

A „LESZ * ROM” RAFINÁLT MŰVÉSZETE

A TÖKÉLETES ÉLET
TÖKÉLETLEN MEGKÖZELÍTÉSE



MARK MANSON

Több évtizede már mást sem hallunk, csak azt, hogy a gazdag és boldog élet titka a pozitív gondolkodás. „Dugják fel a pozitivitást – mondja Mark Manson, a szupersztár blogger. – Lássuk be, az élet tele van szarral, és ezt tudomásul kell venni.” Ha valami rossz, akkor így is, úgy is az. És ha az ember valamit nem tud, azt vállalnia kell. A szerző mindvégig kíméletlenül osztogatja a pofonokat olvasóinak, mindeközben nyers őszinteséggel, obszcén humorral és látszólagos nyegleséggel kifejti legfőbb elvét: az ember esendő és korlátolt – „nem lehet mindenki különleges, a társadalomban vannak győztesek és persze vannak vesztesek, ami valahol tényleg tisztességtelen, és nem a te hibád.” Ha valaki elfogadja a korlátait, akkor megtalálja azt az erőt, amire szüksége van. Hisz olyan sok minden van, amivel felesleges törődnünk. Csak rá kell jönnünk, mire érdemes az energiát fordítani, és mi az, ami teljesen lényegtelen. Így lehet átgondolni saját értékeinket és legfontosabb dolgainkat.



A „LESZ*ROM” RAFINÁLT MŰVÉSZETE

A TÖKÉLETES ÉLET
TÖKÉLETLEN MEGKÖZELÍTÉSE

— részlet —

1.

Ne próbáld!

Charles Bukowski alkoholista volt, szoknyabolond, idült szerencsejátékos, bunkó, faszari, rakás szerencsétlenség és a legrosszabb napjain költő. Valószínűleg az utolsó ember, akitől életvezetési tanácsot kérnél, vagy arra számítnál, hogy egy önségítő könyvben találkozol vele.

Éppen ezért ő a tökéletes kezdet.

Bukowski író akart lenni, ám az írásait évtizedeken át visszadobta úgyszólván az összes magazin, napilap, hetilap, ügynök és kiadó. Mert az írásai borzalmasak – mondták. Durvák. Gusztustalanok. Züllöttek. És minél magasabbra nőtt a visszautasító levelek tornya, annál mélyebbre merült Bukowski a szeszgőzös depresszióba, amely élete túlnyomó részében elkísérte.

Bukowski kötött munkaidőben dolgozott egy postán, mint levélrendező, csipstrar fizetésért, aminek a nagyobb részét

elverte piára, a maradékot ellovizta. Éjszakánként magányosan ivott, és időnként verseket stukázott le viharvert, ócska írógépén. Gyakran ébredt fel a padlón, ahol este kiütötte magát.

Harminc év telt el így, szinte megszakítás nélkül az alkohol, a drogok, a játék és a prostituáltak értelmetlen kódében. Már betöltötte az ötvenet, amikor egy életre elegendő csőd és önutálat után különös módon felkeltette egy független kis kiadó szerkesztőjének érdeklődését. Utóbbi nem ajánlhatott Bukowskinak sok pénzt és nem ígérhetett magas példányszámmot, de mert bizarr rokonszenvet ébresztett benne a részeges lúzer, elhatározta, hogy tesz vele egy próbát. Ez volt Bukowski első igazi esélye, és mivel rádöbbsent, hogy valószínűleg az utolsó is, ezért így válaszolt a szerkesztőnek: „Két választásom van – maradok a postán, és megbolondulok... vagy nem térek vissza, játszom az író, és éhen halok. Úgy döntöttem, hogy éhen halok.”

Bukowski aláírta a szerződést, minekutána három hét alatt megírta első regényét, amelynek a *Postahivatal* egyszerű címet adta, az ajánlás pedig így szólt: „Senkinek se ajánlom”.

Bejött neki a próza és a költészet. Fogta magát, megjelentetett hat regényt és sok száz verset, kétmilliónál több példányban adta el a könyveit. Népszerűsége rácáfolt minden elvárásra, elsősorban az övére.

A Bukowskiéhoz hasonló sztorik jelentik a mi életbölcseletünk mindennapi kenyerét. Élete megtestesíti az amerikai álmot: egy illető harcol azért, amit akar, sosem adja fel, és egy idő után valóra váltja legvakmerőbb álmát. Gyakorlatilag filmbe illő. Az emberek csak nézik az ilyen Bukowskiéhoz hasonló sztorikat, és azt mondják: „Látják? Sosem adta fel.

Egyfolytában próbálkozott. Mindig hitt önmagában. Kitar-
tott mindenek ellenére, és csinált magából valakit!”

Annál furcsább, hogy Bukowski sírkövére azt írták: „Ne
próbáld!”

