

БЕСТСЕЛЛЕР №1
ПО ВЕРСИИ
SPIEGEL

**ни хрена
я не
должен!**

манифест против
угрызений совести

ТОММИ
ЯУД

Annotation

Чужие рамки мешают вам делать то, в чем вы реально можете преуспеть. Они блокируют вашу энергию и мотивацию! «Отбросьте „должен“ ради „хочу“, – призывает автор. – Только в этом случае у вас появится реальный шанс стать счастливым и по-настоящему успешным!»

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

- [Томми Яуд](#)
 -
 -
 -
 - [Как 40 центов изменили мою жизнь,](#)
 - [Почему мы все ни хрена не должны, и как вы победите своего злейшего врага](#)
 - [Здоровье](#)
 -
 - [Я должен больше заниматься спортом!](#)
 - [Я должен пить меньше алкоголя](#)
 - [Должно же у меня что-то быть](#)
 - [Сон](#)
 - [Питание](#)
 -
 - [Я обязан лучше питаться](#)
 - [Я должен похудеть](#)
 - [Еда должна приносить больше пользы](#)
 - [Веганская еда – я должен это попробовать](#)
 - [Успех](#)
 -
 - [Я должен ставить цели? Черта с два!](#)
 - [Я должен сделать это сегодня](#)
 - [Я должен получить работу](#)

- Нужно это купить
 - Свободное время
 -
 - Я должен сделать уборку
 - Надо чем-нибудь заняться в выходные
 - Нужно выйти на улицу, пока солнечно
 - Я должен прочитать условия эксплуатации
 - Общество
 -
 - Я должен вести себя политкорректно
 - Я должен быть там
 - Я должен вести себя экологически осознанно
 - У меня должно быть свое мнение
 - Смысл жизни
 -
 - Я должен больше заниматься сексом
 - Я должен создать семью
 - Я должен был уже это сделать
 - Я должен стать счастливым
 -
 - Благодарности
 - Список источников
 -
 - notes
 - 1
-

Томми Яуд

Ни хрена я не должен!

Манифест против угрызений совести

Серия «Психологический бестселлер»

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

© Сергеева А.В., перевод на русский язык, 2020

* * *

Условия использования

Открывая эту книгу, вы соглашаетесь с условиями ее использования.

Не читайте ее, если не готовы их принять.

Ограничение ответственности

Советы, мнения и рекомендации в этой книге противоречивы, бессмысленны и предназначены в основном для развлечения.

Автор не несет ответственности за ущерб здоровью или имуществу в случае прочтения.

Для правильного использования книги потребуются дополнительное оборудование: глаза, очки, чашка кофе, чувство юмора и хорошее освещение (за дополнительную плату).

Все это может значительно повлиять на процесс чтения.

Ограничение пользования

Не читайте эту книгу, если вы:

- 1) занимаетесь триатлоном;
- 2) исповедуете вегетарианство;
- 3) член коллегии адвокатов США;
- 4) относитесь к другому беззащитному меньшинству.

Ограничение ограничения

Если вы нарушаете условия пользования, то издатель, а также лицо, уполномоченное им (то есть я), имеют право выключить настольную лампу или вытащить батарею из вашего электронного ридера.

*Ты же, не будучи властен над
завтрашним днем, откладываешь радость.*

*Эпикур, невероятно древний
греческий философ*

Так, я, пожалуй, возьму еще!

Шон Бруммель^[1]

Как 40 центов изменили мою жизнь, или Почему я должен был написать эту книгу

У каждого в жизни наступает момент, когда он говорит себе: «Все, я больше не участвую в этом дерьме». Ко мне этот момент пришел в детском саду.

Шон Бруммель

Возможно, вы зададитесь вопросом: кто, черт возьми, собственно, такой этот Шон Бруммель? Это очень хороший вопрос. Однако лучше спросить: кем этот Шон Бруммель когда-то был? Представьте себе – одним из самых несчастных людей западного побережья Америки.

Мне уже натикало почти сорок. Оскорбительный заработок в 2400 долларов, вероятно, показывал предел моей трудоспособности. Помещение с противно мигающими неоновыми лампами, ненавистный монитор компьютера, в который я должен пялиться целый день, – вот моя работа в магазине бытовой электроники «Радиодом». Она и позволяла мне существовать в ничтожестве. За день у меня, как правило, бывал один клиент. Он упорно спрашивал какой-нибудь адаптер для айфона, а мы о таком не никогда слышали. Моя единственная коллега была глупа, как фанера, и постоянно донимала меня вопросами: «А как слово „упс“ пишется?» Когда я уже не мог больше видеть и слышать ее, то пробирался на склад магазина, ложился в коробку от телевизора «Панасоник» и заводил будильник на конец рабочего дня.

- Ты должен больше стараться, Шон, - наставлял меня мой отвратительный шеф.

- Безусловно, - кивал я и делал все, как раньше, потому что ни за что не хотел стараться больше.

В ПЛЕНУ У ДРАКОНА

После работы я обычно тащился в спортивный клуб, где на липких тренажерах безо всякого успеха боролся со своим брюхом.

• • • • •
Дома меня встречала жена. Не тот белокурый ангелочек, на котором я когда-то женился, а дракон без макияжа - Триша.

• • • • •
Этот дракон всегда успевал усадить мое обрюзгшее тело перед тарелкой с тушеными овощами раньше, чем мне удавалось включить телевизор.

А потом следовала разнарядка, что необходимо сделать по хозяйству. В нее могли входить: покраска забора, уборка в гараже, поливка газона, покупка фруктов и капусты для смузи. «Тебе почти сорок, ты должен больше следить за собой», - говорила жена, косясь на мой живот. Я отвечал: «Верно, Триша. Действительно должен, дорогая».

Разумеется, не все было так плохо. Хорошей отдушиной являлись выходные, когда я отправлялся напиться с моими друзьями: Конченым Вэйном, Злым Ароном и Пухлым Чарли - единственными парнями в городке, у которых дела шли хуже, чем у меня. Пару часов мы предавались мечтам о том, как очень скоро пошлем куда подальше нашу работу, оформим подписку на интернет-кинотеатр «Нетфликс» и станем варить самое крепкое пиво в Калифорнии... На этой фазе наших грез обычно подходила барменша и говорила: «Бар

закрывается, вам, наверное, пора». Мы отвечали: «Конечно».

И забывали о своих фантазиях до следующих выходных.

Но однажды произошло то, что все изменило. На пивном празднике «Огненный камень» я позволил себе стянуть банку. Зачем, не знаю, ведь мы с Вэйном до этого уже побывали у тридцати семи дегустационных стендов. Помню только, что это была банка «Варево Мара» и с ней меня, шатающегося, повели прямо к полицейской машине. С нее я соскользнул по капоту, как стейк со сковородки, плюхнулся на асфальт и засмеялся: «Лежачего не бьют!»

Тут мое лицо было повернуто в сторону, и наручники защелкнулись.

САМАЯ ПЛОХАЯ ЧАСТЬ НЕДЕЛИ

Когда было сделано пресловутое тюремное фото, у меня случился очередной приступ смеха. Оно показалось мне каким-то дурацким. Да еще офицер, который его делал, забавно шепелявил. Потом был допрос, и он оказался вовсе не таким веселым, так как полицейские почему-то серьезно отнеслись к аресту. Я им сказал, что был просто бегуном на заключительном этапе эстафеты, а они помешали мне завоевать чертову медаль. Странно, но они не поверили. Тогда я попробовал сказать правду. Поведал, что был на пивном празднике без разрешения моей жены и просто хотел немного повеселиться с пивной банкой в компании друзей, прежде чем новая неделя повергнет меня в «хорошее настроение».

– А что такого плохого ждет тебя на неделе? – спросил сержант, огромная фрикаделька с круглым лицом.

• • • • •
Я со слезами на глазах рассказал, что моя
жена посадила меня на бессолеую

вегетарианскую диету, что мне надо наконец-то достичь какого-то прогресса на работе, улучшить отношения с родителями Триши и наконец купить дом, которого можно не стыдиться.

• • • • • • • • • • • • • • • •

- Ты правда не получаешь дома ни куска мяса? - оторопело спросила фрикаделька.

- Да, зато, когда жена спит, я смотрю под одеялом баскетбол в телефоне!

Тут глаза сержанта наполнились слезами. Он быстро отвернулся и исчез в туалете.

40 ЦЕНТОВ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНИЛИ МОЮ ЖИЗНЬ

Был назначен смешной залог в 100 долларов, видимо, из чистого сострадания. С собой у меня было ровно 99,60. Но, когда я позвонил домой и вполголоса описал жене мое положение, она отказалась привезти в участок недостающие 40 центов.

Можете вы себе представить мое состояние? Копы писались от смеха. Конечно, я сразу получил прозвище «40 центов». Пришлось сдать телефон, ценные вещи и остаться на ночь. Железная кровать, толчок без крышки – все, что раньше доводилось видеть только в кино, по полной программе. Я вцепился в решетку и заорал:

- Эй! Сейчас же выпустите меня, черт возьми! У меня полная задница дел!

Тут один из офицеров подошел и произнес мне прямо в лицо:

- Что такое, 40 центов?

- Э-э... мне надо разобрать бардак в гараже, постирать рубашку для работы, полить газон. Еще собрать спортивную сумку. К тому же мы приглашены к Андерсонам – чтоб они провалились, – но мой долг быть там.

Офицер поморщился и сказал то, что повернуло всю мою жизнь вспять:

- Послушай, что я тебе скажу. Ты должен 40 центов? Да? Так вот. Ни хрена ты не должен!

В ТЮРЬМЕ Я ПОЧУВСТВОВАЛ ЗАПАХ СВОБОДЫ

Я ошарашенно кивнул и сел на койку со странным, до сих пор незнакомым чувством. Это было чувство невероятного, утешительного облегчения, которое теплом разливалось внутри меня. Очевидная истина вдруг раскрылась передо мной со всей ясностью.

Мне **не нужно** было домой.

А значит, прибираться, стирать и тащиться к чертовым Андерсонам тоже было **не нужно**. Теперь я был вообще больше ничего не должен, даже заходить в «Фейсбук», тем более что телефон был конфискован.

Чем дольше эти мысли владели мной, тем светлее становилось на душе, и наконец, мое лицо вдруг посетила широкая улыбка.

• • • • •
Именно в тюремной камере впервые за долгое время я почувствовал себя свободным.
• • • • •

Офицер был прав, сказав: «Ни хрена ты не должен!» И, успокоенный, я проспал семь часов подряд, несмотря на шум, жесткое ложе и яркий свет. Уже где-то утром меня разбудил скрип тяжелой решетчатой двери, и послышался грубый голос:

- 40 центов?
- Да.
- Выметайся!

ЕСТЬ ДРУГАЯ ЖИЗНЬ

От моей ночной эйфории почти ничего не осталось, когда из свободы тюремной клетки мне вновь пришлось шагнуть в плен моей жалкой жизни.

Я задумчиво щурился на мягком утреннем солнце. Неужели в тесной тюремной камере жизнь может казаться счастливее, чем на просторах родного города? Смятение было столь сильным, что мои ноги невольно перешли на бег.

С каждым шагом возникали все новые вопросы:

1) Должен ли я оставаться с женщиной, которая не захотела привезти сорок центов, чтобы освободить меня?

2) Действительно ли мне необходимо мучиться на тренажере, давиться смузи из капусты и отказываться от мяса?

3) Тащиться на эту работу, которая никому не приносила ни радости, ни пользы?

4) Считать учительниц, коллег жены, клевыми?

5) Красить этот дурацкий забор и прибираться в гараже?

Тут мне вспомнилось, что Конченный Вэйн всегда говорил в таких случаях:

- Знаешь, Шон, это просто жизнь.

- Может быть, - шептал я, ускоряя бег, - но только не моя.

ОНА БЫЛА ПРЕКРАСНА

Я бежал и думал, думал и бежал. Бежал так долго, как, возможно, ни один американец не бегал, - больше четверти часа. Вдруг передо мной возникли огромные чугунные ворота, которые прервали мой кросс. Занесло в какую-то промзону? Но тут на воротах обнаружилась вывеска.

• • • • •

ДОМАШНЯЯ ПИВОВАРНЯ.

ОБОРУДОВАНИЕ И СЫРЬЕ

• • • • • • • • • • • • • • •

Значит, моя глубокая задумчивость привела мои ноги к специализированному магазину для домашних пивоварен.

Движимый любопытством, я вошел во двор. Маленькая женщина с черными короткими волосами провезла мимо меня на тележке мешки с солодом и сгрузила их рядом с витриной. Заметив меня, она коротко улыбнулась. А у меня чуть не остановилось сердце, когда я взглянул на эту витрину. Как маленький мальчик, я стоял и пялился на нее. Никогда в жизни не видел ничего более красивого. Работница заметила это, подошла ко мне, и мы вместе стали смотреть.

- Это хуммель, устройство для пивоварения из Германии.

- Из Германии? Вот это круто! Я... я на одну восьмую... немец. - Меня охватил приступ заикания. - Меня зовут... Шон.

- Очень приятно, - улыбнулась женщина. - Карен. На одну шестнадцатую ирландка.

И ВДРУГ ПОЯВИЛАСЬ ЭТА МАГИЧЕСКАЯ СИЛА

Вечером состоялась неизбежная ссора с женой.

В то время как Вэйн поздравлял меня с отсидкой и гениальным приобретением устройства для пивоварения, Триша подкатила к обеденному столу, где мы сидели, и уперла свои могучие руки в передник. Как всегда, когда она злилась, в ее голосе появились командные нотки:

- Что это за медная штука в гараже, Шон?

Немного испуганно я взглянул на нее снизу вверх. Она учащенно дышала, ее щеки были красные и потные.

- Это пивоварня.

- Пивоварня?

- Она из Германии. Так же как моя прабабушка.

Женушка подвинула к себе один из наших безвкусных стульев и уселась рядом со мной.

- Я не знаю, что такое пивоварня, Шон!
- В ней варят пиво, - ответил я, немного нервничая.
- Что с тобой случилось, Шон? - ледяным тоном спросила она. - Сначала ты за моей спиной позволяешь избить себя, потом арестовать, а теперь покупаешь какую-то дурацкую безделушку. Ты **должен** сейчас же отнести эту штуку обратно!

На несколько секунд в кухне воцарилась тишина, только холодильник гудел. Но тут в памяти возник круглый офицер и его слова, которые он мне бросил сквозь решетку. В этот момент мне вдруг стало все безразлично.

- Знаешь, что я должен, дорогая? Ни хрена я не должен!

Я ИСПОЛЬЗОВАЛ СИЛУ ОДНОГО ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Мои друзья до сих пор не верят, но эта короткая фраза положила конец нашему десятилетнему браку. Не было никакого скандала, никаких препираний. Супруга сказала спокойно и просто: «Поняла». И встала.

В тот же вечер она ушла от меня. Это было непостижимо. Я даже не заметил, как ее вещи исчезли в машине лучшей подруги, настолько быстро все случилось.

• • • • •
Я не понимал, что же это происходит такое,
чему нисколько не хочется сопротивляться?
• • • • •

- Ты никогда больше не найдешь такую, как я, - фыркнула моя теперь бывшая, стоя в дверях.

«Надеюсь», - подумал я. Потом запер входную дверь и для надежности еще подвинул к ней сервант.

После чего налил себе пива и сел на деревянный пол. «Ни хрена я не должен!» Какую магическую силу имели

эти слова. Едва я их произнес, как все разрешилось само собой.

КАК Я «СВАРИЛ» СЕБЕ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Целую неделю я был в легком шоке. Но на седьмой день передо мной открылись возможности, которые давала эта всесильная фраза, и мне стало хорошо. Я позвонил Конченому Вэйну и спросил, нет ли у него настроения сварить самое крепкое пиво в Калифорнии? Конечно, оно у него было. С появлением этого плана и вернулась ко мне радость жизни.

Мы съездили в ту самую Домашнюю пивоварню, приобрели там солод, хмель, а также набрали воды из ручья возле гольф-клуба. (Если вы когда-нибудь пробовали пить американскую водопроводную воду, поймете почему.) Вернувшись в гараж, мы посмотрели видео на YouTube об использовании пивоварни и взволнованно принялись за дело.

Сам процесс пивоварения с помощью установленной программы был почти так же прост, как в бытовой хлебопечке. С той лишь разницей, что через пять часов вместо теплого цельнозернового хлеба получалось вкусное ледяное пиво. По крайней мере, так мы сначала думали. Но, как оказалось, в отличие от хлеба, пиво непременно должно три дня бродить. И шесть недель зреть. Конченный Вэйн бушевал и в панике листал инструкцию.

- Шесть недель! Спятели эти немцы?! Они должны были предупредить об этом с самого начала!

- Ни хрена они не должны, Вэйн! Давай просто пойдем в бар «Молли».

Но, вместо того чтобы идти, он стал копаться в своем смартфоне.

- Только не в «Твиттер», Вэйн.

- Хорошо. Итак, новый хештег: #этосаботаж.



Пока самое крепкое пиво Калифорнии зрело в ящике для овощей, моя «могучая фраза» действовала и в других областях жизни.

• • • • • • • • • • • • • • •

В первую очередь я поехал в спортивный клуб и на стойке регистрации сказал моему другу Пухлому Чарли, что отказываюсь от тренировок.

- Ты уверен, Шон? Мне кажется, ты должен все же оставаться в форме, ведь тебе уже почти сорок, к тому же ты снова холост.

- Ни хрена я не должен!

Я обалдел, когда узнал, сколько денег могла бы мне сэкономить жизнь без Функциональной схемы, Силового пилатеса и тренажера-лестницы. А узнав, уверенно инвестировал их в подписку на интернет-кинотеатр «Нетфликс» и баскетбольный канал НБА для трех устройств. А в «Радиодоме» я купил содержимое той коробки, в которой я обычно спал после обеда. Со скидкой для персонала, конечно, потому что я уволился только после оплаты.

- Свободы он захотел! - рассвирепел мой отвратительный шеф. - Ты должен остаться!

- Ни хрена я не должен!

Вместе с нашим первым пивом созрел и я. Потому что каждый день обнаруживал новые вещи, которые не должен делать, и радовался им. Часто это были мелочи, такие как закрывать входную дверь на два оборота, складывать в магазинный пакет сначала тяжелые вещи или перезванивать адвокату бывшей жены. Когда я вспоминаю, как расслабляло то, что можно целую неделю не прибираться на кухне, у меня даже сегодня бегут счастливые мурашки по коже.

Каждый раз, когда обнаруживалось то, что делать было не нужно, чувство свободы было еще упоительнее. Были куплены книги о пивоварении и путеводитель по Германии... А еще я пригласил Карен из магазина

«Домашняя пивоварня» на барбекю. Карен была полной противоположностью Триши. Всегда в хорошем настроении, спонтанная и, по крайней мере, такая же сумасшедшая, как я. Но главное – она всегда немного пахла свежим ячменным солодом.

– Шон, эта Карен... Ты должен срочно ее завалить, – подначивал меня Злой Арон.

– Ни хрена я не должен, Арон!

Возможно, когда-нибудь это произойдет само собой. А может, нет. Намного важнее было то, что я чувствовал себя очень хорошо, когда она была рядом.

А потом наступил день, когда Вэйн, Карен и я попробовали наконец наше самое первое пиво. Вечеринки не было, для этого мы были слишком возбуждены. Ведь закончились шесть долгих недель нашего ожидания.

• • • • •
Кульминационный момент кустарного
пивоваренного искусства настал.
• • • • •

Вэйн последнее время только и говорил о том, как нас будут чувствовать в баре «Молли» постоянные посетители за наше сенсационное пиво. А я имитировал звонок босса крупной пивной компании: «Как бы вы ни сделали его, черт возьми, но мы покупаем этот рецепт!..»

Карен выплюнула нашу вершину кустарного пивоваренного искусства в мое пластиковое ведро.

– Черт возьми, что это?

– Самое крепкое пиво Калифорнии, – сказал я вполголоса и тоже сделал глоток. Мне тут же стало понятно – это было не пиво.

– Какое сусло у вас было? – спросила Карен и нахмурилась. – И какие дрожжи?

– Дрожжи? – удивился я.

А Вэйн спросил:

- Дрожжи? На видео не было никаких чертовых дрожжей.

- Без дрожжей нет брожения. Без брожения нет алкоголя!

- Хештег #дрожжи! - воскликнул Вэйн.

