

**DŮMYSLNÉ  
UMĚNÍ**

**JAK MÍT**

**VŠECHNO  
U PR\*\*LE**

**MARK**

**MANSON**

MARK MANSON

**DŮMYSLNÉ UMĚNÍ,  
JAK MÍT VŠECHNO  
U PR\*\*LE**

NEINTUITIVNÍ PŘÍSTUP  
K LEPŠÍMU ŽIVOTU



Copyright © 2016 by Mark Manson

*Všechna práva vyhrazena.*

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Překlad © Jan Kučera, 2017

Obálka © Jiří Miňovský – ARBE, 2017

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2017

ISBN 978-80-7585-242-7 (pdf)

MARK MANSON

**DŮMYSLNÉ UMĚNÍ,  
JAK MÍT VŠECHNO  
U PR\*\*LE**

NEINTUITIVNÍ PŘÍSTUP  
K LEPŠÍMU ŽIVOTU

Přeložil: Jan Kučera

# Obsah

Kapitola 1: Nesnažte se	9
Pekelná smyčka zpětné vazby	13
Důmyslné umění, jak mít všechno u prdele	20
Tak Marku, co je sakra pointou této knihy?	25
Kapitola 2: Štěstí je problém	29
Neštěstí Pandy Zklamání	32
Štěstí přichází z řešení problémů	35
Emoce jsou přeceňované	38
Vyberte si své utrpení	40
Kapitola 3: Nejste výjimeční	45
Věci se rozpadají	50
Tyranie výjimečnosti	59
A-a-a-ale když nebudu výjimečný nebo neobyčejný, tak v čem je smysl?	61
Kapitola 4: Hodnota utrpení	65
Cibule sebeuvědomění	71
Problémy rockové hvězdy	76

Posrané hodnoty	81
Definování dobrých a špatných hodnot	85
Kapitola 5: Vždy si vybíráte	89
Volba	90
Zodpovědnost/Chybné kroky	93
Reakce na tragédii	99
Genetika a karty, jež nám byly rozdány	102
Obětní trend	106
Neexistuje „Zkusit“	108
Kapitola 6: Pletete se úplně ve všem (ale to já taky)	111
Architekti vlastních názorů	115
Buďte opatrní v tom, čemu věříte	118
Nebezpečí naprosté jistoty	123
Mansonův zákon úniku	128
Zabijte se	131
Jak si být sám sebou trochu méně jistý	132
Kapitola 7: Selhání je cesta vpřed	137
Paradox selhání/úspěchu	139
Bolest je součástí procesu	142
Zásada „dělej něco“	147
Kapitola 8: Je důležité říkat ne	153
Odmítnutí dělá váš život lepším	158
Hranice	160
Jak vybudovat důvěru	167
Svoboda skrze závazek	171

Kapitola 9: ... A potom zemřete	175
<b>Něco nad námi</b>	179
<b>Světlá stránka smrti</b>	183
Poděkování	193

# Kapitola 1

## Nesnažte se

Charles Bukowski byl alkoholik, proutník, chronický gambler, nevychovanec, držgrešle, povaleč a ve svých nejhorších dnech i básník. Je pravděpodobně poslední osobou, ke které byste si někdy šli pro radu, nebo od něj čekali jakoukoliv knihu o svépomocném sebezdokonalování.

Právě proto je tím pravým, kde začít.

Bukowski chtěl být spisovatelem. Avšak po desetiletí byla jeho práce odmítána skoro každým magazínem, novinami, časopisem, agentem i vydavatelem, kterému ji poskytl. „Ta práce je strašná!“ odpovídali. „Surová. Odporná. Nemravná.“ Stohy odmítavých odpovědí se hromadily, tíha jeho selhání ho hnala hlouběji do alkoholem naplněné deprese, která ho provázela po celý zbytek života.

Přes den pracoval jako pomocník na poště. Vydělával posraně málo a většinu toho utratil za chlast. Zbytek prosázel na závodisti. V noci pil sám a někdy vyťukával poezii na svém starém zničeném psacím stroji. Často se probouzel na zemi, kam předtím v noci upadl.