Mert látják, Bukowski a példányszámok és a hírnév ellenére
is vesztes volt. Ő tudta ezt, és nem azért lett sikeres, mert el-
szántan győzni akart, hanem azért, mert tudta magáról, hogy
vesztes, amit el is fogadott, és becsületesen írt róla. Sosem
próbált más lenni, mint aki volt. Bukowski munkássága nem
azért zseniális, mert leküzdött hihetetlen akadályokat, vagy
az irodalom lángoszlopává fejlesztette magát. Szó sincs róla.
Egyszerűen csak képes volt feltétlenül és hajthatatlanul szem-
benézni önmagával – különösen a legrosszabb részével –, és
habozás vagy kétely nélkül közszemlére tenni a gyarlóságait.

Ez Bukowski sikerének igazi titka: nem zavarta, hogy egy
csőd. Bukowski leszarta a sikert. Már hírességnek számított,
amikor még mindig szakadtan jelent meg a felolvasásokon, és
csúnyákat mondott a közönségének. Továbbra is mutogatta
magát, és megpróbált lefeküdni minden szembejövő nővel.
A hír és a siker nem tette jobb emberré. Nem attól lett híres
és sikeres, hogy megjavult.

A megjavulás és a siker gyakran járnak kéz a kézben, de
nem szükségszerűen jelentik ugyanazt.

Mai kultúránknak az irreálisan pozitív elvárások a mániái.
Légy boldogabb! Légy egészségesebb! Légy a legjobb, kü-
lönb a többinél! Légy okosabb, gyorsabb, gazdagabb, szexibb,
népszerűbb, eredményesebb, irigyeltebb, csodáltabb! Légy
tökéletes és döbbenetes, és szarjál minden nap reggeli előtt
tizenkét karátos aranyrögöket, miközben búcsúpuszit adsz
szelfiérett hitvesednek meg a két és fél srácodnak! Aztán szállj

el a helikopterrel a csodálatosan kielégítő munkahelyedre, és töltsd el a napodat a hihetetlenül jelentőségteljes tevékenységgel, amely valószínűleg a világot menti meg egy napon!

De ha megállsz és eltöprengesz, akkor rájössz, hogy a hagyományos életvezetési tanácsnak – az összes, a szünet nélkül tolt pozitív és boldog önszegélyező rizsának – az a rögeszméje, ami *nincs*. Rárepül arra, amit te *máris a gyarlóságaidnak meg a gyengeségeidnek tartasz*, és még jól fel is nagyítja őket. Azért tudhatod meg, mi a pénzkereset legjobb módja, mert *eleve* úgy érzed, hogy nincs elég pénzed. Azért hajtogatod a tükör előtt állva, hogy milyen gyönyörű vagy, mert *eleve* úgy érzed, hogy nem vagy gyönyörű. Azért követed a randi- és párkapcsolati tanácsokat, mert *eleve* úgy érzed, hogy téged nem lehet szeretni. Azért próbálod idétlen vizualizációs gyakorlatokkal bővíteni a nagyobb sikert, mert *eleve* úgy érzed, hogy nem vagy elég sikeres.

Ironikus módon ez a görcsölés a pozitívra – a jobbra, a szuperebbre – csak újra és újra arra emlékeztet minket, hogy mik nem vagyunk, mi hiányzik belőlünk, és mik lehettünk volna, ha nem mondunk csütörtököt. Elvégre egyetlen boldog ember sem tartja szükségesnek, hogy a tükör elé állva mondja fel, mennyire boldog. Mert a boldog ember *csak* boldog.

Van egy mondás Texasban: „A legkisebb kutya ugat a leghangosabban.” Magabiztos ember szükségtelennek tartja bizonyítani a magabiztosságát. Gazdag ember szükségtelennek tartja bizonygatni a gazdagságát. Az ember vagy gazdag, vagy nem gazdag. Ha pedig örökösen valaki másnak álmodja magát, csak azt a tudat alatti igazságot erősíti egyre tovább, hogy *nem az*, akit megálmodott.

Minden egyes tévéreklám azt akarja elhitetni velünk, hogy a jó élet titka egy kellemesebb állás, vagy egy drabálisabb terepjáró, vagy egy csinosabb barátnő, vagy egy fűthető fürdőkád felfújható pancsolóval a srácoknak. A világ örökké azt fújja, hogy az út a jobb élethez a több, a még több – vegyél többet, szerezz többet, keress többet, dugjál többet, *legyél több!* Örökké azzal bombáznak bennünket, hogy folyton izguljunk valamiért. Izguljunk, hogy telik-e új tévére. Izguljunk, hogy sikerül-e jobb helyen vakációznunk, mint a kollégáknak. Izguljunk, hogy telik-e az új kerti törpére. Izguljunk, hogy kapunk-e megfelelő márkájú szelfibotot.

Miért? Tippem szerint azért, mert a szerzés izgalma jól tesz az üzletnek.

Semmi bajom a jó üzlettel, a helyzet az, hogy a lelki egészségnak nem tesz jót, ha túl sok mindenben izgulunk, mert akkor túlzottan ragaszkodni fogunk a felületeshez és a gagyihoz, és azzal megy el az életünk, hogy a boldogság és az elégedettség délibábját kergetjük. A jó élet titka, hogy ne izgassuk magunkat minden szaron; kevesebbet izgassuk magunkat, és csak olyasmiért, ami igaz, halaszthatatlan és fontos.

