

EL SUBTIL ART QUE TOT T'IMPORTI UNA M[•]• RDA

EL BEST-SELLER
QUE HA
REVOLUCIONAT
EL MÓN DE
L'AUTOAJUDA
ARRIBA EN
CATALÀ

UN ENFOCAMENT TRENCADOR PER
ACONSEGUIR LA FELICITAT I L'ÈXIT

MARK MANSON

Columna

MARK MANSON
EL SUBTIL ART
QUE TOT
T'IMPORTI
UNA MERDA

Un enfocament trencador per
aconseguir la felicitat i l'èxit

Traducció de Mar Vidal

TÍTOL ORIGINAL: *THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A FUCK*

PRIMERA EDICIÓ: SETEMBRE DEL 2023

© MARK MANSON, 2016

© DE LA TRADUCCIÓ: MAR VIDAL APARICIO, 2023

© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.

AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA

ISBN: 978-84-664-3092-0

DIPÒSIT LEGAL: B. I4.377-2023

FOTOCOMPOSICIÓ: GRUP62

IMPRÈS A CATALUNYA - *PRINTED IN CATALONIA*

www.columnaedicions.cat

AMB LA COL·LABORACIÓ DEL DEPARTAMENT DE CULTURA



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Cultura**

L'editor fa constar que s'han fet tots els esforços per localitzar i obtenir l'autorització del dissenyador de la coberta, manifesta la reserva de drets i expressa la seva disposició a rectificar en edicions futures qualsevol error o omisió.



La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agraiïm que ens ajudi a donar suport així a l'autonomia creativa d'autors i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. Podeu contactar amb CEDRO a través del web www.conlicencia.com o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumari

CAPÍTOL 1: No ho intentis	11
El bucle infernal de la retroalimentació.	15
El subtil art que tot t'importi una merda.	24
I doncs, Mark, quin és el puto objectiu d'aquest llibre?	30
CAPÍTOL 2: La felicitat és un problema	33
Les desventures del Panda de la Decepció.	36
La felicitat s'aconsegueix resolent problemes.	40
Les emocions estan sobrevalorades	43
Tria la teva lluita.	46
CAPÍTOL 3: No ets especial.	51
Tot cau a miques	57
La tirania de l'excelsionisme.	67
Pe-pe-però, si al final no acabaré sent ningú especial ni extraordinari, quin sentiment té tot plegat?	71
CAPÍTOL 4: El valor del patiment	75
La ceba de l'autoconsciència	82

Problemes d'estrella del rock	87
Valors de merda	93
Definir els valors bons i els valors dolents	98
CAPÍTOL 5: Sempre estàs triant	103
La tria	104
La fallàcia de la responsabilitat i la culpa	108
Reaccionar a la tragèdia	115
La genètica i les cartes que ens han tocat a la vida	118
Victimisme <i>chic</i>	123
No hi ha una bona manera de fer-ho	125
CAPÍTOL 6: T'equivoques de mig a mig (però jo també)	129
Arquitectes de les nostres pròpies creences	134
Compte amb el que et creus	137
Els perills de la certesa pura	143
La llei de l'elusió de Manson	149
Mata't	152
Com estar una mica menys segur de tu mateix	154
CAPÍTOL 7: El fracàs és el camí	161
La paradoxa del fracàs i de l'èxit	163
El dolor forma part del procés	167
El principi «fes-hi alguna cosa»	172
CAPÍTOL 8: La importància de dir «no»	179
El rebuig millora la teva vida	185
Límits	187
Com crear confiança	195
La llibertat a través del compromís	199

CAPÍTOL 9: ... I aleshores et mors	203
Alguna cosa més enllà de nosaltres mateixos . .	208
El costat assolellat de la mort	213
<i>Agraïments</i>	225

CAPÍTOL I

No ho intentis

Charles Bukowski va ser alcohòlic, faldiller, ludòpata crònic, groller, garrepa, gandul i, en els seus pitjors dies, poeta. És probablement l'última persona a la Terra a qui t'adreçaries per demanar-li consells sobre la vida o a qui esperaries trobar-te en cap mena de manual d'autoajuda.

Per això és el punt de partida perfecte.

Bukowski volia ser escriptor. Però durant dècades els seus textos van ser rebutjats per gairebé totes les revistes, diaris, agents literaris i editors a què els va presentar. La seva obra era horrible, deien. Crua. Fastigosa. Depravada. A mesura que les notes de rebuig s'anaven amuntgant damunt la seva taula, el pes dels seus fracassos l'enfonsava més i més en una depressió alimentada per l'alcohol que l'acompanyaria gairebé tota la vida.

Bukowski tenia una feina que consistia a classificar cartes en una oficina de correus. Li pagaven una merda i es gastava bona part del sou en beguda. El que li quedava s'ho jugava a l'hipòdrom. De nit, bevia tot sol i de vegades teclejava poemes en una màquina d'escriure atrotina-

da. Sovint es despertava a terra després d'haver perdut el coneixement la nit anterior.

