметь дело с этими детьми, но, скорее всего, вы потеряете и друзей.

Предположим, вы не хотите посещать мероприятия, где почетным

гостем выступает малыш, и никогда не согласитесь на роль бэбиситтера, но вы очень хотите сохранить дружбу. В таком случае вам придется добавить к своей честности *гору вежливости*. Врученный малышу леденец или возглас «Какой хорошенький!» в соцсети придется весьма кстати. Это все из области философии «ложка сахара поможет проглотить лекарство». (Мэри Поппинс: метод не-сожаления с 1934 года.)

Плевать на щенков? Ну-ну, успехов вам в этом.

«Накачка» перед стартом

Должна признаться: даже после того, как вы приняли решение, на что готовы забить, построили диаграмму и начали с самой простой фигни, не могу обещать, что все сложится гладко. Если бы пофигизм был таким легким делом, вы бы уже прослыли гуру.

Я с самого начала предупреждала: вы можете поддаться искушению дать задний ход. Это обычное дело. Не стоит беспокоиться. Как и противозачаточные таблетки, метод не-сожаления является революционным, но не на сто процентов надежным. Если по утрам вас будет мучить тошнота, просто постарайтесь иметь это в виду.

Вечеринка, на которую никто не хочет идти

Помните тот день рождения коллеги в караоке-баре, о чем мы говорили во второй главе? Допустим, вы решили – после составления списков по категориям, – что вам плевать и на караоке, и на Тима, и на любые вечеринки по случаю дня рождения. Вы уверены, что почти никто в вашем офисе не хочет идти в караоке, но теперь, когда вы подкованы, только вам хватит смелости сказать «нет». Вы делаете Шаг 2 и игнорируете мероприятие.

Успех!

Но на следующий день вы чувствуете себя немного неуютно. Может быть, Тим или остальные коллеги отвечают вам прохладно. (Внимание: вам не пофиг, что они думают?) Вы в растерянности. Начинаете сомневаться в правильности своего решения забить на коллегу и его праздник. Вы тратите энергию на беспокойство по этому поводу.

Стоп.

Важно не перепутать это незнакомое чувство свободы с чувством сожаления или стыда. Вы приняли верное решение. Я вас умоляю, на той вечеринке они спели *целый* альбом Кенни Чесни!^[20] Вас сейчас мучает вовсе не сожаление (а если вы действительно испытываете сожаление, пора

добавить его в список вещей, на которые надо забить); это свобода с оттенком жалости к остальным коллегам.

Мнения которых вам, по большому счету, вскоре станут безразличны.

Честность: гибкая шкала

В первых двух главах я все уши вам прожужжала про честность и вежливость – два ключевых условия, позволяющие не превратиться в засранца в процессе выполнения Шага 2. И хотя я допускаю, что в некоторых случаях вежливость переоценена (см. параграф «Когда не грех задеть чьи-то чувства»), честность – более *гибкая* материя.

Честность, как правило, лучшая политика, когда речь идет о пофигизме. Она выравнивает игровое поле и помогает избежать мучительного хождения вокруг да около. Не говоря уже о «ловушке соцсетей», когда вы, солгав об истинной причине своего отсутствия на мероприятии, потом вынуждены беспокоиться, как бы вас не спалили, пока вы «чекинитесь» на «Фейсбуке».

Не слишком ли хлопотно?

Честный подход позволяет вам сказать что-то вроде: «Извини, я не успела прочитать твой самиздатовский роман о гномах, но желаю тебе успехов с ним» или «Я не люблю чай». Просто и прямо, а если еще и преподнесено вежливо, так вдвойне эффективно.

Не задевать чувства людей и не попадаться на лжи – это и есть не-сожаление в чистом виде. Нет причин страдать, и не за что просить прощения.

Но бывают ситуации, когда, сделав первый шаг и приняв решение забить, вы наметили самый вежливый и честный план действий, но все равно, выполняя Шаг 2, чувствуете себя... мерзко. Хорошая новость: если такое чувство возникает, вы не засранец. Этим все нипочем.

Я хочу сказать следующее: если у вас предчувствие, что безоговорочная честность – не лучшая политика, можете слегка подретушировать ее обманом. Для вашего удобства я составила полезный список.

В каких случаях абсолютная честность не совсем уместна

- когда речь идет о чьих-то кулинарных способностях;
- когда ее можно с легкостью заменить «несовпадением по времени»;
- когда замешаны Дед Мороз и маленькие дети;
- когда имеете дело с беременной женщиной;
- когда имеете дело с тещей/свекровью;

- когда имеете дело с беременной тещей/свекровью.

Разная фигня, тот же принцип

Во второй главе мы работали над принятием **решения**, на что вы готовы забить. Затем, в самом начале третьей главы, мы рассмотрели некоторые концепции, которые готовят вас к следующему шагу. **Теперь – вдохновленные историями реальных людей – мы примемся за выполнение главной задачи.**

В этом разделе я возвращаюсь к своему исследованию. Опираясь на результаты анонимного опроса, я приведу примеры вещей, которые чаще всего фигурируют в списках пофигизма, и покажу, как можно забить на эти заморочки, *не превращаясь* – повторяйте за мной – *в засранцев*.

Чтобы облегчить вам практику метода не-сожаления, для прохождения Шага 2 я предусмотрела три уровня подготовки (новичок, продвинутый, эксперт), в зависимости от типа личности и степени серьезности вашего отношения к столь важному предприятию.

Начнем с категории I: вещи

На момент написания этой книги более десяти процентов респондентов заявили, что им совершенно наплевать на Кардашьянов или кого-то из их семейства, а еще десять процентов называли реалити-шоу, шоу со звездами и самих звезд. Даже не знаю, что вам сказать, ребята, – проблема оказалась масштабнее, чем мы предполагали. Я долго обдумывала экзистенциальный вопрос: *если стольким людям пофиг Кардашьяны, тогда почему эта семейка не сходит с экранов?* Но тут же сама себе ответила: *мне плевать*.

Двигаемся дальше.

Помимо компашки участников реалити-шоу – включающей холостяков/холостячек, домохозяек разного разлива и Даггаров^[21], – некоторые знаменитости тоже засветились как объекты пофигизма. Среди них – Мадонна, Хью Джекман и рэпер Дрейк. Думаю, тут довольно просто перейти к Шагу 2 и забить на всю эту компанию (если, конечно, вы не мама Дрейка), поэтому обращаюсь к более жизненным вопросам.

Сортировка мусора. Метод не-сожаления заточен на обретение радости и сохранение вашего времени и энергии для того, что вам дорого. Так что если вы не озабочены спасением нашей планеты...

Новичок: Сортируйте бутылки и консервные банки, но не парьтесь насчет пергаментной бумаги и пенопласта. Тссс... я никому не скажу.

Продвинутый: Бросьте пакет с бытовыми отходами в обычный мусорный бак, вместо того чтобы заморачиваться сортировкой бутылок и

банок. Прошлой ночью вы покутили на славу. Вам нужен отдых.

Эксперт: Делегируйте сортировку мусора супругу или соседям по комнате и забейте. Под благовидным предлогом. Предлог придумайте сами.

Национальное общественное радио (НОР). Лично я ничего не имею против НОР – привет, ребята! Не стесняйтесь приглашать меня на любую из ваших многочисленных просветительских и развлекательных программ! Но я могу понять импульсивное желание забить на все, что стало фетишем для остальной части общества, особенно когда это преподносится как элитарное. (См. мои взгляды на «Нью-Йоркер».)

Новичок: Когда кто-то упоминает НОР, скажите: «Да ладно, мне можешь не рассказывать», после чего смело уходите. Вас просто примут за умного.

Продвинутый: Придумайте фейковое шоу на НОР, скажите всем, что это ваше любимое, и получайте удовольствие, наблюдая, как они притворяются, будто тоже его слушают.

Эксперт: Если вы добились успеха, прекратив париться из-за чужого мнения, тогда в следующий раз, как только друзья начнут петь дифирамбы передаче «С учетом всех обстоятельств», бросьте короткую фразу, гордо вскинув голову: «Я не слушаю НОР».

Кто «настоящий» автор шекспировских пьес. Если вы – почитатель Шекспира, вам это наверняка небезразлично или, по крайней мере, вы делаете вид, что это так. Всем остальным? По барабану.

Новичок: Когда на вечеринке кто-нибудь заикнется о Кристофере Марло^[22], буркните: «Хм, марловианец?» и сплюньте на пол. Кому надо – тот поймет.

Продвинутый: Если вы загнаны в угол, вообразите себя Готспером из «Генриха IV», воскликнув: «О, джентльмены, жизнь коротка!» После чего рваните в соседнюю комнату и быстренько уходите по-английски (кстати, это блестящая стратегия пофигизма, уместная практически при любых обстоятельствах).

Эксперт: Да не ходите вы на эти вечеринки!

«Игра престолов». Еще один довольно простой вариант для практики метода не-сожаления, поскольку никто к вам не пристает с ножом к горлу, заставляя читать эти книги или смотреть сериал (хотя выглядело бы экзотически). Но ведь вам приходится слушать разговоры других о книгах и сериале...

Новичок: «Ох... ты все еще об этом? Извини, я отключился. Черт возьми, надеюсь, я не получу приглашение посмотреть финальные серии!»

Продвинутый: Лучше всего подойдет честный, вежливый ответ: «Послушайте, ребята, поскольку мне пофиг «Игра престолов», я удаляюсь. Встретимся во вторник утром, когда вы закончите строить гипотезы, что на самом деле произошло с Джоном Сноу и насколько это отличается от книги».

Эксперт: Раскошесьтесь на футболку с надписью

Драконам пофиг

Драконам пофиг

И носите ее по мере надобности.

Мой любимый ответ, полученный в ходе опроса

ВЫЕЗДКА. Я не сразу сообразила, что это такое, пришлось покопаться в словарях. Добравшись до статьи в Википедии, где сказано, что «выездку обычно сравнивают с конным балетом», я добавила эту фигню в свой список.