A visszacsatolás ördögi köre

Van egy alattomos tekervénye az agynak, amely, hogyha engedik, szabályosan az örületbe tud kergetni. Szólj, ha ismerősen hangzik:

Szorongsz, mert szembe kell szállnod valakivel. Ez a szorongás lebénít, és töprengeni kezdesz, hogy miért vagy ilyen szorongó. Most már azért *szorongsz, mert szorongsz*. Jaj, ne! Duplán szorongsz! Most már a szorongásod miatt szorongsz, ami még *több* szorongást okoz. Hol az a whisky?

Vagy, teszem azt, nem tudod kezelni a haragod. Begurulsz a legbárgyúbb hülyeségeken, és fogalmad sincs, miért. A tény pedig, hogy ilyen könnyen begurulsz, még jobban begurít. Aztán az egyik ilyen begurulás közben rájössz, hogy az örökös dühöngés gonosszá és sekélyessé tesz, és ezt rühelled, annyira rühelled, hogy dühös leszel magadra. Hát most nézd meg magad: dühös vagy magadra, amiért dühít, hogy dühöngsz, és ezért behúzol egyet a falnak.

Vagy annyira aggályosan igyekszel mindig helyesen cselekedni, hogy aggasztani kezd ez a nagy aggodalmaskodás. Vagy olyan büntudat kínoz minden egyes hibádért, hogy kezd büntudatod lenni, amiért ennyire büntudatos tudsz lenni. Vagy olyan gyakran búsulsz el azon, mennyire magányos vagy, hogy már a gondolatától is bánatos és magányos leszel.

Üdvözlünk a visszacsatolás ördögi körében! Könnyen lehet, hogy nem először csinálod. Talán épp ebben a pillanatban is ugyanott köröszöl: „Istenem, folyton ezzel a visszacsatolással kínzom magam – olyan lúzer vagyok, amiért ezt csinálom! Abba kellene hagynom. Ó, Istenem, olyan lúzernek érzem magam, amiért lúzernek neveztem magam. Abba kellene ezt hagynom, hogy lelúzerezem magam. Ó, francba! Már megint ezt csinálom! Ugye, hogy milyen lúzer vagyok? Aú!”

Nyugalom, amigo! Ha hiszed, ha nem, ez is egyike az emberi sors szépségeinek. A földön nagyon kevés teremtmény képes összefüggő gondolkodásra, ám mi, emberek abban a fényűzésben részesülünk, hogy a gondolatainkról is gondolkodhatunk. Tehát elgondolhatom, hogy Miley Cyrus-videókat akarok nézni a YouTube-on, és rögtön utána azt gondolhatom,

micsoda agybajos vagyok, amiért Miley Cyrus-videókat akarok nézni a YouTube-on. Ó, a tudatosság csodája!

Mármost az a probléma, hogy mai a társadalmunk a fogyasztói kultúra és az idenez-nekem-úgyis-nagyobb-van közösségi média csodáinak köszönhetően kitenyésztett egy egész nemzedéket, amely elhiszi, hogy a szorongáshoz, félelemhez, büntudathoz és a többihez hasonló negatív tapasztalatok abszolút nem kóserek, mert ha megnézed a Facebook hírfolyamát, ott is mindenki milyen piszok jól érzi magát! Odanézenek, nyolcan házasodtak meg csak ezen a héten! És a tévében valami tizenhat éves egy Ferrarit kapott a születésnapjára! És egy másik kölyök most keresett kétmilliárd dollárt, mert feltalált egy appot, amelyik automatikusan adagolja a friss vécépapírt, amint kifogy!

Te viszont otthon poshadsz az ötcombú nő társaságában, és állandóan arra kell gondolnod, hogy az életed még annál is vacakabb, mint gondoltad.

A visszacsatolás ördögi köre immár járvány, ami sokakat mértéktelen stresszbe, mértéktelen neurózisba és mértéktelen önutálatba taszít.

Bezzeg az öregapám! Ha szarul érezte magát, azt gondolta: „Hinnye, ma tölleg cefetül érzem magam, de hát gondolom, ez a világ sora. Na, vellázzuk csak tovább azt a szénát.”

De ma? Ha ma akár csak öt percre szarul érzed magát, tüstént a fejedhez vágnak 350 képet valakikről, akik *irtó boldogok és kurvára fantasztikus életük van*, és lehetetlen nem azt érezned, hogy veled nem stimmel valami.

Ez az utolsó mondatrész a mi bajunk. Rosszul érezzük magunkat, amiért rosszul érezzük magunkat. Büntudatunk van, amiért büntudatunk van. Dühösek vagyunk, amiért

dühösek lettünk. Szorongunk, hogy mitől szorongunk. *Mi a bajunk?*

Hát ezért olyan fontos magasról szarni rá. Ezért menti meg a világot a leszaromtabletta. Még hozzá azzal menti meg, ha elfogadjuk, hogy a világ egy bolondokháza, és nincs ezzel semmi baj, mert mindig is az volt, és mindig is az lesz.