Карен ухмыльнулась:

- Поздравляю. Вы сварили самое слабое пиво Калифорнии.

Потом Карен подошла к холодильнику, взяла оттуда три бутылки настоящего пива и протянула их нам.

- Кажется, вам, мальчики, не помешает помощь.

- Да... Кажется, - смущенно ответил я.

«БРУММЕЛЬБОК» - БУХАЙТЕ И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ!

Отныне каждую неделю мы пивоварили с Карен. И каждый раз мы узнавали что-то новое. Про дрожжи, например. И когда добавляют хмель. Через два долгих месяца нами наконец было найдено правильное соотношение алкоголя и вкуса, и когда мы однажды вечером снова распечатали одну из наших бочек, то уже поняли, что у нас есть свое собственное пиво.

- Бухайте! - сказал Вэйн.

- Наслаждайтесь! - добавила Карен.

- Бухайте и наслаждайтесь! - ухмыльнулся я. Какая радость.

Это был момент рождения «Бруммельбока», одиннадцатого по крепости пива Калифорнии.

Я раздаривал наше пиво друзьям, которые хотели его еще больше и рекомендовали его в своих любимых барах. Уже скоро я зарегистрировал «Бруммельбок» со своим собственным местом на пивном празднике, что было полным успехом. Так много людей хотели его попробовать, что у нас была одна из самых длинных очередей.

- Слушайте, вы должны варить его побольше, - говорили пивные фанаты, и я радовался.

Но про себя, конечно, думал: «Ни хрена я не должен!»

• • • • •
Вместо того чтобы чаще варить пиво, я
открыл собственную лавку на Спринг-стрит.
• • • • •

Магазин открывался лишь тогда, когда было пиво, как правило, один раз в неделю. И когда мы с Карен устроили праздничный вечер в честь первого торгового дня, не описать, насколько я был доволен.

Однажды на очередном барбекю со всей нашей компанией Карен неожиданно сказала:

– Почему ты не напишешь книгу, Шон?

НОВАЯ ЖИЗНЬ БЛАГОДАРЯ ДЕВИЗУ «НИ ХРЕНА Я НЕ ДОЛЖЕН!»

Предложение Карен заставило меня всерьез задуматься. Почему бы мне, в самом деле, не поделиться своим знанием о силе такой короткой, но магической фразы? Жена одного из фанатов моего пива знала кого-то в «Бронер книга» – солидном издательстве Лос-Анджелеса. А я, в конце концов, не мог жить только на небольшую выручку от продажи пива. Так что пришлось сосредоточиться и написать что-то вроде конспекта. Не прошло и трех дней, как зазвонил мой мобильный и хриплый голос сказал:

– Я говорю с Шоном Бруммеlem?

– Да.

– Это Боб из «Бронер книга». Откровенно говоря, писать вы не можете, но мы берем это.

Остальное уже история. Книга «Ни хрена я не должен!», между тем, помогла не только мне самому, но и миллионам людей вести ту жизнь, о которой они где-то глубоко внутри мечтали.

Сегодня, когда я сижу с моей подругой Карен на моей кривой террасе и щурюсь на мягкое вечернее солнце, то

знаю только одно. Что «Ни хрена я не должен!» позволила мне стать человеком, которым я действительно являюсь. Этот человек варит пиво, пишет книги, веселится со своими друзьями. При этом он не является членом спортклуба и не красит заборы.

Да, в моем доме не прибрано, я мог бы выглядеть более подтянутым. Мой брак с Тришей пошел прахом, но в любом случае моя бывшая жена была невыносима. Не поймите меня неправильно. Она – замечательная женщина. Только мне не подходит. Ей просто нужен сильный мужчина, слабые рядом с ней – все равно что лютики во время бури с градом. Кажется, как раз таким мужчиной является ее новый муж, баптистский проповедник, от которого она уже беременна. Вы видите – конечно, меня еще интересует, как там у нее дела, я же не зверь. Именно поэтому мой адвокат ежегодно меня информирует – в каком месте она сейчас живет, и набираем ли мы согласованные 1000 миль между нами.

Потерял ли я друзей из-за того, что изменился? Естественно, но те, что остались, – настоящие. Кроме того, появились новые. А с тех пор как я с моим «Бруммельбоком» являюсь спонсором Благотворительной ночи у «Молли» – «Бесплатно, пока не описаетесь», – чувствую большое уважение со стороны наших горожан.

Вы еще не знаете, что такое Благотворительная ночь у «Молли» – «Бесплатно, пока не описаетесь»? Правило совсем простое – пиво бесплатно до тех пор, пока кому-то первому не приспичит в туалет. И еще благотворительность. Я оплачиваю охрану бедняге, который испортит вечер другим. Заходите как-нибудь, здесь всегда очень весело.

Но сначала вам придется сбросить балласт. Поверьте мне: даже без тюрьмы, пивоварни и охранников с каждой страницей этой книги вы будете чувствовать себя более свободным, и каждый ваш день будет лучше, чем предыдущий. И все это по одной-единственной причине –

потому что вы тоже ни хрена не должны! А почему это так, вы узнаете прямо сейчас.

Почему мы все ни хрена не должны, и как вы победите своего злейшего врага

У вас есть враги? Отлично! Это значит, что вы в своей жизни что-то сделали.

Уинстон Черчилль, писатель и левосторонний водитель

Эта книга не является типичной книгой полезных советов, скорее, наоборот. Когда я еще был самым несчастным человеком на западном побережье, то читал как раз такие книги-советники и, пожалуй, прочитал все, какие только есть. Однако чем больше книг я читал, тем хуже себя чувствовал.

• • • • •
Было замечено еще кое-что. Те книги, от которых я ждал помощи, были все одинаковые.

• • • • •

Все? Да, все. Они даже построены одинаково. С помощью всегда одной и той же коварной драматургии нас загоняют в ловушку. Сначала нам объясняют, что мир вокруг нас становится все быстрее и сложнее и что, черт нас побери, мы должны снова оторвать свою задницу, если не хотим оказаться в сточной канаве.

Нам надо просто усерднее работать, правильнее питаться, меньше пить, лучше спать, больше зарабатывать, есть меньше мяса, заниматься спортом и выходить на улицу, когда восходит солнце... Ну знаете! Честно говоря, лучше оказаться в сточной канаве, чем столько всего быть должным. А происходит как раз

наоборот. В сточной канаве оказывается тот, кто постоянно думает о том, что он кругом что-то должен.

ПОПРОБУЙ ПРОСТО ПОСИДЕТЬ

Тренер по достижению успеха Дейл Карнеги уже десятилетия настаивает: «Успех в тебе!» Здорово! Но успех может там и остаться, так как иногда мы хотели бы просто посидеть.

От того же автора и классика жанра: «Помоги себе сам», «Как приобрести друзей». Однако во времена бесконечного разглагольствования не очень хорошая идея – избавиться от той или иной кафешки с кексами и кофе. Или еще лучше – сразу от целой сети.

Но действительно ли мы все должны быть стройными, спортивными и начать есть бургеры без мяса? «Худеть по-вегански для высоких результатов в спорте и в повседневной жизни» – для меня это не название книги, а угроза. Мы должны отказаться от стейка, чтобы больше работать и быстрее бегать? Но куда, собственно?

Действительно ли нужно пить меньше алкоголя, каждые выходные устраивать что-нибудь и искать идеального партнера? Каждый, кто хоть раз заходил в бар, знает: если человек заказывает воду, то он не познакомится с барменом, а со сногшибательной красоткой и подавно. Между прочим, так ли уж это желательно? Парни, у которых есть абсолютно нормальная девушка вместо вожденной топ-модели, как раз намного довольнее. Можете спросить паралимпийца Оскара Писториуса, убившего свою неотразимую подругу.

«Во что может поверить твое сознание, того ты можешь достичь» – таков был и остается основной принцип американского гуру полезных советов Наполеона Хилла. Этот тип в своих книгах утверждает,

что вы, дескать, можете всего добиться, если только твердо верите в это.

Я обхохотался. То, что каждый может достичь чего угодно, если только твердо верит в это, – не что иное, как американская ложь номер один. И эта ложь гласит следующее. Если в сорок лет у тебя нет миллиона, виллы в Малибу с бассейном, красавицы-жены и двух сладких детишек, то ты, блин, сам виноват в этом, а не правительство и не «Макдональдс». Значит, ты просто недостаточно напрягался, идиот!

И в этом вся проблема. Нас десятилетиями хотят заставить думать, что мы должны во всем показывать лучшие результаты. Эта бесчеловечная ложь посудомойщиков оставляет при этом абсолютно без внимания, что...

НАМНОГО ЛУЧШЕ НЕ БЫТЬ ЛУЧШИМ

Даже если СМИ, политики и друзья не устают навязчиво делать нас одержимыми оптимизацией жизни, то что плохого в том, чтобы быть вторым после лучшего? Вы когда-нибудь слышали о покушении на вице-президента? Или о трагической судьбе серебряного медалиста? А какой голливудский фильм охотнее подвергают разносу критики – самый успешный или занявший второе место? Видите, в этом есть смысл. А теперь только подумайте, насколько увереннее и счастливее должны быть те, кто на третьем, четвертом и пятом месте!

Вы случайно не знаете, кто такой Джек Соук? Нет? Вы и не должны. Джек Соук «всего лишь» на 35-м месте в мировом списке лучших теннисистов. Он целыми днями рыдает из-за этого? Нет. Потому что в свои 24 года Джек уже заработал более двух миллионов долларов призовых денег, потому выглядит вполне счастливым.

В отличие от Новака Дьеговича, которому 77 миллионов долларов тяжело достались за первый номер

в мире. Этот выглядит совсем не таким довольным. Возможно, причина в том, что после своих матчей он не пропускает с друзьями вкусного пивка, потому что избегает алкоголя, как чумы. И глютена. Вместо этого он забирается в яйцевидную барокамеру, чтобы ускорить восстановление... Прошу прощения, это я, конечно, не всерьез. А то еще будут его на каждом шагу доставать: «Эй, Новак, это правда про барокамеру, чуму и глютен?»

Будь я профессиональным теннисистом, то предпочел бы быть Джеком Соуком. А вы?

• • • • •
Зачем всегда стремиться на первое место,
если чуть позади намного уютнее?
• • • • •

В конце концов, в жизни ведь как в кино – лучшие места в середине зала. В самых первых рядах вы увидите только половину экрана и заработаете боль в шее, а в задних будете завидовать тем, кто сидит ближе.

Не поймите меня, пожалуйста, неправильно. «Ни хрена я не должен!» – это не печальная мольба об усредненной жизни. Это в большей мере манифест против массового помешательства на слове «должен». Боевой девиз против оптимизированной жизни. Веселая антипропаганда. И поэтому я сейчас сообщу вам число, которое вас удивит.

99 ПРОЦЕНТОВ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ МЫ ДЕЛАЕМ, МЫ ВОВСЕ НЕ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ

99 процентов! И это число я взял не из какого-то сомнительного исследования одного элитного университета. Почти ничего из того, что нами делается ежедневно, на самом деле мы не должны делать. Использовать невощеную зубную нить, просматривать сообщения, заглядывать в «Фейсбук», здороваться с соседями, делать карьеру и размораживать морозильную

камеру. Знаете, когда я размораживаю морозилку? Только тогда, когда в нее уже не помещается ни одна бутылка. Это как раз тот один процент, что я должен сделать. Все дела, которые мы якобы должны делать, цепляют нас тем, что у нас сразу начинаются угрызения совести, если они не сделаны. И вот как раз в этот момент нам следует вмешаться. Как раз в этот момент к вам на помощь спешит эта книга.

ОТКУДА БЕРУТСЯ УГРЫЗЕНИЯ СОВЕСТИ

Раньше монополия на угрызения совести принадлежала церкви. В основном это было удобно для всех, по крайней мере, десять заповедей не менялись каждые два месяца. Так что вести правильную жизнь было довольно легко. Но чем больше церковь теряла влияние, тем усерднее другие инстанции брали на себя высшую функцию толкования правильного. Неутомимые проповедники овощей, чрезмерно усердные политики, спутники жизни, искатели смысла жизни и, конечно, наши незамолкающие, истеричные средства массовой информации. Что из этого получилось, мы видим каждый день. Вместо десяти заповедей ежедневно появляются сразу сотни напоминаний, советов и предупреждений, как например:

- 1) три продукта, которые могут стоить вам жизни;
- 2) десять дел, которые вы должны делать каждый день до десяти утра;
- 3) гигиена в домашнем хозяйстве – вы должны помнить эти советы;
- 4) вирус Эбола – хорошо ли вы подготовились?
- 5) пять вещей, которые вы делаете неправильно, принимая душ.

Да, нас считают слишком тупыми даже для того, чтобы принимать душ. Но без помощи мы не остаемся, не волнуйтесь. Прямо под рекламным баннером об очищении кишечника с помощью гидроколонтотерапии

нам уже подсказывают, как избежать самых страшных ошибок в душевой.

Я задался вопросом, что скажет об этих новых заповедях наш традиционный управляющий духовными ценностями, и посетил пастора церковной общины Майка Шука. Я сказал:

- Майк, я спрашиваю тебя как церковного человека, какие ошибки совершают христиане, принимая душ?

Как ни печально, но пастор Шук не имел об этом ни малейшего понятия. Вместо этого он спросил меня, нельзя ли все же как-нибудь спасти мой брак с женой, и предложил себя в качестве посредника. К сожалению, церковь потеряла отношение к важным сторонам нашей жизни. В самом конце нашего разговора появился маленький проблеск надежды, когда божий человек спросил меня:

- Все же какие ошибки в душе, Шон?

Я объяснил Майку, что очень важно полностью смыть гель для душа и, вытираясь, надо обязательно промакивать полотенцем, а не растираться.

- Проклятье, Шон, а я всегда растирался!..

Да без разницы. Как по мне, так вы можете хоть кататься по шоссе, пока не высохнете, если вам угодно. Просто делайте то, что вы хотите, а не то, что какой-нибудь анорексичный редактор журнала «Образ жизни» трепетно вбивает в свою клавиатуру.

• • • • •
Не позволяйте никому внушать вам, что вы
все должны делать.

• • • • •

Цель вездесущего администратора ценностей не ваша бархатистая кожа после душа, его цель - ваши постоянные угрызения совести. И чтобы их поддерживать, они используют хитрую стратегию -

спешат посадить нам на шею монстра по имени Должен. Кто этот монстр?

МОНСТР ДОЛЖЕН - НАШ ЗЛЕЙШИЙ ВРАГ

Этот монстр выглядит как дрожащее мохнатое существо не выше колена ростом, которое может испортить вам не только любой рабочий день, но и свободный вечер, выходные, отпуск... Смотрите, вот так он выглядит.

Совсем не симпатично, правда? Ну да, он же монстр. Который никогда не устает твердить вам, что еще вы должны сделать. Если вы отказываетесь, он дергает, тыкает, пинает вас и втягивает в бесконечные дискуссии.

Что самое грустное? Каждый раз, когда вы угождаете монстру, то тем самым его кормите, и он становится еще более безобразным и жирным. А чем жирнее Должен становится, тем серьезнее вы думаете, что должны вставать по будильнику, должны выметать пыль из-под дивана, должны иметь свое мнение по поводу ближневосточного конфликта и выходить на улицу, если светит солнце. Страшно, правда?

• • • • •
Самый эффективный способ ослабить монстра
– лишить его любимого блюда: угрызений
совести.

УМОРИТЕ ГОЛОДОМ ЭТОГО МОНСТРА

Начните с мелочей, например со спорта. Предположим, вы по какой-то причине намереваетесь после окончания рабочего дня пойти в спортклуб. Но по дороге вспоминаете, что сегодня по телевизору – очень важный футбольный матч вашей любимой команды. Если вы честно относитесь к себе, то с удовольствием посмотрите его на мягком диване под пиво. Но вот уже раздается крик монстра с задней скамьи:

- Даже не думай, ты в любом случае должен идти в клуб! Диван вместо спорта - это никуда не годится, стыдись! Тьфу!

Вот это и есть момент, когда вы должны настоять на своем. Улыбнитесь и скажите монстру громко и решительно:

- Я должен идти в спортклуб? Ни хрена я не должен!

УБЕЙТЕ МОНСТРА С ПОМОЩЬЮ НХЯНД!

НХЯНД? Это не что иное, как сокращение для «Ни Хрена Я Не Должен». Поскольку, как ни прекрасна наша мантра против беспредельного чувства долга, уверен, что вам не очень приятно тысячу раз читать слово «хрен», не так ли?

Когда вы впервые будете противостоять монстру с помощью НХЯНД, ему наверняка будет это непонятно. И, конечно, он будет стараться всеми средствами навязать свою волю фиктивными аргументами:

- 1) но ты ведь уже собрал спортивную сумку;
- 2) сегодня единственный день, когда у тебя есть время для спорта;
- 3) после спорта ты чувствуешь себя лучше.

Все это, конечно, чушь. Во-первых, спортивная сумка собрана только потому, что этот Должен еще накануне вечером велел это сделать. Во-вторых, вы не умрете на диване и сможете в любой другой день позаниматься спортом. В-третьих, на самом деле вы чувствуете себя не так уж хорошо, когда после тренировки, голый и измученный, стоите в море пены от шампуня и читаете в своем смартфоне, что пропустили Игру столетия. Отсюда следующее, самое главное правило в борьбе с монстром Должен, которое гласит:

НЕ ОПРАВДЫВАЙТЕСЬ

Если вы не хотите идти на тренировку, то просто громко скажите: «НХЯНД!» - поезжайте домой и смотрите

любимую игру. Угрызения совести? Я вас умоляю! Не стоит думать, что монстр оставил бы вас в покое, если бы вы все же пошли? Ни за что. Не успеете закрыть дверь автомобиля, как он начнет скандалить, что теперь нужно развесить сырую спортивную форму, съесть что-то полезное, прибраться на кухне и позвонить родителям.

• • • • •
И в какой-то момент вы без сил рухнули бы в постель, так и не сделав ничего из того, что действительно хотели бы сделать.

• • • • •
Возможно, тут послышится совсем тихий злорадный смех. Это смеется жирный монстр Должен, которому вы сегодня во всем угодили.

НАЧНИТЕ СЕГОДНЯ

Задушите этого зверя как можно раньше, потому что если вы позволите ему какие-то мелочи, он будет все больше наглотать и в конце концов подомнет под себя и большие дела. Тогда монстр приведет вас к тому, что вы, например, поверите, что должны ставить себе цели в жизни или на все иметь свое мнение.

Знаете, что я имею в виду? От фитнеса вы еще можете спастись, но если вы когда-нибудь после напряженного рабочего дня (я же должен добиваться успехов в работе) на дорогом спорткаре (у меня должен быть такой) проедете мимо собственной виллы, потому что свою супругу (я должен создать семью) вы ненавидите так же, как овощи на пару (я должен правильно питаться), – тогда все будет уже сложно. Тогда монстр будет у самой цели и станет контролировать всю вашу жизнь.

Но не волнуйтесь, до этого дойти не должно. Поскольку есть две вещи, на которые монстр не рассчитывает:

- 1) вы его раскусили;
- 2) вы приобрели эту книгу.

На моих семинарах от Лос-Анджелеса до Альбукерке я слышу всегда один и тот же вопрос от публики:

- Эй, Шон, как я узнаю этого монстра? Это всегда такое низенькое мохнатое существо с каким-то пальцем на голове?

ТЫСЯЧА ЛИЦ МОНСТРА ПО ИМЕНИ ДОЛЖЕН

Ну, даже если вы только что видели картинку с изображением долгового монстра, вам это не поможет, так как он безумно изобретателен и способен так замаскироваться, что непосвященные вообще не смогут его узнать. Мерзавец может все. Выглядеть, например, как будильник или вегетарианская котлета. А когда захочет убедить вас, что нужно во что бы то ни стало увидеть Эйфелеву башню, если уж вы оказались в Париже, - он превратится в нее.

• • • • •
Но как бы тщательно ни маскировался этот Должен, всегда есть пара указаний на то, что он вас подстерегает.

• • • • •

Например, когда у вас легкомысленно-болтливое настроение и какое-то смутное чувство, что вы что-то должны сделать, - негодяй точно где-то поблизости.

Ваш письменный стол завален десятками папок, бумаг и нескрытых конвертов? Не притрагивайтесь! Это - долговой монстр в таком обличье. То же самое относится к стопке прочитанных газет, неубранным листьям в саду и налоговой декларации. Как только у вас появляется чувство, что вы должны сделать то или это, знайте - он тут, он в игре.