Tak to šlo dál třicet let, z nichž většina byla bezvýznamným alkoholovým oparem plným drog, gamblerství a prostitutek. Poté, když bylo Bukowskému padesát let, po životě plném selhání a znechucení, se o něj začal se



zvláštním zaujetím zajímat redaktor malého nezávislého vydavatelství. Redaktor nemohl Bukowskému nabídnout moc peněz nebo mu slíbit vysoký prodej jeho děl, ale cítil k tomu zatracenému alkoholikovi zvláštní náklonnost, a tak se to s ním rozhodl zkusit. Byla to první opravdová šance, kterou kdy Bukowski dostal, a uvědomoval si, že je pravděpodobně i ta poslední. Bukowski napsal redaktoru: „Mám na výběr ze dvou možností – zůstat na poště a zbláznit se z toho... nebo to zkusit s vámi, hrát si na spisovatele a hladovět. Vybral jsem si hladovění.“

Po podpisu smlouvy napsal Bukowski za tři týdny svůj první román. Jmenoval se prostě Pošta. Do věnování napsal: „Věnováno nikomu.“

Bukowski se stal prozaikem a básníkem. Pokračoval a vydal dalších šest románů a stovky básní, prodalo se přes dva miliony výtisků jeho knih. Charlesova popularita předčila veškerá očekávání, zvláště jeho samotného.

Povídky od Bukowského jsou stavebním kamenem naší kultury. Bukowského život zosobňuje americký sen: muž bojuje za to, co chce, nikdy se nevzdává, a nakonec dosáhne splnění těch nejdívočejších snů. Je to prakticky filmový scénář, který čeká na své natočení. Všichni se díváme na příběhy jako je ten Bukowského a říkáme: „Vidíš? On to nikdy nevzdal. Nikdy se nepřestal snažit. Vždy si věřil. Vytrval navzdory všem překážkám a něco dokázal!“

Je proto zvláštní, že na náhrobním kameni Bukowského stojí: „Nesnažte se.“

Vidíte, i přes prodeje knih a slávu byl Bukowski zkrachovalec. Věděl to. Jeho úspěch nepřamenil z nějakého odhodlání stát se vítězem, ale z prostého faktu, že *věděl*, že je zkrachovalec, přijal to a poté o tom upřímně psal. Nikdy se nesnažil být někým jiným, než ve skutečnosti byl. Genialita

v díle Bukowského netkvěla v překonávání neuvěřitelných překážek, nebo ve vývoji sebe sama v záři literárního světa, bylo to naopak. Byla to jeho prostá schopnost být zcela neohroženě upřímný sám k sobě – zvláště pak s nejhoršími částmi sebe sama – a schopnost sdílet své selhání bez váhání a pochybností.

Toto je pravý příběh úspěchu Charlese Bukowského: jeho přijetí sebe sama jako selhání. Bukowskému byl úspěch u prdele. I poté, co se proslavil, se objevoval na čtení poezie ožralý a verbálně napadal lidi v obecnstvu. Stále se na veřejnosti obnažoval a snažil se vyspat s každou ženou, kterou potkal. Sláva a úspěch z něj neudělaly lepšího člověka. Ani se neproslavil a nestal se úspěšným proto, že by se stal lepším člověkem.

Sebezlepšení a úspěch se často objevují společně. Nutně to však neznamená, že se jedná o stejné věci.

Dnešní společnost je přehnaně zaměřená na nerealisticky pozitivní očekávání. Buď šťastnější. Buď zdravější. Buď nejlepší, lepší než ostatní. Buď chytřejší, rychlejší, bohatší, svůdnější, populárnější, produktivnější, víc záviděníhodný, víc obdivovaný. Buď perfektní a úžasný a každé ráno před snídaní ser dvanáctikarátové zlaté cihly, zatímco dáš své fotogenické ženušce a dvěma a půl dětem polibek na rozloučenou. Poté leť helikoptérou do svého nádherně naplňujícího zaměstnání, kde strávíš dny neuvěřitelně smysluplnou prací, která jednou pravděpodobně zachrání svět.