Viszont, ha le sem szarod, hogy rosszul érzed magad, akkor rövidere zárod a visszacsatolás ördögi körét. Akkor azt mondd magadnak: „Rohadtul érzem magam, na és?” Abban a pillanatban úgy elmúlik az önutálatod, amiért rosszul éreztél magad, mintha a leszaromtabletta csodaporával hintettek volna meg.

George Orwell szerint már ahhoz állandó küzdelem szükséges, hogy az ember meglássa, ami az orra előtt van. No, hát, a nyavalyáink és szorongásaink megoldása is itt van az orrunk előtt, csak azért nem vesszük észre, mert túlságosan lefoglalnak a pornóvideók és a működésképtelen kondigépek reklámjai, és a rágódás, hogy miért is nem döngethetünk mi egy kockás hasú, dögös szőkét?

A neten csak viccelünk „az Első Világ bajairól”¹, holott igaz, hogy a saját sikereinknek estünk áldozatul. Az utóbbi harminc évben az égig ugrott a stressz okozta betegségek, a szorongásos lelki bajok és a depressziós esetek száma, holott mindenkinek van lapos tévéje, és a boltok házhoz hozzák a bevásárlást. Válságunk már nem anyagi, hanem szellemi,

¹ Az Első Világ baja egy szlengkifejezés, amit az Első Világ nemzeteinek bajaira használnak, akik csak azért panaszkodnak, mert nincs más, sürgetőbb problémájuk. G.K. Payne használta először 1979-ben a *Built Environment* című írásában, de azóta internetes mém lett belőle a közösségi oldalakon – *Wikipédia*.

egzisztenciális. Olyan kurva sok cuccunk és lehetőségünk van, hogy már azt sem tudjuk, melyikkel foglalkozunk.

Mivel most már számtalan dolgot láthatunk vagy ismerhetünk, ugyancsak számtalanszor döbbenhetünk rá, hogy nem felelünk meg, nem vagyunk elég jók, és a dolgok nem olyan szuperek, mint lehetnének. Ez pedig összetör bennünket.

Mert az a feneség ezzel az egész „hogyan legyünk boldogok” dumával, amit az utóbbi pár évben nyolcmilliószor osztottak meg a Facebookon, azt nem látja meg senki ebben az egész baromságban, hogy:

A vágy a pozitívabb élményekre önmagában is negatív élmény. Ugyanakkor paradox módon a negatív élmény elfogadása önmagában is pozitív élmény.

Tudom, hogy ez totál agyrohasztó, tehát adok egy percet, hogy felkurbli az agyad, és talán elolvassd még egyszer: Pozitív élményre vágni negatív élmény; negatív élményt elfogadni pozitív élmény. Alan Watts filozófus ezt nevezte „fordított törvénynek”, vagyis minél jobban hajszoljuk a folytonos boldogságot, annál elégedetlenebbek leszünk, mert a hajszála után csak nyomatékosítja aényt, hogy hiányzik valamin. Minél kétségbeesettebben akarsz boldog lenni, annál szegényebbnek és értelmetlenebbnek érzed magad, függetlenül attól, mennyit keresel. Minél kétségbeesettebben akarsz szexi és kíváncsi lenni, annál csúnyábbnak látod magad, függetlenül a tényleges megjelenésedtől. Minél kétségbeesettebben akarsz boldog és szeretett lenni, annál magányosabb és riadtabb leszel, függetlenül attól, hogy kik vesznek körül.

Minél jobban meg akarsz világosodni, annál sekélyesebb és önzőbb leszel a megvilágosodás útján.

Olyan ez, mint az egyik drogos utazásom: úgy éreztem, minél jobban igyekszem egy ház felé, az a ház annál inkább távolodik tőlem. Igen, most az LSD-káprázataimat használtam a boldogság filozófiájának alátámasztására. Nem színezek.

Ahogy Albert Camus egzisztencialista filozófus mondta (és biztos, hogy akkor nem LSD-zett): „Sohasem leszel boldog, ha továbbra is azt keresed, miből áll a boldogság. Sohasem fogsz élni, ha az élet értelmét keresed.”

Egyszerűbben fogalmazva:

Ne próbáld!

Tudom, hogy most azt mondd: „Mark, máris be vagyok zsongva, de mi lesz a Camaróval, amire rég spórolok? És a bikinis alakommal, amiért koplalok? Elvégre egy rahedli pénzt fizettem azért a kondigépért! Mi lesz a tóparti nagy házzal, amiről álmodok? Ha leszarom őket, akkor sosem mutathatok fel *semmit*! Márpedig azt nem akarom, ugye?”

De örülök, hogy megkérdezted!

Észrevetted már, hogy amikor nem csinálsz ügyet valamiból, sokkal jobban sikerül? Észrevetted már, milyen gyakori, hogy éppen annak sikerül egy vállalkozás, aki a legkevesbé törte magát a sikerért? Észrevetted már, hogyha nem izgulsz tovább valamiért, úgyszólván maguktól a helyükre ugranak a dolgok?

Miért van ez?