Així va passar trenta anys, la majoria dins d'un caos enterbolit d'alcohol, drogues, joc i prostitutes. Més endavant, quan tenia cinquanta anys, després de tota una vida de fracassos i autoodi, l'editor d'un petit segell independent va expressar un inesperat interès cap a ell. L'editor no podia oferir-li ni gaires diners ni unes vendes gens espectaculars, però sentia una estranya tendresa per aquell perdedor alcohòlic, de manera que va decidir apostar per ell. Va ser la primera oportunitat real que Bukowski va tenir mai, i va ser conscient que probablement seria l'única. Bukowski va respondre a l'editor: «Tinc dues opcions: quedar-me a l'oficina de correus i tornar-me boig... o quedar-me aquí fora i fer d'escriptor i passar gana. He decidit passar gana».

Després de signar el contracte, Bukowski va escriure la seva primera novel·la en tres setmanes. El títol va ser, simplement, *Correus*.^{*} A la dedicatòria hi va posar: «Dedicat a ningú».

Bukowski se'n va sortir com a novel·lista i poeta. Va continuar amb la seva obra, va publicar sis novel·les i centenars de poemes, i va vendre més de dos milions d'exemplars dels seus llibres. La seva popularitat va desafiar totes les expectatives, en especial les seves. Històries com les de Bukowski són el pa de cada dia de la nostra narrativa cultural. La vida de Bukowski personifica el somni americà: un home que lluita per allò que vol, que no es rendeix mai i que finalment assoleix el seu somni més agosarat. És pràcticament una pel·lícula que espera

* Traducció al català de Martí Sales i publicada per Quid Pro Quo Edicions (Pollença, 2021).

fer-se realitat. Sentim històries com la de Bukowski i exclamem: «Ho veus? No es va rendir mai. No va deixar d'intentar-ho mai. Va creure sempre en ell mateix. Va persistir contra tots els pronòstics i se'n va sortir!».

És estrany, per tant, que a la làpida de la tomba de Bukowski hi trobem l'epitafi: «No ho intentis».

Mireu, malgrat les vendes dels seus llibres i tota la fama, Bukowski era un *loser*. Ell ho sabia. El seu èxit no provenia de cap determinació de triomfar, sinó del fet que se sabia perdedor, que ho acceptava i escrivia honestament sobre aquest fet. No va provar mai de ser qui no era. El geni de l'obra de Bukowski no es trobava en haver superat obstacles increïbles ni en haver esdevingut una figura literària brillant. Més aviat al contrari, es trobava en la seva senzilla habilitat de ser totalment, fermament honest amb ell mateix —en especial amb els seus pitjors trets— i de compartir els seus fracassos sense vacil·lar ni dubtar.

El secret de l'èxit de Bukowski és aquest: se sentia còmode dins la seva pell de fracassat. Se li'n fotia l'èxit. Fins i tot quan ja era famós, seguia presentant-se mamat a recitals de poesia i agredint verbalment la gent del públic. Se seguia exhibint en públic i provava de ficar-se al llit amb la primera dona que trobava. La fama i l'èxit no el van fer millor persona. Ni tampoc tornar-se millor persona va valer-li l'èxit i la fama.

La superació personal i l'èxit acostumen a anar junts, però això no vol dir necessàriament que siguin el mateix. La nostra cultura actual se centra obsessivament en expectatives positives poc realistes: sigues més feliç. Tingués més salut. Sigues el millor, millor que els altres. Sigues més llest, més ràpid, més ric, més sexi, més popular, més productiu, més envejat i més admirat. Sigues perfecte i

increïble, i caga palletes d'or de dotze quirats cada matí mentre t'acomia des de la teva esposa sempre-a-punt-per-a-la-selfie i dels teus dos fills i mig. Puja a l'helicòpter que et durà volant a la meravellosa feina que tan realitzat et fa sentir, on passes els dies treballant en projectes increïblement plens de sentit i que probablement un dia salvaran el planeta.

Però quan t'atures a pensar-hi seriosament, els consells de vida convencionals —totes les collonades d'autoajuda positives i felices que sentim constantment— se centren, de fet, en les teves mancances. Posen el focus en *allò que ja perceps com els teus defectes i imperfeccions*, i ho subratllen davant dels teus ulls. T'ensenyen les millors maneres de guanyar diners perquè tens la sensació que no en guanyes prou. Et col·loques davant del mirall i repeats que ets molt guapo perquè sents que encara no n'ets prou. Segueixes consells sobre cites i relacions perquè sents que no ets digne de ser estimat. Proves de fer exercicis ridículs per visualitzar-te com a persona triomfadora perquè sents que no tens prou èxit.

Irònicament, aquesta fixació en els trets positius —en allò que és millor, allò que és superior— només ens serveix per recordar-nos una vegada i una altra allò que no som, o allò que ens manca, o allò que hauríem d'haver sigut però no vam aconseguir ser. Al capdavall, no hi ha ningú realment feliç que senti la necessitat de posar-se davant del mirall i recitar que és feliç. Qui és feliç, ho és i prou.