Když se však zastavíš a opravdu o tom popřemýšlíš, konvenční životní rada – všechny ty pozitivní nápomocné věci, které pořád slycháme, se ve skutečnosti fixují na to, čeho se ti nedostává. Ukazuje to na to, *co již vnímáš jako své osobní nedostatky a selhání*, a poté ti je jen zdůrazňují. Učíš se o nejlepších způsobech, jak vydělat

peníze, *protože* ti připadá, že jich právě teď nemáš dostatek. Stojíš před zrcadlem a opakuješ si věty říkající, že jsi krásný, *protože* se cítíš, jako bys krásný nebyl. Sleduješ rady ohledně vztahů a randění, *protože* si přijdeš nesympatický. Zkoušíš šílený vizualizační cvičení o tom, jak být úspěšnější, *protože* ti přijde, že ještě nejsi dostatečně úspěšný.

Ironicky vzato tato utkvělá pozitivní představa o tom, co je lepší, co je úžasný, jen slouží k tomu, aby nám znovu a znovu připomínala, čím nejsme, co nám chybí, čím bychom měli být, ale nezvládli jsme tím být. Nakonec nešťastný člověk cítí potřebu stát před zrcadlem a recitovat si, že je šťastný, že prostě je.

V Texasu mají jedno rčení: „Čím menší pes, tím hlasitěji štěká.“ Sebejistý muž si nepotřebuje dokazovat, že je sebejistý. Bohatá žena necítí potřebu někoho přesvědčovat o tom, že je bohatá. Buď jste, nebo nejste. Pokud celou dobu o něčem sníte, potom jen upevňujete tu samou podvědomou realitu: že tím nejste nebo to nemáte.

Všichni kolem vás a stejně tak televizní reklamy chtějí, abyste uvěřili, že klíč ke spokojenému životu je lepší práce, rychlejší auto nebo krásnější přítelkyně či vířivka s nafukovacím bazénem pro dětičky. Svět vám neustále ukazuje, že cesta k lepšímu životu je víc, víc, víc – kup víc, vlastní víc, vydělávej víc, šukej víc, buď víc. Jste pořád bombardováni zprávami, které vás nutí zajímat se naprosto o vše. Řešit novou televizi, řešit lepší dovolenou, než měli vaši spolupracovníci. Řešit koupit nového trávníku. Řešit, zda máte správný druh selfie tyče.

Proč? Můj odhad je takový: protože starat se o co nejvíce věcí je dobré pro byznys.

Na dobrém byznysu není nic špatného, ale problémem je, že řešení tolika zbytečností je špatné pro

vaše mentální zdraví. To má za následek, že se stáváte přehnaně závislí na povrchnostech a nezbytnostech a věnujete svůj život honbě za přeludem štěstí a uspokojení. Klíčem k dobrému životu není zajímat se o víc, ale mít více u prdele, zajímat se pouze o to, co je pravdivé, okamžité a důležité.

## PEKELNÁ SMYČKA ZPĚTNÉ VAZBY

Ta zákeřná manýra vašeho mozku, která, když to dopustíte, vás může dohnat k naprostému šílenství. Schválně, jestli vám to zní povědomě. Jste úzkostliví z konfrontace s někým ve vašem životě. Ta úzkost vás ochromí a vy se začnete divit, proč jste tak moc úzkostliví. Tím se stáváte ještě úzkostlivějšími. Ne! To je dvojitá dávka úzkosti! Teď jste úzkostliví kvůli vaší úzkosti a to vám způsobuje ještě více úzkosti. Rychle, kde je ta whisky!

Nebo řekněme, že máte problém se vztekem. Naštvetete se kvůli těm nejpitomějším, nejpošetilejším věcem a nemáte ponětí proč. Fakt, že se tak snadno naštvetete, vás dokáže rozčílit ještě víc. Potom si v malicherné zuřivosti uvědomíte, že tohle časté a jednoduché naštvání z vás dělá povrchního a zlého člověka, a vy to nenávidíte; nenávidíte to tak moc, že jste naštvání sami na sebe. Teď se na sebe podívejte: jste na sebe naštvání, protože jste naštvání kvůli tomu, že jste naštvání. Naser si, zdi, tady máš mou pěst.