A fordított törvényt nem ok nélkül hívják „fordítottnak”; ha leszarunk valamit, az ellentétes értelemben hat. Ha a pozitívum kergetése negatív, akkor a negatívum elfogadása lesz

a pozitívum. Az edzőteremben elszenvedett kínok eredménye az egészség általános javulása és az energia megújulása. Az üzleti bukdácsolásból jobban megértjük, mit kell tenni a siker érdekében. Ha nem tagadjuk le magunk előtt a bizonytalanságainkat, magabiztosabbak és karizmatikusabbak leszünk másokhoz. A becsületes harc fájdalommal teremt meg a legnagyobb bizalmat és tiszteletet a kapcsolatokban. A szorongások és a félelmek elviselésével leszünk bátrak és kitar-tók.

Még sokáig folytathatnám, de már most érted a lényegét: mindent, ami ér valamit, akkor nyerünk el, ha felülemelke-dünk a vele járó negatív élményen. Ha menekülni próbálunk a negatívumok elől, ha ki akarjuk kerülni, ha el akarjuk foj-tani vagy némítani őket, az csak visszalő. A szenvedés kerü-lése a szenvedés egyik formája. A bukás tagadása maga is bu-kás. A szégyenletes rejtegetése a szégyen egyik formája.

A fájdalom fölfejtethetetlen fonál az élet szövetében; kitépni nemcsak lehetetlen, de árthat is, mert a próbálkozástól min-den más felbomolhat. Az, aki el akarja kerülni, túl nagy ügyet csinál belőle. Viszont, ha megtanulja leszarni, akkor megál-líthatatlan lesz.

Életemben sok mindenből csináltam ügyet, ugyancsak sok mindenből viszont nem, és végső soron ezek számítottak.

Bizonyára te is ismersz valakit, aki egyszer úgy döntött, hogy a szar is le van szarva, aztán valami egészen döbbenetes dolgot ért el. Talán a saját életedben is adódott ilyen, aminek következtében valami egészen elképesztő magasságot sikerült megugranod. Részemről én hat hét után otthagytam az állá-somat a bankban, és internetes vállalkozásba kezdtem; ennek a húzásnak díszhely jutott a saját dicsőségcsarnokomban,

mint ahogy annak is, amikor eladtam szinte mindenemet, és elköltöztem Dél-Amerikába. Izgattam magam miatta? Nem. Csak fogtam magam, és megcsináltam.

Az ilyen pillanatok határozzák meg leginkább az életünket: a sorsdöntő pályamódosítás; a váratlan ötlet, hogy átigazolunk a főiskoláról egy rockbandához; a döntés, amellyel a lány végre kirúgja a béna fiúját, akit túl gyakran kapott rajta, hogy az ő harisnyanadrágjait viseli.

Valamit leszarni azt jelenti, hogy farkasszemet nézünk az élet legijesztőbb, legnehezebb kihívásaival, és csak azért is nekik megyünk.

Valamit leszarni elsőre egyszerűnek látszhat, holott bonyolultabb, mint lónak a csontleves. Azt sem tudom, létezik-e ilyen mondás, de ki nem szarja le. A csontleves éppen elég borzalmasan hangzik, úgyhogy maradjunk ennél.

Az emberek többsége úgy verekszi magát végig az életen, hogy túl nagy ügyet csinál arra érdemtelen dolgokból. Túl nagy ügyet csinálunk a goromba benzinkutasból, aki apróban ad vissza. Túl nagy ügyet csinálunk belőle, amikor a csatorna nem adja többé a kedvenc műsorunkat. Túl nagy ügyet csinálunk belőle, amikor a munkatársaink nem kérdeznek rá, mi történt a szenzációs víkendünkön.

A hitelkártyáink kimerültek, a kutyánk gyűlöl, a trónörökös metadont szipákol a vécében, de mi az aprópénzen és a *Megasztáron* dühöngünk!

Figyelj, a helyzet az, hogy egyszer mind meghalunk. Tudom, ez nyilvánvaló, mindössze emlékeztetni akartalak, ha netán elfelejtetted volna. Te és az összes ismerősöd halandók vagytok; az itt és az ott közötti kurta időszakban korlátozott mennyiségben állnak rendelkezésetekre a dolgok, amikből

érdemes ügyet csinálni. Nagyon kevésből érdemes. És ha te összevissza, válogatás nélkül ügyet csinálsz mindenből és mindenkiből – akkor bizony el fogod kúrni az életed.

Létezik egy rafinált művészet, aminek *leszarom* a neve. Lehet, hogy a te füledben ez nevetségesen hangzik, engem pedig faszkalapnak tartasz, de lényegében arról van szó, hogy meg kell tanulnod a gondolataid hatékony összpontosítását és rangsorolását; el kell sajátítanod a lényeges és a lényegtelen szétválasztását a saját kiforrott értékrended alapján. Ez hihetetlenül nehéz. Életfogytiglani gyakorlást és fegyelmet igényel, és az ember rendszeresen buktázik. Mégis, talán a legmértöbb harc, ami kijut egy életben. Talán az *egyetlen* igazi harc.