Спасибо, что расширили горизонты моих знаний, кем бы вы ни были.

Социальные сети. С чего начать? В нашем современном мире не иметь аккаунта в соцсети – все равно что быть коммунистом в Голливуде 1950-х. Лемминги не любят, когда сородичи выбиваются из стаи. Я тоже горжусь, что зарегистрирована в «Фейсбуке», «Твиттере», «Инстаграме» (хотя, как вы знаете, забила на «Гугл+»). Но, если вы одни из немногих счастливчиков, которые могут похвастаться жизнью, свободной от лайков, дай бог вам сил. Даже не знаю, какой хэштег для вас придумать.

Новичок: Может, просто выбрать одну платформу, завести страничку и забыть об этом? Настройки конфиденциальности в «Фейсбуке» – та еще тягомотина, поэтому рекомендую затаиться в «Твиттере»; в любом случае все лучшие люди там и ведут себя очень по-хулигански.

Продвинутый: Ладно, не заводите никаких аккаунтов, но только *не говорите* никому о том, что у вас нет страницы в «Фейсбуке». Иначе нарветесь на неприятности.

Эксперт: Вы когда-нибудь слышали о «Кэтфишинге»? [\[23\]](#)

Кого к кому влечет. Хвала вам, просвещенные! Если вы знаете, что эта тема вас не колышет, вам будет очень легко перейти к Шагу 2.

Новичок: Видите тех двоих одного пола – как они покусывают друг

другу ушки? Разве это не мило?

Продвинутый: Листая журнал, вы натываетесь на фотографию четвертой жены Билли Джоэла, и ее кожа светится, как лунный камень, на фоне его сексуального смуглого торса. Переверните страницу.

Эксперт: Это *настолько легко* – не париться по поводу чужих сексуальных влечений, что вам надо не только показать пример пофигизма, но и сообщить всем, кто этим парится, что они выглядят как идиоты.

Универсальный рецепт. ВОТ ПОЧЕМУ я написала книгу, которую вы держите в руках. Неважно, на каком уровне пофигизма вы находитесь – начинающем, продвинутом или экспертном, – эта книга обращена к людям, которым надоело являть миру парадный фасад интереса, энтузиазма и соответствия общепринятым канонам. Я за то, чтобы наделить каждого правом быть самым собой и проживать собственную лучшую жизнь.

Категория II: работа

Многие, очень многие участники опроса признались, что им наплевать на совещания, телеконференции и дресс-код – все эти позиции мы уже подробно рассмотрели во второй главе. Но вот еще некоторые часто встречающиеся фиговины, которые остро нуждаются в лечении методом не-сожаления.

Непрошенные электронные письма, требующие ответа. Классический пример фигни, *технически* затрагивающей кого-то еще (то есть отправителя) помимо вас. Но, если исходное сообщение вы не запрашивали, на него вполне можно забить.

Новичок: Вы имеете полное право не заморачиваться с ответом. Нажмите клавишу «Удалить», а в освободившееся время пошарьте в Интернете.

Продвинутый: Удалите сообщения и заблокируйте отправителей. Это станет для них уроком.

Эксперт: Запустите одну из мудреных программ отписки для своего почтового ящика, забитого электронными бюллетенями, купонами с кодами и обновлениями на «Кикстартере». Эффект сопоставим с кайфом от сильной наркоты (во всяком случае, так мне сказали).

Сплетни. Если вы не хотите стать винтиком в офисной мельнице слухов, есть множество способов избежать этого без риска для вашего бюджета пофигизма.

Новичок: Закройте дверь своего кабинета, если он имеется. Если нет – раскошесь на наушники. Какой смысл сплетничать с тем, кто сидит в наушниках? Вот именно!

Продвинутый: Ограничьтесь вежливым: «Я не хочу это слышать», небрежно затыкая уши, и дождитесь, пока сплетники уберутся восвояси.

Эксперт: В следующий раз, когда кто-нибудь упомянет вашу коллегу Реджину с ее пристрастием к «секстингу», жестом остановите собеседника и повторяйте за мной: «Я передам ей твои слова». Вуаля! С вами больше никогда не поделятся сплетней!

Тренинг по тимбилдингу. Печально, что нам приходится изо дня в день работать одной командой; но на фига еще и *отрабатывать* навыки такой работы? Это как сниматься в плохом фильме Феллини, но с еще более невкусным кофе.

Новичок: Возьмите день отпуска.

Продвинутый: Возьмите отгул по болезни.

Эксперт: Отпроситесь на день по личным делам.

Подхалимство. Во второй главе я уже говорила, что соотношение энтузиазма и пофигизма на рабочем месте составляет один к пяти. Иначе говоря, на один аспект, требующий полной отдачи, приходится пять, на которые можно забить. Подхалимство – в их числе. Выполняйте свою работу добросовестно, и вам не придется лизать задницу ни боссу, ни его помощнице, ни пиарщице, с которой, по слухам, у него роман.

Новичок: Просто не делайте этого. Совсем несложно отказаться от того, что даже не входит в ваши должностные обязанности.

Продвинутый: Если босс требует такого отношения, подумайте о том, чтобы сфотографировать его с любовницей и заняться мелким шантажом. Потратите столько же ништяков из бюджета, но получите больше удовлетворения.

Эксперт: Проявите предусмотрительность. Если вы забиваете на какие-то аспекты работы, *требующие* вашего внимания, подхалимство может прийтись весьма кстати. Это ваш мир, вам и карты в руки.

Дети коллег. Когда Пол из бухгалтерии хвастается успехами своей дочери, занявшей пятое место в местном орфографическом диктанте, вы можете подумать, что от этого не отвертеться. Но вы ошибаетесь.

Новичок: Схватитесь за живот: «Слушай, все это здорово, но мне нужно бежать!» Честно и вежливо – и все, что Полу положено знать, так это то, что вы страдаете от жестокой диареи (кстати, отличное слово для орфографического диктанта).

Продвинутый: «Хм. Феноменально. Интересно, в кого она такая?» Честность, граничащая с вежливостью, – в нашем деле это называется «утереть нос».

Эксперт: «О, классно. Моя-то дуреха неграмотная». Пол больше никогда с вами не заговорит. Ни о чем.

Корпоративная миссия. Вы знакомы с теоремой о бесконечных обезьянах? Она фигурировала в одном из эпизодов мультсериала «Симпсоны», где мистер Бернс усадил тысячу обезьян за тысячу пишущих машинок. Идея заключалась в том, что обезьяны, стуча по клавишам, рано или поздно напечатают тексты Диккенса. Именно так и пишутся корпоративные миссии, и это еще одна причина забить на них. Бесконечные человеко-часы мозговых штурмов и фокус-групп выливаются в самый расплывчатый, скучный и беззубый документ, который вполне могла бы создать группа обезьян.

Все уровни: Я предлагаю всякий раз, когда вы сталкиваетесь с описанием корпоративной миссии, вместо чтения этого документа представить на пару минут зал, полный обезьян, которые, с сигарами в зубах, радостно стучат по клавишам пишущих машинок. Думаю, для вас это будет гораздо полезнее. Seriously.

«Чья это работа». Тут мы имеем дело с обоюдоострым мечом. Совершенно очевидно, никто не хочет делать чужую работу. Но когда требуется завершить простую задачу – иначе зависнет весь проект, – не до пофигизма. Шарлин из секции нижнего белья не следит за своевременным пополнением запасов трусиков и коллеги не хотят подключиться? Допустим, она облажалась, но ведь никто не сможет уйти с работы, пока в секции нижнего белья не будет наведен идеальный порядок.

Новичок: Сделайте сами что положено и в понедельник урегулируйте этот вопрос с руководством. Возможно, вы потратите время и энергию, но тем забавнее будет наблюдать, как Шарлин уволят на следующей неделе. Вы выиграли всухую!

Продвинутый: Так и быть, выполните за нее работу (и не забудьте

доложить руководству), но исключительно ради кайфа оставьте Шарлин записку от Феи стрингов о том, что дни ее сочтены.

Эксперт: Предложите всем тянуть спички, чтобы назначить ответственного за наведение порядка. Всегда держите в кармане длинную спичку для себя.

Отчет о прошедших выходных. Возможно, для кого-то из ваших коллег это станет открытием, но выходные задуманы, чтобы люди отдохнули от работы и общения с сослуживцами. Если в понедельник в офисе вам приходится выслушивать длинную историю об уроках паддлбординга на Мартас-Виньярде, всегда можно сделать Шаг 2, уже обкатанный на Поле с его дочкой-вундеркиндом.

Как однажды выразился Берт Ланс, директор Отдела управления и бюджета в администрации Джимми Картера 1977 года: «Не чини того, что работает».

Новичок: «Мне надо бежать!» [*Хватается за живот.*]

Продвинутый: «Хм... И зайца можно научить на балалайке играть».

Эксперт: «Моя жена погибла во время несчастного случая на этом чертовом паддлборде».

Оценка эффективности. Вероятно, вам следует лично присутствовать на оценке вашей эффективности как сотрудника, если вы хотите сохранить работу. Но вам незачем париться из-за этого, пока вы трудитесь в компании. Почему? Да потому, что жребий брошен. Эта оценка уже сделана вашим боссом; а сегодня вам ее просто перескажут.

Новичок: Представьте своего босса в нижнем белье. Надеюсь, это вас расслабит, а не вызовет отвращение.

Продвинутый: Представьте босса в гипюровом костюме и туфлях с блестками.

Эксперт: Нарядитесь в гипюровый костюм, наденьте туфли с блестками и явитесь в таком виде – сразу станете мэтром пофигизма.

Насколько ваш коллега «истинный поклонник» Тарантино. Всего один человек дал такой ответ, но надеюсь, что вы, мой анонимный респондент, сейчас читаете эту книгу. Надеюсь, ее читает и ваш коллега, поскольку заслуживает того, чтобы быть растоптанным Шагом 2. Просто сделайте это. Будьте абсолютно честны. Вам даже не нужно

заморачиваться вежливостью. Пожалуйста, избавьте себя и всех остальных сотрудников вашего офиса от коллективных страданий.