Nebo se tak obáváte toho, abyste udělali správnou věc, že se začnete obávat toho, jak moc se obáváte. Nebo se cítíte tak provinile kvůli každé chybě, kterou uděláte, že se začnete cítit provinile kvůli tomu, že se cítíte provinile. Nebo jste smutní, a často osamělí, že vás to nutí cítit se ještě smutnější a osamělejší jen tím, jak na to myslíte.

Vítejte v pekelné smyčce zpětné vazby. Je pravděpodobné, že jste se do ní dostali více než párkrát. Možná jste v ní právě teď: „Bože, jsem v pekelné smyčce pořád – jsem takovej sráč, že to dovolím. Měl bych přestat. Můj bože, cejtím se jako sráč, protože se nazývám sráčem. Kurva! Už to zase dělám! Vidiš? Jsem sráč!“

Uklidni se, amigo. Věř tomu nebo ne, ale tohle je krása toho být člověkem. Velmi málo tvorů na Zemi má schopnost vůbec přemýšlet, ale my, lidé, máme luxus, díky kterému jsme schopni přemýšlet o *našich myšlenkách*. Takže můžu přemýšlet o sledování videí Miley Cyrus na YouTube a vzápětí o tom, jakej magor jsem, když chci sledovat videa Miley Cyrus na YouTube. Ach, ten zázrak vědomí!

Teď ale máme problém: dnešní společnost, i přes zázraky konzumní kultury a hej-koukej-můj-život-je-lepší-než-tvůj sociálních médií, odchovala naprosto novou generaci lidí, kteří si myslí, že mít tyto negativní pocity úzkosti, strachu, viny atd. je naprosto v nepořádku. Například když se podíváš na svůj Facebook, všichni zažívají naprosto úžasnou životní jízdu. Koukej, osm lidí mělo tento týden svatbu! Nějaká šestnáctka v televizi dostala ke svým narozeninám ferrari. Další děcko zas vydělalo miliardu dolarů, protože vyvinulo aplikaci, co ti doručí toaletní papír, když ti dojde.

Ty mezitím tvrdneš doma, hladíš kočku a nemůžeš si pomoci, ale myslíš si, že tvůj život stojí ještě víc za nic, než ti přišlo dřív.

Pekelná smyčka zpětné vazby se stala hranicí epidemie, dělající mnohé z nás přehnaně vystresovanými, neurotickými a sebelítostivými.

Za dědových dob, když ten se cítil na hovno, tak si jen pomyslel: „Sakra, dneska se opravdu cítím naprd. Ale co, takový je zkrátka život. Zpět k otáčení sena.“

Ale dnes? Dnes, pokud se cítíte na hovno jen na pět minut, jste bombardováni 350 obrázky *totálně šťastných lidí, kteří mají kurevsky úžasný životy*, a není možné se cítit, jako by s vámi nebylo nic v nepořádku.

A přesně tohle nás dostává do problémů. Je nám špatně, protože se špatně cítíme. Jsme provinilí, jelikož se cítíme provinile. Naštve se kvůli tomu, že jsme naštvaní. Jsme v úzkých, protože jsme úzkostliví. *Co to se mnou je?*

Proto je klíčové mít všechno u prdele. Tenhle přístup jednou zachrání svět. Zachrání ho přijetím faktu, že svět je totálně v prdeli, a to je v pořádku, protože to tak vždycky bylo a vždy tomu tak bude.

Když je vám jedno, jak špatně se cítíte, přemostíte pekelnou smyčku zpětné vazby. Říkejte si: „Cítím se úplně na hovno, ale koho to sere?“ Pak, jako kdyby na vás padl magický prach řešení, se přestanete nenávidět za to, že se cítíte tak špatně.

George Orwell řekl, že co je před naším nosem, vyžaduje neustálé úsilí. Řešení našeho stresu a naší úzkosti máme přímo před nosy, ale jsme moc zaneprázdnění koukáním na porno a reklamy na stroje na cvičení, co nefungují, a přemýšlíme, proč neklátíme tu blondýnu s nabušeným břichem.

