

MARK MANSON

E, ZABOLE ME

SUPTILNA UMETNOST
ŽIVLJENJA

RADNA SVESKA

Prevela
Milica Cvetković

■ Laguna ■

Ostale knjige Marka Mansona

E, zbole me; suptilna umetnost življenja

Ma, sve je sje*ano; knjiga o nadi

**U ŽIVOTU SAM SE OZBILJNO LOŽIO NA
MNOGO TOGA A I ČESTO SAM BIO U
FAZONU DA ME BAŠ NEŠTO ZABOLE...**

**... A UPRAVO TO ŠTO ME BAŠ ZABOLE
JE IMALO ZNAČAJA**

Naslov originala

Mark Manson

THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A F*CK JOURNAL

Copyright © 2022 by Mark Manson

All Rights Reserved

Translation copyright © 2022 za srpsko izdanje, LAGUNA

OVA RADNA SVESKA PRIPADA

TELEFON

(Molim onog ko je naše da se naloži i uradi ono što treba)

SADRŽAJ

Uvod	10
Prvi deo: Zagrevanje	15
Drugi deo: Obuzdaj negativne emocije	33
Treći deo: Bolji problemi	63
Četvrti deo: Manje se loži	85
Peti deo: Nađi veći cilj	115
Nekoliko praznih stranica za pisanje vlastitih opažanja	176
Izjave zahvalnosti	190
O autoru	190

UVOD

Napisao sam knjigu *E, zabole me: suptilna umetnost življenja* kao drugačiju vrstu samopomoći. Nisam želeo da pričam o pozitivnom stavu, već pre o neizbežnosti životnih problema. Nisam želeo da pričam o uspehu koliko o tome kako da se prebrode gubitak i neuspeh.

Ipak namerno nisam želeo da čitaocu pružim mapu puta, vodič, program korak po korak do postizanja svih snova ili već tako nečeg. Želeo sam da ostavim savete otvorenog tipa, da pomognem čitaocu da postavlja bolja pitanja a ne da mu pružim sve odgovore.

Zato što, konačno, „paliti se“ znači pitanje vrednovanja. Za šta ćete mariti i šta birate da za to *ne* marite? Ne postoje univerzalno dobri/loši odgovori na vrednovanje. Svako će imati drugačiji odgovor. Možete vrednovati vreme koje provodite s porodicom više nego što ja to radim. To je u redu. Možda ja vrednujem rusku književnosti ili kung fu filmove iz sedamdesetih više nego što vi to radite. U tome ne postoji ništa ni „dobro“ ni „loše“.

Stoga, dok sam pisao knjigu o vrednovanjima, činilo mi se važno da čitaocu *ne* namećem nikakva vrednovanja. „Suptilna umetnost“ da kažete kako vas zabole zapravo je umetnost da je *vaš* izbor za šta vredi mariti i za šta ne vredi. Moj posao kao pisca jeste samo da vam pomognem da otkrijete, primite k znanju i sami postavite ova teška pitanja. Da vam namećem svoja vrednovanja i govorim na šta tačno da se palite podriilo bi moć poruke.

Ovih godina je ta knjiga postala mega-bestseler, prevedena na više od šezdeset jezika, prodala se u više od deset miliona primeraka i stigla na prvo mesto top lista najprodavanijih knjiga u više od deset zemalja. U međuvremenu pitanje koje mi najčešće postavljaju čitaoci jeste: „Sve je to super i razumem to, ali šta da radim? Odakle uopšte da počnem?“

U početku sam privatno ljudima predlagao neke vežbe. „Možda bi trebalo da pokušate da napišete pet stvari bez kojih ne biste mogli da živite“, rekao bih. Počnite odatle.

S vremenom sam delio već toliko tih vežbica da sam neke od njih stavio na svoju veb-stranicu ili ih slao preko svoje imejl-liste. Ljudi su bili oduševljeni i uporno su prijavljivali sjajne rezultate.

S godinama su se vežbe proširile, umnožile i usavršile. Tražio sam povratne informacije, izrađivao nova pitanja i delio ih unedogled. Konačno sam imao pitanja i uputstva za radnu svesku da ispunim polovinu knjige – a sve je zasnovano na dubokim, značajnim životnim pitanjima na koja se malo ljudi osvrnulo i odvojilo vreme da razmisli o njima.