Высшая степень пофигизма в работе: увольнение по собственному желанию

По мере освоения искусства пофигизма вы, возможно, открыли для себя неприятную правду о своей работе. А именно, что все в ней вам ненавистно. Вы провели ревизию, составили списки и поняли, что ваш мозговой шкаф ломится от раздражителей. Двери не закрываются, как ни налегай, и вы всерьез опасаетесь, что весь этот хлам обрушится на вас и раздавит насмерть.

Если это ваш случай, боюсь, наплевательства на селекторные совещания и детей коллег будет недостаточно. Вам нужна совершенно новая работа. Речь идет о радикальном варианте Шага 2: **увольнении**. Хорошо, возможно, это случится не СЕГОДНЯ – я не говорю, что вам следует отбросить книгу, поджечь бахрому на лоферах «Гуччи» босса и рвануть из офиса, не имея ни малейшего представления, откуда придет ваша следующая зарплата.

Но посмотрите на это под другим углом: вы и так каждый день *переживаете из-за зарплаты*. Стало быть, поиски ее нового источника могут стоить вам некоторых краткосрочных затрат времени и энергии, но в долгосрочной перспективе принесут радость! Как только вы освоитесь в новом качестве, у вас останется лишь одна забота: найти источник заработка. А когда найдете, можете побаловать себя новым шкафом. Вы его заслужили.

Категория III: друзья, знакомые и незнакомцы

Здесь я собираюсь слегка изменить тактику, поскольку поводы для пофигизма, связанные с друзьями, знакомыми и незнакомыми людьми, более многообразные и сложные, чем в любой другой категории.

Опробовать новую тактику захотелось еще и потому, что разнообразие придает вкус жизни.

Если только вы не меняете сферу деятельности (а иногда даже и в этом случае), у работы относительно ограниченный список фигни (как говорится, то же дерьмо, только в профиль); вещи в основном представлены неодушевленными предметами, а потому не требуют особо тонкого обращения, когда дело доходит до Шага 2; а семья год за годом обеспечивает довольно стабильный круговорот фигни (отчасти благодаря тем восхитительным традициям праздников, которые мы обсуждали

ранее).

Но вот друзья, знакомые и незнакомцы в целом менее предсказуемы. Они приходят и уходят из нашей жизни с завидной регулярностью (особенно незнакомцы, которые то и дело выскакивают, как черт из табакерки, со своими просьбами, парковкой где попало и «работой с населением») и зачастую так мельтешат, что не дают сориентироваться в процессе Шага 1, не говоря уже о том, чтобы выполнить Шаг 2.

К счастью, есть одно **универсальное жизненное событие**, которое – если вы сможете хоть немного освоиться среди его подводных камней и вызовов – станет шаблоном почти для всех видов взаимодействия в этой категории.

Своего рода учебный пример, если хотите.

А вы всё гадали: когда же дело дойдет до свадьбы?

Мне нравятся свадьбы. Это радостные праздники во имя торжества любви. За всю жизнь мне довелось побывать – не поверите – примерно на сорока двух свадьбах. Так что я говорю со знанием дела: свадьбы пробивают огромную брешь в бюджете пофигизма.

Помните диаграмму Венна? Так вот свадьбы угнездились аккурат на пересечении сфер времени, энергии и денег.

Первые несколько церемоний, которые вы посещаете, всегда в новинку. Танцы, выпивка, бесплатный торт, фото. Вау, свадьба! С течением времени свадебных банкетов в вашей жизни становится все больше – в первую очередь это относится к читателям старше двадцати и тридцати лет, имеющим друзей, родственников и кузенов примерно такого же возраста. Свадьбы постепенно утрачивают новизну и, случаясь все чаще, уже не кажутся такими веселыми. По крайней мере, вы чувствуете, что они истощают ваши запасы времени и энергии. И обходятся все дороже. И вот в один прекрасный день вы вдруг получаете сразу дюжину приглашений на свадьбы – плюс связанные с ними события, такие как помолвки, мальчишники/девичники, – притом что ваши доходы и продолжительность отпуска остались неизменными.

Если вам за пятьдесят, шестьдесят и семьдесят, теперь вас приглашают на свадьбы детей ваших друзей! И это означает, что у вас еще меньше интереса к этим мероприятиям, но они отнимают столько же времени, энергии и денег.

Нет ничего зазорного в признании, что вы не обязаны до конца ваших дней посещать каждую свадьбу, на которую вас приглашают.

Вам приходится чем-то жертвовать, чтобы разделить со своими друзьями (или детьми друзей) радость этих особенных дней, и вы счастливы. Но иногда – нет. Может, вам и хочется пойти на свадьбу, но как втиснуть в свое расписание шестнадцать связанных с ней событий? Или вы не очень хорошо знаете этих людей. Или еще целый ряд причин, вполне оправданных, по которым вы не хотите или не можете прийти на торжество. Махнуть теплой водки, а потом молить о пощаде в объятиях подружки невесты – не самое заманчивое развлечение для просвещенного пофигиста.

Пофигизм в лучших свадебных традициях

Свадьбы не случайно выбраны в качестве эталона для категории III: здесь задействованы *друзья, знакомые и совершенно незнакомые люди* – ВСЕ СРАЗУ.

Если это ваша свадьба, то и заботы – ваши. Добавьте сюда приобретенную родню – и забот становится неуправляемо. Но когда речь идет о *чужой свадьбе*, на фига вас вынуждают тратить время и энергию на какие-то вещи, связанные с друзьями или родственниками друзей и еще целой кучей малознакомых, а то и вовсе не знакомых людей?!

В течение короткого (или не очень) периода времени вы огребаете вал забот, сопоставимый с ВВП небольшой страны. Скажем, Тувалу – если мы говорим о скромной церемонии. Или Федеративных Штатов Микронезии – в случае пышного торжества с дресс-кодом.

Не хотите пожертвовать свою фотографию для слайд-шоу на предсвадебном ужине? Ваше право, но тем самым вы заденете чувства подруги, которая непременно ЗАМЕТИТ отсутствие вашего фото. Расстроится и бедный олух, нанятый для организации слайд-шоу, который должен собрать достаточное количество снимков и загрузить их в «Пауэр Пойнт», чтобы кадров хватило до конца песни «Мое сердце будет биться дальше». (Плывать на «Пауэр Пойнт».) Возможно, ваш пофигизм затронет и мать невесты, потому что ей до всего есть дело.

Не хотите заморачиваться расшифровкой дресс-кода «полупоформальный, креативный, летний коктейльный кэжуал», указанный в приглашении на свадебный банкет в загородном клубе жениха в августовскую жару? Конечно, можете надеть свои драные джинсы. Но тогда вы рискуете: а) ужаснуть родственников новобрачных, б) испортить по крайней мере пару групповых фотографий и в) вызвать у остальных гостей жгучую зависть – ведь комфортно только вам. Возможно, зависть

окажется настолько острой, что кто-нибудь «случайно» прольет «Шираз» на ваши колени.

Когда дело доходит до свадьбы, Шаг 2 должен быть тщательно выверен, чтобы достичь максимального не-сожаления и минимума рыдающих невест, испорченных дружеских отношений и долгов по кредитке. Короче, тут нужен уровень «химзащиты». (Кстати, очень жаль, что костюмы химзащиты не предусмотрены свадебным дресс-кодом.)

Но как только вы освоите *на честности и вежливости*, которые позволят вам вальсировать на свадьбе с наименьшими затратами ништяков, считайте, вы уже на пути к высшему удовольствию. И не только от каждой свадьбы, на которой присутствуете (или не присутствуете), но и от жизни в целом.

Чужие свадьбы – хорошая возможность провести мастер-класс метода не-сожаления!

Далее я подробно опишу четыре самых распространенных свадебных сценария. Возможно, когда-нибудь вы окажетесь вовлечены в один из них и у вас возникнет желание забить и не париться по пустякам. Пусть это станет проверкой вашей решимости и подтолкнет вперед по пути просветления. Каждый сценарий сопровождается **Матрицей честности и вежливости**, где точками обозначена относительная честность/вежливость ваших действий. Так что вы сможете увидеть, насколько приближена к пика не-сожаления заявленная вами цель пофигизма и нет ли опасного сближения или прямого попадания в Квадрант засранца.

Свадьба в праздничный уикенд

Ситуация: ваши друзья женятся во время длинных выходных, в которые вы традиционно ездите в веселый отпуск или встречаетесь с семьей. Возможно, национальный праздник оказался для жениха и невесты единственной возможностью вырваться с работы. Или, скажем, они учителя, поэтому короткие весенние каникулы – их отдушина. Может, они надеются, что люди будут рады использовать дополнительный выходной день, чтобы погулять у них на свадьбе – и это очень мило с их стороны, правда! – но теперь вам приходится ломать голову, выбирая между каникулами, которых вы ждали целый год, и трехдневным обжорством за светской беседой в Тампе. Конечно, вы стремитесь к первому варианту.

Как вы ответите на приглашение?

СВАДЬБА В ПРАЗДНИЧНЫЙ УИКЕНД



Выездной мальчишник/девичник

Ситуация: вы и ваша вторая половина уже потратили сотни (тысячи?) долларов, не считая драгоценных дней каникул, разъезжая по свадьбам ваших друзей. Но что поделать, это же их особый день! Однако мальчишники и девичники тоже требуют времени, энергии и денег. Если это касается ваших лучших друзей и вы готовы разбиться в лепешку (вместе со своей картой «Виза»), тогда – вперед! Это те ништяки, которые вы хотите потратить! Но предположим, что вы не можете себе позволить

транжирить время, энергию и деньги, да и не хотите никуда ехать – впрочем, и засранцем выглядеть неохота.

Как вы ответите на приглашение?