Vtipkujeme online o „nejvážnějších problémech“, ale sami jsme se stali oběťmi vlastního úspěchu. Za posledních třicet let vystřelily se stresem spojené zdravotní problémy, návaly úzkosti a případy deprese obrovskou rychlostí směrem nahoru i přesto, že má každý plochou televizi a může si nechat doručit nákup až domů. Naše krize už dávno není materiální, je existenční, spirituální. Máme tak zkurveně moc věcí a možností, že už ani nevíme, co mít a co nemít u prdele.

Právě proto, že existuje nekonečně mnoho věcí k vidění nebo vědění, existuje také nekonečně mnoho cest, jak objevit to, že nestačíme, že nejsme dostatečně dobří, že věci nejsou tak skvělé, jak by měly a mohly být. Přesně to nás vnitřně trhá na kusy.

Přesně toto je špatně na všech sračkách typu „jak být šťastný“, za posledních pár let na Facebooku sdílených osmimilionkrát. Nikdo si neuvědomuje, že jsou to kravinny.

***Touha po pozitivnějším zážitku je sama o sobě negativním zážitkem.***

***Paradoxně přijetí negativního zážitku a zkušenosti je vlastně pozitivním zážitkem a zkušeností.***

Tohle je totálně na palici. Takže vám dám minutku na rozmotání vašeho mozku a možná na znovupřečtení: *Chtít pozitivní zážitek je zážitkem negativním; přijetí negativní zkušenosti je zkušenost pozitivní.*

Filozof Alan Watts to nazývá „obrácené pravidlo“ – představa, že čím více se snažíte cítit lépe, tím méně spokojení budete, jelikož usilování o něco pouze posiluje fakt, že vám daná věc jednoznačně chybí. Čím více budete beznadějně chtít být bohatý, tím víc chudý a nehodný bohatství se budete cítit, bez ohledu na to, kolik peněz vlastně vyděláváte. Čím více se budete beznadějně chtít cítit sexy a žádaní, tím ošklivější si budete připadat, bez ohledu na vaši skutečnou fyzickou vizáž. Čím více budete chtít být šťastní a milovaní, tím opuštěnější a smutnější budete, nezávisle na těch, kteří vás obklopují. Čím více chcete být spirituálně povznesení, tím více sebestřednými a povrchními se stanete při usilování zrovna o tohle.

Jako když jsem byl jednou na tripu a přišlo mi, že čím víc se přibližuju k domu, tím jsem od něj dál. Ano, zrovna jsem použil své LSD halucinace k tomu, abych vytvořil filozofickou pointu o štěstí. Je mi to jedno.

Existenční filozof Albert Camus řekl (a jsem si celkem jistý, že v ten moment na LSD nebyl): „Nikdy nebudete šťastni, dokud budete hledat to, z čeho se právě štěstí skládá. Nikdy nebudete žít, dokud budete hledat smysl života.“

Nebo řečeno jednoduše: nesnažte se.

Je mi jasné, co si teď všichni říkáte: „Marku, z toho všeho mi tvrdnou bradavky, ale co moje camaro, na který jsem šetřil? Co moje tělo na léto, kvůli kterému jsem hladověl? Koneckonců jsem za ten posilovací stroj zaplatil celkem dost peněz! Co ten dům u jezera, o kterém jsem snil? Pokud začnu mít všechny tyhle věci u prdele – tak *nic* nedokážu a nezískám. A to přece nechci. Nebo ano?”

Jsem rád, že ses zeptal.

Všiml sis někdy, že když řešíš věci méně, tak se ti v nich daří lépe? Všiml sis, jak často osoba, která nejméně investovala do svého úspěchu, ho nakonec dosáhne? Všiml sis, jak někdy, když přestaneš věci řešit, vše do sebe najednou zapadne?

Co to sakra je?

Na obráceném pravidle je zajímavé, že se nazývá „obrácené“ z určitého důvodu: mít u prdele funguje opačně. Pokud se honíš za pozitivním a je to negativní, tak honit se za negativním generuje pozitivní. Bolest, o kterou usiluješ v posilovně, vytváří celkově lepší zdraví a energii. Selhání v byznysu je to, co poté vede k uvědomění si, co je důležité k tomu být úspěšný. Být otevřený k tvým nejistotám tě paradoxně poté činí více sebevědomým a charismatickým v blízkosti ostatních. Bolest upřímně



konfrontace je tím, co vytváří tu nejlepší důvěru a respekt v tvých vztazích. Utrpení z tvého strachu a úzkostí je to, co ti poté dovoluje vytvořit kuráž a odolnost.