Но не волнуйтесь. С помощью НХЯНД мы возьмем гаденыша под контроль.

А если переживаете за то, что с этой новой мантрой вы станете эгоистом, я охотно успокою вас.

• • • • •
Быть ни хрена не должным вовсе не означает
всегда говорить только «нет».

• • • • •
Наоборот. Делать только то, на что у вас действительно есть настроение. То есть создавать свою окружающую среду вполне искренне. Это намного лучше, чем говорить «да», когда на самом деле думаешь «нет». Вы полагаете, что наш дорогой Бог смог бы создать нашу Землю всего за шесть дней, если бы на все отвечал «да»? Даже он не смог бы сотворить океаны, если бы между делом убирал использованный стакан за Иисусом или налаживал облако для Петра.

КАК СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

Хотите честно? Это ваше дело. В традиционных книгах-советчиках уже в самом начале говорится, что простое прочтение ничего не даст. Нужно, дескать, тщательно проработать книгу от «А» до «Я», да еще делать пометки. Иначе, мол, это не приведет к желаемому успеху. Что за чепуха! Эта книга приведет к успеху, даже если вы прочтете ее только наполовину или задом наперед и после этого все забудете.

Давайте вместе разберемся, как приучить себя и свое окружение к тому, что вы ничего не должны. Мы будем продвигаться медленно. От простого – к совсем уж не такому простому, от повседневного – к вашим глубоким внутренним убеждениям. От незатейливой житейской лжи, такой как «Я должен лучше питаться» или «Я должен создать семью», постепенно дойдем до очевидной лжи всей жизни – «Я должен купить спелые авокадо».

И, конечно, мы начнем с той области, в которой долгой монстр делает нашу жизнь особенно невыносимой. Со здоровья. Ну правда, что может больше испортить ее, чем абсолютно неестественное и постоянное принуждение к здоровому образу жизни?

Здоровье

О ВОРКАУТ-ВДОВЦАХ, МИФАХ ПРО АЛКОГОЛЬ И САМОСТОЯТЕЛЬНО НАГУГЛЕННОЙ ХОЛЕРЕ

Моя бабушка жила на ферме в штате Монтана. Она владела немногим, но всем, что у нее было, делилась. Кроме, пожалуй, кровати, так как предпочитала спать одна. Она курила, каждый день ела на завтрак яйца с беконом, а спорта и вовсе не знала. Когда садилось солнце, позволяла себе стакан красного вина. Каждый день? Конечно, нет. В субботу она выпивала сразу целую бутылку. Бабушка дожила до 93 лет, и вплоть до своего ухода в лучший мир она была сильна, как медведь.

Грег Плитт был одним из знаменитейших фитнес-гуру США. Он был сертифицированным персональным тренером, разрабатывал диеты и украшал обложки журналов. В 2008 году журнал «Мужской фитнес» признал его одним из двадцати пяти самых физически совершенных и подтянутых мужчин Америки. Но однажды он попробовал обогнать поезд, чтобы доказать эффективность энергетических напитков. Поезд оказался быстрее. Плитт умер в 37 лет.

Нет, я не нахожу смерть Плитта ни на грамм смешной. Наоборот, считаю ее трагедией, ведь Грег делал все, чтобы прожить как можно дольше. По крайней мере так он думал. Но самое ужасное то, что Плитт вовсе не сам виноват в своей ранней смерти. В большей степени он жертва навязанного стремления быть здоровым.

• • • • •
Если бы Грег мог прочитать эту книгу и побороть своего долгового монстра, может, он и сейчас был бы жив.
• • • • •

Конечно, не красовался бы на обложках, но зато наслаждался пивом, бургерами и веселыми вечеринками в компании друзей.

Что я хочу вам этим сказать - будьте, пожалуйста, как моя бабушка.

Я должен больше заниматься спортом!

Если относиться к сидению как к курению, то тогда лежать – это все равно что сидеть?

Конченный Вэйн

ЕСЛИ ТОЛЬКО ВЫ ХОТИТЕ ЗАКОНЧИТЬ КАК ДИЕГО МАРАДОНА!

Многие верят, что спорт – это здорово, что чем чаще ты им занимаешься, тем лучше. А если человек так себя истязает, то все должны узнать, каких потрясающих результатов он добивается. Именно поэтому блестящие достижения многих спортсменов быстрее попадают в «Фейсбук», чем их фото в душе.

Но почему так много спортсменов каждый свой шаг освещают в социальных сетях? Погоня за лайками? Стремление к достижениям? Тщеславие? Нет. Ответ, который я нашел, так же прост, как и печален, – они делают это потому, что у них дома давно уже нет никого, кому могли бы это рассказать. Прежде чем у нас потекут слезы, давайте вернемся к главному вопросу.

• • • • •
Почему все больше людей прямо-таки одержимы мыслью о том, что они должны напряженнее заниматься спортом?
• • • • •

– Эй, Шон, это же понятно, они хотят чувствовать себя лучше.

Правда? Однако, когда я занимаюсь йогой, я сразу чувствую себя толстым и старым. А когда я просто сижу

напротив и смотрю, я чувствую себя отлично.

ЖИВОТНЫЕ НЕ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ

Мы во всем ориентируемся на природу, не только в спорте. А никого не удивляет, что ни одно животное не занимается спортом? И ни одно растение? В природе нет спорта, и когда я смотрю на нее, то вижу, что она совершенно нормально с этим справляется. Просто примем это к сведению и забудем все, что годами внушают нам наши плохо информированные врачи, журналы и спортивно-зависимые коллеги. Что спорт делает нас стройными и счастливыми, что он не только обогащает нашу жизнь, но еще и удлиняет. Ха! С точностью до наоборот. Спорт делает несчастными, вызывает нарушения пищевого поведения, износ суставов и воспаления. Он делает нас одинокими, зависимыми импотентами, ведет к ненужному стрессу, заставляет преждевременно стареть. И все это было бы еще не так плохо, но он еще делает людей глупыми!

- Спорт делает глупыми?

Абсолютно точно. Недавно я прочитал: когда бегун заканчивает экстремальный забег, его потребность в энергии так высока, что в какой-то момент даже в мозгу нарушается обмен веществ. Безумие, правда? Так что, несмотря на победу в легендарном трансъевропейском марафоне, вместо подписи под спонсорским договором он рискует нарисовать член.

- О'кей, Шон, но это же экстремальный бегун?

- Верно. Большинство людей становятся через спорт не только глупыми, но и толстыми.

- Минуточку, ты уже говорил, что спорт делает толстыми.

- Говорил и даже скажу это еще раз.

СПОРТ ДЕЛАЕТ НАС ТОЛСТЫМИ

Просто взгляните на Мэджика Джонсона, бывшую баскетбольную звезду. Он так раздался в ширину, что уже занимает два почетных места во время матчей. Футбольная легенда Диего Марадона так раздобрел, что под его трико может выступать аргентинский национальный цирк. Или экс-теннисист Борис Беккер. Бедняга отрастил такую ряху, что еле проходит в дверь. Тут я намеренно не упоминаю распухшего до неузнаваемости экс-боксера Майка Тайсона, так как у него наверняка хорошие адвокаты и лучше мне заткнуться.

- О'кей, Шон, профессиональные спортсмены становятся толстыми после завершения карьеры. А что с обычными людьми?

Этим, конечно, достается еще больше. Почему в фитнес-клубах обычно видишь намного больше толстых людей, чем в барах и ресторанах? Это очень просто. Я даже нашел одно исследование, которое подтвердило мои наблюдения. Так, исследователи Аризонского университета предложили группе женщин с избыточным весом три раза в неделю заниматься на беговой дорожке. Результат через несколько месяцев: 70 процентов женщин не похудели, а даже прибавили в весе. Да, действительно есть такое исследование. Если вам как-нибудь станет невыносимо скучно, вы можете это проверить. Но было бы проще, конечно, просто поверить мне и налить себе пива. Но давайте вернемся к исследованию.

Итак, дамы прибавили, но не мышечную массу, а жировую! Да еще на заднице, что Карен считала ужасно несправедливым. И что же получилось? Увеличение задницы вместо пляжной фигуры. Несмотря на спорт. Или из-за спорта? Ответ: из-за спорта! Вот так фанаты на своих беговых дорожках трагическим образом прибежали прямо в так называемую ловушку сжигания. То есть переоценили калории, которые сожгли во время бега, и

недооценили те, которые они после занятий радостно снова в себя закачали.

• • • • • • • • • • • • • • • •
Вывод - если бы они без спорта придерживались нормального питания, то были бы сейчас стройнее.

СПОРТ - ЭТО ЖИРОВАЯ ЛОВУШКА № 1

Не можете в это поверить? Но это так. Давайте просто предположим, что в течение часа мы занимались на стандартном велотренажере для обезьян и сожгли при этом 400 калорий. Здорово, скажете вы?

Да, но штука в том, что фитнес-напиток, который мы между тем попиваем, уже содержит 200 калорий, и еще белковый батончик - 150. Итого за целый час занятий спортом нами сожжено всего 50 калорий. Жалких 50 калорий, которые восполнятся уже с первыми ложками ужина. И наверняка обильного ужина, поскольку почему бы не разрешить себе сегодня вечером излишества, мы же позанимались спортом. Да, позанимались, и это как раз причина того, что мы станем не стройнее, а толще. Это и есть жировая ловушка - спорт.

- И что ты предлагаешь, Шон?

• • • • • • • • • • • • • • • •
Что я предлагаю? Пить пиво и смотреть телевизор, конечно. Так я не только теряю в весе, но еще и получаю удовольствие, экономлю деньги, и мне не надо после этого принимать душ.

• • • • • • • • • • • • • • • •
- Ты теряешь в весе? Как же это? Ты же ничего не делаешь.

Делаю. Я живу! А раз так, у меня происходит основной обмен, который потребляет около 100 калорий в час. Остальные 50 калорий я сжигаю с помощью сложных движений, как, например, переключить каналы, сходить пописать и принести пиво.

- А-а! Ты же не только приносишь пиво, ты его еще и пьешь, правда?

Ну понятное дело. Я же хочу привести здесь честное научное сравнение между просмотром телевизора и занятием спортом, а не абсурдные тезисы фанатов. Итак, одна маленькая бутылка пива содержит ровно 150 калорий. Это как раз то количество, которое я сжигаю каждый час, пока живу, писаю и переключаю каналы. После двух часов сидения перед телевизором и одной бутылки пива я сжег 300 калорий, но принял только 150. Каждый час я теряю 75 калорий. Только представьте себе, насколько можно похудеть за один сезон «Игры престолов».

- Хорошо, но нужно же хоть немножко заниматься спортом, а?

Моей бабушке было не нужно, и она дожила до 93. Спорт полезен постольку, поскольку мы недостаточно двигаемся и должны наверстывать те движения, которые раньше были обычными. Раньше день стирки заменял общефизическую тренировку, прополка сорняков – упражнения для спины, а дойка коровы была настоящей утренней йогой. Также и сегодня спорт не нужен тому, кто в течение дня достаточно двигается.

Вы когда-нибудь видели горняка или каменщика в тренажерном зале? Нет? И не увидите, потому что они и так неплохо напрягаются каждый день. Собственно говоря, ведь есть альтернативные занятия, где вы сожжете даже больше калорий, чем на тренажерах, да еще и удовольствие получите. Вот лишь несколько маленьких примеров, чтобы просто пробудить вашу фантазию.

<i>Деятельность</i>	<i>Сожженные калории за час</i>
Просмотр телевизора	100
Бильярд	125
Настольный футбол	150
Игры на приставке	175
Поход в магазин	200
Приготовление еды	225
Пассивный секс	250
Активный секс	275
Оргии	300
Смех	325
Прогнать соседского кота	350
Танец вокруг шеста	500

Вы ненавидите спорт, но, несмотря на это, хотите тратить калории? Тогда просто сходите в магазин и приготовьте что-то вкусненькое для людей, которые на это слетятся. Покупки, готовка и оргия – все вместе угробят сенсационные 735 калорий. Если вы сейчас скажете, что принципиально не готовите перед оргией, тогда есть другая, не менее замечательная возможность. Позавтракав, семь часов подряд смотреть телевизор,

потом погонять соседского кота и, наконец, полчаса до колик ухихатываться над тем, как тот забрался на верхушку клена, чтобы спастись от вас. Это составит фантастические 1112 калорий! А в сравнении с этим за час упражнений на живот, ноги и плечевой пояс вы сожжете всего 450. Ради всего святого, для чего вам заниматься спортом?!

- Э... потому что это полезно для здоровья?

Что вы подразумеваете под здоровьем? Отсутствие боли? Вспоминая о том, как болели мои мышцы (когда эта скотина Должен заставил меня отжиматься), я думаю, что спорт есть самая опасная болезнь в мире. Взгляните-ка на обычную профессиональную футбольную команду – постоянно кто-то с травмой! А погуглите-ка «спортивные травмы». У меня получилось 208 000 результатов. И так, эти фитнес-фрики могут говорить мне что хотят, но я считаю...

СПОРТ ДЕЛАЕТ НАС БОЛЬНЫМИ

А раз так, то даже спортсмены-любители, между прочим, глотают обезболивающие средства и собирают себя в кучу для того лишь, чтобы пробежать эти десять миль быстрее, чем соперники, и по возможности без боли. Миллионы «бегозависимых» дают себя колоть, массировать и обвешивать медалями так, что за вечерним пивком уже не знаешь, следишь ли ты за больным бегуном или хромым попугаем.

- Но если «много спорта» делает нас больными, то разве «жизнь без спорта» – здоровыми?

Уже сама по себе «жизнь без спорта» очень полезна, а в сочетании с «много алкоголя» может творить чудеса, но об этом позднее. Сначала вам нужно знать следующее.

СПОРТ ПОЖАРООПАСЕН

Да, я знаю, люди умирают и у телевизора. Но, как правило, они просто мирно засыпают, принимая довольно легкую кончину. Таких случаев известно много. Но еще никто не слышал о людях, которые, отдыхая на своем диване, загорелись, скатились на нем с горы или были забиты украинским боксером.

Почему никто о таком не слышал? Потому что уютные гостиные намного более безопасны, чем гоночный трек, лыжная трасса и боксерский ринг. Между прочим, чаще всего погибают совсем не в экстремальных видах спорта, а в тех, что называют «нормальными».

• • • • •
Согласно одной актуальной статистике, видом спорта, на который приходится большинство смертельных случаев, является футбол.

• • • • •
Следом за ним идут легкая атлетика и плавание. Самый безопасный – только пять смертей с 1972 по 2014 год – кегли. На случай, если вы сами не обратили внимания, кегли – это единственный вид спорта, в котором разрешается пить алкоголь.

Кажущаяся безобидной йога тоже может разрушить ваше здоровье, сообщает *«Нью-Йорк Таймс»* и сразу предлагает подборку из 700 гневных комментариев недорасслабленных йогов. Тут я, правда, задаюсь вопросом, как они в позе лотоса добрались до клавиатуры. Даже если релакс-экстремисты не хотят это слышать – йога может быть смертельной. Случаются во время упражнений инсульты и инфаркты. Да, уже говорилось – можно умереть и перед телевизором, но это выглядит, по крайней мере, не так глупо, как в позе змеи.

СПОРТ ВЫЗЫВАЕТ СТРЕСС

Сначала я тоже не мог поверить, но это так. Раньше ты надевал кроссовки, полчаса бегал по парку, потом

принимал душ и готово. Сегодня iPod должен быть заряжен, плейлист загружен и фитнес-приложение обновлено. Еще также съеден энергетический батончик, надет напульсник и натянута ветровка. Секундочку. А где наушники?.. Вот они... Стоп... Почему аккумулятор на iPod показывает только 9 процентов и как, черт возьми, в плейлист попал этот ужасный «Обратный отсчет» группы «Европа»? Где технологичные подштанники, которые не сильно жмут, и карбоновая вставка для больной ноги? Как мне распутать наушники и почему, черт возьми, спортивное трико не имеет карманов? Я что, должен повесить ключ себе на шею, как маленьким детям вешают проездной билет?

В то время, когда я еще был уверен, что должен регулярно бегать, уже перед пробежкой был так замучен, что впору было не бежать, а сразу идти в душ.

Но было еще хуже, когда я посещал тренажерный зал. Тогда это означало:

- 1) собрать спортивную сумку и обязательно забыть положить в нее что-нибудь нужное;
- 2) продраться сквозь пробки, непрерывно клаксоня;
- 3) вычислить свободное место на парковке и опередить других, чтоб, его занять;
- 4) ходить между шкафчиками, ловя момент, когда хоть один освободится;
- 5) переодеться;
- 6) найти свободный тренажер и качаться до изнеможения;
- 7) наконец принять душ.

Как люди со всем этим справляются? Вполне возможно, что спорт расслабляет, помогает в борьбе со стрессом. Но, до того как ты забрался на тренажер, он сам его и порождает. Глупо же. Но это не все. Недавно в нашем городе открылся клуб «Фитнес 24 часа» – черт возьми, у кого есть столько времени?

СПОРТ ДЕЛАЕТ НАС ОДИНОКИМИ

«За каждым большим достижением скрывается большая проблема», и это всегда так. Для многих людей спорт – это, собственно, не что иное, как вынужденная попытка получить хотя бы какой-то контроль над своей жизнью. Они хотят показать себе и другим, что хоть что-то контролируют.

Проблемы на работе, брак в заднице, долги за дом, но – хей! Три часа для бега всегда найдется. Но, может быть, без спорта брак не был бы в этом месте, возможно, люди просто сами заставляют своих партнеров уходить? Это сейчас не моя мысль, а всем известный в триатлоне феномен. Тренер по триатлону Пит Саймон в своем блоге «Развод в триатлоне» пишет: «Я часто задаюсь вопросом, как много одиноких жен и мужей хотели бы знать: когда закончится все это безумие?» Могу вам сказать: ни-когда. И партнер рано или поздно все же уйдет.

Кстати, это можно здорово использовать, когда вы слишком трусливы, чтобы сказать второй половине, что пора разорвать отношения.

• • • • •
Просто упорно тренируйтесь ради какой-
нибудь бессмысленной спортивной цели.
• • • • •

Бегайте по утрам 10 миль, в выходные – 20. Отправляйтесь сразу после работы в спортклуб. Отменяйте ужины с ее родственниками без предупреждения. И постоянно назначайте соревнования на важные даты, например на день рождения ее мамы. Одновременно заглядывайте на привлекательных спортсменов.

Это только вопрос времени, когда ваша половина сдастся. Но стоит этому произойти, как вас ждет самое сложное – немедленно назначить тренировку. Иначе вы,

на самом деле, едва ли выиграли, если вашего спортивного упорства хватило только на то, чтобы доконать партнера.

СПОРТИВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ХУЖЕ, ЧЕМ АЛКОГОЛЬ

Употребление алкоголя и занятия спортом имеют много общего, если говорить об одном стакане. И то и другое считается социально желаемым поведением, и именно поэтому слишком поздно становится заметно, что мы перебарщиваем с тем или другим.

Но вот проблема – когда мы из-за слишком большого количества выпитого спиртного катапультируемся из привычной жизни, то звоним в центр по борьбе с алкоголизмом.

А что делать, если мы регулярно после динамичной, глубокой тренировки и еще третьего подхода к штанге валяемся на потном паркете, как мертвые?

Тут вообще нет никакой помощи, потому что никому не приходит в голову, что может понадобиться помощь после передозировки спорта. С алкоголем все по-другому, тут все знают отличие. Когда я на днях в баре «Молли» после семи порций «Бруммельбок» хотел заказать еще джин-тоник и при этом имитировал инопланетянина, барменша Ребекка крикнула: «Успокойся, Шон, тебе уже хватит». Я и сам видел. Как человек разумный, сразу рассчитался, сел в машину и поехал домой.

А как это происходит в спорте? Кто тут вам скажет, что уже хватит? Когда-нибудь тренер выдергивал мат из-под вашей задницы и говорил, что на сегодня все? Выгонял вас с группового занятия ради вашей же безопасности? И когда, собственно говоря, какая-нибудь тощая модель получала запрет на вход в фитнес-клуб?



И это именно то, что делает спортивную зависимость намного опаснее алкогольной, – недостаточная сознательность.