Ova radna sveska je proširena zbirka tih prvobitnih vežbi. Dosledno prvobitnoj knjizi, one vam neće reći šta da vrednujete ili ko da budete, već će pre pomoći da steknete jasniji osećaj za ono što vrednujete i ko želite da budete. Vežbe su logičan sledeći korak od pitanja postavljenih u knjizi do pitanja na koja treba sami da odgovorite.

Radna sveska je podeljena na pet delova. Prvi deo se sastoji od nekoliko vežbi koje zovem „Zagrevanje“. To su uopštena, sažeta pitanja o tome šta želite u životu, šta se nadate da ćete postići pre nego što umrete, itd. Ta pitanja mogu biti zabavna i korisna, ali uglavnom su smišljena da dođete do pravog mentalnog stanja pred nastavak radne sveske.

U Drugom delu se trudim da vam pomognem da obuzdate negativne emocije. Mnogi od nas se muče da shvate na šta treba da se ložimo zato što smo suviše zaokupljeni bolom, gnevom i tugom. Samo uz obuzdavanje ovih negativnih emocija i/ili njihovo usmeravanje u pozitivnijem pravcu oslobodićemo se da možemo da razmišljamo o dubljim pitanjima.

Treći deo se usredsređuje na izbor i odgovornost. Svi volimo da se obmanjemo kako nismo birali nijedan od svojih problema, kako ih je nama nametnuo nepravedni univerzum. Istina je pak da je naš život većim delom proizvod naših vlastitih izbora i samo prepoznavanjem tih izbora – i pravljenjem boljih! – bićemo u stanju da rešimo makar jedan problem.

Čim oladimo o emocijama i prihvatimo svoje probleme, tad stižemo do dobrog materijala u Četvrtom delu: Šta birate na šta ćete se paliti? Šta je to zbog čega žalite što se niste palili više? Šta je to zbog čega žalite što se niste palili manje? Je li to nešto na šta se treba paliti ili treba da kažete kako vas zbole?

Ovo je odeljak o vrednovanjima – o onome za šta smo odabrali da marimo i o tome treba li ili ne treba razmotriti da u životu damo prioritet nečemu više ili manje nego što mu trenutno dajemo?

Ova teška pitanja dalje nas vode u Peti deo, koji je složeni plan akcije. Pomoću niza vežbi pomoći ću vam da sagledate kako provodite vreme i da li to provedeno vreme odražava ono za šta marite (ili želite da marite) iz Četvrtog dela. Peti deo će se zatim završiti tako što ćete sami razviti neke praktične korake. Zapravo će, znate, na vama ostati da ih obavite. Zašto? Zato što nemam blagog pojma ko ste i šta radite.

Između delova umetnuo sam niz „odušaka“ – malih odeljaka komplementnih s idejama iz prethodnog odeljka i/ili sam ponudio kratke vežbe da biste se pripremili za sledeći odeljak. Na kraju radne sveske je gomila praznih stranica da pribeležite eventualne trenutke prosvetljenja koji vam se usput dese, a nadam se da će ih biti mnogo.

Uživajte u zaranjanju u vlastiti identitet. Nadam se da će vam se dopasti to što budete videli. Čak i ako vam se ne dopadne, ubeđen sam da ćete na kraju biti bolja osoba nego što ste bili kad ste krenuli.

Srećna vam bila paljevina,
Mark Manson
13. septembar 2021.

A large, central black ink splatter is the focal point of the image, set against a solid red background. The splatter has a central, dense core with numerous thin, radiating lines and smaller droplets extending outwards, creating a starburst or explosion effect. The text is overlaid on this splatter.

PRVI DEO:

ZAGREVANJE

UMUKNI I BUDI ZAHVALAN

Zahvalnost je kao vitamin D za dušu. Mala količina obezbeđuje uvećanje imuniteta na sranja i pomaže da održite psihološko zdravlje.

Svesno povremeno upražnjavanje zahvalnosti jedna je od mentalnih vežbi koje doprinose sreći i blagostanju, a nauka je u potpunosti podržava.

Osim toga, lepo je s vremena na vreme zastati i razmisliti o tome šta je čudnovato u vašem životu. Stoga, hajde da ovu žurku počnemo na pravi način i razmotrimo ono mnoštvo stvari na kojima smo zahvalni.

UPUTSTVA:

Iskoristite ovaj spisak da zapišete ono mnoštvo stvari na kojima ste zahvalni. To može biti nešto apstraktno („Zahvalna sam na tome što sam živa u dvadeset prvom veku“) ili određeno („Zahvalan sam što je benzinska stanica na koju sam došao imala moj omiljen energetski napitak“).