ВЫЕЗДНОЙ МАЛЬЧИШНИК/ ДЕВИЧНИК



Свадьба с шестью тысячами развлечений

Ситуация: невеста вашего друга СУПЕРактивная. Она и ее семья просто не могут сидеть на месте, и все остальные вынуждены соответствовать, чтобы не задевать их *чувства*. Приглашение на свадебный уикенд приходит с дополнительной брошюрой мероприятий, таких как

утренняя йога, гребля на каяках, поход на природу, шарады и турнир по крокету между командами со стороны невесты и жениха. Вам эти развлечения портят идиллический (и чертовски дорогой!) уикенд в шикарном спа-отеле, где состоится свадьба. Вы бы предпочли заказать массаж и раунд гольфа, а не страдать от подъема в восемь утра и сомнительных игр с кучей оголтелых незнакомцев.

Как вы выкрутитесь?

СВАДЬБА С ШЕСТЬЮ ТЫСЯЧАМИ РАЗВЛЕЧЕНИЙ



Бранч после свадьбы

Сценарий: завершением свадебного уикенда зачастую становится поздний завтрак наутро после банкета; обычно он проходит перед самой выпиской из отеля, и добрая половина гостей страдает от тяжелого похмелья. Предположим, вы тоже в числе этих несчастных и предпочли бы подольше поспать, прежде чем мчаться в аэропорт, чтобы успеть на свой рейс. К тому же вам совсем не хочется встречаться ни с кем из родственников, которых вы, возможно, шокировали накануне вечером, зажигая на танцполе под Рианну. И уж тем более нет никакого желания давиться горелым тостом и яичницей под их осуждающими взглядами.

Что будете делать?

БРАНЧ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ



Я очень надеюсь, что это было полезное упражнение. Матрицы честности и вежливости наглядно показывают, что метод не-сожаления простой в применении и довольно гибкий. Он годится для всех и работает по-разному, в зависимости от обстоятельств.

Только старайтесь не попадать в Квадрант засранца, и все у вас получится!

Пересмотр личных принципов

Когда дело касается свадеб, да и жизни в целом, вы можете столкнуться с тем, что список пофигизма оказывается слишком длинным, а запас честности и вежливости истощается. Помните: вам ничто не мешает выработать **новые личные принципы** в отношении друзей, знакомых и незнакомцев. Конечно, не стоит злоупотреблять этой тактикой – к ней привыкнут, и она перестанет работать. Использование личных принципов – как удар левой. Он должен быть неожиданным! Если выполнить его правильно, он может решить исход поединка.

Наследство: не плюйте, если вам не плевать

В категории «Семья» есть одна тема, которую мы еще не затрагивали. Но проблем с ней всегда выше крыши. Я говорю о НАСЛЕДСТВЕ.

Эта тема связывает между собой инструменты и действия как Шага 1 (затрагивает других людей, чувства/мнения, общий бюджет пофигизма, чувства долга и вины), так и Шага 2 (честность и вежливость, быть / не быть засранцем).

Говорим ли мы о наличных деньгах, семейных ценностях или имуществе, вопросы наследования всегда ведут к перерасходу ништяков в виде времени и энергии – на споры и жалобы по поводу того, кто и что получает.

И все же многие респонденты в моем вопросе заявили, что им плевать на деньги/наследство, когда дело касается семьи.

Хм.

Деньги признаны одной из самых сложных и запретных тем в любых отношениях. И я предполагаю: даже те, кто заявляет, что им плевать на раздел дедушкиной коллекции марок между шестью родственниками, не обходятся без сожаления в столь деликатных семейных ситуациях.

Наследство может быть весьма трудным и щекотливым вопросом, без сомнения. Но если бы все, кто заявляет, что им плевать на наследство, *на самом деле плевали*, тогда мы все счастливо проводили бы время в кругу

семьи, разглядывая дедушкины альбомы с «Перевернутым лебедем»^[24], а не оплакивали марки, которых лишились.

Бонусы за хорошую работу

Во второй главе я говорила: когда дело доходит до семьи, некоторые заботы и обязанности неизбежны. Но я обещала показать вам, **как выжать максимум из далеко не идеальных ситуаций**. Если вы выполнили Шаг 1 и решили, на что готовы забить, но знаете, что сделать Шаг 2 (забить) совершенно невозможно, вы можете «встроить» в процесс раздачи драгоценных ништяков некоторые бонусы.

Скажем, если нельзя избежать семейного праздничного сборища, забронируйте себе массаж на следующий день после мероприятия. А еще лучше – запросите массаж как праздничный подарок для вас, и тогда семья, по сути, возместит вам тот ништяк, что вы подарили!

(#Подсказка: апгрейд обратного авиабилета до первого класса – еще один приятный, хотя и дико дорогой бальзам на душу, истерзанную семейной тусовкой.)

Если нет никакой возможности избежать групповой семейной фотографии, наденьте в этот день самое сексуальное или вдохновляющее нижнее белье, и я вам гарантирую, что процесс будет более терпимым. К тому же, когда на вашу страничку в «Фейсбуке» посыплются комментарии к размещенным фоткам – *«Какая красивая семья!!!»* и *«О боже, как выросли дети!»* – вам будет вдвойне приятно сознавать, что вы позировали в трусиках «танга» с лейблом «ЯДОВИТЫЕ ВЕЧЕРИНКИ». (Не буду раскрывать секрет, являюсь ли я гордой обладательницей таких же.)

Часто задаваемые вопросы

Когда я читаю лекции о методе не-сожаления, слушатели задают мне множество вопросов. Думаю, будет полезно разобрать тут наиболее часто повторяющиеся. Уверена, эти вопросы всплывают и у вас в голове, даже когда вы радостно вычеркиваете позиции из своих списков. Поверьте, я знаю, как это бывает. Вы приняли какое-то важное решение, но *на самом деле* ни фиги не делаете? Конечно, фантазировать наедине с собой куда легче, чем сказать об этом вслух на торжественном семейном ужине. **Мой совет: куйте железо, пока горячо. Нет лучшего времени, чем настоящее, чтобы навести порядок в голове и начать новую, здоровую жизнь!**

На этой бравой ноте мы и перейдем к некоторым вопросам и ответам, чтобы развеять ваши сомнения в отношении Шага 2.

В: Как-то неловко говорить людям, что мне по фигу. Разве это не проявление грубости?

О: Ну, если это слово вызывает у вас неловкость, совсем не обязательно произносить его вслух. Вы можете выразить свое решение не тратить время, энергию или деньги на что-либо, используя самую безобидную лексику («Признаюсь, я не разделяю твоего мнения об X, но ты можешь оставаться при своем!»). Конечно, это будет уже не так весело, но веселье – не главное.

В: Я опасаясь, что, начав забивать на многие вещи, втянусь в это дело и стану ленивым мешком дерьма, которому не для чего и не для кого жить.

О: Что ж, вполне обоснованное беспокойство, но на самом деле цель метода не-сожаления *не* в #АбсолютномПофигизме (забавный, хотя и непрактичный хэштег). Суть в том, чтобы забить на те вещи, которые не приносят вам *радости*, и проложить путь ко всему, что доставляет удовольствие.

В: Если пофигизм, как вы говорите, несет освобождение, тогда почему он вызывает такую неловкость?

О: Ходить голышом – тоже освобождение. Но это вызывает и чувство неловкости, потому что общество не готово к такому эпатажу. Все, что нужно, это немного уверенности (и чуть-чуть детской присыпки). Сами все увидите.

В: И как мне объяснить все это своей матери?

О: Просто отправьте ей по почте экземпляр этой книги. Лично я так собираюсь решить проблему.

В: Хотя все ваши идеи звучат разумно [Надо же, спасибо!], я точно знаю, что не смогу забить на _____.

О: Вы не узнаете, пока не попробуете. Это все, что я могу сказать. Помните, я рассказывала: мой муж решил, будто у меня не все в порядке с головой, когда я попросила у него разрешения прибраться в его ящике для носков? И посмотрите, как все обернулось!

В: Что, если я решу забить на что-то, забью, а потом пожалею об этом?

О: Мне кажется, вы просто тянете резину.

В: Я бы не хотел слышать от людей, что им плевать на что-то важное для меня. Тогда как сказать им, что мне плевать на то, что важно для них?

О: Позвольте переадресовать вам этот вопрос, но сформулировав его по-другому. Вам бы хотелось, чтобы из чувства долга и вины люди делали ради вас то, что, *как вы знаете*, они не хотят делать? Ответ на этот вопрос всегда должен быть «НЕТ», а иначе вы просто засранец. Но узнать об истинных чувствах людей вы сможете, только если они сами об этом скажут. И наоборот. Вот в чем магия пофигизма, которая меняет к лучшему жизнь каждого.

Не ограничиваясь пофигизмом

Еще раз хочу напомнить: конечная цель метода не-сожаления заключается не только в забивании на все, что бесит, но еще и в *освобождении* себя для того, что приносит радость.

Если третья глава этой книги была посвящена избавлению от ненужных забот, теперь настало время разобраться со второй половиной уравнения: как получить больше времени, энергии и денег для всего остального.

Что подводит нас к главе четвертой, и, как говорится, тут-то и начинаются настоящие чудеса...

Глава 4

Магия пофигизма, кардинально меняющая жизнь

К этому моменту, успешно осваивая метод не-сожаления, вы уже перестали париться по поводу того, что думают другие, приобрели великолепные навыки распределения ништяков, составили четкий список вещей, на которые готовы забить, и оптимальный список вещей, в важности которых уверены на все сто.

Браво!

Скорее всего, вы вернули себе сотни часов, которые прежде тратили на людей и вещи, совершенно вам безразличные. И если вы делали все правильно, вас не уволили и Гейл из отдела маркетинга не сожгла ваш дом дотла. Вы разобрались в своих чувствах по поводу обязательств, викторин и Исландии. Вы потеряли только тех друзей, которые вам, в общем-то, и не нравились, и не приобрели ненужных новых. И вы, вероятно, стали еще более честными и вежливыми, чем в начале пути, – и это, смею сказать, отличный бонус.