Один круг трусцой после работы, теннисный матч с коллегами или тупой вопрос, почему бы тебе не сыграть в гольф, – давайте будем реалистами, многие относятся к спорту легко. Отговорки такие же: «это просто расслабляет меня», «я могу остановиться в любое время», «другие занимаются спортом еще больше».

Но когда становится уже слишком? Можете ли вы вообще остановиться? Что, вы думаете, произойдет, если какому-нибудь триатлонисту на один день запретить тренировку? Я вам скажу. Он сначала пойдет плавать, потом пересядет на велосипед, но в конце концов выйдет из себя. Типичная ломка, триатлонное голодание, похмелье.

Экстремальный случай? Вовсе нет. Тот, кто посредством спорта хочет убежать от своих житейских проблем, так же подвержен опасности, как и тот, кто регулярно занимается спортом, чтобы просто расслабиться. Это никак не помогает сделать жизнь партнера лучше.

В случае если вы знаете кого-то, кого уже затянуло в спорт, или вы сами боитесь пострадать, просто задайте себе следующие вопросы. Тест от Шона на спортивную зависимость:

1) Вы занимаетесь спортом больше одного раза в месяц?

2) С тех пор как вы начали заниматься, у вас уже возникало чувство, что больше не можете без тренировок?

3) Занимались ли вы спортом утром, чтобы «лучше начать день»?

4) Было ли такое, что вы уже днем радовались, что вечером пойдете в тренажерный зал?

5) Есть ли у вас всегда под рукой запас свежей спортивной одежды, чтобы при необходимости сразу начать тренироваться?

6) Кто-то из друзей, ваш сексуальный партнер, бармен уже выражали обеспокоенность или советовали вам поменьше заниматься спортом?

Если вы ответили «да» больше чем два раза, то, вероятно, спорт играет для вас уже слишком большую роль. Возможно, начались серьезные проблемы, и есть опасность выпустить вашу жизнь из-под контроля. Мне жаль, что я стал вдруг таким серьезным, но у меня действительно болит сердце за каждого читателя. Если вы заметили, что больше не можете обходиться без спорта, вам необходимо срочно что-нибудь предпринять.

ПОМОЩЬ СПОРТОЗАВИСИМЫМ

Вы наверняка хоть раз замечали бегунов, которые кучкой бегают в парке и тем временем общаются. Это встречи анонимных спортоголиков. Присоединяйтесь к нам, доверяйте нам. Партнеры и друзья равным образом могут вам помочь, для этого существует множество клубов для курящих, баров и ресторанов, в которых можно совершенно открыто говорить на спортивные темы.

Не поймите превратно, я вовсе не советую вообще бросить тренировки, ради бога. Еще никому не навредило сходить с друзьями на баскетбол, как раз плей-офф, чертовски интересно. Просто спросите себя, правда ли спорт отдаст вам все то, что вы ему дали: ваше время, ваши силы и иногда даже отношения.

У вас только одна жизнь. Не убегайте от нее. Вы должны больше заниматься спортом?

Ни хрена вы не должны!

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- От спорта толстеют. Только взгляните на бывших спортивных легенд.

- Пример природы - звери не занимаются спортом.

- Есть этому занятию прекрасные альтернативы, например сходить в магазин, приготовить еду, устроить оргию.

- Один сезон «Игры престолов» заменяет трехчасовую пробежку.

- Остерегайтесь спортивной зависимости. Можно не избежать проблемы.

Ах, не будете ли вы так любезны подписаться? Большое спасибо.

Я, _____, больше не должен заниматься спортом.

Я должен пить меньше алкоголя

Посадите двадцать незнакомых между собой людей в одном помещении, предложите им воду, и они завяжут пару натянутых разговоров. Сделайте то же самое, но с алкоголем, и получится вечеринка.

Фрэнк Келли Рич, основатель современного журнала «Пьяница»

НИ ХРЕНА ТЫ НЕ ДОЛЖЕН! И СПОРИМ, ЧТО ВЫ ПОСЛЕ ЭТОЙ ГЛАВЫ ОТКРОЕТЕ БУТЫЛКУ ПИВА. ИЛИ ДВЕ

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый пятый взрослый пьет слишком много алкоголя. Верно. В нашем городе это – Конченный Вэйн, и я должен сказать, все мы чертовски гордимся этим парнем. Конечно, сегодня нужно постоянно обращать внимание на то, кто что говорит.

Ну, в общем, ВОЗ в очередной раз предупредила. Та самая организация, что каждые пару лет в панике объявляет чрезвычайную ситуацию по здоровью во всем мире. Контора, которая предсказывает вымирание человечества от ОРВИ, свиного гриппа, птичьего гриппа, СПИДа, сенной лихорадки и проблем со спиной. Очень странно, но мы все еще здесь. Вопреки ВОЗ. Отсюда возникает осторожный вопрос: почему в своем образе жизни мы должны ориентироваться на организацию, которая какой-то жалкий куриный пердеж превращает в самый высокий уровень пандемии?

Однако не только ВОЗ устраивает травлю нашего вкусенького пива, это было бы слишком просто. На него наезжают все: государство, врачи, средства массовой

информации, даже для моей бывшей жены Триши алкоголь был «врагом в стакане», а бары – преисподней. При этом бары очень важны. Как часто мы слышим в новостях: «они спаслись от непогоды и от преследования маньяком в ближайшем баре». На «Титанике» в живых остались те, кто мог держаться за джин-тоник, – потому что они сидели в баре наверху, а не внизу в каютах.

Наши бары и пиво всячески унижают. Недавно перед одним футбольным матчем пустили рекламу безалкогольного пива. Я так испугался, что сразу переключился на какой-то мексиканский сериал. Вы подумайте – безалкогольное пиво! Люди, я скажу вам как домашний пивовар. Кто с большой любовью варит пиво, чтобы потом лишиться его алкоголя, тот также может построить дом своей мечты, а когда он будет готов – выдрать из него весь интерьер.

• • • • •
Возможность выпить пива после работы
находится в смертельной опасности!
• • • • •

Недавно я где-то вычитал, что если человек в рабочее время радуется возможности выпить пивка вечером, то у него уже проблемы с алкоголем. Я был так зол, что чуть не опрокинул стакан на клавиатуру.

Ну, если все обстоит так – тогда у меня есть и сексуальные проблемы, если я во время работы радуюсь предстоящему свиданию с Карен. Не исключено и тяжелое пищевое расстройство – в течение дня размышляю, в какой ресторан мы пойдем вечером.

Обидно слышать, как плохо говорят об алкоголе. При том что именно сейчас, находясь в приятной компании, очень важно выключить свет. Почему? Так из-за экономии электричества, конечно... Это была шутка.

На самом деле, совместное наслаждение алкоголем потому так важно, что до этого мы целый день проводим,

уставившись в экраны мониторов.

АЛКОГОЛЬ ОТКРЫВАЕТ НАШЕ СЕРДЦЕ

Когда мы выпиваем, мы оказываемся среди настоящих людей. Настоящие люди? Да, это те самые индивиды, которые так странно реагируют на щелчки и жесты. Равнодушно. Когда мы идем выпить, то встречаем их. И чем больше пьем, тем больше с ними знакомимся. Так что выпивка – это новый «Фейсбук». Это даже лучше, потому что большинство новых друзей мы на следующий день забываем.

Все постоянно толкуют о негативных аспектах алкоголя, но при этом есть так много положительного. Алкоголь освобождает наши чувства и при этом умело вызывает прилив тех самых эмоций, которые многие из нас заменяют спортом, стрессом и веганской едой.

Да... пить может каждый, но всегда ли это так? Ответ – нет. Потому что для сознательного освобождения чувств требуется сильный, зрелый человек, который умеет с этим обращаться. Я, например. Да, но даже мне алкоголь помогает открыть сердце лишь иногда. Великие чувства, лучшие в мире комплименты – это все он. Или вы серьезно полагаете, что я послал бы такое сообщение по-трезвому?

«Карен, я знаю, что уже поздно, но ты такая милая, я должен тебя увидеть».

«Я лежу рядом с тобой, Шон».

«Где? Тогда спускайся».

«Я с другой стороны».

Да, можете спокойно надо мной смеяться, но с алкоголем мы говорим и отправляем в СМС такие вещи, которые без него никогда не сказали бы. Ведем себя намного смелее, даже креативнее, более открыты для всего нового.

ЛУЧШИЕ ИДЕИ С АЛКОГОЛЕМ

После пары бокалов пива или вина нам на ум приходят самые великолепные идеи. Когда я вспоминаю обо всех проделках, которые мы сотворили в пьяном состоянии, - мне не хочется пропускать ни одной выпивки. Незабываемо, как мы в баре «Молли» приклеили барменшу Ребекку к потолку скотчем. Как мы проецировали получивший награду порнофильм «Суки в униформе - 2» на фасад полицейского участка. И, конечно, как мы в порту Лос-Анджелеса заперли в корабельном контейнере Злого Арона, напившегося в сопли. На следующий день контейнер пропал вместе с кораблем. Вот мы посмеялись.

Также очень забавно было, как порядком набравшийся Конченный Вэйн спорил в «Молли», что сможет пробежать через запертую дверь. И он сделал это, американские двери не отличаются хорошим качеством.

Да, я знаю, все это подростковая, опасная и бестолковая хрень. Но разве весь мир вокруг нас недостаточно уже разумный и взрослый? Разве не идет все плану? Поэтому не должен ли каждый живущий на Земле, время от времени делать что-нибудь бессмысленное и дурацкое? Я думаю - просто обязан. Пока кто-нибудь не пострадает, конечно. Это для меня очень важно.

Когда Ребекка через пять минут с громким воплем упала с потолка на самодельный спасательный тент - она заработала 350 долларов на пари. Копы из полицейского участка после нашего порно стали обладателями мощного HD-проектора. Ну а Злому Арону в конечном счете очень понравились недели на корабле, и время, что он провел в Шанхае. Он даже выучил с десятков китайских слов и теперь может в «Золотом Гонге» сделать заказ на шанхайском языке.

ГЕНИАЛЬНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Конечно, наши барные вечера не всегда оставались без последствий. Однажды наутро после Благотворительной ночи «Бесплатно, пока не описаетесь» обнаружилось, что с моего счета пропало 2000 долларов. В панике я начал звонить всем, кто пил вместе со мной. Никто ничего не знал. Перетряхивание портмоне в поисках каких-нибудь доказательств ничего не дало. Что же, черт возьми, произошло? В общем, выяснилось, что ночью я оплатил все мои счета, закрыл медицинскую страховку и остаток вложил в акции интернет-кинотеатра «Нетфликс». Акции, которые через месяц взлетели до потолка, и с дивидендов была куплена вторая пивоварня. Первым поздравил меня Конченный Вэйн:

- Шон, пьяный ты становишься чертовым финансовым гением.

Да, тут он опять был прав.

• • • • •
Конечно, не всегда под воздействием
алкоголя люди приходят исключительно к
блестящим интеллектуальным достижениям.

• • • • •

Так, Джон и Джуди Коллинз в 1977 году после пары бутылок пива пришли к невероятно идиотской идее соединить плавание, велосипед и бег. Так был изобретен долбаный триатлон. А Дэвид Хассельхофф тоже был определенно нетрезв, сочиняя свою песенку «Я искал свободу». Во всяком случае, надеюсь на это.

- О'кей, Шон, а теперь честно - все это полезно для здоровья или нет?

Простите? В мире нет ничего полезнее алкоголя. Мне без разницы, я пью мой «Бруммельбок», потому что он вкусный и дает по мозгам. Пью не для того, чтобы дольше жить или избежать рака.

• • • • • • • • • • • • • • •
Что алкоголь хорош для сердца, мне также
ясно без обучения в Гарвардском университете.
• • • • • • • • • • • • • • •

Я знаю, как наяривает мой насос, когда в доме нет пива. Кроме того, алкоголь улучшает либидо, помогает бороться с простудой и минимизирует риск диабета.

К сожалению, для всех названных выше достоинств алкоголя справедливо грустное дополнение – «если его пить в меру». Что такое мера в алкоголе, вам не скажет никто. Собственно говоря, все эксперты круто расходятся во мнениях. В случае сомнений просто возьмите во внимание рекомендацию австрийского министерства здравоохранения. Она гласит: вы как мужчина только тогда подвергаете риску свое здоровье, если вливаете в себя больше 63 порций спиртного в неделю. Да, вы правильно прочитали, 63 порции. В неделю. Хотите, я вам кое в чем признаюсь? Я не смог бы так много. В любом случае мы должны признать, что Австрия – на редкость замечательная страна.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ БЛАГОДАРЯ АЛКОГОЛЮ

Еще когда я был женат, у меня целый год очень болела спина. В основном из-за секса. Но чем больше таблеток в меня влетало и чем больше было тренировок, тем сильнее она болела. Иногда было так больно, что я вообще не мог заниматься ни спортом, ни сексом. Проверка симптомов в клинике ясно показала – у меня спондилартроз, и, возможно, без операции я могу оказаться в инвалидном кресле. Даже мое тело мне сказало: «Стоп, Шон, ты видишь, что дальше так не пойдет с этими пробежками и тупыми тренировками в спортклубе. Попробуй что-нибудь совсем другое».

И вот как-то мы с Вэйном поехали в Тихуану, один захудалый тусовочный городишко на границе Мексики и Калифорнии. Заставили ли мы его гудеть? Да-а, поцелуй

меня в зад! Два дня из трех я вообще не помню. Остался только жалкий пластиковый трофей из «Тотального террора» и квитанция на 50 000 песо штрафа за сорванный нами футбольный матч, потому что якобы мы были голые. Слава богу, нашелся снимок какого-то фаната как доказательство того, что я и Вэйн были не полностью голыми, а для приличия надели красные крышечки от текилы на наши пенисы.

А теперь без шуток: знаете, что выяснилось на обратном пути? Моя боль прошла!

Я был настолько ошеломлен, что попросил Вэйна остановиться и ударить меня в спину. Ничего. Это было «чудо Тихуаны». Вне себя от радости я бросился с расспросами к немецкому терапевту Курту, и тот подтвердил феномен.

• • • • •
Очевидно, большое количество алкоголя и много веселья расслабили мои напряженные мышцы и сняли все зажимы.

• • • • •
Одновременно были задействованы новые мышцы во время танцев. Не хочу много обещать, но поскольку почти половина американцев страдает от боли в спине – я вижу здесь материал для новой книги «Принцип Тихуаны – веселитесь, пока боль не уйдет».

– Очень забавно, Шон, но на что тебе здоровая спина, если у тебя каша вместо мозгов?

НЕПОСТИЖИМЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ НАШЕГО МОЗГА

Ну почему же каша? Если бы вы знали, насколько велики скрытые возможности нашего мозга, то сразу открыли бы окно на улицу и заорали бы: «Да, поцелуй меня в задницу, я сейчас понял, как чертовски велики скрытые возможности моего мозга!»

А теперь без шуток. Есть сведения о людях, чей мозг был поврежден на 90 процентов и которые довольно эффективно функционировали с оставшимися десятью. Я думаю, Джордж Буш был как раз такой случай. Что? Еще живой? Извините, это как раз тот случай.

Недавно, ожидая у доктора Доттера результатов анализа мочевой кислоты, я прочитал в журнале, что среднестатистический человек вообще, так или иначе, использует только 10 процентов своего мозга. Разве это не фантастика? Всего 10. Это означает, что до 90 процентов клеток нашего мозга могут напиваться до безжизненной серой массы и, несмотря на это, мы можем управлять «Боингом 747», летя с Гавайев до Лос-Анджелеса (предположительно закончив соответствующие курсы), или выучить мой любимый язык банту.

– Извини, Шон, но вот это сейчас настоящая глупость, и я не верю больше ни одному твоему слову.

Ваше право. Мне немного неприятно, но придется добавить, что по мерзким драматургическим причинам я утаил одну важную информацию. Алкоголь убивает вовсе не клетки мозга.

• • • • •
Утверждение, что с каждым глотком алкоголя мы теряем миллионы серых клеток, не что иное, как глупый пережиток времен сухого закона.

• • • • •
Он очень силен, хотя исследователи давно уже доказали обратное тем, что сравнили клетки мозга трезвенников и официальных алкоголиков. И что они установили? Правильно, никакого отличия.

ТОП ПЯТИ СОЖАЛЕНИЙ О ПЬЯНСТВЕ

Может быть, вы знаете книгу «Топ пяти сожалений о пьянстве». На немецком языке она вышла под заголовком

«О чем сожалеют посетители баров». Ее написала таксистка Бонни Рум по одной-единственной причине: по пути из бара домой она каждую ночь слышала всегда одно и то же горькое самобичевание. «Когда вечер заканчивается, люди чувствуют большое разочарование, – рассказывает Рум. – К ним вдруг приходит четкое осознание того, что этот вечер для них закончился раз и навсегда». И вот те вещи, о которых сожалеют посетители баров:

- 1) я хотел бы остаться подольше;
- 2) не успел поучаствовать в раунде «Мастер охотник»;
- 3) неплохо было бы пофлиртовать с барменшей;
- 4) я хотел бы, чтобы и другие уже были дома;
- 5) надо было еще раз сходить в туалет.

Вспомните об этих печальных мыслях, когда в следующий раз будете в баре и начнете собираться домой. Наслаждайтесь тем фактом, что вы еще не сидите в такси и можете сделать все правильно.

РАНЬШЕ АЛКОГОЛЬ - ЭТО БЫЛО КРУТО

Совсем не так давно любого, кто пил лимонад, просто выталкивали из бара. Еще несколько десятилетий назад признаком крутизны считалось пропустить с коллегами и друзьями после работы пару рюмок. И во время работы, конечно.

Возможно, вы знаете телесериал «Безумцы» про нью-йоркское рекламное агентство шестидесятых годов. Там все главные герои с первого до последнего сезона все время были пьяны. Приходит, например, всегда элегантно одетый начальник агентства Дон Драпер рано утром в свой офис и в первую очередь наливает себе бурбона. Каждый, кто к нему приходит, даже если по какому-то незначительному вопросу, тоже получает стакан.

• • • • • • • • • • • • • • • •
Дело в том, что пьянствовать раньше было круто, а сегодня почти любую проблему, которая только существует, ставят в вину алкоголю.

• • • • • • • • • • • • • • • •
Якобы даже преступность растет из-за него. Что за подлая инсинуация! Да, один раз в США действительно возросла преступность из-за алкоголя. Это было во времена сухого закона. Каждый раз убеждаюсь, что преступность падает, когда люди больше пьют... но это, конечно, только предположение.

СПОСОБСТВУЕТ ЛИ АЛКОГОЛЬ ПРЕСТУПНОСТИ?

Я проверил это и спросил заместителя нашего начальника полицейского участка Роберта Бартона:

- Роберт, скажи как представитель правоохранительных органов, ты когда-нибудь по пьяни лупил дубинкой беззащитного гражданина?

- Никогда. Мы всегда трезвые.

- А каков, по твоим сведениям, процент преступлений в городе, совершенных под воздействием алкоголя.

- Хорошая четверть, я бы сказал.

- Спасибо. А можем ли мы вернуть наш проектор?

- Нет.

Вы увидели социальную бомбу в высказывании Роберта Бартона? Даже через два года после инцидента с порно мы не получили обратно наш проектор. Еще один довольно интересный факт: три четверти всех преступлений совершаются трезвыми идиотами. Почему это так? Ответ лежит на поверхности. После упаковки «Бруммельбока» и трех стаканов рома я не в состоянии ограбить банк. Не говоря уже о том, чтобы пролезть под лазерными лучами перед хранилищем бриллиантов. И как я, черт возьми, после шести бутылок пива должен вести автомобиль, чтобы бежать с места преступления?

Что?.. В самом деле рост потребления выпивки способствует росту преступности? Посмотрите на неопровержимые факты, и поймете, что наши трезвые собраты – вот кто представляет опасность для общества.

УЖАСНЫЙ ПРИМЕР КАК ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Моя экс-супруга Триша принципиально не пила ни капли алкоголя, боясь, что он изменит ее индивидуальность. Жаль на самом деле, потому что это, возможно, спасло бы наш брак. Однажды вечером во время серьезного разговора она открылась мне, сказав, что думает – я слишком много пью. Потом даже вынудила меня пройти тест из «Читательского дайджеста», который показал, что мое потребление алкоголя якобы приближается к зоне риска. Так же как наш брак. Стараясь быть деловым и справедливым, я сказал ей:

– Дорогая, а ты знаешь, кто тоже никогда не прикасался к спиртному?