A Texas diuen que «el gos més petit és sempre el que borda més fort». A un home segur d'ell mateix no li cal demostrar seguretat. Una dona rica no sent la necessitat de convèncer ningú de la seva riquesa. Ho ets o no ho ets. I si et passes la vida somniant ser alguna cosa, estàs

reforçant la mateixa realitat inconscient una vegada i una altra: que no ho ets.

Tothom i el seu anunci de televisió corresponent et vol fer creure que la clau d'una bona vida és una feina millor, un cotxe més potent, una xicoteta més bonica o un jacuzzi amb piscina inflable per als nens. El món t'està dient constantment que el camí cap a una bona vida és sempre més, més i més —compra més, posseeix més, fes més coses, folla més, sigues més—. Se t'ataca constantment amb missatges perquè perdís el cul per tot, sempre. Perd el cul per tenir una tele nova. Perd el cul per passar unes vacances millors que els teus col·legues. Perd el cul per comprar una nova escultura per al jardí. Perd el cul per tenir el millor pal de selfies.

Per què? La meua teoria: com més coses ens facin perdre el cul, millor anirà el negoci.

I tot i que sempre és bo que la bossa soni, el problema és que perdre el cul per massa coses és dolent per a la nostra salut mental. Ens fa estar massa exposats a allò superficial i fals, fa que dediquem la vida a empaïtar un miratge de felicitat i satisfacció. La clau per a una bona vida no és perdre el cul per més coses, és perdre'l per menys, perdre'l només per allò que és autèntic, immediat i important.

El bucle infernal de la retroalimentació

Dins del teu cervell hi ha una peculiaritat insidiosa que, si la deixes actuar, et pot fer tornar absolutament boig. Digue'm si aquesta situació et sona d'alguna cosa:

Et sents ansiós perquè t'has d'enfrontar a algú del teu cercle. Aquesta ansietat et paralitza i et comences a pre-

guntar per què et sents tan ansiós. Ara t'estàs posant ansiós pel fet de sentir-te ansiós. Oh, no! Doble ansietat! I ara estàs ansiós per culpa de la teva ansietat, i això encara te'n provoca més. Ràpid, on és l'ampolla de whisky?

O posem que tens un problema d'ira. T'emprenyes per les coses més ridícules i banals, i no tens idea del perquè. I el fet d'emprenyar-te amb tanta facilitat et fa emprenyar encara més. I aleshores, amb la teva ràbia mesquina, t'adones que estar sempre emprenyat et fa ser una persona superficial i roïna, i això també ho odies; ho odies tant que t'enfurismes amb tu mateix. I ara, mira't: estàs emprenyat amb tu mateix perquè t'emprenyes per estar emprenyat. Que et donin pel cul, paret. Au, té, un bon cop de puny.

O estàs tan encaparrat a fer sempre el que cal que et comences a amoïnar per com t'arribes a amoïnar. O et sents tan culpable per cada error que fas que comences a sentir-te culpable per tota la culpa que sents. O et sents trist i sol tan sovint que encara et sents més trist i sol de pensar-hi.

Benvingut al bucle infernal de la retroalimentació. És molt probable que hi hakis quedat atrapat més d'un cop. Potser hi ets ara mateix: «Mare meva, si estic sempre ficat dins del bucle de la retroalimentació —com n'arribo a ser de *loser*—. Haig d'aturar-ho. Ai, mare, em sento tan *loser* quan em dic *loser*. Haig de deixar de dir-me *loser*. Ai, merda! Ja hi tornem a ser! Ho veus? Soc un puto *loser*! Buf!».

Calma, company. T'ho creguis o no, això forma part de la bellesa de ser persona. D'entrada, hi ha molt pocs animals a la Terra amb capacitat de tenir pensaments persuasius; en canvi, nosaltres, els humans, gaudim del luxe de poder pensar sobre els nostres pensaments. Així, puc pensar a mirar vídeos de la Miley Cyrus a YouTube, i

després pensar immediatament que soc una mica psicòpata per voler mirar vídeos de la Miley Cyrus a YouTube. Ah, el miracle de la consciència!

El problema és aquest: la nostra societat actual, a través de les meravelles de la cultura del consum i de les xarxes socials, que ens diuen *ei-mira-la-meva-vida-és-molt-més-guai-que-la-teva*, ha afavorit l'aparició de tota una generació de gent que creu que viure aquestes experiències negatives —ansietat, por, sentiment de culpa, etc.— no és positiu. Vull dir que si mires el teu Facebook, tothom que hi veus resulta que s'ho està passant de putíssima mare. Mira, aquesta setmana s'han casat vuit persones! I a una noia de setze anys que surt per la tele li han regalat un Ferrari per l'aniversari. I un altre jovenet ha guanyat dos mil milions de dòlars creant una app que t'envia automàticament rotlles de paper de vàter quan te'n quedes sense.