Mert, ha túl sokat izgatod magad – ha mindenből és mindenkiből ügyet csinálsz – akkor azt fogod érezni, hogy folyamatosan és minden percben jogod van az elégedettséghez és a boldogsághoz, és mindennek kurvára olyannak kell lennie, amilyennek te akarod. Ez pedig betegség, ami elevenen fal fel. Minden nehézséget igazságtalanságnak, minden kihívást csődnek, minden kényelmetlenséget személyes sértésnek, minden nézeteltérést áruháznak fogsz látni. Be leszel zárva a saját sekélyes, koponyányi poklodba, a sértődött hóbörgés lángjai közé, járhatod a visszacsatolás ördögi köreit megállás nélkül, sohasem érkezve meg sehova.

A „leszarom” rafinált művészete

A többség úgy képzei, hogy ha beveszi a leszaromtablettát, rögtön át is kerül a békés közöny viharálló nirvánájába. Olyan akar lenni, akit semmi sem rendít meg, és senkinek se adja be a derekát.

Neve is van az olyan embernek, aki semmitől sem jön indulatba, és értelmetlennek lát mindent: pszichopata. Hogy miért akarnál versenyre kelni egy pszichopatával, arról a leg-halványabb segédfogalmam sincsen.

Tehát akkor mit is jelent a „leszarom”? Tekintsünk át három „rafinériát”, amelyek segítenek megvilágítani a témát.

1. sz. rafinéria: Le se szarni valamit nem közönyt jelent, hanem azt, hogy nem zavar, ha különbözünk.

Tisztázzunk valamit! A közöny abszolúte nem csodálatra méltó, és nem egyenlő a magabiztossággal. A közönyös emberek bénák és félnek. Közülük kerülnek ki a fotelforradalmárok és az internetes trollok. Igazság szerint a közönyös emberek gyakran épp azért próbálnak közönyösek lenni, mert túl sok semmiségen izgatják magukat. Izgatja őket, hogy mit gondolnak mások a hajukról, ezért inkább hanyagolják a hajmosást és a fésülködést. Izgatja őket, hogy mit gondolnak mások az elképzeléseikről, ezért gúnyolódás és pöffeszkedés mögé bújnak. Félnek másokat közel engedni magukhoz, ezért különleges, egyedi hókristálynak képzelik magukat, akiknek a problémáit senki más nem értheti meg.

A közönyös emberek félnek a világtól és a döntéseik következményeitől, ezért inkább nem döntenek lényeges dolgokban. Elbújnak a maguk ásta, szürke, érzelemmentes gödörben, nyakig az önsajnálatban, folyamatosan próbálva elterelni a figyelmüket erről az idő- és energiaigényes szerencsétlenségről, aminek élet a neve.

Márpedig az élet nem hagyja leszarni magát. Kell, hogy az embert érdekelje valami. A biológiánkhoz tartozik, hogy mindig izguljunk valamiért, és mindig legyen mit leszarni.

Most hát az a kérdés, hogy *mi* az, amit nem szarunk le? Miket különítünk el erre a célra? És hogyan szarhatjuk le azt, ami végső soron nem számít?

Anyámtól nemrég kicsalt egy jókora összeget az egyik barátja, akiben megbízott. Ha közönyös lettem volna, vállalt volna, iszom egy feketét, és letöltöm a *Drót* újabb évadát.

Ám én felháborodtam. Dühös lettem. Azt mondtam: „Ilyen nincs, anya! Máris kerítünk egy ügyvédet, és elkapjuk a disznót. Hogy miért? Mert a szar is le van szarva, de ha kell, tönkreteszem az illetőt!”

Ez az első rafinéria. Amikor azt mondjuk. „Odanézz, Mark Manson le se szarja”, nem azt értjük alatta, hogy Mark Mansont *semmi* sem érdekli; épp ellenkezőleg, ezt úgy kell érteni, hogy Mark Mansont nem érdekli, milyen akadályok választják el a céljától, és nem érdekli, ha egyeseket felpaprikáz azzal, amit ő helyesnek és fontosnak érez. Ezt úgy értjük, hogy Mark Manson az a típus, aki csak azért ír magáról egyes szám harmadik személyben, mert így tartja helyesnek, egyébként pedig kit érdekel.

Hát ez az, ami csodálatra méltó. Nem, nem én vagyok csodálatos, te számár, hanem az akadályok legyőzése, a hajlandóság, amellyel valaki vállalja a kirekesztést, a páriaságot, a különbözőséget; kész farkasszemet nézni a kudarcra, és beinteni neki; nem riad vissza a nehézségektől vagy a balsikertől, vagy a kínos helyzetektől, csak nevet, és úgyis azt csinálja, amiben hisz. Mert az ilyen emberek tudják, hogy így helyes, és az, ami helyes, fontosabb náluk, a saját érzéseiknél, büszkeségüknél, hiúságuknál. Azt mondják, „le vagy szarva”, de nem mindenre, csak arra, aminek *nincs jelentősége*, és azzal foglalkoznak, ami igazán fontos, vagyis a barátokkal, a családdal,

a célokkal. És alkalmanként egy-egy peres ügyel. És mert csak a fontos és komoly dolgokon hajlandók izgatni magukat, cserébe őket is leszarja a többi ember.