– Нет.

– Гитлер. Как-то так.

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- Раньше пили намного больше.
- Болит спина? Просто веселитесь, пока боль не уйдет, по принципу Тихуаны.
- Не уходите домой слишком рано, вспомните «Топ пяти сожалений о пьянстве».
- Три четверти преступлений совершаются трезвыми идиотами.
- Гитлер в рот не брал спиртного.

И не будете ли вы так любезны подписать вот здесь:

Я, _____, не должен меньше пить.

Должно же у меня что-то быть

Смерть вообще не касается нас. Когда мы еще живы, смерти нет, а когда смерть приходит, мы больше не живем.

Эпикур, греческий философ-любитель и профессиональный садовник

ДА? ПОЧЕМУ ЭТО ВООООЩЕ МОЖЕТ БЫТЬ, ЧТО ВЫ ЗДОРОВЫ

Охотно признаю, я был одним из самых худших ипохондриков Калифорнии. Постоянно боялся, что у меня какая-то болезнь. Почему – не знаю. Во всяком случае, мне долго не приходило в голову, что я могу быть и здоров. Я смотрел на свое тело не как на друга, а как на бомбу с тикающим часовым механизмом. Бомбу, которую надлежало обезвредить. Но если я не мог ее обезвредить, то хотел как минимум знать, когда рванет и что это за бомба.

Я набирал в Google «чихание» еще до того, как доставал платок из кармана. Если я хотел пить, то не выпивал стакан воды, а покупал себе тест на диабет. Если забывал пин-код от своего смартфона – заходил на форум про деменцию (слабоумие). Чтобы попасть на этот форум, нужен, кстати, номер пользователя и пароль. Можно даже кликнуть на «забыли пароль?» – циничная наглость, если вы меня спрашиваете.

Больше всего меня пугали иностранные заразные болезни. Если в каком-нибудь отдаленном уголке земного шара вспыхивала болезнь, я сразу прилагал усилия, чтобы защититься от нее.



Про Эболу еще ни разу не сообщили в центральных новостях, а в нашем гараже уже стопками лежали желтые защитные комбинезоны.



Мне пришлось сменить своего семейного врача, так как он не хотел понять, что я страдаю от особенно нехорошей формы холеры, а не от непереносимости глутамата.

- Ты должен погуглить понятие «ипохондрия» для твоей книги! - кричал мне мой редактор Боб из «Бронер книги».

- Ни хрена я не должен!

- Тоже верно.

Конечно, я тайно залез в «Википедию» и прочитал, что слово «ипохондрик» переводится с греческого примерно как «область под ребрами». Вероятно, древние греки думали, что происхождение всех душевных болезней находится именно там. Но сегодня мы точно знаем, что происхождение всех душевных болезней находится не под ребрами, а в трех часах езды от нас. В городе Маунтин-Вью на севере Калифорнии расположена штаб-квартира Google.

СТРАХ ИЗ МАУНТИН-ВЬЮ

Google действует на ипохондриков как магнит, я заявляю это, исходя из собственного опыта. Поисковая машина из Маунтин-Вью так нагнетает необоснованное беспокойство о серьезном заболевании, что говорят уже о новой болезни - гуглитис.

Я задумался, действительно ли этот гуглитис существует? И еще: суффикс - итис в медицине всегда описывает воспаление. Значит ли это, что при гуглитисе воспаляется не пользователь, а сам Google? Тут я представил, как много медсестер понадобилось бы,

чтобы натереть «Вольтареном» всю штаб-квартиру Google.

Но давайте ненадолго вернемся в то время, когда я страдал от каждой болезни в мире, частично, одновременно. Как-то ночью, вернувшись из долгого веселого тура по пивным с Конченым Вэйном, я вдруг почувствовал себя нехорошо. Меня качало, мне было плохо. Встревоженный, я бросился к iPad и зашел на «Онлайн Проверку Симптомов» прославленной клиники «Майо». Страница клиники «Майо» просто считалась лучшей, на ней были обстоятельно описаны худшие болезни. Я кликнул симптом «головокружение», и, как всегда, передо мной возник ряд вопросов:

«Симптом уже давно беспокоит или только появился?»

«Только появился».

«Усиливается при движении головой?»

«Да».

«Спутанное сознание?»

«Возможно».

«Нечеткое произношение?»

«Определенно».

«Сложности при ходьбе?»

«Я уже дважды упал мордой вниз».

«Нерегулярное сердцебиение? Прерывистое дыхание? Тревожность?»

Да. Да. Да. Я перешел в «Найти причину» и тут увидел причину моей смерти так крупно, как билборд в Голливуде: «Кровоизлияние в мозг...» Мне стало жарко, я вспотел, комната кружилась перед моими глазами. На счету была каждая минута. Тут я заметил, что жена стоит в дверях в ночной рубашке и смотрит на меня пренебрежительно.

- У меня кровоизлияние в мозг! Нам срочно нужно в больницу.

- Дай угадаю. «Проверка Симптомов» клиники «Майо»?

- Как ты догадалась?

- Потому что позавчера у тебя была Эбола, а неделю назад - холера. А вечеринку в мой день рождения ты отменил из-за чумы.

- Свиной грипп это был, а не чума. - Я ненавижу, когда она путала мои болезни.

- Ты напился, Шон. Спокойной ночи. И попей воды.

- О'кей.

Мне удалось успокоиться и даже плеснуть немного воды в стакан. Однако, когда я хотел отпить оттуда глоток, мою глотку как будто сжали. Я не смог сделать ни глотка. Тут же набрал в «Проверке Симптомов» «затрудненное глотание» и ответил на обычные вопросы. Потом кликнул «Найти причину» и задержал дыхание. «О бо-о-оже!» - выдохнул я и понял, что должен буду отменить вообще все: ужин с Андерсонами, отпуск в Мексике и, возможно, даже Рождество. Если вообще доживу до Рождества. Мне нужно будет позвонить моим родителям... Я уже начал набирать номер в смартфоне, как...

- Шон? - Триша снова нервно стояла в дверях. - Что теперь, Шон?

- Рак горла...

- Спокойной ночи.

• • • • •
Оглядываясь назад, я, конечно, должен быть благодарен супруге за то, что она не воспринимала меня всерьез.

• • • • •

Она никогда не воспринимала меня всерьез, что было другой проблемой. Но в этом случае ее правота была абсолютной. Естественно, я спрашивал себя, откуда взялся мой постоянный страх перед страшными

болезнями. Конченный Вэйн полагал, что мой страх был скрытым желанием умереть, ведь чем дольше бы я жил, тем больше времени я провел бы с женой. Это был, конечно, вздор, ведь она могла умереть и раньше меня. Например, в автокатастрофе, еще лучше – вместе с Андерсонами, а замечательнее всего – незадолго до следующего пивного праздника.

Доктор Доттер сказал мне, что девять из десяти статей на тему здоровья в «Википедии» являются ошибочными и безграмотными. Я парировал тем, что читал статьи исключительно грамотные и без ошибок. Он сдался, как и мои друзья, – это со мной не сработало. Зато первой шуткой в «Молли» стала: «С Шоном все хорошо, он наслаждается плохим здоровьем».

• • • • •
Сегодня понятно, что тогда мне совсем не хотелось быть здоровым. Будь я именно здоровым, то решал бы мои действительные проблемы: долги, работа и жена.
• • • • •

Знаете, что меня в конце концов исцелило? Нет, не расставание с женой, это было бы слишком дешево. Я выздоровел еще раньше. А причиной стала какая-то неисправность у моего бездарного интернет-провайдера. Пять проклятых дней у меня не было ни Интернета, ни телефона, и телевизор я тоже не мог смотреть. И это в Калифорнии, эпицентре технических инноваций. Бедный Шон не мог ни погуглить про «темные пятна на коже», ни зайти на форум о слабоумии. Я неистовствовал, бегал в офис провайдера и оплачивал пиво в «Молли» каждому, кто ненадолго одалживал свой смартфон. Когда же наконец удалось снова ворваться в Интернет, то неожиданно мне открылась истина – я жив.

И это несмотря на Эболу, птичий грипп и ОРВИ. Очевидно, болезни не могли развиваться офлайн. Во

всяком случае, я чувствовал себя хорошо. Так хорошо, что пошел к доктору Доттеру и рассказал о своем исцелении. Я даже позволил себя обследовать с результатом, что для своего возраста и образа жизни я достаточно здоров. Хотя доктор Доттер остался скептически настроенным и дал мне памятку, составленную специально для меня.

Реальная проверка от доктора Доттера для ипохондриков (для Шона Бруммея)

<i>Симптом</i>	<i>Думаю, что это:</i>	<i>А скорее всего, просто:</i>
головная боль	рак легких	простуда
боль в груди	инфаркт	изжога
боль в спине	почечная недостаточность	защемление
усталость	гипотиреоз	недосыпание
позыв к мочеиспусканию	диабет	ночь бесплатного пива в «Молли»
жар	Эбола	кондиционер выключен
понос	холера	выпил больше упаковки пива
затрудненное дыхание	коллапс легкого	слишком тесная футболка

Понимаете, что я хочу вам сказать? С тех пор как тупорылые бездарности отключили меня от Интернета, я знаю, что древние греки заблуждались и причина всех моих страхов на самом деле находится в Маунтин-Вью.

Где она, конечно, может и оставаться. Если у вас тоже очень быстрый интернет и вы слишком много думаете о своем здоровье, тогда обратите внимание на следующие предложения. Я с особой тщательностью развил их вместе с Карен, Вэйном и барменшей Ребеккой из «Молли».

НИКОГДА НЕ ГУГЛИТЕ СВОИ СИМПТОМЫ

Если вы обращаетесь к доктору Google, то всегда будете более больным, чем у настоящего врача. Подумайте – каждый идиот может зайти в Интернет, но только некоторые врачи идиоты. Каждый симптом приведет вас к любой болезни.

Гуглить симптомы – такая невысказанно плохая идея, что министерство здравоохранения Бельгии даже развернуло широкомасштабную кампанию против этого.

ДОВЕРЯЙТЕ СВОЕМУ ТЕЛУ

Ваше тело – это ваш друг. Ваш лучший друг. Если бы он не заботился о вас так трогательно, наверное, уже некому было бы читать эту книгу. Не подозревайте ваше тело на каждом шагу. Лучше обращайтесь с ним так, как вы обращались бы с вашим лучшим другом. Давайте ему пива, когда оно хочет пить. Пожарьте ему стейк, если оно хочет есть. А когда оно брюзжит и жалуется, посмотрите на это с улыбкой.

РАССЛАБЬТЕСЬ

Сидя в самолете, разве вы подзываете к себе в панике стюардессу каждые две минуты и спрашиваете, задыхаясь: «Что это был за шум только что? Что-то плохое? Мы умрем?» Знаю, что вы так не делаете, а просто спокойно поднимаетесь на борт, спрашиваете, что за пилот сегодня за штурвалом, и потом расслабленно прибываете к своей цели. Самолеты производят разные шумы, и эти шумы означают прежде всего одно – вы

летите. Почему бы вам не поступать так же со своим телом? В конце концов, оно тоже постоянно производит звуки. То урчит в животе, то щелкает в ноге, то пищит в ухе... И что? Тела издают звуки, и эти звуки означают прежде всего одно – вы живете. Или вы когда-нибудь слышали, как трупы пукают?

ПЕРЕСТАНЬТЕ ВСЕ ВРЕМЯ ИСПЫТЫВАТЬ СТРАХ

Да, впервые это звучит как глупый вселенский совет, но вы еще не знаете мое сенсационное упражнение Не-Будь-Жертвой-И-Поверни-Чертов-Вертел-В-Голове. Я придумал это упражнение, когда однажды мы с Карен должны были пересечь городской парк далеко за полночь, что всегда пугало Карен из-за какого-нибудь подозрительного типа. Тут я спросил ее:

– Карен, дружище, почему ты сразу чувствуешь себя как жертва, хотя еще ничего не происходит? Ведь они это чувствуют. Подумай, что не только они могут на тебя напасть. Ты точно так же можешь напасть на них.

Карен взглянула на меня удивленно и сказала:

– Ясно. Точно.

И потом она зашагала быстрыми шагами с поднятой головой к группе мрачно поглядывавших типов в капюшонах, выхватила свой электрошокер и прорычала:

– Эй, тупые ублюдки! Деньги и телефоны сюда или я поджарю ваши дерьмовые яйца моим шокером!

Я был, правда, впечатлен. Карен удалось добыть два «Самсунга», один айфон и 312 долларов. Этих типов мы больше никогда не видели в сити-парке, несмотря на то, что сразу вернули деньги и смартфоны этой дрожащей компании.

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

• **У вас нет никакой Эболы, просто вам стало жарко.**

- Каждый идиот может погуглить, но только некоторые врачи идиоты.
- Обращайтесь со своим телом как с лучшим другом (бургеры, пиво, улыбка за критику).
- Боль и шумы означают прежде всего, что вы живете.
- Никогда не гуглите симптомы. Используйте Yahoo.

Ну, как дела? Вы все еще думаете, что у вас что-то должно быть? Супер. Если вы после этой главы чувствуете себя лучше, чем прежде, подпишите, пожалуйста, здесь:

Я, _____, должен иметь какую-то болезнь? Ни хрена я не должен.

Сон

*Смейся - и мир засмеется с тобой,
храпи - и ты будешь спать один.*

Энтони Берджесс, теоретик

Я ДОЛЖЕН ДЕЛИТЬ КРОВАТЬ С МОИМ ПАРТНЕРОМ ПОЧЕМУ ОБЩАЯ КРОВАТЬ - ДВОЙНОЕ СТРАДАНИЕ И СПАТЬ ОДНОМУ НАМНОГО ЛУЧШЕ

Теперь речь пойдет о сне. Так вот, мне известны только две группы людей: тех, кто хорошо спит, и тех, кто все время об этом беспокоится. Когда я был женат, занимался спортом и имел работу, то принадлежал ко второй группе - был королем бессонницы, королем нарушений сна. Как бы ни валила меня с ног усталость, но только моя голова касалась подушки, мысли начинали кружить над Лос-Анджелесом, как полицейские вертолеты.

1. Что если мой уродливый босс захочет продать последний «Панасоник» и узнает, что я сделал из коробки кровать?

2. Что, если «Молли» обанкротится и станет вегетарианским рестораном?

3. Что, если демократия не является подходящей формой правления для арабского мира?

В мире не осталось проблемы, о которой я не задумался бы, лежа в постели. При том что настоящая моя проблема лежала прямо рядом со мной. И чем ближе подступало утро, тем больше я раздражался, снова и снова произнося про себя худшее предложение, которое можно было сказать: «Но теперь надо и правда поспать».

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ НЕ ТАК ВО ВРЕМЯ СНА

Тысячи мыслей были одной проблемой, другой, конечно же, была моя жена. Но тогда я не мог этого допустить, потому что отдельные спальни казались извращениями, противоречащими природе. Не арестовали бы меня за это? Ну, может быть, это не было бы так плохо, потому что, как вы знаете, однажды я спал в тюрьме. Один.

Это было, конечно, ужасно. Триша все время тянула одеяло, говоря, что я забрал себе слишком много. Кроме того, она каждый вечер засыпала за своей эзотерической книгой, включая перед этим лампу на тумбочке. Когда я пытался ее выключить, женушка просыпалась и вскрикивала:

- Шон! Я читаю.

Иногда мне совсем не везло, потому что она согревала свои холодные ноги о мои, прежде чем читать. И если мне все же удавалось заснуть – она щипала меня и говорила что-нибудь вроде: «Ты на меня дышишь», «Ты лежишь на моей половине» или «Ты храпишь».

• • • • •
Вскоре я стал бояться ночей рядом с женой, потому что как только засыпал, то начинал храпеть, а потом меня щипали.

• • • • •

Это было несправедливо, но, с точки зрения дражайшей половины, я был человеком, который сделал что-то не так, и мне нужно было об этом непременно сообщить. Не имело значения мое мнение о том, что человек не может делать что-то не так, когда спит. На этот аргумент жена ответила:

- Из нас двоих храпишь только ты, поэтому я – жертва.

Наконец, чтобы избавиться от страха засыпания, мы договорились, что супруге, если я ей буду мешать, следует меня не щипать, а гладить. Это сначала казалось

вполне разумным, но, к сожалению, стало хуже. Теперь я пугался до смерти, потому что думал, будто любимая хочет заняться со мной сексом.

СОН - НЕ ДОСТИЖЕНИЕ

Пришлось попросить супругу снова меня щипать. А между тем все время думать, что еще сделать, чтобы лучше спать. Безумие, верно? Как будто сон был каким-то достижением. Я получил много советов по своей проблеме, даже от самой проблемы. Жена сказала, что мне лучше всего ложиться спать, когда она уже спит. Сначала я был счастлив и думал: «В конце концов, ей все равно». Но когда в третий раз проснулся, лежа головой на обеденном столе, а она мирно дремала на брачном ложе, то понял – это совет не для меня, а для нее.

Даже Вэйн волновался о моем сне. Он разглагольствовал о том, как сон невероятно важен для здоровья, и советовал выпивать вечером два литра красного вина и выкуривать пару косяков. Я сказал ему, что хочу спать, а не умереть. Очевидно, мой сосед Джо Андерсон также заметил мои ночные хождения по дому. Во всяком случае, он рассказал мне – хотя я не просил – о своей уловке с расстройством сна:

– Для меня это так, Шон. Если я хочу заснуть, то просто прокручиваю весь свой день в голове. Как встал, почистил зубы, принял душ, оделся. Как съел кашу на завтрак, сел в машину...

– Ну и? Это работает?

– Абсолютно. Знаешь, Шон, моя жизнь такая скучная, что бóльшую часть времени я засыпаю уже до того момента, когда мысленно сажусь в машину, чтобы ехать на работу.

К сожалению, мою жизнь трудно было назвать скучной. Трюк Андерсона не сработал на мне.



Еще до того как я вспоминал свой путь на работу, мои ногти вспахивали борозды в простынях.

• • • • • • • • • • • • • • •

Даже моя мама в конце концов заметила у меня темные круги под глазами. Она сказала, что мне надо стараться не брать с собой в кровать ничего обременительного. Конечно, это было бы хорошо, но как я мог объяснить женошке, что она должна теперь спать на диване?

Конечно, я читал много советов на разных сайтах о здоровье. Эти советы мы все знаем. В спальне должно быть темно, не слишком жарко и не слишком шумно. Затем вы должны выключить электроприборы, отправить домашних животных подальше и не есть ничего тяжелого перед сном. Но мы же не такие глупые. Как будто мы все пожираем свиные ребра, запивая их пивом, а незадолго до полуночи включаем телевизор, отопление, весь свет в доме и садимся в кровать в обнимку с собакой.

Боже мой! Я начал принимать снотворное. С ним я стал спать, но, очевидно, не только в постели. Однажды утром супруга заметила следы от моих зубов на фольге от замороженной пиццы. В другой раз я написал в «Фейсбук» в 4:23 утра: «Упал на лицо, но ничего не случилось». И повесил размытое фото нашей лестницы.

• • • • • • • • • • • • • • •

Когда Триша рассказала мне, что после приема снотворного я несколько раз по ночам пытался заняться с ней сексом, то мой испуг был так силен, что понадобился срочный звонок доктору Доттеру.

• • • • • • • • • • • • • • •

Могло ли у меня быть что-нибудь вроде «синдрома беспокойного члена» из-за снотворных таблеток? Доктор сказал, что никогда не слышал о синдроме беспокойного члена, и посоветовал мне бросить снотворное.

Поэтому я стал снова пить пиво. Много пива. Невероятное количество пива. Да, спал как убитый, но, к сожалению, мне пришлось выходить посреди ночи и будить жену. Я переключился на вино. В результате стал просыпался среди ночи без всякой причины, мне даже не приходилось вставать в туалет. Я погуглил это дело и на известном болгарском сайте нашел, что алкоголь ускоряет засыпание, но также приводит к бодрствованию, а именно тогда, когда алкоголь разрушается. Было ясно, что это значит – если я проснулся среди ночи, то просто недостаточно выпил.

МОЯ БЕСПОДОБНАЯ ФОРМУЛА СНА

Я был так взволнован, что сразу позвонил Вэйну, но он, кажется, запил две таблетки валиума бутылкой дешевого красного вина и не ответил. На следующий день под пристальным взглядом жены я решил проверить, сколько именно нужно выпить, чтобы получить желаемое количество сна.