Mentrestant, tu estàs atrapat a casa pentinant el gat. Sense poder evitar pensar que la teva vida fot molta més pena de la que creies.

El bucle infernal de la retroalimentació s'ha convertit en una epidèmia límit, i a molts de nosaltres ens ha provocat un excés d'estrès, de neurosi i de menyspreu cap a nosaltres mateixos.

En temps del meu avi, segur que de vegades se sentia com una merda i pensava: «Ostres, noi, avui em sento com una tifa de vaca. Però, què vols fer-hi, així és la vida. Au, a seguir carregant fenc».

Però, i ara? Ara, si et sents com una merda ni que siguin cinc minuts, t'ataquen amb 350 imatges de gent *totalment feliç i amb una vida fastigosament fantàstica*, i aleshores és impossible no tenir la sensació que tens alguna mena de tara.

És aquesta última part la que ens crea problemes. Ens sentim malament pel fet de sentir-nos malament. Ens sentim culpables de sentir-nos culpables. Ens emprenyem d'estar emprenyats. Ens sentim ansiosos per sentir ànsia. *Què collons ens passa?*

Per això és tan important que tot te la bufi. Per això aquesta és l'actitud que salvarà el món. I el salvarà acceptant que el món és una puta merda i que ja està bé, perquè sempre ha sigut així i sempre serà així.

Quan te la rebufa sentir-te malament, curtcircuites el bucle infernal de la retroalimentació; et dius: «Em sento com una merda, però a qui collons li importa?». I aleshores, com si t'haguessin aplicat un polsim de pólvores màgiques de suapollisme, deixes d'odiar-te a tu mateix pel fet de sentir-te tan malament.

George Orwell va dir que veure el que tenim davant dels nassos requereix una lluita constant. Bé, doncs, la solució a l'estrès i l'ansietat la tenim aquí, just davant dels nassos, però estem massa enfeïnats mirant porno i anuncis de màquines de fer abdominals que no funcionen, i preguntant-nos per què no ens estem follant una rossa del quinze amb un cul de bandera, per adonar-nos-en.

A les xarxes ens en fotem, dels «problemes del Primer Món», però la realitat és que som víctimes del nostre propi èxit. Els últims trenta anys s'han disparat els problemes de salut relacionats amb l'estrès, els trastorns d'ansietat i els casos de depressió, malgrat que pràcticament tots tenim un televisor de pantalla plana i l'opció de rebre menjar a domicili. La nostra crisi ja no és material; és existencial, és espiritual. Tenim a casa tantes andròmines i disposem de tantes oportunitats que ni tan sols sabem per què collons val la pena perdre el cul.

Com que ara hi ha una quantitat infinita de coses que

podem veure o saber, també tenim maneres infinites de descobrir que no estem a l'altura, que no som prou bons, que les coses no són tan fantàstiques com haurien de ser. I això ens destrossa per dins.

Perquè és això el que no rutlla de tota aquesta enganyifa de «com ser feliç» que els darrers anys s'ha compartit vuit milions de vegades a Facebook. I és d'això que ningú s'adona sobre tota aquesta merda:

El desig d'una experiència més positiva és per ella mateixa una experiència negativa. I, paradoxalment, l'acceptació de la nostra pròpia experiència negativa és per ella mateixa una experiència positiva.

Tot plegat és una bogeria, de manera que et deixo un minut abans que t'exploti el cap i potser ho puguis tornar a llegir d'una altra manera: *Voler experiències positives és una experiència negativa; acceptar l'experiència negativa és una experiència positiva.* És el que el filòsof Alan Watts anomenava «lleï de l'esforç invers» —la idea que com més t'encaparres a sentir-te sempre bé, menys satisfet estàs, ja que cercar una cosa, d'entrada, només reforça la seva manca—. Com més desesperadament desitges ser ric, més pobre i indigne et sents, sigui quina sigui la teva nòmina. Com més desesperadament desitges ser sexi i atractiu, més lleig et veus, sigui quin sigui el teu aspecte físic real. Com més desesperat estàs per ser feliç i estimat, més sol et sents i més poruc et tornes, sigui quina sigui l'actitud dels que t'envolten. Com més vulguis sentir-te il·luminat espiritualment, més egocèntric i superficial et tornes en provar d'assolir-ho.

És com aquell cop que em vaig fotre un àcid i tenia la sensació que com més m'acostava a una casa, més s'allu-

nyava de mi. I sí, acabo de fer servir les meves al·lucinacions per posar un exemple filosòfic sobre la felicitat. No fotis, nano.

Com va dir Albert Camus, el filòsof existencialista (i juraria que en aquell moment no estava sota els efectes de l'LSD): «Mentre continuïs buscant el significat de la felicitat, no seràs mai feliç. Mentre continuïs buscant el significat de la vida, no viuràs mai».

O, per dir-ho simplement:

No ho intentis.