U suštini ovde se razmašite u zahvalnosti. Pokušajte da ispunite ove stranice.

PRIMERI:

- *Zahvalan sam što na poslu imam priliku da mnogo putujem.*
- *Zahvalna sam što je u šesnaestom veku otkriven kofein i što je ujutro lako dostupan.*
- *Zahvalan sam na svojoj vezi. Imao sam sreće da pronadem tako sjajnu osobu.*

NA TEBE JE RED:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

**Utešite se:
niko zapravo ne zna
šta do mojega radi.
Svi samo odrađuju
ono što trenutno
jedino nagađaju.**

TVOJA LISTA „ZAJEBI TO“:

Dobro, sad kad smo ispljunuli sve ono na čemu smo u životu zahvalni, hajde da razmotrimo drugu stranu novčića. Mnogo onog „e, zbole me“ ispravno određuje ljude i pojave u vašem životu koji ne doprinose vrednosti ili vam, kao osobi, ne pomažu... a zatim ih pušta.

Stari ljudi prave spiskove onog što treba učiniti pre smrti. Mi ćemo napraviti listu „zajebi to“ ili onog za šta želimo da kažemo da nas baš zbole pre nego što umremo.

Veći deo ove radne sveske pokazaće vam *kako* da kažete da vas za to zbole, ali zasad hajde samo da lepo uočimo sva glupa sranja koja nas sputavaju u životu.

Opet to može biti koliko vam drago apstraktno („strah od neuspeha“) ili određeno („kad mi se brat ruga zbog kose“). Zapišite sve ono za šta želite da *prestanete* da marite.

PRIMERI:

- *Kažem „da“ prečesto za nešto što ne želim da uradim.*
- *Dramljenje koje moja porodica započinje bez nekog razloga.*
- *Zebnja usled življenja da bi se ispunila nečija očekivanja.*

NA TEBE JE RED:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

**Samosvest je
nalik crnom luku.
Ima mnogo
slojeva i što ih
više odvajate,
sve je veća
verovatnoća da
ćete se rasplakati
u neprikladnom
trenutku.**

DRUGI DEO:

**OBUZDAJ
NEGATIVNE
EMOCIJE**

PREKINI S EMOCIONALNIM SRANJEM

Emocije su ono što se... dešava. One neko vreme dominiraju vašim postojanjem i onda nestanu. A tad, upravo kad pomislite da ste slobodni, druga emocija naiđe i iz početka preuzme sranje.

Proživljavanje intenzivne emocije nešto je nalik na prolazak kroz gimnaziju: dok ste u njoj ništa vam se ne čini značajnije. Međutim kad je završite, možete samo da se nasmejete na sve one gluposti koje ste smatrali značajnim.

Godinama mi je redovna navika bilo kritikovanje preteranog oslanjanja na osećanja. Pisao sam članke s naslovima poput: „Zajebite osećanja“ i „Sreća nije dovoljna“ i poredio ih s nastupima besa svojih čitalaca kad im se kuće posere na tepih. (Uzgred, žao mi je zbog toga.) No istina je da su emocije *važne*. Neverovatno su značajne. Samo što nisu značajne u smislu u kom mislimo da jesu.

Emocije služe nečem značajnom: one su način na koji vam mozak kaže da se u vašem životu događa nešto dobro ili nešto loše. Obezbeđuju povratnu informaciju kojom vam pomažu da obradite realnost.

Ipak, to je uglavnom to. Nisu one kosmičke poruke univerzuma koje vam govore da se vratite u školu. Nisu usud koji se trudi da vam dâ pouku. Nisu krila sudbine koja vas odnose od veze ovde: sve je to sranje koje nastaje u vašoj glavi da biste opravdali ono što već osećate. Vaše emocije su naprosto mehanizmi povratne informacije smišljeni da vam daju do znanja da li se sve odvija dobro ili ne. Ništa više. Ništa manje.

Ono što sluđuje ljude jeste to što puštaju emocijama da obrazuju životne odluke – velike i male – zato što osećaju da emocije zaista imaju onaj izuzetno visok značaj, koje one nemaju. Ljudi pogrešno shvataju emocije kao *svoju svrhu* umesto da koriste emocije da *pronađu svoj osećaj svrhe*.