Вы стремительно приближаетесь к тому просветленному состоянию пофигизма, о котором я упоминала в первой главе. Теперь, когда вы навели порядок в голове, отправили на помойку источники раздражения, определили людей и вещи, которые доставляют вам больше всего удовольствия и удовлетворения, ваша жизнь изменилась в лучшую сторону.

Кстати говоря, в главе четвертой найдется даже список фигни, которой вы отныне можете уделить должное внимание, ведь у вас появилось столько времени, энергии и денег.

И эта «фигня» откроет перед вами новые пейзажи радости!

Если вам все еще нужны убедительные аргументы, пожалуйста, читайте дальше...

Ощутимая выгода пофигизма

В третьей главе я рекомендовала визуально представить потенциальные выгоды, чтобы несколько облегчить выполнение Шага 2. Полагаю, вы это сделали – ура! – и теперь можно *количественно оценить*, что именно вы приобрели. Думаю, вы найдете результат вполне удовлетворительным и мотивирующим.

Первое, что возвращают себе люди, когда наводят ментальный порядок,

это ВРЕМЯ. Время спокойно помедитировать на унитазе, вместо того чтобы мчаться на сеанс конференц-связи; время воскресным днем приготовить сливочную помадку по бабушкиному рецепту вместо чтения «Моби Дика» для обсуждения в книжном клубе (и какой идиот выбрал этот роман?); время наедине с любимым человеком, а не с какими-то случайными проходимцами.

Сколько же времени вы выиграли? Три часа? Десять минут? Один уикенд в месяц? Я чувствую, что список получится внушительным!

ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ МЕТОДОМ НЕ-СОЖАЛЕНИЯ

ДЕЙСТВИЕ	ВЫИГРЫШ
Пример: Больше не смотрю Премию MTV	2 часа

Второй существенный выигрыш, получаемый с помощью метода не-сожаления, – это ЭНЕРГИЯ. Вернуть энергию позволяет и благословенный дневной сон, и перераспределение нагрузок в пользу того, что вам нравится больше. Скажем, можно забить на класс кроссфита, куда вы записались исключительно по настоянию подруги, и направить сэкономленную энергию на что-то более полезное и нужное – да хотя бы на химчистку салона вашего автомобиля, а то уже чувствуется запах, как от той дамочки из фильма «Балбесы».

ЭКОНОМИЯ ЭНЕРГИИ МЕТОДОМ НЕ-СОЖАЛЕНИЯ

ДЕЙСТВИЕ

ВЫИГРЫШ

Пример: Больше никаких коктейлей с коллегами по понедельникам

Желание жить во вторник

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

И последнее, но не менее важное – это ДЕНЬГИ. Как однажды сказал американский комик Уилл Роджерс: «Слишком многие тратят деньги, которых они не заработали, на покупку вещей, которые им не нужны, чтобы произвести впечатление на людей, которые им не нравятся». Это же просто песня!

Поскольку деньги легче всего поддаются счету, ваши усилия в деле пофигизма оборачиваются ощутимой финансовой выгодой, а потому приносят наибольшее удовлетворение. Скажем, если вы забудете на дизайнерскую одежду – отчасти потому, что вам наплевать на чужое мнение, – ежегодная экономия выльется в сотни, а то и тысячи долларов. Я знаю многих женщин, особенно в космополитичном Нью-Йорке, которые из желания соответствовать переплачивают огромные деньги за шмотки люксовых брендов, хотя и одежда, купленная вдвое дешевле, смотрится отлично.

Или, скажем, вы живете в пригороде и вам надоело каждое воскресенье мотаться на футбольные матчи с участием вашего шестилетнего племянника. Вы знаете, что вряд ли он станет профи и обеспечит вас бесплатными билетами на чемпионат мира 2034 года. Так вот, забывая на эти воскресные марш-броски, вы экономите не только кучу времени и энергии, вы экономите деньги на бензине! Получается кругленькая сумма, а тетушке хорошо бы купить новую пару солнцезащитных очков. Разумеется, не брендовых.

ЭКОНОМИЯ ДЕНЕГ МЕТОДОМ НЕ-СОЖАЛЕНИЯ

ДЕЙСТВИЕ	ВЫИГРЫШ
Пример: Отказ от поездки на девичник	\$ 200*
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

(* Иногда приходится потратить *кое-какие* деньги ради дружбы и собственного душевного спокойствия. В этом случае вы можете отправить с курьером подарок, тогда формула экономии будет выглядеть так: ВЫИГРЫШ (\$200) – ИЗДЕРЖКИ (\$40 на подарок) = ЧИСТАЯ ЭКОНОМИЯ (\$160). Все еще неплохо!

Да, путь к просветлению вымощен сэкономленными часами, бодростью и приятно шуршащей наличностью.

Пофигизм лечит тело, ум и душу

Но это еще не все! Чего вы, возможно, *не* ожидали выиграть от простейшего пофигизма, так это улучшения вашего физического и эмоционального здоровья.

Сами подумайте: **вы получили не только дополнительные время, энергию и деньги – вы обрели новые знания о себе, уверенность и детское жизнелюбие.** Кроме того, вы избавили себя от головной боли. В прямом смысле. Не говоря уже об изжоге, тревоге и тошноте. Помните тот день рождения коллеги в караоке, который вы пропустили? Подумайте, каким тяжелым похмельем могла бы обернуться эта тусовка! Ведь вам пришлось бы весь вечер глушить злость «Маргаритами», чтобы не удушить айтишника Тима шнуром микрофона. Утро следующего дня было бы жестоким, поверьте.

А так вы послали всех на фиг – и что же? Ни беспокойного ночного сна, ни головной боли и сушняка во рту во время утренней презентации, ни

томительного ожидания обеденного перерыва, чтобы тайком прикорнуть под столом, ни ломоты в шее после такой дремы... Словом, положительный эффект от решения забить на караоке неоспорим.

У вас появилось больше *времени*, чтобы после работы заняться своим любимым делом (посмотреть «Верховного ниндзя», сидя на диване в одних трусах с миской попкорна в обнимку).

Вы *решили*, что «Верховный ниндзя» доставит вам больше удовольствия, чем дуэт с айтишником Тимом в караоке (и вы принимали это решение осознанно, потому что вам плевать, что подумают Тим и компания о ваших предпочтениях).

Утром вы чувствуете прилив *энергии*, так что можете побриться без ущерба для тела (лица, ног и линии бикини) – с похмелья за бритву лучше не браться.

И целехоньки остались ваши *деньги*, которые иначе вы бы потратили на текилу и заказ ночной пиццы, которой попытались бы (безуспешно!) нейтрализовать лошадиную дозу алкоголя.

Да, вы бы весело насвистывали в комнате отдыха, пока ваши коллеги корчатся под столами, пытаясь вздремнуть. И вы бы переделали кучу дел, потому что утомленная похмельем «команда» не путается под ногами!

Рассмотрим дополнительные преимущества для вашего тела, ума и души, которые можно получить благодаря пофигизму.

Тело

Лишние заморочки приводят к похмелью – мы это подробно обсудили, – но как насчет тех, что чреватые настоящими физическими травмами?

Я хорошо помню утро, когда, засидевшись с братом за игрой в слова, чуть не опоздала на электричку. Я знала, что здорово рискую, но мне *так хотелось* уделать его – победить с разгромным счетом, прежде чем отправиться на работу.

Когда я пришла на платформу, поезд уже трогался. Я побежала (на каблуках – это было еще до того, как я на них забила) и подвернула лодыжку. Можете представить, как я выглядела: потная, задыхающаяся, с опухшей ногой и безумно злая.

В результате я добавила «беготню за поездом» в свой список пофигизма и с тех пор сэкономила целое состояние на ортопедических процедурах.

Ум

Ментальная уборка намного эффективнее, чем избавление от обычного мусора, потому что она не ограничена физическим пространством. Ваш череп по-прежнему заполнен извилинами, но «борозды» тревоги, беспокойства, паники и страха выскоблены чище, чем церковь перед визитом Папы. Полезные преимущества пофигизма для психического здоровья неиссякаемы!

Просто подумайте, что может произойти спустя десятки лет, если *сегодня* вы решите забить на воскресные церковные службы (извините, Папа) и посвятить это время еженедельному разгадыванию кроссвордов. Спасти себя от Альцгеймера – это ли не счастье!

Душа

Возможно, тут повеет некоторой сентиментальностью, но потерпите меня еще немного. Хотя не каждый согласен с традиционным определением души как некой эфемерной энергии, существующей отдельно от нашего физического тела, готова спорить, что большинству из вас знакомы такие понятия, как «душераздирающий» и «выматывающий душу». Обычно так говорят о том, что причиняет боль на глубинном, клеточном уровне. Это вовсе не та ерунда, что захламляет ваше расписание или вытягивает силы. Речь идет о видах деятельности, задачах или людях, которые серьезно ограничивают свободу.

Я настаиваю, что *свобода* – еще одно слово для *души*. Забывая на все, что бесит, сохраняя душевные силы для того, что делает вас счастливыми, вы получаете такую свободу, которую можно описать как... «душеутверждающую».

Еще одна тактика пофигизма

Метод не-сожаления предполагает активность как в раздаче ништяков, так и в пофигизме. Даже когда вы решили забить на что-то, Шаг 2 зачастую требует некоторых *действий* с вашей стороны – скажем, отказа от приглашения, решительного «нет» совещанию, разъяснения личных принципов.

Но есть еще одна тактика пофигизма, на самом деле довольно пассивная, хотя и благотворная и в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Для этого достаточно мысленно повторить фразу: «*Оно того не стоит*».