I ara sé que deus estar dient: «Mark, tot això m'està fent posar els mugrons durs, però què passa amb el Ford Camaro pel qual estalvio des de fa temps? I amb el cos de portada pel qual he estat passant tanta gana? Al capdavant, m'he deixat una pasta amb la màquina de fer abdominals! I què hi ha de la casa a la vora del llac que he somniat tota la vida? Si deixo de perdre el cul per totes aquestes coses..., ostres, no aconseguiré mai res de res. I no vull que passi, això, oi?».

M'alegra que m'ho preguntis.

No t'has adonat que, de vegades, quan t'amoïnes menys per alguna cosa et surt millor? T'has adonat que sovint la persona que menys s'esforça per aconseguir un èxit és qui realment acaba enduent-se el premi? T'has adonat que de vegades, quan ja te la bufa molt fort, tot sembla posar-se a lloc?

I com és, això?

El que ens interessa de la llei de l'esforç invers és que s'anomena «invers» per una raó: que te la bufi funciona a la inversa. Si buscar allò positiu és negatiu, aleshores buscar allò negatiu tindrà un resultat positiu. El dolor que busques al gimnàs té com a resultat una millora en la salut i l'energia per a tot l'any. Els fracassos en els negocis són

el que ens du a entendre millor què cal per tenir èxit. Ser obert amb les teves inseguretats, paradoxalment, fa que els altres et vegin més segur i carismàtic. El dolor de la confrontació sincera és el que dona més confiança i respecte a les relacions. Patir amb les teves pors i ansietats et permet crear coratge i perseverança.

De veritat, podria continuar, però ja m'has entès.

Tot allò que val la pena a la vida s'aconsegueix superant l'experiència negativa associada. Qualsevol intent de fugir d'allò negatiu, d'evitar-ho, de sufocar-ho o silenciar-ho, només et durà al fracàs. Evitar el patiment és una forma de patir. Evitar la lluita és una lluita. Negar el fracàs és un fracàs. Amagar allò que és vergonyós és, en si, una forma de vergonya.

El dolor és un fil inextricable del teixit de la vida, i arrencar-lo no només és impossible, sinó que és directament destructiu: provar d'arrencar-lo és carregar-se el teixit sencer. Provar d'evitar-lo és perdre massa el cul pel dolor. En canvi, un cop aconseguieixis que el dolor te la bufi del tot, seràs imparabile.

A la meua vida hi ha hagut moltes coses per les quals he perdut el cul. També és cert que moltes altres coses me l'han bufat. I com el camí que no hem triat, el que va marcar la diferència va ser tot allò que me la bufava.

És molt probable que a la teua vida hagis conegut algú a qui, en un moment o un altre, li va relliscar tot i després va acabar aconseguint fites memorables. Potser hi ha hagut un moment a la teua vida en el qual, senzillament, tot te la bufava molt i vas triomfar d'una manera extraordinària. En el meu cas, deixar una feina fixa al sector de les finances després de només sis setmanes per crear una empresa d'internet està bastant amunt al meu altar personal del suapollisme. El mateix quan vaig decidir vendre'm la

majoria de pertinences per anar-me'n a viure a Sud-amèrica. Em va importar alguna merda? Cap ni una. Ho vaig fer i prou.

Aquests moments de menfotisme són els que més defineixen les nostres vides. Els grans cops de volant a les trajectòries professionals; la decisió sobtada d'abandonar la universitat i crear un grup de rock; la decisió, per fi, de deixar aquell xicot gandul a qui has enxampat més d'un cop amb les teves calcetes posades.

El menfotisme consisteix a mirar als ulls els reptes més aterridors i difícils de la vida i, malgrat tot, passar a l'acció.

Tot i que, d'entrada, que tot te la bufi sembli fàcil, és com trobar-se al calaix una bossa de patates fregides per obrir. Ni tan sols sé què vol dir, aquesta frase, però se me'n fot. Una bossa de patates fregides sona fantàstic, per tant, endavant les atxes.

Molts de nosaltres ens passem la vida fotent-nos de mala hòstia per situacions que no s'ho mereixen. Ens fot massa que l'empleat malcarat de la benzinera ens torni el canvi en xavalla. Ens fot massa que es cancel·li el nostre programa de tele preferit. Ens fot massa que als nostres companys de feina se'ls en foti el nostre meravellós cap de setmana.

Les nostres targetes de crèdit superen el límit, el nostre gos ens odia i el nostre fill petit esnifa metamfetamina al lavabo, i mentrestant, nosaltres estem ben distrets fotent-nos del revés per la xavalla de la benzinera i per la sèrie televisiva de torn.

Mira, la cosa va així. Un dia et moriràs. És una obvietat, ja ho sé, però t'ho volia recordar per si te n'has vies oblidat. De fet, tu i totes les teves coneixences no trigareu gaire a morir-vos. I en el breu període que hi

ha entre ara i aquell moment, el nombre de coses que et puguin fotre ha de ser limitat. Molt poques, de fet. I si vas per la vida fotent-te de mala llet per tot i per tothom sense una reflexió o una tria conscient..., què vols que et digui, noi, acabaràs ben fotut.