Mert ez az élet másík sunyi kis igazsága: valaki nem lehet sorsdöntően fontos jelenség egyesek számára, ha ugyanakkor nem nevetik ki és feszengnek miatta mások. Az ellenkezője kizárt. A baj benne van a pakliban. Ahogy a régi mondás tartja: hova az ember, oda az árnyéka. Ugyanez érvényes a nehézségekre és a pechre is. Akárhova menjünk, vár ránk egy nagy kupac szar. Ami tökéletesen rendjén való. A lényeg nem az, hogy miként pucoljunk meg magunkat a szartól. A lényeg az, hogy megtaláljuk a szart, amivel szívesen elbajlódunk.

2. sz. rafinéria: Ha magasról szarni akarsz a nehézségekre, ahhoz előbb találnod kell valamit, ami fontosabb a nehézségeknél.

Képzeld el, hogy az élelmiszerboltban vagy, ahol egy öreg-asszony rikácsol a pénztárossal, elmondja mindennek, amiért az nem hajlandó elfogadni az ő harminccentes kuponját! Egyáltalán miért cirkuszol a néni? Csak harminc centről van szó.

Majd én megmondom, miért: valószínűleg azért, mert nincs jobb dolga, amivel kitöltse a napjait. Csak ül otthon, és vagdossa a kuponokat. Öreg és magányos. A gyerekei görények, akik sosem látogatják. Több mint harminc éve szexelt utoljára. Nem fínghat úgy, hogy ne érezzen rendkívüli kínokat a keresztcsontja tájékán. A nyugdíja semmire sem elég, és valószínűleg bepelenkázva halálozik el, abban a hitben, hogy Cukorországban van.

Így hát kuponokat nyirbál. Ennyije maradt. Ő meg a rohadt kuponjai. Ennyivel foglalkozhat, mert nincsen *semmi* más, amivel foglalkozhatna. Tehát, amikor a pattanásos tizenhét éves pénztáros nem hajlandó elfogadni az egyik kuponját, amikor úgy védi a pénztárgépe tisztaságát, mint a lovagok a szűzi erényt hajdanidőn, akkor mibe, hogy a nagyi robbanni fog? Nyolcvan évre való nyomor tör ki belőle, mint a kénköves tűzvihar a „Bezzeg az én időmben...” és az „Akkor még ismertek tisztességet...” vonalai mentén.

Az a baj ezekkel az emberekkel, akik minden fing miatt balhéznak, hogy nincs érdemlegesebb dolguk, amiért balhéznának.

Ha te következetesen balhézol minden pitiáner szarság miatt, ami bosszant – mert a volt fiúd új fotót posztolt magáról a Facebookon, mert a távirányítóban semmi idő alatt lemerülnek az elemek, mert már megint lecsúsztál a kiárusításról, amikor két kézfertőtlenítőt kaphattál volna egy árban – van rá esély, hogy az életed sivár. És ez a te bajod. Nem a kézfertőtlenítő. Nem a tévé távirányítója.

Egyszer hallottam egy művésztől, hogy amikor az embernek nincs baja, az agy automatikusan kitalál párat. Úgy gondolom, hogy az, amit a legtöbb ember – elsősorban az iskolázott, elkényeztetett, középosztálybeli fehérek – „az élet gondjainak” vél, csupán mellékhatása annak, hogy az illetőnek nincs igazi baja, amin izgassa magát.

Ebből az következik, hogy időd és energiád felhasználásának talán leggyümölcsözőbb módja, ha találsz valami fontosat és jelentőset. Mert, ha nem, akkor értelmetlen és felületes dolgokon őrlöd magad.

3. sz. rafinéria: Akár tudomásul veszed, akár nem, mindig te választod ki, hogy min izgatod magad.

Az ember nem úgy születik, hogy csuklóból képes leszarni, amit kell. Inkább túlságosan is sok mindenben izgatjuk magunkat. Láttál már kisgyereket, aki a két szemét sírja ki, mert a sapkája nem a megfelelő kék árnyalatú? Na, látod.

Amíg fiatalok vagyunk, minden új és izgalmas, és minden olyan fontosnak tűnik. Ennélfogva irtó nagy ügyet csinálunk mindenből és mindenből: hogy mit mondanak rólunk mások, visszahív-e vagy sem az az édi fiú/lány, jól áll-e a zoknink, vagy hogy milyen színű a születésnapj léggyömbünk.

Ahogy öregsünk, és több lesz a tapasztalatunk (valamint többet láttunk az elfutó időből), kezdjük felfogni, hogy ezeknek a dolgoknak a többsége nem lesz maradandó hatással az életünkre. Azok, akiknek a véleménye olyan fontos volt valamikor, eltűntek az életünkből. A visszautasítások, amelyek úgy fájnak a maguk idejében, igazából javunkra lettek. Rájövünk, milyen kevés jelentőséget tulajdonít a környezetünk a velünk kapcsolatos, felületes részleteknek, és elhatározzuk, hogy mi sem rágjuk magunkat miattuk többé.