Такой прием может оказаться полезным в некоторых ситуациях. Скажем, когда другой участник противостояния – ваш босс или оператор

кабельного телевидения – ведет себя по-свински или выказывает полнейшую некомпетентность, но вы бессильны что-либо изменить. Да, конечно, вы можете взорваться, довести себя до приступа гипертонии, рискнуть своей работой или добиться отключения от сети. Но это непродуктивно, когда все, чего вам хочется, – это вовремя уйти домой и спокойно посмотреть любимую телепередачу.

В таких случаях легко стать жертвой праведного гнева – состояния, которое само по себе сжигает больше энергии, чем ваш дебильный противник. **Вместо того чтобы позволить извергу сожрать вас с потрохами, как это проделывает самка богомола со своим партнером после секса, просто попробуйте... не париться.**

Скажите себе: *«Оно того не стоит»* – и двигайтесь дальше.

Дарить добро другим

Став одним из немногих просвещенных пофигистов, вы неизбежно захотите поделиться новообретенной мудростью с ближним своим. Сотни людей восторженно слушали мои лекции об эффекте метода не-сожаления и загорались желанием изменить свою жизнь. Я просвещала коллег, заваленных бесполезной бумажной работой, помогала друзьям принимать оптимальные решения относительно использования отпуска, даже научила своих родителей забивать на какие-то вещи. Они теперь такие гордые!

Я делаю это вовсе не из альтруистических соображений. Плевать я хотела на альтруизм! Я делаю это, потому что *мне становится лучше*. Скажу прямо: **если пофигизм приносит радость, гораздо больше радости доставляет возможность обратить в пофигиста кого-то еще.**

И, наконец, я делаю это, потому что если все мы будем меньше париться по пустякам, обретем море счастья и здоровья, мир станет куда более привлекательным местом обитания. Для меня.

Без чего можно обойтись

Потрясающий побочный эффект освоения пофигизма заключается в следующем: преодолевая боль или последствия первых попыток, вы постепенно втягиваетесь в процесс и уже не сомневаетесь в своих действиях. Это существенно сокращает время, затрачиваемое на принятие решения, и снижает уровень тревожности. Сомнения (и тревоги) порождают новые источники раздражения.

Метод не-сожаления обеспечивает вас инструментами и перспективой,

чтобы вы могли взглянуть на жизнь с другой точки зрения, быстро и легко оценить любую ситуацию и действовать соответственно. В то же время он позволяет посвятить выигранное время (энергию и деньги) приятным вещам.

И главное: вы обнаружите, что пофигизм совсем *необязательно* приводит к тому, что со временем на смену вычеркнутым беспокойствам приходят новые равноценные заботы.

Вас приятно удивит неожиданное открытие: как только вы забудете на те вещи, которые не делают вас счастливыми, и вернете в свою жизнь некоторые незаслуженно обделенные вниманием радости, **выяснится, что на самом деле вам не так уж много и нужно.** Что список из сорока семи удаленных позиций не пополнился сорока семью задачами, событиями, людьми и целями, которые вы прежде игнорировали.

Не знаю, как у вас, но у меня при всем желании не получается заполнить все двадцать четыре часа каждого дня теми вещами, которые меня волнуют.

Другими словами, у меня много свободного времени, и это чертовски здорово.

Чему стоит уделить больше внимания

До сих пор мы рассматривали ситуации, в которых соотношение нужных/ненужных вещей составляло один к одному. Скажем, вы уходите с работы ровно в пять, чтобы успеть к началу трансляции матча, или отказываетесь от финальной партии с другом в игре «Обезьяны против роботов», чтобы умять пакет чипсов и закончить чтение этой книги. Все это вполне заслуженные вознаграждения, во многих случаях даже ежедневные. И они непременно изменят вашу жизнь.

Но как только вы освоите метод не-сожаления и войдете во вкус, не исключено, что появятся желание, возможности и даже азарт продвинуться на шаг дальше. **Магия пофигизма действует и в широком масштабе!**

Уверена, все вы видели списки, которые то и дело всплывают в соцсетях: «Двадцать советов двадцатилетним от пенсионера» или «О чем чаще всего жалеют на смертном одре». Возможно, столкнувшись с такой хренью, вы думали: *«Да пофиг, у меня впереди еще несколько десятилетий, прежде чем придет пора заморачиваться всем этим».*

Как сказал бы Хавьер Бардем в фильме «Старикам тут не место»: «Подумай еще раз, дружище».

Реальность такова, что никто не знает, когда закончится ваш бранный

путь. Горько сознавать, но это правда. Завтра вы можете угодить под автобус, оказаться растерзанными стаей волков или же вас до смерти напугает клоун.

Когда вы думаете об этом, у вас не возникает желания дорожить каждым мгновением жизни?

Иногда это требует новых приоритетов – вместо тех пустяков, на которые вы до сих пор себя растрчивали.

Чтобы помочь вам сделать этот выбор (уж так я устроена), я взяла на себя смелость залезть в Интернет и, прошерстив множество всяких списков, выделила пять наиболее часто упоминаемых сожалений – иначе говоря, **вещей, которым стоит уделить больше внимания**. Имейте в виду, их не следует путать с краткосрочными целями, которые вы уже могли реализовать, практикуя метод не-сожаления. Нет, речь идет о **долгосрочных целях**, достижению которых мешают повседневные заботы, доминирующие в жизни большинства людей.

Вот что у меня получилось (перечисляю в произвольном порядке).

Путешествия

Поездки туда-сюда как награда за то, что удалось забить на другие обязательства, – это одно, но авторы списков, блуждающих по просторам Интернета, имеют в виду истинные путешествия. Страсть к путешествиям. Странствия по свету. Путешествия могут стать неотъемлемой частью вашей жизни, а не просто мальчишниками с выездом на природу раз в полгода (хотя это тоже приятно).

Забота о здоровье

Честно говоря, корячиться на тренажерах в промокшем от пота спортивном костюме ради сжигания калорий – это не для меня, и я давно забила на такие самоистязания, но показателем здоровья является вовсе не количество приседаний, которые вы можете выполнить. Здоровье – это и полноценный сон, и покой, и умеренность в питании, а не заедание стресса гигантской пиццей. Не знаю, как вас, но меня не раз одолевало такое искушение.

Изучение иностранного языка

Рим был построен не за один день, и разговорным итальянским не овладеть за тот час, который вы сэкономили, пропустив адский тренинг по тимбилдингу. Но даже если вы не стремитесь прочитать Данте в оригинале, стоит заметить, что эта мечта похожа на множество других – на

участие в марафоне или выращивание овощей на своем огороде, – которые так легко откладывать на потом, потому что *c'è sempre domani*^[25].

Фокусы для вечеринок

Если вы причисляете себя к тем просвещенным пофигистам, кому удалось существенно сократить число обязательств по отношению к работе, друзьям и семье, чтобы проводить несколько часов в неделю, зажигая на вечеринках и жонглируя пылающими кеглями для боулинга исключительно по той причине, что вам это чертовски нравится, считайте, что вы – победитель в этой жизни.

Вы – это вы

Возможно, вы домосед. Или тренируетесь до седьмого пота. Или, как и я, обладаете никудышной координацией и никогда не научитесь жонглировать. Суть в том, что вам *должно быть плевать* на все эти списки, как и на то, чем заморачиваются ДРУГИЕ.

Вы можете принять или отвергнуть мои предложения.

«Магический пофигизм» задуман как вдохновляющее и стимулирующее – а не тираническое – учебное пособие. Скажем, моя позиция по караоке, скорее всего, не встретит понимания по крайней мере у половины читателей этой книги. Или озадачит тех, кто слышал мое пение после ромового пунша и долгих уговоров компании. Плевать. Я – это я, а вы – это вы!

Работая над книгой, я общалась с сотнями анонимных участников опросов, выслушивала мнения не только своих друзей и родных, литературного агента и ее помощницы, редактора и издателей, но и совершенно незнакомых людей, которые оказались в нужном месте в нужное время. Из этих бесед я поняла, что у каждого свой путь к просветлению и он вымощен уникальным сочетанием самой разной фигни, и то, что доставляет радость одному человеку, легко может довести другого до бешенства.

Так и должно быть. Ваши беспокойства – только ваши, и вам решать, как их оценивать, что возводить в приоритет и на что забивать.

Вам позволено менять свои решения, пересматривать личные принципы, перераспределять интересы. Вы слышали о неумышленных преступлениях? Так же, без всякого умысла, можно облажаться и с фигней. Взять хотя бы мое выступление в караоке – мне действительно плевать на

караоке, но если я уже в баре и кто-то сует мне под нос микрофон, предварительно накачав меня «Бакарди» вместо наркоза... ну как тут устоять? Как говорится, понеслось...

Я лишь хочу сказать, что под влиянием момента вы можете отступить от собственных принципов и совершить неожиданный поступок – который принесет вам радость. Или, по крайней мере, повеселит всех, кто наблюдает, как вы валяете дурака. Поверьте, это не самое плохое, что вы можете сделать для своих соплеменников.

К черту ненавистников

Помните самое первое наставление, которое я вам дала? Плевать, что думают другие! Теперь я хочу обратить особое внимание на одну разновидность «других» – на ненавистников. На этом этапе освоения метода не-сожаления вы наверняка столкнетесь с некоторыми из них и должны встретить их во всеоружии. Эти люди по меньшей мере обескуражены вашими решениями, а в худшем случае – обижены на вас. Как бы то ни было, у них просто нет желания или необходимых ресурсов, чтобы впустить в свою жизнь не-сожаление. Да и бог с ними! Пусть вас не смущают их узколобость или неуверенность. Ваша жизнь прекрасна и с каждым днем становится все лучше. К черту ненавистников!

О достижении просветления

Неважно, в какой точке спектра не-сожаления вы находились, когда начали читать эту книгу. Сейчас, я надеюсь, душевного комфорта в вашей жизни стало гораздо больше и вы готовы влиться в ряды заядлых пофигистов. Кстати, среди них немало достойных людей – и я, и Серена Уильямс, и ведущий новостей на нью-йоркском телеканале Пэт Кирнан. Seriously, этот парень возвел пофигизм в настоящее *искусство* – нам всем следует равняться на Пэта Кирнана, который играет самого себя в фильмах «Новый Человек-паук: Высокое напряжение» и «Охотники за привидениями».