Hi ha un art subtil que consisteix en el fet que tot te la bufi. I tot i que el concepte pot semblar ridícul i jo et puc semblar una mica dat pel cul, del que parlo aquí és bàsicament d'aprendre a centrar-te i a prioritzar els teus pensaments de manera efectiva —de com seleccionar i triar el que és o no és important per a tu, basant-te en uns valors personals molt ben definits—. És una tasca increïblement difícil. Per aconseguir-ho cal tota una vida de pràctica i disciplina. I sovint t'equivocaràs. Però potser és la lluita més valuosa que pots emprendre a la vida. Potser, fins i tot, és *l'única* lluita de la vida.

Perquè quan perdis massa el cul —quan perds el cul per tot i per tothom— sentiràs que tens el dret permanent d'estar còmode i feliç a tota hora, que tot se suposa que ha de ser de l'exacta puta manera que vols que sigui. És una malaltia. I se't menjarà viu. Acabaràs trobant que cada adversitat és una injustícia, que cada repetició és un fracàs, cada inconvenient un greuge personal, cada desacord una traïció. Estaràs confinat al teu propi infern mesquí de la mida d'una calavera mentre et fregeixes en la teva supèrbia i fatxenderia, corrent en cercles al voltant del teu bucle infernal de la retroalimentació, en constant moviment però sense arribar mai enlloc.

El subtil art que tot t'importi una merda

Quan la majoria de la gent s'imagina que tot se li'n fot, s'imaginin una mena d'indiferència serena cap a tot, una calma capaç de capejar totes les tempestes. S'imaginin i aspiren a ser una persona que no s'immuta per res i que no cedeix davant de ningú.

Hi ha una paraula per anomenar la persona que no troba cap emoció ni significat en res: psicòpata. Per què hauries de voler emular un psicòpata? No en tinc ni puta idea.

Aleshores, què significa que tot te la bufi? Analitzem tres «subtileses» que ens haurien d'ajudar a aclarir l'assumpte.

Subtilesa número 1: Que te la bufi no vol dir que et sigui indiferent; vol dir sentir-te còmode sent diferent.

Les coses pel seu nom. La indiferència no té absolutament res d'admirable ni demostra cap seguretat en un mateix. Les persones indiferents són dèbils i porugues. S'escarxofen al sofà i són els típics trols d'internet. De fet, les persones indiferents sovint s'esforcen a ser indiferents perquè en realitat tenen massa tendència a perdre el cul. Els fot massa què pensen els altres dels seus cabells, de manera que ni se'ls renten ni se'ls pentinen. Els fot massa què pensen els altres de les seves idees, de manera que s'amaguen rere el sarcasme i el somriure sardònic. Temen que ningú se'ls acosti, de manera que s'imaginin com una mena de flor delicada i especial que pateix problemes que no pot entendre ningú més.

Les persones indiferents tenen por del món i de les repercussions de les seves pròpies tries. Per això no prenen decisions significatives. S'amaguen en un pou gris i

sense emocions creat per ells mateixos, abstrets i auto-compadint-se, provant sempre de distreure's d'aquesta cosa lamentable que els demana temps i energia, anomenada vida.

Perquè heus aquí una veritat oculta sobre la vida. És impossible que tot te la bufi. *Hi ha d'haver alguna cosa que no te la bufi*. Forma part de la nostra biologia preocupar-nos sempre per alguna cosa i, per tant, que no ens la bufi mai.

La pregunta és: *Què és el que no ens la bufa?* Què decidim que no se'ns en foti? I com pot bufar-nos-la allò que, al final, no val la pena?

La meua mare va ser víctima de l'estafa d'una bona suma de diners per part d'un amic seu. Si m'hagués mostrat indiferent, hauria alçat les espatlles, m'hauria acabat el tallat d'un glopet i m'hauria baixat una nova temporada de *The Wire*. Quin greu em sap, mama.

En canvi, em vaig indignar. Em vaig empenyar molt. Vaig dir-li: «Ah, no! Que se'n vagi a cagar, mare. Anem a un puto advocat i perseguim aquest fill de puta. Per què? Perquè aquest paio se me'n refot i si cal li penso arruïnar la vida».

Això il·lustra la primera subtileza del menfotisme. Quan diem: «Maleït sigui, compte, que a en Mark Manson se li'n refot», no estem dient que en Mark Manson no es preocupa de res; al contrari, volem dir que quan es tracta d'aconseguir els seus objectius, en Mark Manson no tem les adversitats, que se li'n refot si ha d'empenyar unes quantes persones per fer allò que considera just, correcte o noble. Volem dir que en Mark Manson és la mena de tio capaç d'escriure sobre ell mateix en tercera persona perquè ha pensat que era el que havia de fer. Simplement, se li'n fot.