Это заняло пару вечеров, и я слегка (или не слегка) поругался с Тришей, но в итоге смог суммировать свой опыт в простой формуле:

$$\begin{array}{c} \bullet \\ \text{Желаемое количество часов сна} + \text{количество} \\ \text{часов до сна} = \text{количество напитков.} \\ \bullet \end{array}$$

Например, если вы хотите спать в общей сложности 8 часов и лечь спать через 4 часа, просто сложите 8 и 4 и получите 12. Разве это не фантастика? Только с двенадцатью вкусными алкогольными напитками (например, бокал игристого вина, девять сортов пива и

два джин-тоника) вы наконец сможете спать. Жены ведущих терапевтов смогут это подтвердить.

Как бы то ни было, мои недели выпивания были такими же веселыми, сколь и эффективными, но я не часто мог до конца следить за играми НБА, лежа под одеялом. А затем появился еще один крошечный нюанс. Все чаще и чаще случалось, что я либо вообще не мог выполнить сложные задачи, такие как вставать, смотреть телевизор или приветствовать соседей, либо только с огромными усилиями. Триша купила затычки для ушей, чтоб не слышать мой храп. Однако скоро выяснилось, что она втыкает их не только во время сна, а всякий раз, когда я рядом. Пришлось радикально уменьшить потребление алкоголя.

МНЕ СНИЛИСЬ РЕЦЕНЗИИ

Конечно, я сразу крепко засыпал от моей болгарской магической формулы, а вот спал отвратительно. Вскоре вообще стал ложиться спать под таким большим давлением, как будто каждая из моих ночей была оценена на «Амазоне» – крупнейшей компании по продаже книг. Подумайте – я тогда даже не был писателем, но мне уже начали сниться рецензии на мои сны.

«Я был фанатом Шона Бруммеля, но эта ночь меня совсем не убедила. Непривычное ерзание, снова включенный и выключенный свет, мигание смартфона... Так Бруммель себе не помогает».

«Что случилось с Бруммелем? Я полностью разочарован. Нижняя точка достигается, когда Шон во второй раз идет в ванную, но в итоге только сморкается. Бедная Триш. Позор!»

«Безусловно, худшая ночь в жизни».

«Я протянул все предыдущие ночи, но это был последний раз. Боролся до рассвета в надежде, что все в

конечном счете пойдет на лад... Определенно, последняя капля. Троечка за последнюю ночь».

Как будто я сам не знал, что плохо спал. Все было уже на грани. Слава богу, что последняя рецензия снилась мне ровно за неделю перед тем, как жена бросила меня. Внезапно я остался один. Никогда не забуду первую одинокую ночь на общей кровати. Спалось почти так же хорошо, как в тюремной камере. Никто не украл у меня одеяло, никто не хотел согреть об меня свои ледяные ноги, и я даже не чувствовал вины, когда мне приходилось вставать в туалет.

Божественный мир меж двух простыней.

Так много места, так много покоя, так мало женщин.

ЯВНОЕ НАРУШЕНИЕ ЖЕНЕВСКОЙ КОНВЕНЦИИ

Я снова перечитал все советы для улучшения сна. Но ни в одной статье не было упомянуто, что чаще всего причина расстройства сна – это партнер. Матрас, алкоголь, отсутствие упражнений, тяжелая пища, свет, температура, даже горбатая домашняя кошка были ликвидированы, но не партнер. Партнер был явно табу. Но почему? Был ли это заговор первобытных христиан, которые хотели защитить брак? Заговор, который проник в редакции журнала «Мужское здоровье» и «Американская женщина»? Или просто молчаливое предположение, что нормальный человек спит в любом случае, если прижимается очень близко к своему любимому партнеру?

• • • • •
Лишение сна – пытка. И это значит даже в Женевской конвенции. Так нарушила ли моя бывшая жена эту конвенцию?
• • • • •

Вопрос, который мне еще предстоит обсудить с моим адвокатом. А теперь? Я уверен, что вы за меня рады, так

как у нас с Карен не только отдельные спальни, но даже отдельные квартиры.

По крайней мере, в основном мы спим раздельно. Просто потому что вы любите кого-то, вам не обязательно каждое утро выглядеть так, как будто ФБР только что выбросило вас из черного фургона. Последние выводы ведущих исследователей в области сна доказывают, что большинство из нас спят лучше, когда рядом никого нет.

- Это может быть все что угодно, но вы ведь не просто спите в постели - как насчет объятий, секса?

Вы, конечно, как и я, ни разу в жизни не заходили на порносайты. Но все же мне известно (друзья рассказывали), что там есть невероятное множество категорий, кроме одной - «секс в кровати». Если вы боитесь, что при раздельных кроватях у вас больше не будет секса, то просто спросите звезду ситкомов Чарли Шина, который долгое время жил с двумя потрясающими порнозвездами под одной крышей. Теперь угадайте, что было у этих трех обывателей еще, кроме грязного секса во всех мыслимых позах?

Правильно, раздельные кровати.

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- **Не приносите с собой в кровать ничего обременительного, спите отдельно.**

- **Только потому, что вы любите кого-то, вы не обязаны каждое утро выглядеть так, как будто вас только что пытали.**

- **Разделение кровати с партнером нарушает Женевскую конвенцию.**

- **Ни один порносайт в мире не имеет категорию «секс в постели».**

- **Если просыпаешься среди ночи, значит, просто недостаточно выпил.**

Раз уж вы проснулись - мне нужна от вас подпись.

Я, _____, не обязан делить кровать с моим партнером.

Питание

ОБ ЭКОГОЛЬНЫХ ОВОЩНЫХ САЛАФИТАХ, НЕВЕРОЯТНО СТАРЫХ КУБИНЦАХ И ВЕГЕТАРИАНЦАХ, КОТОРЫЕ НЕ ДОЛЖНЫ ТОРМОЗИТЬ

Мы живем в такое время, когда о питании ведутся такие же жаркие дискуссии, которые когда-то велись о сексе. Разница лишь в том, что раньше человек мог есть то, что хотел, но, если вдруг он спал с кем-то не тем, общество сурово порицало его. Сегодня мы можем спать с кем угодно, но, если мы едим что-то не то, гуру овощей, от которых за версту разит шнапсом, тут же вешают на нас ярлык тупых всеядных. Что, черт возьми, произошло? А очень просто.

ЕДА СТАЛА НОВЫМ СЕКСОМ

Больше того, для некоторых людей еда стала своего рода религией. По меньшей мере, они совершенно убеждены, что жизнь после тыквенно-имбирного супа существует. Что ж, почему бы и нет, правильное питание хотя бы гораздо практичнее религии. В конце концов, вы сами хозяйка своей кухни и решаете, чем бы накормить свое облегченное тело. Удивительно, но так редко это бывает чизбургер с беконом. В этом как раз и есть проблема, потому что все эти правильно питающиеся нередко уверены в своем превосходстве. Часто можно даже испытать эту уверенность на себе. В своих семинарах я называю ее аурой баклажана.

Эта вегетарианская убежденность вызывает во мне такое же странное чувство, что и салафит на соседнем кресле в самолете. Никому из них не нужно ничего говорить, чтобы я почувствовал себя паршиво. Достаточно предостерегающего взгляда вегетарианца на мой рубленый стейк или салафита на мой «Плейбой».

Немой укор вегетарианца означает: «Как он несчастен», а салафита: «О, ты, несчастный!» Чего у обеих групп в их сведущем мировоззрении нет, так это понимания – меня уже воспитали. Мои родители. И поглядите только, что из меня выросло. Именно об этом ниже и пойдет речь. Я спрашиваю еще раз: мы действительно спасаем мир, когда едим то, что кажется экологически корректным, или же делаем ровно обратное?

Так что я, Шон Бруммель, говорю: сейчас самое время бросить самовлюбленным пищевым экстремистам в лицо рубленые фрикадельки.

БЕЗ МЯСА, БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ПОНЯТИЯ

Никакого мяса, никакого алкоголя, никакой лактозы, никакого глютена, никакого алюминия, никакого хорошего настроения... список можно продолжать еще долго. Раз за разом запутавшиеся особи ищут счастья в правильном питании, диетах и вегетарианстве. Не успеют они и глазом моргнуть, как уже становятся членами продовольственной секты, например «Диета каменного века». Но почему?

Что ж, почти всегда такое решение основано на каком-нибудь радикальном опыте, таком как, например, развод, потеря водительских прав или вид симпатичного ягненка на лугу. Но так обстоит дело с культурами, самые слабые являются самой легкой добычей. Конечно, мы – всеядные и знаем об этом. Но все же, когда едим самый обычный бургер, иногда возникают сомнения. Может, эти сектанты правы и нам нужно следовать за ними? Должны ли мы тоже правильно питаться, худеть и непременно отказаться от мяса? Попробовать чистую еду, сыроедение, палео, диету каменного века? Вы знаете ответ, иначе не держали бы эту книгу в руках, нам плевать. И сейчас узнаете почему.

Я обязан лучше питаться

Есть две вещи, которых Банди не делают: мы не едим овощи и не стучим в дверь.

Эл Банди, философ и продавец обуви

ПРАВДА? ПОЧЕМУ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПРИВОДИТ К БОЛЕЗНЯМ И НЕСЧАСТЬЮ

Если позволите, я хотел бы начать с простого вопроса: что бы вы подумали о ресторане, где заказали вкусную пиццу с салями и двойным сыром, а вам принесли сырую еду? С высокомерным официантом, который утверждал бы, что он знает, что делает?

«Какая наглость! – подумали бы вы. – Я сюда больше никогда не приду».

Понимаю. Но, к сожалению, придете туда снова, потому что этот ресторан – единственный в округе.

– Что? Тогда позовете другого официанта, – скажете вы.

Так, к сожалению, тоже не получится, потому что ваш официант буквально единственный, кто работает в этом ресторане уже десятилетиями, каждый день.

«И все равно он идиот. Пусть только попробует принести не то, что я хочу».

Правота, конечно, на вашей стороне, но, возможно, вы лучше поймете этого официанта, если спросите себя: не доводилось ли мне есть уже много раз то, чего не хотелось? И все потому, что были уверены – это для меня лучше. Нет? Подумайте, пожалуйста, об этом еще раз. Разве вы никогда не съедали салат, хотя вас так влекло к жареному мясу? Или не пили воду без газа, хотя ваше

тело заказывало местного свежесваренного пива? Теперь понимаете, к чему я веду?

Высокомерный официант, который вас так злил, это вы сами.

ВЫ - ОФИЦИАНТ СВОЕГО ТЕЛА

И это именно то, что оно чувствует, когда вы игнорируете его заказы только потому, что речь пошла о низком содержании углеводов, капусте или диете Дюкана. В отличие от вас, ваше тело не может отправиться в другой ресторан, оно в вашей власти.

- Хорошо, Шон, но откуда мне знать, что заказывает мое тело?

Ну, это очень просто.

• • • • •
Ваше тело всегда заказывает то, что вам хочется больше всего. Ученые с мировым именем говорят о так называемом «соматическом интеллекте».

• • • • •
По сути, «соматический интеллект» означает не что иное, как то, что ваше тело лучше знает, какие ему нужны питательные вещества, и рассказывает вам об этом. Услышите ли вы его заказ, зависит от того, насколько громкие у вас соседи по столику. За этими столиками сидят болтливые блогеры, пишущие о еде, поклонники диетической кока-колы и триатлонисты. А если вам совсем не повезло - по телевизору крутят какое-нибудь кулинарное шоу для вегетарианцев. В таком случае просто затыкайте уши и прислушивайтесь к себе. Чем чаще вы будете это делать, тем громче и четче услышите уверенный голос своего тела: «Кола! Картошка фри».

«Соматический интеллект» - основная причина того, что беременные женщины внезапно начинают поедать

клубнику, а пьяные в три часа ночи заваливаются в сальную забегаловку в поисках жира, соли и счастья. Многие из нас следуют зову своего тела, но, представьте, некоторым жертвам воздержания все же удается отрицать желания своего тела. Тело кричит: «Жареного!» – а вы настойчиво говорите: «Извини, но после восьми вечера я не ем». Представляете, как высокомерно и нечестно вы ведете себя по отношению к собственному организму? Так что лучше прислушайтесь к нему. Ведь когда он говорит: «Хочу писать», вы же не говорите ему: «Извини, но после восьми вечера я не писаю».

ЯИЧНИЦА ИЗ УВАЖЕНИЯ К СЕБЕ

В этом месте с удовольствием добавлю – раньше я тоже не особенно-то прислушивался к своему телу, и теперь мне очень стыдно за это. Мне стыдно за все несхомяченное мороженое, недослопанные бигмаки и недоопрокинутое пиво. Мое тело говорило мне: «Эй, Шон, мороженое нереально вкусное, съешь его». И что я делал? Убирал его обратно в морозилку. Какое высокомерие и неуважительное отношение к себе. Я был соматическим идиотом, но теперь, слава богу, это не так.

• • • • •
Сегодня на завтрак я ем яичницу с беконом, смотрю телевизор, а если во время рекламы захочу тост с нутеллой, то приготовлю его себе.

• • • • •
Если не захочу, то не стану. Неразумно? Просто я уважаю желания своего тела.

Так что если в следующий раз вы увидите что-то вкусное, то следуйте этому порыву и не сопротивляйтесь. Помните, кто официант вашего тела. Есть причина, почему вкусняшка была обнаружена. Если тело хочет

жареного мяса с майонезом, два пива и мороженое с арахисовым маслом, предоставьте ему это удовольствие.

Вы же не хотите заболеть, не так ли?

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПРИВОДИТ К ОДИНОЧЕСТВУ И БОЛЕЗНЯМ

Многочисленные исследования известных ученых доказывают – кто слишком занят здоровым питанием, ставит на кон свое здоровье. Это расстройство пищевого поведения называется орторексией. У страдальцев поход в магазин занимает часа четыре, потому что бóльшую часть времени они читают этикетки.

Поначалу это кажется парадоксальным, но чем значимее кажется желание правильно питаться, тем быстрее оно может перерасти во что-то противоположное.

.....
Последствием «здорового» питания часто становится резкое ухудшение качества жизни, социальная изоляция и тяжелейшие проблемы со здоровьем.
.....

Так случилось с моим другом Злым Ароном, который однажды позвонил мне солнечным воскресным утром и дрожащим голосом попросил немедленно отвезти его в клинику с расстройством пищеварения.

– Почему ты сам себя не отвезешь?

– Не могу... Ключи слишком тяжелые.

ГРУСТНАЯ ИСТОРИЯ ЗЛОГО АРОНА

В последний раз я видел Арона на вечеринке по случаю дня рождения Конченого Вэйна чуть более полугодом назад, вскоре после того, как его покинула Крошка Тина. Тогда я был уверен, что Арон здорово напьется по этому поводу, но все вышло иначе. Вместо

того чтобы справиться со своим жизненным кризисом с помощью хорошо зарекомендовавших себя стратегий: выпивка, секс с незнакомками и временное пренебрежение правилами приличия, он предпринял невообразимый эксперимент – здоровое питание.

Трудно представить, но в этот вечер всегда готовый выпить Арон не притронулся к стакану и избегал буфета, как будто это была мексиканская свалка опасных отходов. Почему? Гамбургер, видите ли, содержал мясо (слава богу), еще там были пшеничные булочки (да, булочки) и пончики из промышленного сахара (ну и что?). Он не стал есть фантастический салат с пастой, приготовленный Карен, потому что в нем был сыр, и не притронулся к чипсам – из-за усилителей вкуса.

Теперь он называл алкоголь клеточным ядом, который меняет личность.

• • • • •
Арон был прав: так как он больше не пил, то превратился в параноика.
• • • • •

Мы все еще относились к Арону с уважением, он все еще был нашим другом.

- Может быть, колы, Арон? – спросил я.
- Извини, но там есть глюкозо-фруктозный сироп.
- У нас есть диетическая кола, – предложила Карен.
- Слишком много аспартама, он канцерогенный.
- Тогда, может быть, стакан воды? – Я протянул ему пластиковую бутылку.
- О... пластик. Он не годится из-за бисфенола-А.
- И какой от него вред? – недовольно спросил Вэйн.
- Грудь.
- Ну так это здорово для тебя, теперь, когда Тина ушла. – Вэйн засмеялся, но Арон не посчитал, что это смешно, и указал на кран.
- У вас есть устройство обратного осмоса?

- Нет, но в трех минутах отсюда есть река, - сказал я.
- А теперь серьезно: ты с ума сошел! - ругался Вэйн, раскуривая сигарету и смешивая джин с тоником.

- Ты убиваешь себя всем этим дерьмом, которое ешь и пьешь! - бушевал Арон, - Почитай об этом.

Затем он постучал по своему фитнес-браслету, сел на свой совершенно новый карбоновый спортивный велосипед и уехал. К реке, подумали все. Двадцать минут спустя, однако, мы увидели на «Фейсбуке» - Арон дома. Он сжег 231 калорию и теперь слушал «Владельца одинокого сердца». Как уже было сказано, это был последний раз, когда мы видели Арона.

Я был потрясен, когда встретил его в то воскресенье. Он настолько исхудал, что был почти неузнаваем. Осунувшееся лицо, сутулая осанка, а глаза были такими беспокойными, как будто следили за полетом пчелы. Я попытался обнять его, но он был таким худым, что мои руки коснулись моих собственных плеч. Арон собрался с силами, чтобы составить предложение, но ничего не вышло. Я в ужасе усадил это дрожащее нечто на пассажирское сиденье и дал ему батончик «Марс».

• • • • •
Конечно, мне было известно, что может случиться, если человек будет придерживаться «здоровой» диеты, но меня удивило, что эта диета может навредить больше, чем кристаллический метамфетамин или героин.

• • • • •
И когда это касается твоего друга, это вдвойне плохо. После нескольких съеденных кусочков Арон произнес первые слова.

- Я был умбрийцем... - тихо признался он.
- Не знаю таких, это хуже, чем веганы?
- Читай.

С бледным лицом Арон вручил мне следующий список:

«Нисходящая спираль питания человека по доктору Доттеру»

Всеядный – ест все, что хочет, включая мясо.

Флекситарианец – ест мясо, но иногда может быть вегетарианцем или веганом, останавливается только тогда, когда есть настроение („соматический интеллект“).

Пескетарианец – не ест мясо, но употребляет рыбу, остальное – овощи.

Вегетарианец – не ест мясо, рыбу, вообще продукты животного происхождения, такие как молоко, сыр, яйца.

Веганы – не едят продукты животного происхождения, кроме таблеток B₁₂.

Фрутарианцы – едят только то, что приносит природа (упавшие фрукты, орехи, тыкву).

Фрутоумбрийцы – питаются только растениями, которые не отбрасывают тень (белая спаржа, картофель, трюфели).

Умбрийцы – едят только тень».

- Боже мой, умбрийцы, - воскликнул я, паркуясь перед клиникой, - если бы ты хотя бы съел тень от говядины.

Но Арон был уже слишком слаб, чтобы ответить.

Он провел четыре недели в клинике Центрального побережья, где в смешанной группе научился есть настоящие продукты, такие как гамбургеры, пицца с беконом и сыром, а также стейки на косточке. Вскоре Арон вернулся к своему нормальному избыточному весу, и через некоторое время его анализ крови стал таким же дрянным, как у обычного гражданина США. Мы вздохнули

с облегчением, Арон снова стал самим собой и ценной частью нашего общества.

Если у вас есть такие друзья, как Арон, пожалуйста, помогите ему, пока не стало слишком поздно. Выберите из рук белковый батончик, опрокиньте тарелку с супом из тыквы на пол и плюньте в безглютеновое пиво. В конце концов вам будут благодарны, потому что чем догматичнее человек питается, тем больше риск недоедания, говорят эксперты по питанию с мировым именем. Есть так много вещей, которые приносят нашему организму больше пользы, чем «правильное питание». Как вы думаете, что имеет более положительное влияние на наше благополучие – бессмысленный смех среди друзей после седьмого джин-тоника или одинокое поедание органического яблока?.. Верно! С вашего разрешения я бы хотел сделать еще один шаг вперед. Я не говорю: «Здоровое питание не так важно». Я говорю...