Но вернемся к вам. Признайтесь, вам нравится новая роль? Теперь вы уже не смотрите на жизнь как на череду обязательств, которые необходимо выполнить, и людей, которых нужно терпеть? И не тасуете календарную колоду, пока не выпадет вожделенная карта в виде свободного дня?

А может, эту книгу вам подарил друг? Подумайте, не пытался ли он вам на что-то намекнуть?

Какая бы дорога ни привела вас сюда, я надеюсь, что «Магический пофигизм» вселил в вас уверенность, что всего можно добиться, – причем без нервного срыва. Отдохнуть пару недель в реабилитационном центре, может, и неплохо, но совсем не обязательно добираться до конца веревки, только чтобы на ней повеситься.

Ой, что-то я сгустила краски... Извините.

Я хотела сказать, что метод не-сожаления дает не только практические, но и профилактические рекомендации! Он может снять вас с табуретки, стоя на которой вы мастерите петлю. Но прежде всего – не даст вам туда забраться. Вы можете обращаться к нему каждый день, как к Библии, или периодически заглядывать, как в схему общественного транспорта. Вы можете относиться к нему как к *навигатору для души*. Или взять с собой в лес и расстрелять. Для меня это совершенно не важно.

Ха, Сара, это почему же?

Думаю, вы знаете почему.

Послесловие

Начав работу над книгой «Магический пофигизм», я стала с особенным интересом наблюдать за людьми. Я вижу, как они гробят себя ненужными обязательствами и заморочками. Мои друзья пашут в выходные без всякой компенсации; лжелюбленные идут на свидания как на казнь; мой муж сражается в безнадежной битве с сотрудником колл-центра. Мне отрадno сознaвать, что метод не-сожаления теперь доступен для всех в тяжелые минуты. Его философия поможет каждому жить лучшей жизнью отныне и навсегда.

В 1837 году Ганс Христиан Андерсен написал сказку «Новое платье короля». Король расхаживает по городу голым, уверенный, что одет в изысканное платье. Но его наряд не видят те, кто «безнадежно глуп». Во всяком случае, в этом его убедили хитрые портные. Король и сам не видит платья, но не может в этом признаться. Как и его многочисленные советники, которые боятся потерять работу. А горожане не только притворяются, будто видят одежду, но и нахваливают роскошь ткани и изящество кроя. Пока не раздается детский возглас: «А король-то голый!» И тогда толпы, *освобожденные правдой*, признают реальность происходящего.

Мне нравится представлять себя этим ребенком. Только в моем случае король – это общество, а его платье – суeta жизни, съедающая время, энергию и деньги. И вот я выкрикиваю из толпы: **«Мне пофиг!»**

И вы, горожане, тоже не закрывайте глаза на правду.

Это и есть моя мечта.

И хотя мне еще только предстоит достичь нирваны не-сожаления, я день за днем продвигаюсь все дальше по пути просветления. Например, только на этой неделе я меньше чем когда-либо интересуюсь тайской кухней, поздними телепередачами (я буду скучать по тебе, Джон Стюарт!) и делами Национального комитета Демократической партии. Хватит мне звонить, ребята. Это уже бесит.

Я тут заметила, что стала тратить много времени, разъясняя концепцию пофигизма тем, кто считает его проявлением... стервозности. Это никуда не годится. С одной стороны, я не хочу, чтобы люди думали обо мне плохо. Но с другой – я ведь стараюсь не обращать внимания на то, что думают другие, и наслаждаюсь лучшей жизнью.

Вам кажется это грубым?

А знаете что? Я совсем не сожалею.

ПОСЫЛАЙТЕ

НАФИГ

И ЖИВИТЕ

ЛУЧШЕЙ

ЖИЗНЬЮ!

ПОСЫЛАЙТЕ НАФИГ И ЖИВИТЕ ЛУЧШЕЙ ЖИЗНЬЮ!

Благодарности

Мне повезло жить в эпоху пофигизма, который усилиями публичных фигур и рядовых граждан становится все более популярной жизненной философией. Я бы хотела поблагодарить членов Зала славы пофигизма^[26], перечисленных здесь в произвольном порядке, за то вдохновение, что они дарили мне, пока я писала эту книгу.

Зал славы пофигизма

3 октября 1992 года: Шинед О'Коннор рвет на кусочки фотографию Папы римского в программе «Субботним вечером в прямом эфире».

20 января 2015 года: Рут Бейдер Гинзбург засыпает во время речи президента «О положении страны»... потому что пьяна.

25 июля 1965 года: Боб Дилан впервые выходит на сцену с электрогитарой.

13 сентября 2009 года: Подвиг Канье Уэста на церемонии вручения Музыкальной премии MTV. Фраза «Я позволю тебе закончить» становится интернет-мемом.

28 февраля 2011 года: Чарли Шин в эфире телевизионного шоу «Тудей» требует три миллиона долларов за эпизод в сериале «Два с половиной человека» и утверждает, что у него ДНК «тигриной крови».

7 июня 1993 года: Принц меняет свое имя на непроезжимый символ ради расторжения контракта со студией «Уорнер Бразерс».

15 декабря 2011 года: Уходит из жизни Кристофер Хитченс, знаменитый пофигист.

10 марта 2003 года: Натали Мэнс заявляет слушателям в Лондоне, что группе «Дикси Чикс» «стыдно за то, что президент Соединенных Штатов родом из Техаса».

19 октября 2015 года: Пассажир якобы душит женщину на рейсе «Саузвест Эйрлайнс» за то, что она откинула спинку сиденья ему на колени^[27].

16 февраля 2007 года: Бритни Спирс бреет голову, делает татуировку, а через неделю колотит по чужой машине зонтом.

21 октября 1992 года: Мадонна публикует книгу-альбом эротических фотографий под названием «Секс», где позирует ее тогдашний бойфренд... Ванилла Айс.

21 сентября 2015 года: Крыса-пофигистка с пиццей в зубах становится звездой соцсетей^[28].

* * *

Мой муж, Джадд Харрис, каждый день подает мне пример пофигизма. А еще с 1999 года он учит меня жить лучшей жизнью. У него это чертовски здорово получается.

Мой литературный агент, Дженнифер Джоэл, – воплощение изысканности и профессионализма. Поэтому ее одобрение этого проекта

очень много значило для меня. С самого начала ее поддержка была полной и непоколебимой. Дженнифер – настоящая звезда.

Мой редактор, Майкл Щербань, спасал меня от самой себя на страницах этой книги и делал это быстро и ловко. Он не только блестящий редактор, но и славный парень.

Многим ребятам из «Литл Браун энд АйСиЭм» пришлось изрядно попотеть над изданием этой книги. Назвать всех не хватит места, и представленный здесь список далеко не полный: Бен Аллен, Рейган Артур, Сабрина Каллахан, Меган Динс, Николь Дьюи, Лиз Фаррелл, Лорен Хармс, Сара Хоген, Энди ЛеКаунт, Чарльз Маккрори, Гаррет Макграт, Мэдлин Осборн, Мириам Паркер, Трейси Роу, Шерил Смит и Трейси Уильямс. Джейн Старрок из «Кверкус» в Великобритании, Фредерика ван Траа из «Космос» в Голландии, Мариана Ролье из «Рокко» в Бразилии и Ульрике фон Штенглин из «Ульштайн Ферлаг» в Германии взяли на себя труд по продвижению книги на мировом рынке. Вперед, команда «НГАФ»!

Мои родители даже не поморщились от названия. Однако бабуле сказали, что я пишу книгу об утках.

«Магический пофигизм» не получился бы столь всеобъемлющим без вклада сотен людей во всем мире, которые участвовали в моих анонимных опросах, а потому сохраним их анонимность. Меня поддерживали и вдохновляли десятки друзей и членов моей семьи, которые тоже, наверное, предпочли бы остаться анонимами. Я уважаю это решение.

И вам, прочитавшим книгу, я тоже благодарна.

Предметный указатель

Б

Беспокойство 20, 28, 37, 54–56, 60, 69, 108, 110, 129, 144, 174, 186, 189, 194

Бесполезная бумажная работа 78–79, 82, 128, 188

Бонусы 88, 123, 172–173, 179

Бюджет пофигизма 20, 26, 27, 31–32, 43–45, 47, 56, 64–66, 75, 81, 89, 91, 93–94, 99, 107, 119, 123, 128, 133, 136, 142, 152, 159, 171

В

Вежливое несогласие 38, 93, 140

Вежливость 32–33, 34, 39, 43, 87, 95, 105, 113, 116, 120, 139, 142, 144, 154, 157, 163, 171

Вежливый обман 34

Вечеринки 21, 53, 69, 80, 86, 88, 90, 140, 143–144, 149, 166, 173

Вечеринки для будущих мам 21

Вещи, Категория I 59, 89, 146

Визуализация, упражнение 49, 141

Вина, чувство 27–28, 35, 66, 89, 101, 110–111, 113, 120, 176

Водоворот привлекательности 69, 74–75

Воспитание детей 40, 42, 104

Время 11, 13, 14, 17–19, 21–22, 25–30, 33, 35–37, 41, 44–45, 49, 55–56, 65–66, 71–74, 78, 81–83, 86, 90–91, 98, 101, 106–107, 109, 111, 116, 123, 126–127, 134–140, 145, 147, 152, 156, 158, 160–161, 163, 165, 172, 174, 176, 180–181, 183–184, 186, 189–190, 194, 198

Время, энергия и деньги 19, 21, 25–27, 29, 45, 55, 65–66, 74, 78, 91, 98, 111, 126–127, 134–138, 140, 158, 160–161, 165, 174, 176, 180, 183–184, 189, 198