Per això és tan admirable. No, jo no, capsigrany, sinó el fet de superar l'adversitat, la voluntat de ser diferent, un proscrit, un pària, tot per defensar els valors propis. Estar disposat a mirar el fracàs de cara i fer-li una bona botifarra. Les persones a les quals se'ls en foten l'adversitat o el fracàs o fer el ridícul o cagar-se al llit uns quants cops. La gent que simplement se'n riu i després fa allò que creu que ha de fer. Perquè sap que és correcte. Saben que això és més important que ells mateixos, més important que els seus sentiments i el seu orgull i el seu ego. Diuen «A la merda», però no a tot, sinó més aviat a tot allò que no és important a la vida. Es reserven el cul per als assumptes importants de veritat. Els amics. La família. Els objectius. Les patates fregides. Un litigi quan convé. I per això, perquè es reserven el cul només per a les coses grans i importants, la gent, a canvi, mou el cul per ells.

Perquè hi ha una altra petita veritat oculta sobre la vida. No pots ser una presència important i determinant a la vida per a algunes persones sense ser un pallasso i un personatge vergonyós per a altres. És impossible. Perquè la falta d'adversitat no existeix. No existeix. Diu un vell refrany que vagis on vagis, ets allà. Bé, doncs passa el mateix amb l'adversitat i el fracàs. Vagis on vagis, hi ha una pila immensa de merda esperant-te. I no passa res. La qüestió no és allunyar-se de la merda; la qüestió és saber amb quina mena de merda t'agrada tractar.

Subtileza número 2: Perquè l'adversitat te la bufi, abans has de trobar alguna cosa més important que no te la bufi.

Imagina't la situació: ets en un supermercat i veus una senyora gran escridassant el caixer, esbrancant-lo perquè no li accepta un cupó de descompte de trenta cèntims.

Què cony li passa, a aquesta dona? Si només són trenta cèntims.

Et diré què li passa: aquesta senyora probablement no té res més a fer en tot el dia que seure a casa seva i retallar els cupons de descompte. És vella i està sola. Els seus fills són uns cabrons que no la van a veure mai. Fa trenta anys que no practica el sexe amb ningú. No pot ni fer un pet sense que li provoqui un intens dolor a les lumbar. Gairebé ha esgotat els diners de la pensió i probablement es morirà amb els bolquers posats, pensant que es troba al país de la piruleta.

O sigui que, sí, retalla cupons. Són l'únic que té. Són ella i els seus refotuts cupons. Són l'única cosa que pot fer-li perdre el cul, perquè a la seva vida no hi ha res més per perdre el cul. I així, quan el caixer granellut de disset anys es nega a acceptar-n'hi un, quan el noi defensa la puresa de la seva caixa registradora com els cavallers defensaven la virginitat de la seva dama, és lògic que l'àvia Maria entri en erupció. Vuitanta anys de perdre el cul esclataran de cop com una tempesta enfurismada plena d'arguments de l'estil «a la meva època» i «la gent abans era més respectuosa».

El problema de la gent que reparteix suapollisme com qui reparteix gelats a les portes d'un puto campament d'estiu és que no tenen res més refotut a què dedicar el seu suapollisme.

Si et sorprens massa sovint fotent-te de mala llet per coses trivials que t'amoïnen —la nova foto de Facebook de la teva exparella, que poc que duren les piles del comandament de la tele, haver-te perdut una altra oferta de 2 x 1 en gel hidroalcohòlic— és molt probable que la teva vida no tingui gaires coses dignes per les quals valgui la pena perdre el cul. I és aquest realment el teu

problema. No el gel hidroalcohòlic. Ni el comandament de la tele.

Una vegada vaig sentir un artista que deia que quan una persona no té problemes, automàticament la seva ment es posa a inventar-se'n. Em sembla que la majoria de la gent —en especial la gent amb estudis, blanca, acomodada i de classe mitjana— considera que els «problemes de la vida» en realitat són només efectes secundaris de no tenir res més important de què amoïnar-se.

D'això en podem deduir que trobar alguna cosa important i significativa a la vida és potser l'ús més productiu que pots fer del teu temps i la teva energia. Perquè si no trobes aquesta cosa significativa, acabaràs perdent el cul per causes frívoles i absurdes.

Subtileza número 3: Te n'adonis o no, sempre estàs decidint què te la bufa.

La gent no neix simplement fotent-se'n de tot. De fet, naixem perdent el cul per massa coses. No has vist mai una criatura plorant desesperada perquè el seu barret no és del to exacte de blau que li agrada? Exacte. Que el bombin, aquest nano. Quan som petits, tot és nou i emocionant i tot sembla molt important. Per tant, perdem el cul a un nivell màxim per qualsevol cosa. Fem un drama per tot i per tothom —pel que diuen de nosaltres, per si aquell noi tan bufó ens ha tornat la trucada, per si portem els mitjons ben combinats amb els pantalons o pel color del nostre globus d'aniversari—. A mesura que ens fem grans, amb el benefici de l'experiència (i havent vist passar tant de temps), comencem a adonar-nos que la majoria d'aquestes coses tenen molt poc impacte a les nostres vides. Aquella gent que tenia una opinió que ens feria tant en el passat ja no és a les nostres vides. El rebuig que

ens va fer mal en un moment concret, al final ens ha beneficiat. Ens adonem de la poca atenció que presta la gent als detalls superficials de la nostra vida, i decidim no obsessionar-nos-hi tant.