Vážně, mohl bych pokračovat dál, ale myslím, že jsi pochopil smysl. *Všechno to, co za něco stojí, je získáno skrze zdolání spojené s negativními zkušenostmi.* Jakýkoliv pokus utéct negativnímu, vyhnout se mu nebo to přejít mlčením, se jen odrazí zpátky proti tobě. Vyhýbání se utrpení je určitý způsob utrpení sám o sobě. Vyhýbání se nepříjemností je nepříjemnost. Popírání selhání je selháním. Skrývání toho, co je ostudné, je jistá forma ostudy.

Bolest je neoddělitelnou součástí struktury života a pokus o vytržení je nejen nemožné, ale také destruktivní: pokus o vytržení rozpárá i vše, co je s ní spojené. K vyhnutí se bolesti je třeba spousta přemýšlení o bolesti. Na druhou stranu, pokud jste schopni mít bolest u prdele, stanete se nezastavitelnými.

Za svůj život jsem měl hlavu plnou mnoha věcí, o kterých jsem moc přemýšlel. Také jsem měl spoustu věcí u prdele. Stejně tak jako cesta, kterou se nevydáte v básni od Roberta Frosta, i věci, které budete mít u prdele, mnoho změní.

Šance jsou, že ve svém životě znáte někoho, kdo ať už tak či jinak to měl u prdele a dokázal úžasné činy. Možná byla ve vašem životě chvíle, kdy jste nic neřešili a zvládli jste neskutečně excelovat v tom, co jste dělali. Pro mě osobně je výpověď z mé práce ve finanční sféře po pouhých šesti týdnech a začátek internetového byznysu něco, co řadím poměrně vysoko v osobní síni slávy s názvem „mám u prdele“. To samé, když jsem se rozhodl prodat většinu toho, co jsem vlastnil, a odstěhoval se do Jižní Ameriky. Měl jsem to u prdele? Absolutně! Prostě jsem do toho šel a udělal to.

Tyhle okamžiky neřešení přesně definují naše životy. Velká změna kariéry; spontánní rozhodnutí vykašlat se na univerzitu a připojit se k rockové kapele; rozhodnutí konečně odkopnout toho nudného přítele, kterého jsi až příliš často načapala nosit tvoje kalhotky.

Mít u prdele znamená hledět přímo z očí do očí těm nejděsivějším a nejtěžším životním zkouškám, a přesto do toho jít.

I když se zprvu zdá, že mít u prdele je jednoduché, je to jen špička ledovce. Ani nevím, co ta věta v podstatě znamená, a je mi to jedno. Zní dobře, takže to беру.

Většina z nás má problém, že moc přemýšlí o věcech, které si to ani nezaslouží. Řešíme spoustu věcí, jako je nepřijemná pokladní na benzínce, která nám vrátila v drobných. Řešíme zbytečně, když zruší náš oblíbený program v televizi. Moc řešíme i to, že se nás kolega v práci neobtěžoval zeptat, jaký jsme měli víkend.

Mezitím jsou naše účty v minusech, vlastní pes nás nesnáší a děcka šňupou pervitin v koupelně, a i přesto se dokážeme naštvat kvůli drobným a zrušení pořadu Proštěno.

Hele, takhle to prostě funguje. Jednou, ať chceš nebo ne, umřeš. Víím, že je to celkem jasné, ale rád bych ti to jen připomněl v případě, že jsi zapomněl. Ty, i všichni ostatní víte, že budete brzy mrtví. V krátkém čase mezi tím, co je teď, a tím, co bude, máte jen omezený počet možností, kdy můžete něco nemít u prdele. Velmi omezený, abych byl upřímný. Pokud hodláte řešit naprosto všechno a všechny aniž by to mělo smysl – tak budete v prdeli.

Existuje důmyslné umění, jak mít všechno u prdele. I když ten koncept může znít šíleně a já vám můžu připadat jako kretén, to o čem tu mluvím, je vlastně učení, jak