Вымогательство наличных 88

Г

Границы 86, 101

Групповые фотографии 115, 124, 162, 173

Д

Девичник 96, 160, 165–166, 183

Деньги 38, 43–45, 66, 90, 135, 138, 139, 141, 172, 182–183, 185

Дети 16, 29–30, 32, 40, 49–50, 96, 99–102, 104, 114, 116, 142, 147, 154, 158, 160, 173

Дети коллег 154, 158

Диаграмма Венна 135, 160

Дизайнерская одежда 182

Дискомфорт 83

Долг, чувство 27, 49, 171, 176

Дресс-код 12, 75–77, 152, 161–162

Друзья, знакомые и незнакомцы, Категория III 56, 82, 85, 99, 158–159

Душевное здоровье 184, 186

З

Заботы 17, 19, 27–28, 31, 33, 36, 54–55, 70, 100, 106, 113, 129, 158, 161, 172, 176, 189, 191

Засранцы 29–33, 37, 40–43, 46–47, 54, 64, 80–81, 92, 95, 98, 105, 117–118, 136, 141, 144–146, 163, 165, 171, 176

Здоровье 184, 186, 189, 192

И

Инвентаризация ментального склада 54–55, 60, 67

К

Караоке 7, 53, 80, 96, 143, 184–185, 193–194

Квадрант засранца 163, 171

Классификация фигни 20, 47, 56, 66, 82, 133, 139–141

Коллеги 7, 12, 29, 35, 42, 53, 69–72, 74–75, 79–82, 134, 141, 143–144, 153–154, 156–158, 182, 184–185

КонМари, метод 12–13

Контроль 31, 35

Корпоративная миссия 155

Л

Личные принципы 94–99, 116, 121, 128, 136, 141–142, 171, 187, 194

М

«Магическая уборка» 11, 13

Магия 34, 99, 106, 109, 134

Мальчишник 96, 160, 165–166, 192

Матрицы честности и вежливости 163, 171

Ментальная уборка 15, 127, 186

Ментальный склад 55–56, 60, 67, 85–86, 91, 109, 124, 126

«Мне плевать или не плевать?», схема 60

Мнение 7, 16, 34–35, 37–42, 45–47, 57–59, 79–80, 87, 94, 96–100, 103, 112, 116–117, 119, 133–134, 136, 140, 141, 144, 148, 171, 174, 182, 193

Мнения против чувств 37, 94, 112

Н

Незнакомцы 56–57, 59, 82, 85–86, 88–91, 99, 105–108, 158–159, 161, 167,

Ненавистники 79, 194–195

Не-сожаление, метод 19–20, 22, 25, 27–28, 33–34, 36, 39, 42, 50, 56–57, 65, 71, 81, 86–88, 91, 101, 111, 116–120, 124, 126, 129, 135, 141–147, 149, 152, 162–163, 171, 173–174, 176, 179, 181–183, 187–191, 194–198

Ништяки 27, 44–47, 123–124, 126, 129, 154, 162, 165, 172–173, 179, 187

Новичок 64, 146–154, 156–157

О

Обязательства 11, 14, 26, 33, 46, 54, 57, 113, 140, 179, 192, 195, 197

Опрос 100, 113, 116, 120, 146, 150, 152, 193, 203

Ответ «нет» 19, 21, 28, 74, 87, 97, 98, 143, 164, 170, 176, 187

Отпуск 12, 60, 135–136, 153, 160, 188

П

Подхалимство 153–154

Пожертвования 79, 88, 90–91, 93, 95

Политика 57, 82, 104, 121, 140, 144–145

Помощь друзьям 188

Принятие решения 25, 27, 34, 36, 46–47, 50, 53, 57, 63, 66, 80, 103, 105, 120, 126, 136, 143, 145–146, 174, 185, 188–189

Приоритет 26, 66, 82, 101, 191, 194

Продвинутый 146–149, 151–154, 156–157

Просветление 90, 163, 184, 194–195, 198

Просвещенные 29, 32, 151, 161, 188, 193

Р

Работа, Категория II 56–57, 60, 69–70, 82, 84, 101, 152, 158

Радость 12, 14–15, 17, 19–20, 26–27, 43, 45–46, 53–54, 60–61, 66, 71, 75, 92, 102, 111, 123, 127, 133, 147, 158, 160, 175–176, 189–190, 194

Раздражение 122, 127, 180, 189

Расхламление 12, 19

Религия 106, 116–117

Репутация 81–82

Родители 7, 40–41, 44, 99–100, 102–105, 112, 117, 122, 142, 188, 203

С

Свадьба 17, 96, 110, 117, 135, 142, 159–165, 167–170

Селекторные совещания 73–74, 82

Семья, Категория IV 33, 35, 56–57, 99, 110, 114, 147, 171, 173

Симпатия 31, 74, 114

Совещание 62, 69, 71–74, 82, 152, 158, 187, 206

Сожаление 41–42, 142, 144, 166, 172, 191

Сознание как склад 54
Сомнения 73, 172, 174, 189
Социальные сети 87, 90, 150–151
Спираль обязательство/стыд/вина 118
Список фигни 55, 75, 82, 158
Сплетни 152–153
Стыд 35, 66, 118, 120, 144

Т

Тусовки 173, 184

У

Увольнение 71, 157–158
Уровень угрозы 139–141

Ф

«Фейсбук» 19, 65, 87, 90, 102, 115, 139, 145, 150–151, 173
«Фигзорцизм» 116
Фигня, категории 56, 126, 139–141

Ц

Цели пофигизма 163

Ч

Честность 32, 46, 87, 95, 113, 116, 118, 120, 133, 140, 142, 144–145, 154,
171

Честность и вежливость, метод 33–34, 43, 162

Честность и вежливость, матрицы 163, 171

Чувства и мнения 35, 46–47, 57–59, 87, 133, 136, 140, 171

Ш

Шаг I 25, 33–34, 50, 53–54, 92, 126, 171, 173

Шаг II 25, 34, 49, 60, 66, 100, 105, 127, 129, 134, 138, 139, 143–147, 151,
156–159, 162, 171, 173–174, 180, 187

Э

Эксперт 63, 103, 140, 146, 148–154, 156–157

Электронные письма 152

Энергия 44, 66, 71, 90, 93, 134, 136–137, 141, 144, 181–185, 187–189

Я

Язык мнений 38

Об авторе



Сара Найт живет в Бруклине (когда в Нью-Йорке тепло) и Доминиканской Республике (когда в Нью-Йорке холодает) с мужем и хулиганским котом Дугом. В 2015 году она оставила работу в крупной компании и перешла на вольные хлеба фриланса. Так она забила на зиму, совещания и селекторную связь и стала радоваться солнцу и мохито. Редактор, писатель, с отличием окончившая Гарвард ('00), где она стала первой в истории университета женщиной – президентом студенческого театрального общества «Быстрый десерт», Сара с нетерпением ждет от альма-матер приглашения выступить с курсом лекций. Узнайте больше о творчестве Сары Найт на сайте sarahknightbooks.com или следите за ней в «Твиттере» и «Инстаграме» @MCSnugz.

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ

Примечания

1

Популярная телевизионная игра-викторина. Ее российская версия – «Своя игра». – Здесь и далее: *Прим перев.*

2

Песня североирландского певца и музыканта Вана Моррисона (1967 год).

3

Распространенный в Америке и набирающий популярность у нас обычай устраивать вечеринку для будущей матери (от англ. *baby shower* – «младенческий душ»).

4

Профессиональный клуб по американскому футболу из Бостона, штата Массачусетс.

5

Профессиональная бейсбольная команда, базирующаяся в Бостоне, штат Массачусетс.

6

Американская кантри-поп-исполнительница, автор песен и актриса.

7

Английский математик, логик, криптограф, оказавший существенное влияние на развитие информатики.

8

Социальная сеть «Гугл».

9

Майкл Энтони Пауэлл (1963) – американский легкоатлет, двукратный серебряный призер Олимпийских игр и двукратный чемпион мира в прыжке в длину. На чемпионате мира по легкой атлетике 1991 года в Токио в пятой попытке финала прыгнул на 895 см, превысив на 5 см мировой рекорд.

10

Американский народный музыкальный инструмент.

11

Сайт знакомств.

12

Китайская азартная игра с использованием игральных костей для четырех игроков.

13

<http://baby-bangs.com/index2.php> – *Прим. авт.*

14

Мистер Мияги – мастер восточных единоборств из фильма «Парень-каратист» (1984). Вместо обучения приемам карате Мияги заставляет главного героя красить забор, полировать машину и выполнять работу, совсем не похожую на обучение. Потом оказывается, что это было частью тренировки.

15

Краудфандинговая платформа.

16

Библия, Книга Бытия, гл. 4, ст. 9.

17

Американский фильм режиссера Гаса ван Сента, снятый в 1997 году.

18

«Темное дитя» – популярный фантастический телесериал, в котором несколько идентичных женщин узнают, что являются клонами.

19

Диаграмма Венна – схематичное изображение всех возможных пересечений нескольких (часто – трех) множеств.

20

Американский исполнитель кантри-музыки, один из самых популярных в 2000–2010 годах в своем стиле.

21

Самая известная американская многодетная семья наших дней (19 детей).

22

Английский поэт, переводчик и драматург елизаветинской эпохи. По одной из конспирологических версий – настоящий автор «шекспировских» произведений.

23

Использование социальных сетей, чтобы притворяться кем-то, кем не являешься на самом деле.

24

Четырехпенсовая стандартная почтовая марка, отпечатанная в 1855 году в британской колонии Западная Австралия, одна из первых в мире марок-переверток.

25

Всегда есть завтра (*итал.*).

26

У вас есть свои претенденты на членство в Зале славы? Присылайте их имена на magicofnotgaf@gmail.com. Обожаю читательские письма! – *Прим. авт.*

27

<http://gawker.com/man-allegedly-strangles-woman-over-reclining-seat-1737308260>. – *Прим. авт.*

28

<https://www.youtube.com/watch?v=UPXUG8q4jKU>. – *Прим. авт.*