Bàsicament, ens tornem més selectius amb les coses per les quals volem perdre el cul. És allò que en diem maduresa. És agradable, algun dia ho hauries de provar. La maduresa és allò que passa quan aprens a perdre el cul per coses que s'ho mereixen de veritat. Com en Bunk Moreland va dir-li al seu soci, el detectiu McNulty, a *The Wire* (sèrie que, que us bombin, vaig descarregar-me igualment): «Això et passa per perdre el cul quan no toca».

I, aleshores, a mesura que ens fem grans i ens convertim en persones de mitjana edat, hi ha una altra cosa que comença a canviar. El nostre nivell d'energia disminueix. La nostra identitat se solidifica. Sabem qui som i ens acceptem, incloses algunes peces de les quals no estem gaire orgullosos.

I en certa manera, estranyament, la sensació és alliberadora. Ja no necessitem perdre el cul per tot. La vida és simplement el que és. L'acceptem, amb les seves berrugues i tot. Ens adonem que no trobarem mai la cura del càncer ni viatjarem a la lluna ni li tocarem les tetes a la Jennifer Aniston. I no passa res. La vida continua. Ara ens reservem el cul i les obsessions per a les parts més refotudament necessitades de les nostres vides: la família, els nostres millors amics, el nostre swing de golf. I per a la nostra sorpresa, amb això en tenim prou. Aquesta simplificació, de fet, ens fa refotudament feliços, i ens hi fa sempre. I aleshores ens posem a pensar: potser aquell alcohòlic tarat de Bukowski no pixava tant fora del test. No ho intentis.

I doncs, Mark, quin és el puto objectiu d'aquest llibre?

Aquest llibre t'ajudarà a veure-hi una mica més clar sobre les coses que decideixis considerar importants a la vida, i les que decideixis que no ho són.

Crec que avui en dia ens trobem immersos en una epidèmia psicològica, en què la gent ja no s'adona que, de vegades, està bé que les coses fotin fàstic. Sé que aparentment fa una enorme mandra intel·lectual, però us ho prometo: és un assumpte de vida o mort.

Perquè quan creiem que no convé que, de tant en tant, les coses fotin fàstic, inconscientment ens comencem a sentir culpables. Comencem a tenir la sensació que tenim alguna cosa intrínsecament dolenta, i això ens porta a provar tota mena de compensacions excessives, com comprar-nos quaranta parells de mitjons, empassar-nos un diazepam amb un gotet de vodka un dimarts al vespre o fer pràctiques de tir contra un autobús ple de nens que tornen de l'escola.

Aquesta creença que de vegades ser inadequat no és correcte és la font del creixent en bucle infernal de retroalimentació que s'està imposant a la nostra cultura.

La idea que ens importi una merda és una manera simple de reorientar les nostres expectatives per a la vida i de decidir què és important i què no. Desenvolupar aquesta capacitat ens porta a un estat que m'agrada veure com una mena d'«il·luminació pràctica».

No, no parlo de la mena d'il·luminació d'un conte de fades estúpid, del feliços per sempre més, del s'ha acabat patir. Al contrari, considero que la il·luminació pràctica consisteix més aviat a sentir-se còmode amb la idea que patir una mica és sempre inevitable —que, facis el que fa-

cis, la vida està feta de fracassos, pèrdues, penediments, i fins i tot de mort—. Perquè un cop et sents còmode amb tota la merda que la vida et llança (i creu-me, te'n llançarà molta), et tornes invencible d'una manera espiritual barata. Al capdavall, l'única manera de superar el dolor és que abans aprenguem a suportar-lo.

Aquest llibre se'n fot bastant d'alleujar els teus problemes o el teu dolor. I és precisament per això que reconeixeràs que és sincer. No és cap guia per a la grandesa —no ho podria ser, perquè la grandesa no és més que una il·lusió que tenim al cap, una destinació inventada que ens encaparrem a cercar, com la nostra Atlàntida personal.

En canvi, aquest text transformarà el teu dolor en una eina, el teu trauma en força, i farà que els teus problemes siguin una mica millors. Això és progressar de veritat. Considera'l una guia per al patiment i per aprendre a patir millor, de manera més significativa, amb més compassió i més humilitat. És un llibre que ensenya a moure's amb lleugeresa malgrat les càrregues feixugues, a descansar més fàcilment amb les teves pitjors pors, a riure de les teves llàgrimes mentre plores.

Aquest llibre no t'ensenyarà a guanyar o a assolir res, sinó, més aviat, a perdre i deixar anar corda. T'ensenyarà a fer inventari de la teva vida i a fer neteja de tot allò que no és important. T'ensenyarà a tancar els ulls i confiar que pots caure enrere i continuar estant bé. T'ensenyarà a perdre menys el cul. T'ensenyarà a no intentar-ho.