ВСЕ ВАЖНЕЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Для меня существует только два исключения. Первое – мы едим прямо сейчас. Второе – нам нечего есть. В противном случае все важнее, чем здоровое питание. Если вы мне не верите – летите на Кубу. К сожалению, мне нельзя этого сделать, потому что я американец. Но там были мои немецкие друзья, и они рассказали, что никогда еще в своей жизни они не питались так глупо. В течение трех недель был рис с фасолью, фасоль с рисом и, если вам не повезло, рисовая фасоль. Добавьте сигары и ром. Много рома и много сигар.

А теперь поищите в Google картинки очень старых кубинцев и посмотрите на результаты. Вы увидите только очень старых кубинцев, которые выглядят счастливыми и здоровыми. И это после десятилетий дерьма. Отсюда вопрос: если вы питаетесь только бобами, рисом, ромом с сигарами и доживаете до ста лет – насколько важной тогда является пища? Если это

слишком научно для вас, я приведу пример, который подчеркивает неважность здоровой пищи. На самом деле, есть три вопроса, из которых вы должны выбрать, – просто решите, предпочитаете ли вы еду или действие. Итак, что выберете?

1. Бесплатная пляжная вечеринка с диджеем для всех ваших друзей или теплые мюсли с псиллиумом?

2. Ночь с любимой порнозвездой или веганский ореховый блинчик с капустой и соей?

3. Миллион долларов, унаследованных от дядюшки Скруджа, или базовый сейтан чили без бобов и соли?

Как видите, все важнее здорового питания.

А знаете, что Злой Арон узнал в своей клинике? Он узнал, что угрюмые, негативные или даже депрессивные люди имеют продолжительность жизни на девять лет ниже. Теперь идите в веганский супермаркет и посмотрите на лица людей, которые ходят по этим магазинам... Девять лет.

Представить невозможно, что происходит, когда такая депрессия наступает из-за диеты каменного века. Продолжительность жизни первобытных людей была всего 25 лет. Это означает – если люди, сидящие на такой диете, отважились на это, то они умрут совсем молодыми. Ну, если честно, это так ужасно, что пойду возьму пивка. И разогрею гриль для Карен, Вэйна, Чарли и Арона. Я рад, что он снова все ест. Однако прежде, чем я сделаю первый глоток, я хотел бы еще раз подвести итог.

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

• **Вы – официант своего тела. Так что принесите ему то, что он заказал («соматический интеллект»).**

• **Здоровое питание делает вас больным и одиноким.**

• **Помогите Пожирателям Теней, пока не стало слишком поздно (Арон).**

- Пейте пиво, а не воду из реки.
- Чем вкуснее еда, тем старше становишься (Куба).

Подпишитесь здесь, пока гриль разогревается:
Я, _____, не должен есть здоровую пищу.

Я должен похудеть

Моя пивная диета идет хорошо, уже два дня потерял.

Брайан Бруммель, отец Шона

ЕРУНДА. ПОЧЕМУ У ВАС УЖЕ ЕСТЬ СВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС, А ВСЕ ДИЕТЫ ТОЛЬКО ТОЛСТЯТ

Вы должны похудеть? В самом деле? Зачем? Нет, не думаю, что вы слишком толстый, возможно, у вас в голове просто неправильное представление. Все стройные. Например, я, когда только проснусь и потягиваюсь в постели. Без контактных линз. Света не слишком много. Тогда говорю себе, смотрясь в зеркало:

- Респект, Шон, хорошая фигура для почти сорока лет.

Откуда же это вечное и постоянное раздражающее «Похудеть!»? Однажды мне пришло в голову ввести в Google «Я должен похудеть», и я сильно удивился тому, что увидел. Вот что там было: «Мне нужно срочно похудеть», «Мне нужно быстро похудеть» и просто «Мне необходимо похудеть». А вот вопрос, который странным образом никогда не появляется в Google: «Почему я должен похудеть». Разве не странно. Все думают: «Мы должны сделать то-то и то-то». Но, знают почему?

Так что, если кто-то говорит мне: «Шон, посмотри на свою жизнь, ты должен бороться за Исламское государство». Тогда я не гуглю «Я должен бороться за ИГ». А набираю «Почему я должен бороться за ИГ?».

Так почему нет этого вопроса при похудении? Потому что мы очень редко задаемся целью действительно похудеть. «Похудение» всегда кажется хорошей вещью, независимо от того, сколько вы весите. Дело в том, конечно, что это никогда не приносит пользы. Обычно

почти всегда нам даже не нужно худеть, мы часто просто едим слишком много... воздуха, как Пухлый Чарли из спортивного клуба.

В течение многих лет он чувствовал себя толстым и раздутым, пока доктор Доттер после обычного УЗИ не увидел, что бóльшая часть живота Пухлого состоит из воздуха.

- погоди, Шон. Ты говоришь мне, что твой приятель совсем не толстый, просто ест слишком много воздуха?

Ну да. Поедание воздуха совершенно недооценено - это говорит доктор Доттер. Больше всего воздуха вы едите, когда глотаете и болтаете одновременно, как это делал Пухляк изо дня в день. Поэтому мой совет таков.

СЪЕШЬ ЧТО-НИБУДЬ НОРМАЛЬНОЕ ВМЕСТО ВОЗДУХА

Поскольку Пухляк следует этому простому совету - он больше не «пухлый», теперь он намного стройнее, и ему больше не нужно худеть. Что радует Чарли больше всего? Так как он уже не ест много воздуха, то может съесть намного больше правильных вещей. Конечно, он должен быть осторожен, чтобы не похудеть слишком сильно.

- Почему? Худоба - это хорошо.

Все зависит от того, как долго вы хотите быть в этом мире. Люди с небольшим избыточным весом просто живут дольше, чем люди с обычным весом. Вчера это по телевизору сказали, сразу после игры в Хьюстоне. Таким образом, в то время как группа в спортклубе просто несется к своей безвременной кончине - Пухлый Чарли и я в течение многих лет будем есть чизбургер с дополнительным беконом. Это еще вкуснее, потому что мы знаем, что наш вес - в порядке.

- Как вы можете говорить, что мой вес в порядке, если не знаете меня...

Ну хорошо, может быть, крошечное предостережение с медицинской точки зрения.

1. Если вы весите так много, что только вилочный погрузчик может отвезти вас в книжный магазин, чтобы купить всякую ерунду.

2. Если вы настолько худы, что вас подбрасывает к потолку, стоит только немного пукнуть.

Однако, если ни один из этих вариантов не применим к вам, я хотел бы познакомить вас с теорией заданных значений. В связи с нашим «соматическим интеллект» это объяснение того, почему:

1) нам не нужно худеть;

2) любые диеты всегда идут не так.

ВАШЕ ТЕЛО КАК ХОЛОДИЛЬНИК

По сути, теория заданных значений означает, что каждый из нас запрограммирован на определенный вес, который наш организм отчаянно хочет поддерживать. Чтобы понять эту теорию лучше, я прошу участников семинара всегда ставить себя в роли своего тела.

Женщины должны представить себе свое тело в виде обувного шкафа с десятью парами обуви, а мужчины – как холодильник с десятью банками пива. Предположим далее, что именно это количество обуви и пива нам нужно, то есть нам хорошо с таким количеством обуви и пива. Но что происходит, когда мы возвращаемся домой однажды вечером после рабочего дня и понимаем, что не хватает трех пар обуви? Что если мы откроем холодильник и найдем только пять несчастных бутылок вместо десяти? Мы злимся и решаем, что такого не должно повториться. Покупаем больше обуви и больше пива и вскоре заполняем шкафы как можно больше, и даже если кто-то возьмет слишком много, у нас все еще будет достаточно.

Так же, как мы делаем с обувью и пивом, наше тело делает с весом. Итак, будь то порошки для похудения, которые вы ведрами в себя запихиваете, или смешные танцы в узких пестрых одеждах под сумасшедшую музыку, или второй бигмак с картошкой фри и еще одним молочным коктейлем – ваш вес в конечном итоге имеет второстепенное значение. Ваше тело будет делать все возможное, чтобы сохранить свой любимый вес. Независимо от диеты, физических упражнений, гамбургеров и встрясок – его нельзя обмануть. И если вы попробуете, оно будет защищать свой вес точно так же, как вы ваш холодильник и шкаф. Точно так же, как вы хотите иметь десять бутылок пива или десять пар обуви, оно хочет весить 100 кг.

– Это означает, что мы не имеем никакого контроля над нашим весом? Это ужасно!

Ужасно? Это фантастика! Тот факт, что мы не можем контролировать свой вес, означает, что мы можем есть столько, сколько захотим. И забыть о диетах раз и навсегда, потому что...

ДИЕТЫ САБОТИРУЮТ ВАШЕ ТЕЛО

Любой, кто когда-либо совершал ошибку, начав диету, знает: сначала вы на самом деле худеете, но потом ничего не происходит, и вскоре вы весите столько же, сколько и до диеты. Или даже больше, поскольку это хорошо известный эффект. Происходит такое из-за того, что несмотря на глупый план «меньше еды» и «больше спорта» ваше тело защищает свой заданный вес, увеличивая запасы при первой же возможности на случай, если вы снова займетесь этой чертовщиной со всей серьезностью.

Понимаете, насколько самонадеянно и противоестественно саботировать вес своего тела с помощью странных и бессмысленных движений, таких как спортивные, или насыщенных диетических добавок

вроде энергетических батончиков? Подумайте о том, что произойдет, если то, что я сказал здесь, окажется правдой? Если бы нам всем было очевидно, что с нашим весом все в порядке?

- Дай угадаю, Шон. Спортивные залы разорились бы?

Вы можете поставить на это свою толстую задницу. Потому что...

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ - СМЕРТЬ ДЛЯ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Если бы мы чувствовали себя хорошо так, как есть, - не было бы тренировок по растяжке или силовой йоги и, конечно, не было бы боксерских поединков. Но это еще не все. Выпуски женских и мужских журналов пойдут вниз, если они будут писать на обложках:

• • • • • • • • • • • • • • • •

ТЫ ОСТАНЕШЬСЯ ТАКИМ, КАКОЙ ТЫ ЕСТЬ, ЗА 10 ДНЕЙ!

• • • • • • • • • • • • • • • •

Если бы все следовали теории заданных значений, не было бы больше протеиновых коктейлей, личных тренеров, альпинистов или степперов. В индустрии фитнеса и продуктов питания будет только миллиардный спад продаж и... немало счастливых людей.

У ВАС УЖЕ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС

Как узнать, где находится ваш генетически определенный вес тела? Допустим, ваш идеальный вес - это именно тот, который у вас есть сейчас. Разве это не фантастика? Вы можете остаться таким, какой вы есть. Можете ненадолго отложить в сторону книгу, чтобы с чистой совестью намазать на хлеб шоколадное масло.

Если вес, который у вас сейчас, вы носили достаточно долгое время, – аплодисменты и фанфары – у вас есть свой генетически фиксированный заданный вес, и, следовательно, он идеальный. Откуда я это взял?

Проще говоря, я чувствую это всем сердцем.

НЕТ НЕПРАВИЛЬНОГО ВЕСА, ЕСТЬ ТОЛЬКО НЕПРАВИЛЬНАЯ ОДЕЖДА

Конечно, в течение двух десятилетий я покупал слишком узкую одежду, твердо убежденный, что она скоро подойдет. Ведь похудение должно вот-вот прийти, думалось мне тогда. И не станут ли новомодные джинсы фантастической наградой за мой успех? Да, черт побери. Стали бы. Если бы похудение свершилось. Конечно, джинсы ни разу не подошли. На самом деле, я ходил в обтягивающей одежде двадцать лет и в течение двух десятилетий выглядел как бутерброд в липкой пленке. И на этот раз это было не потому, что моя бывшая жена Триша манипулировала программой сушки. Дело было во мне.

• • • • •
Вместо того чтобы чувствовать себя хорошо, я годами набивал себя вредными дорогущими обезжиренными продуктами, гонял по парку с пульсом 180 и пытался стать таким же, как Джо из спортклуба.

• • • • •
Все это имело только один положительный эффект. Дурная мысль, что я слишком толстый, принесла по крайней мере 25 000 долларов больной экономике США. Немного приятно быть ее стимулом.

Но, к сожалению, от этих трат только другие имели что-то, потому что результат моих усилий всегда был один и тот же – 100 кг и слишком узкая одежда. До тех пор пока я не зашел в модный магазин, чтобы купить

себе рубашку поло, и наглая продавщица не сказала мне следующее:

- Круто, но... почему ты не купишь поло своего размера?

- А я что делаю? Это - 58-й.

- Но это не твой размер. Твой размер - 62.

- Но разве 62 не для толстяков?

- Нет, 62 для людей, которые выглядят толстыми в одежде 58-го размера.

Черт, она сказала правду. Я купил три поло 62-го размера и пригласил Карен на ужин, во время которого съел 300-граммовый стейк с восхитительными дольками сладкого картофеля и выпил два больших стакана колы. И был так счастлив. Карен, казалось, понравилась моя перемена. Она посмотрела на мое совершенно новое шикарное поло, на мое сияющее лицо и сказала только одно слово: «Наконец-то».

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- Потеря веса всегда плохая идея.
- Ешьте что-нибудь нормальное вместо воздуха.
- Удовлетворение - смерть для фитнес-индустрии.
- Забудьте о диетах. Ваше тело знает, сколько оно хочет весить (теория заданных значений).
- Нет неправильного веса. Есть только неправильная одежда (теория Шона).

Вы не очень хотите похудеть, верно? Отлично, тогда подпишитесь здесь, пожалуйста:

Я, _____, хотел бы съесть сырную пиццу с дополнительным сыром и трехлитровое ведро с кремом из арахисового масла Ben&Jerry's, потому что мне НЕ нужно худеть.

Еда должна приносить больше пользы

ВЫ УВЕРЕНЫ? ОТРАВЛЕНИЕ СВЕКЛОЙ НЕ САМАЯ ЛУЧШАЯ СМЕРТЬ

Интересно, почему одни продукты так раскручены, а другие нет. Яблоко, например, появляется в СМИ чаще, чем поп-звезда Рианна, а ведь оно даже не умеет петь. Или соя – безвкусная падающая звезда мясной кухни. Она хоть на что-то годится? Не-а.

Творог. Боже, как я ненавижу творог. Но, когда прохожу мимо супермаркета, неотвязчивый монстр всегда тянет меня за штаны и кричит: «Смотри! Творог! Как здорово! Ты должен взять это с собой!»

– Ни хрена я не должен!

Творог не только отвратителен на вкус, но и вреден для здоровья, как и многие другие продукты, которые мы вроде должны есть чаще. Большинство этих продуктов – не что иное, как замаскированные монстры. Но, к счастью, их легко обнаружить. Как? Ну, просто зайдите в продуктовый магазин и спросите себя: действительно ли я покупаю эту еду добровольно или потому что это модно? Если действительно жаждете, то купите. Если нет – бросьте эти продукты менеджеру магазина.

Творог – бесполезный, мерзкий продукт. Его едят только потому, что он быстро набивает желудок. Ну и что? Моя подушка тоже чем-то набита. Если бы вы знали, как делается творог, то держались бы от него подальше. Именно здесь многие участники семинара всегда говорят:

– А как он делается, Шон?

– Вы действительно хотите знать? Хорошо. Прежде всего, молоко сгущается с бактериями, хлоридом кальция и слизью желудка жвачных животных при 30 градусах до образования рыхлого желе. Это желе...

- Спаси-и-ибо, достаточно.

Отлично, я знал, что так будет. Кстати, недопродукт настолько про-отивный, что в «Фейсбуке» его выделили в отдельную группу «Мы ненавидим творог», посмотрите. Так что нам действительно нужно есть его как можно реже.

Альтернатива творогу. Свежий деревенский хлеб с чистым соленым маслом.

Рыба. Все говорят, что ее надо есть почаще. Почему же? Океаны уже пусты. Выращенная рыба, такая как лосось, ненамного лучше, потому что ее кормят рыбой из моря. Для лососевого филе умирают три более мелкие рыбы. Вы съедаете одну рыбу, а умирают четыре, что является куда более разрушительным для экобаланса, чем блюдо с хорошим стейком. Потому что тогда умирает только одно животное на очень, очень много стейков.

- Но рыба так полезна - говорят все.

Извините, чем полезна рыба? Ртутью? Той, что творит с вашим мозгом ужасные вещи: изменения личности, дрожь, проблемы с памятью. Люди, передающие рыбы, не знают ответа на элементарный вопрос: «Какая песня в хит-параде США 1964 года была на 56-м месте?»

Кроме того, рыба ест пластик, потому что считает, что это планктон. Это все равно что есть садовый шланг, принимая его за колбасу. Разумно? Так что спасайте океаны и себя.

Альтернатива рыбе. Не содержащий ртути стейк из флорентийской говядины «Кьянина».

Говядина Ангус. Один из продуктов, который мы годами принимали за что-то уникальное, не спрашивая: а что такого особенного в этом мясе? А-а, наверное, стейк Ангус готовят из говядины от самых счастливых животных на свете? Нет, не от них, а от быстрорастущих, коротконогих пород коровок, которые, когда едят, так же тупо пялятся в пустоту, как и все другие. Мы долго и дорого платили за мяско Ангус и ели, нахваливая, пока

не появилась следующая мясная сенсация – мраморная говядина. Двести долларов за стейк. Я даже не хочу знать, как мало из этих денег все-таки доходит до самого скота.

Альтернатива говядине Ангус. Сочная свиная колбаска.

Баклажаны. По вкусу они похожи на подошвы кроссовок, которые уже не пригодны для бега. Чтобы покрыть ежедневные потребности взрослого человека в калориях, вам нужно съесть 9 килограммов баклажанов. Мало кто знает – баклажаны могут содержать никотин. К сожалению, они слишком большие, чтобы курить. Невероятно бесполезный овощ, который точно не стоит есть часто.

Альтернатива баклажанам. Красивая пачка «Мальборо».

Куриная грудка. Эта дорогая бактериальная губка заполняет меню наших ресторанов много лет, она – в салатах с овощами, на бутербродах, в десятках других блюд. Поскольку куриная грудка абсолютно безвкусна, то приходится использовать столько соусов, соли, маринадов и специй, что проще было бы съесть стейк. О ней как о еде и речи не идет.

Альтернатива куриной грудке. Утка по-пекински (заказывать обязательно).

Соевый творог тофу. Безвкусная ерунда, для выращивания которой стерта с лица земли среда обитания целых индийских народов. Зеленые луга на плодородной земле, где когда-то скот нагуливал наши стейки, теперь покрыта проклятыми соевыми полями. Многие не знают, что для каждого вегетарианского барбекю сжигается до десяти квадратных метров тропических лесов в Южной Америке. Так что, если у вас в груди есть искра чести – держитесь подальше от неокOLONиальных нацистов. Вы же хотите сохранить тропический лес?

Альтернатива тофу: Закажите американский стейк «Портерхаус» из мяса коровы, которая ела только траву.

Яблоки. Когда я еще работал в магазине электроники, то покупал по шесть яблок на неделю, потому что думал: «Они полезные, и скушать одно в день будет в самый раз».

Так продолжалось долго, пока мне наконец не пришлось признаться себе, что я ненавижу яблоки. Они на вкус либо кислые, либо горькие, от них всегда остаются комки на зубах, а если вы случайно съедите семечки, то умрете мучительной смертью. Семечки яблока содержат амигдалин, цианогенный гликозид, который при жевании может превращаться в синильную кислоту (HCN). Яблоко имеет тот же класс опасных грузов, что и мышьяк. Самая низкая смертельная доза составляет всего сорок семечек. Сегодня я содрогаюсь от этой мысли.

Альтернатива яблокам. Пакетик чипсов для барбекю.

Свекла. Очень часто можно услышать, что нужно есть свекольные блюда, потому что они полезны. Может быть, но не для всех. Свекла содержит значительное количество вредной щавелевой кислоты, которая в больших количествах может привести к параличу и повреждению почек. Кстати, летальная доза щавелевой кислоты составляет 600 мг на килограмм массы тела. «Тебе надо просто подсчитать – через сколько красных свеколок ты умрешь?» – предложил мне доктор Боб. О, Боб, ты знаешь, что мне нужно.

Альтернатива свекле. Вкусные колбаски с картофельным салатом.

Соевое молоко. У меня случился аллергический шок из-за соевого молока, так что я не могу быть нейтрален в отношении этой бесполезной штуки. Нет никакого смысла пить соевое молоко – в нем меньше питательных веществ, чем в коровьем молоке, и оно содержит почти в пять раз больше пуринов, чем то же количество пива.