Lényegében jobban megválogatjuk, hogy min izgatjuk fel magunkat. Ezt hívják érettségnek. Jó érzés, ki kellene próbálnod valamikor. Az érettség akkor következik be, amikor az ember megtanulja, hogy kizárólag azon balhézzon, amin érdemes. Ahogy Bunk Morelan mondta a társának, McNulty nyomozónak a *Drótban* (amit máig letöltök, baz'meg): „Ezt azért kaptad, mert akkor pattogtál, amikor nem neked kellett volna.”

Aztán ahogy beleöregsünk a középkorúságba, valami más is változni kezd. Csökken az energiaszintünk. Megszilárdul

az egyéniségünk. Tudjuk, kik vagyunk, és elfogadjuk magunkat, azokkal a tulajdonságainkkal együtt, amelyekért nem vagyunk odáig.

És ez érdekes módon felszabadító. Már nem kell szívóznunk mindenért. Az élet olyan, amilyen. Elfogadjuk a ragyáival együtt. Rájövünk, hogy sosem találjuk fel a rák gyógyszerét, nem megyünk fel a Holdra és nem tapizzuk meg Jennifer Anistont. Így oké, az élet megy tovább. Ritkuló aggodalmaskodásainkat életünk azon részeinek tartjuk fent, amelyek megérdemlik: a családuknak, a legjobb barátainknak, a golfütésünk stílusának, ami, megdöbbentő módon, *éppen elég*. Tulajdonképpen ez a leegyszerűsödés piszok mód és tartósan boldogító. Kezdjük azt hinni, hogy talán mégis igaza volt annak a bolond alkoholista Bukowskinak: *Ne próbáld!*

De Mark, akkor egyáltalán mi a célod ezzel a könyvvel?

Ez a könyv segít valamivel tisztábban látni, amikor abban kell döntened, hogy mit tartasz fontosnak, és mit nem.

Az hiszem, jelenleg egy pszichológiai járványnak vagyunk a tanúi, amitől az emberek már nem értik, hogy semmi baj nincs azzal, ha a dolgok néha rosszra fordulnak. Tudom, hogy ez intellektuális mellébeszélésnek hangzik, de garantálhatom, hogy halálkomoly kérdés.

Mert, ha elhisszük, hogy baj, ha a dolgok néha rosszra fordulnak, akkor öntudatlanul hibáztatni kezdjük magunkat. Kezdjük úgy érezni, hogy van bennünk valami zsigeri hiba, ez pedig mindenféle túlkompenzáláshoz vezet, mint például vásárolunk negyven pár cipőt, vagy egy kedd este vodkával vesszük be a Xanaxot, vagy lövöldözünk egy iskolabuszra, ami teli van srácokkal.

Ez a hit, mármint, hogy baj, ha tökéletlenek vagyunk alkalomadtán, ez gerjeszti a visszacsatolás ördögi körét, amely kezd eluralkodni a kultúránkban.

A leszarás egyszerű módszerével módosítjuk elvárásaink irányát az étellel szemben, és elválasztjuk a fontos dolgokat a jelentéktelenektől. Ennek a készségnek a kifejlesztése elvezet valamihez, amire szeretek úgy gondolni, mint egyfajta „praktikus megvilágosodásra”.

Nem, nem arra a cukormázas, üdvösséges, örök boldogságos, mese habbal típusú megvilágosodásra gondolok. Épp ellenkezőleg, számomra a praktikus megvilágosodás nem más, mint megbékélés azzal az igazsággal, hogy valamenynyien szenvedés mindig elkerülhetetlen, mert csinálhatsz akármit, nincs élet csőd, veszteség, megbánás, sőt, halál nélkül. Mert amint egyszer tudomásul veszed, hogy az élet szarral bombázza az embert (még hozzá sokkal, nekem elhiheted), egyfajta zsigerien spirituális módon legyőzhetetlenné válsz. Végtére is csak úgy győzheted le a szenvedést, ha előbb megtanulod, miként viseld el.

Ennek a könyvnek esze ágában sincs könnyíteni a problémáidon vagy a keserveiden, és pontosan ebből tudhatod, hogy becsületes. Ez a könyv nem holmi kalauz a nagysághoz. Nem is lehet, mert a nagyság pusztán káprázat, kiagyalt cél, a mi pszichológiai Atlantiszunk, amelynek hajszolására mi kényszerítjük magunkat.

Viszont ez a könyv eszközzé változtatja a kellemetlenségidet, hatalommá a sérüléseidet, és valamivel könnyebb problémákká a problémáidat. Ez már igazi haladás. Tekintsd útikalauznak a szenvedéshez, és tanácsadónak, hogy miként élj külön és értelmesebb életet, több emberséggel és alázattal!

Ez a könyv arról szól, hogyan táncoljunk ólomcsizmában, hogyan lazítsunk a rettegés közepette, hogyan kacagjuk ki a könnyeinket.

Ez a könyv nem a nyereségre vagy a teljesítményre, hanem inkább a vesztesre és az elengedésre tanít meg. Megtanít, hogyan készíts leltárt az életedről, és hogyan törölj belőle, csak a legfontosabbakat hagyva meg. Megtanít, hogyan csukd be a szemed abban a tudatban, hogy akkor sincs semmi baj, ha hanyatt esel. Megtanít, hogy kevesebb dolgon balhézz. Megtanítja, hogy ne is próbáld.