Пурины? Это вещества, содержащиеся в пище, которые превращаются в мочевую кислоту при разложении. А что делает мочевая кислота? Правильно, вызывает подагру. Подагра ведет к инвалидности. Хотите усадить себя в инвалидную коляску? Пейте соевое молоко. Кстати, пуриновая «ценность» коровьего молока равна нулю. А у вина? Также равна нулю.

Альтернатива соевому молоку. Бутылка «Шардоне» 2011 года от винодельни «Берингер», долина Напа.

Капуста.

- Шон. Есть люди, которые не хотят пить что-либо, прошедшее через корову.

- Но есть и люди, которые не хотят есть то, на что могла пописать корова. Капусту, например.

- Вот капуста, измельченная в смузи. Давай, Шон, выпей этот капустный шмурдяк.

- О... выскользнуло из рук... Я бы очень переживал, если бы это была яичница с беконом...

Тебе действительно нужно есть больше капусты? Черта с два. Многие говорят, что, если хорошо приправить капусту, получится вкусно. Если хорошо приправить подкладку моего старого пальто, она тоже будет вкусной.

Альтернатива капусте. Вкусный бутерброд с солониной, швейцарским сыром, коулслоу, русской заправкой и картофелем фри.

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- **Сохранить океаны - значит есть мясо.**
- **Баклажан содержит никотин, но вы не можете его курить.**
- **Яблоки имеют такой же класс опасности, как и мышьяк.**
- **Соевое молоко содержит в семь раз больше стимулирующей подагру мочевой кислоты, чем мое пиво.**

- **Не ешьте ничего, на что могла пописать корова.**

Теперь, когда вы поняли, что в отношении еды не все так, как вы думали до сих пор, могу я попросить вас подписаться? Большое спасибо.

Мне, _____, больше не нужно есть творог, рыбу, говядину Ангус, баклажаны, куриную грудку, тофу, яблоки, свеклу, соевое молоко и капусту.

Веганская еда - я должен это попробовать

«Убийца всегда садовник».

*Предполагаемая пословица с
родины моей прабабушки*

НЕ НАДО. ЕСЛИ БЫ ЖИВОТНЫЕ НЕ ХОТЕЛИ, ЧТОБЫ МЫ ИХ ЕЛИ, ОНИ БЫЛИ БЫ НЕВКУСНЫМИ

- Если бы стены скотобоев были сделаны из стекла, то мы все были бы веганами, - часто слышу я.

Так-так. Ну а мой друг Вэйн, что работает в салат-баре «Все продукты», говорит:

- Если бы веганы знали, что мы делаем с их салатами, то они все были бы мясоедами.

Но они не знают. Около 5 процентов всех американцев в настоящее время - веганы, а на земле моих предков - около 0,1 процента. Если вы зайдете в книжный магазин и посмотрите на полки, забитые изданиями по веганской кулинарии, то решите, что все вокруг сплошные веганы. Существует так много книг, посвященных этой диете, что даже у овощей голова идет кругом.

Но попробуйте спросить книгу о пивоварении. Я сделал это, и на меня посмотрели так, будто этот ненормальный спросил руководство по производству ЛСД. Не было ни одной книги о пиве, а вот про веганскую стряпню - сотни. И это в Германии, стране лучшего пива сразу после США. Вот тогда я и подумал, не может ли вегетарианская шумиха быть о чем-то совершенно ином. Например, суть президентской избирательной кампании Билла Клинтона в 1992 году заключалась в слогане «Это экономика, дурак!». Это означает что-то вроде «Это про

бабло, тупица!». Да ладно? Давайте просто немного подумаем об этом. Фактом является вот что:

ЕСЛИ ВЕГАН ТОЛЬКО ОДИН ИЗ СТА, ТО 99 ПРОЦЕНТОВ ОСТАЛЬНЫХ - НЕТ

Какой гигантский рынок. Сколько потенциальных покупателей веганских кулинарных книг, поддельных колбас и таблеток В₁₂. Это похоже на то, как «Адидас» открывает для себя страну, в которой еще нет кроссовок. Дело в том, что веганское питание и все, что с ним связано, – это бизнес на миллионы долларов. Только в 2012 году продажи веганских продуктов питания в Германии выросли на 19 процентов по сравнению с прошлым годом. И поскольку наступление новой религии так стремительно, то все больше и больше людей считают, что им нужно попробовать веганскую еду. Я думаю, что нужно просто задать следующий вопрос:

– Почему сейчас?

– Но это же очевидно, Шон. Из-за животных.

– Из-за животных? Серьезно? Но я не могу питаться как веган именно потому, что я очень сильно люблю животных.

– погоди, если ты любишь животных, то просто обязан быть веганом.

– При всем уважении к социально приемлемым расстройствам пищевого поведения, черта с два.

В течение четверти года я ухаживал за одноногим корольком Ларри. Этот маленький воробышек каким-то образом попал под уборочную машину и приполз к моей веранде для барбекю. И я просто полюбил эту жертву урожая и теперь часто думаю: как ужасно, что так много милых существ хладнокровно и жестоко изуродованы ради веганской еды. Королек – это приятное существо. Он просто весело прыгал через пшеничное поле, а несколько секунд спустя его уничтожил огромный

комбайн. За что он отдал свою жизнь? За тарелку паприки и салат из свеклы.

Или милая полевая мышь, которая так сладко потирает уши по пути домой к своей семье, радостно промчалась сквозь стебли, а затем мучилась в течение нескольких дней от неприятного отравления гербицидами. За что умерла тварь Божья? За половинку гречневого пончика для маленькой Лизы из Беверли-Хиллз? Какая бессмысленная смерть.

- Шон, правда, меня сейчас стошнит.

- Прекрасно понимаю. Бедные животные.

- Из-за тебя.

- Но тогда, пожалуйста, не делайте этого на лугу, потому что многие микроорганизмы не имеют защитного экрана и чувствительно реагируют на желудочный сок.

Миллионы животных гибнут из-за выращивания растений. Либо они умирают от пестицидов, либо измельчаются во время уборки урожая, сенокоса и пахоты. Профессор Майк Арчер из Австралии даже пишет, что выращивание традиционных сельскохозяйственных культур приносит в жертву в 25 раз больше живых существ, чем стабильное производство мяса. Если на вашу экологически чистую кухню залетела особенно резвая муха, вы утопите ее в сливе, пока моете салат. И я должен есть больше растений? Или только растения? Извините, но я не могу этого сделать. Так что в последнее время я пытаюсь есть больше мяса.

- Хочешь сказать, что веганы – массовые убийцы?

- Да боже упаси! Я просто говорю: даже те, у кого нет ни кусочка мертвого животного на тарелке, должны отвечать за мертвых животных.

- Но ты тоже в ответе за них, если ешь мясо.

- Конечно, но подумайте, сколько стейков в этой говядине. Сто? Двести? Так что мой стейк стоит всего лишь двухсотую часть одной жизни. Когда я думаю о том,

сколько существ умирает за порцию шпината, мне становится очень плохо.

- Разве ты не ешь гарниры?

- Гарниры не так важны для меня, поэтому мне как настоящему мясоеду легко оставить их из-за любви к животным.

- Может, было бы лучше, если бы ты вообще ничего не ел?

Пожалуй, для нашей планеты это стало бы самым чистым решением. Просто в природе вещей, что при чем-либо питании кто-то страдает. Если вы выбираете ягоду, птица больше не может ее есть. Если рвете салат, кролик и улитка умирают с голоду. А когда вы сажаете кукурузное поле, то разрушаете среду обитания для всех животных, которые там жили. Если этого не скажу я, то скажет храбрый блогер о питании Феликс Олшевски.

Поэтому, если вы думаете о том, чтобы есть вегетарианскую пищу из-за любви к животным, то должны, по крайней мере, выращивать собственные овощи там, где ни одно животное никогда не жило и никогда не будет жить: в вашем морозильнике, в пустой банке из-под «Доместоса» или в атомном реакторе.

Но, пожалуйста, аккуратно собирайте урожай вручную.

ПОЧЕМУ ВЕГАНЫ - НЕ ЛЮДИ

Меня часто обвиняют в том, что я обличаю веганские предрассудки и забываю, что веганы в конечном итоге тоже люди. Это неправда, конечно. Я посмотрел термин «человек» в «Википедии», и там написано, что человек всеяден. Веганы не всеядны. Поэтому по определению они не принадлежат к виду хомо сапиенс. Значит, веганы – не люди. Это утверждение регулярно вызывает шум в зале на моих семинарах. В Санта-Барбаре недавно бледный человечек, одетый в немодные джинсы, меня спросил:

- Где ты живешь, Шон?
- А что?
- Я хочу поджечь твой дом.
- Но у меня на крыше живут летучие мыши.
- Тогда... машину.
- Под ней спит куница.
- Тогда я подожгу тебя.
- Мне предстоит еще несколько семинаров, и поэтому у меня шмели в заднице.

ПОЧЕМУ БЫ НЕ ЕСТЬ ЖИВОТНЫХ, ОНИ ЕДЯТ НАС

Если мы едим мясо, то животное уже умерло. Но если у вас есть совесть, вы должны помнить, что животные тоже нас едят. Только сегодня утром я прочитал, что в Уганде живут ужасные крокодилы, питающиеся людьми. Они уже имеют на своей совести более 300 человек. Это довольно странная формулировка, потому что рептилии не имеют совести, и не только в Уганде. Они просто голодны, а потому едят рыбаков, так же как мы едим рыбу. Так почему бы нам не есть животных?

- Потому что только люди могут взвешивать и решать, а животные следуют своим инстинктам?

- Извините, но если после десяти банок пива я еще могу запихнуть в себя бургер, я тоже следую своим инстинктам. И тогда животные не такие тупые, какими веганы их представляют.

Книга «Есть людей» стала настоящим бестселлером в мире животных. Более того, большинство зверей, прочитав ее, потом отказывались есть человека. Но, конечно, не все из них были в восторге. «Такую ерунду я не читаю!» – кричали тигровая акула, крокодил и бурый медведь. Но некоторые несознательные животные верили злой пропаганде и даже рекомендовали книгу. Это было не очень хорошо для дикой природы и привело к серьезным инцидентам.



Например, гренландского белого медведя стошнило, когда он узнал, что у каждого пятого человека есть геморрой.

• • • • • • • • • • • • • • •

Несколько крокодилов на Кубе два месяца испытывали головокружение, когда слышали, что более 50 процентов всех туристов никогда не чистят свои шлепанцы. А на мексиканском побережье многие акулы смогли подплыть к пляжам только после длительной поведенческой терапии – до них дошло, что некоторые люди мочатся через свои плавки.

После многочисленных протестов книгу изъяли из продажи. Животные забыли свои отговорки и вскоре снова стали следовать естественным инстинктам. Факт в том, что животные едят людей. Лев не задается вопросом, был ли пенсионер счастлив. Он просто разрывает его на части. Почему, черт возьми, мы не должны есть животных? В конце концов, природа уже все настроила так, чтобы это имело смысл. Поэтому я говорю...

ЕСЛИ БЫ ЖИВОТНЫЕ НЕ ХОТЕЛИ, ЧТОБЫ МЫ ИХ ЕЛИ, ОНИ БЫЛИ БЫ НЕВКУСНЫМИ

Как лебедь, таракан и скунс. Они определенно не хотят быть съеденными нами.

- Хорошо, давай поговорим о здоровье, Шон. Ты не можешь отрицать, что веганам лучше, чем мясоедам.

- А сколько раз вы слышали о здоровом 90-летнем вегане?.. Так-так. Спасибо. Что касается состояния моего здоровья, то я подхожу к своей машине самостоятельно, все еще могу завязать обувь и хожу в туалет не меньше двух раз в месяц. Так почему мне нужно изменить свою диету?

«Если оно не сломано, не чините» – говорят у нас в Америке. Это означает, что не есть продукты животного происхождения, чтоб потом восполнять недостающие

питательные элементы таблетками, – то же самое, что есть коробку от телевизора, а затем принимать недостающие питательные вещества с помощью специального препарата «Центрум АЗ для пожирателей ТВ-коробок».

• • • • • • • • • • • • • • •
Большинство продуктов веганского супермаркета содержат не больше питательных веществ, чем бумага.

• • • • • • • • • • • • • • •
Вы когда-нибудь видели упаковку готового веганского продукта, например от поддельной колбасы? Это не еда, это чудовищные творения. Самый важный ингредиент – никаких животных. Остальное не имеет значения. Взгляните на состав такого продукта, но быстро, иначе заболите: яичный белок, растительное масло, поваренная соль, ксантан, каррагинан, лактат калия, ацетат натрия...

Вы знаете, что содержится в пармской ветчине? Пармская ветчина. И только.

Все от растений до спрессованных продуктов, которые похожи на части животных и называются «тыквенный окорок», «морковная колбаса»... мне кажется крайним извращением. В любом случае, я еще не видел «брокколи из рубленого мяса».

– Но разве веганская диета не самая естественная?

Ну подумайте о том, насколько естественной может быть диета, при которой вам нужно забрасывать в себя килограмм искусственных таблеток В₁₂, чтобы вы не страдали от усталости, запоров, нервных проблем, депрессии и потери аппетита? И эти таблетки часто даже не веганские, потому что в них есть лактоза и желатин. Желатин? Звучит не так уж и плохо, но представляет собой смесь веществ, которые готовятся из свиной кожи и кусков молотых костей и шкур животных.

- Но раньше люди...

Раньше. Вы когда-нибудь видели пещерный рисунок, на котором охотники, вооруженные стрелами, гонятся за табуном баклажанов?

Наши предки не охотились на овощи. Это было бы намного проще, чем, например, загнать оленя, ведь, как мы знаем, овощи не очень хорошо бегают. Я уверен, что, если бы наши предки были веганами, нас бы не было. А сегодня? Ну, на некоторых интернет-форумах возникает вопрос: выживет ли сегодня веган в пустыне? Я говорю «нет», потому что для того, чтобы годами есть только то, что не может убежать, нужно быть чертовски плохим охотником.

ЛУЧШЕ ОТСУТСТВИЕ МЯСА, ЧЕМ ПЛОХОЕ МЯСО

Вы часто слышите такое, верно? Я спрашиваю: с чего бы это? Да, я знаю, что теперь у твердо убежденных нутристов начинается учащаться дыхание. На это я говорю: конечно, фабричное хозяйство - это отстой и должно быть запрещено. Скот принадлежит пастбищу, свинья - грязи и курица - двору.

Но тогда иметь мало денег - тоже отстой. Очень оскорбительным является отношение состоятельных коллег к людям, у которых нет пятидесяти долларов на два органических стейка из филе говядины. Вы часто слышите, что лучше совсем не есть мясо, чем есть плохое? Хорошо, ну тогда подойдите к уборщице и скажите ей, что лучше не иметь никакой работы, чем выполнять плохую.

ПОЧЕМУ ВЕГАНЫ НЕ МОГУТ ОСТАНОВИТЬСЯ

Конечно, не употреблять в пищу продукты животного происхождения - это только первый шаг к веганству. На втором уровне находятся те веганы, которые кормят так своих питомцев и задают глупые вопросы нормальным гражданам. Буквально на прошлой неделе один клиент

захотел узнать, содержит ли моя пивная этикетка казеин. В этом случае страдания животных будут прилипать к моему пиву. После коротких, но жестоких страданий мужчина вылетел из магазина. Без пива. С тех пор я знаю, что есть веганы, которые не только не едят животных, но и создают большой шум вокруг всех несъедобных вещей животного происхождения.

Кожаные сиденья, пуховые подушки, ЖК-телевизоры... Да, они считают, что лучше не смотреть телевизор, потому что жидкие кристаллы основаны на холестерине. Тогда вегану надо пойти в кино, говорите? Увы. Этически-морально-ориентированные веганы не должны смотреть фильмы, потому что материалы для киноплёнки основаны на желатине. Но вопрос так даже не стоит, потому что даже 100-процентный веган не поедет в кино без шин, так как многие шины содержат стеариновую кислоту.

Но даже если такой веган поедет на голых ободах – это будет слишком опасно для него, потому что он ни в коем случае не должен останавливаться – в тормозной жидкости есть глицерин. Это тем более трагично, чем выше будет скорость – тем больше невинных животных погибнет на лобовом стекле. А что, если вдруг на улице появится олень? Что?.. Что, простите?.. Если так, можно сразу повеситься?.. Неплохая идея, но, пожалуйста, не на шерстяной веревке. Бедная овца.

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- **На свете больше старых курильщиков, чем старых веганов.**
- **За веганскую еду умирают особенно милые существа.**
- **Заменители мяса – плохи для создания монстров.**
- **Веганы не могут остановиться или ходить в кино.**

- Если бы животные не хотели, чтобы мы их кушали, - они были бы невкусными.

Так что если вы хотите дожить до 90 лет без запоров и депрессии и любить милых животных, пожалуйста, подпишите здесь:

Я, _____, не должен пробовать веганскую еду.

Успех

ПОЧЕМУ ЛУЧШЕ НЕ ИМЕТЬ ЦЕЛЕЙ И В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ ДАЖЕ НЕ НУЖДАТЬСЯ В РАБОТЕ

Для большинства людей успех все еще означает наличие невероятного количества бабла. Это, конечно, ваше право. Но хочется спросить: вы знаете настоящих миллионеров? Я вот знаю.

Они пьют дешевое вино из украденных бокалов, жалуются на плохие места в бизнес-классе и даже торгуются при покупке зарядных кабелей для айфона. Они управляют BMW за счет компании и неохотно дают своему младшему партнеру корейский маленький автомобиль без подушек безопасности. Они экономят на чаевых, постоянно находятся в суде и не закрывают глаза ночью без транквилизаторов. Почему они стали такими несчастными? Просто потому, что они боятся снова потерять все свои причудливые миллионы.

И теперь вступаем в игру мы, развязные члены фитнес-клубов, чьи телевизоры больше, чем их цели.

• • • • •
Мы позволяем себе вкусные красные вина в хороших ресторанах, в восторге от того, что пьем бокал игристого вина в премиум-эконом-классе, и покупаем себе третью зарядку, потому что потеряли первые две.

• • • • •
Мы оставляем слишком много чаевых и спим под телевизор на нашем удобном диване, а не на встрече в Пекине. Почему мы остались такими? Потому что мы не строили свою жизнь на шаткой пачке долларовых купюр. Потому что мы знаем, что больше работы, больше денег и меньше времени не делают нас счастливыми.

А знает ли ваш долговой монстр, что вы так думаете? Не шепчет ли он вам время от времени: что ты творишь, что ты бездельничаешь? Ты должен ставить цели, немедленно решать задачи и наконец приступить к работе. Иметь лучшую квартиру, золотую карту для часто летающих пассажиров и шикарную машину. Хорошо, что ваше «НХЯНД!» произносится уже намного легче, чем в начале книги. Потому что вам не нужно иметь все эти вещи. И если у вас мало времени, я хотел бы рассказать вам почему.

Я должен ставить цели? Черта с два!

У хорошего путешественника нет планов или намерений поехать куда-то.

Мудрость со страницы в интернете

ПОЧЕМУ ЦЕЛИ - ПРЕДНАМЕРЕННОЕ ИЗМЕНЕНИЕ УДАЧИ, А ЛУЧШАЯ ЦЕЛЬ - НЕ ИМЕТЬ ЕЕ

Когда кто-то спрашивает меня, где я вижу себя через пять лет, я обычно отвечаю: «В клинике Бетти Форд». Как правило, допрос заканчивается. Конечно, я не вижу себя там, просто мне не хочется начинать дискуссию о бессмысленности целей, когда я нахожусь в «Молли» на Благотворительной ночи «Бесплатно, пока не опишетесь».

Говоря о целях, вы знаете их?

«Если ты не знаешь, куда хочешь пойти, ты никуда не придешь». Конечно, вы знаете эту фразу и, вероятно, слышали ее тысячу раз. Что не делает утверждение более правильным. На самом деле это полная чушь. Позвольте мне провести краткий мысленный эксперимент.

Предположим, вы в своей машине едете, не имея в голове места назначения. Просто представьте это. Запускаете двигатель и начинаете ехать, не зная куда. Едете по шоссе вверх или нет, потом снова вниз или нет, иногда влево, иногда вправо, иногда быстро, иногда медленно - словом, так, как вы хотите. Вы едете так долго, как вам хочется. Если видите красивую гору, тогда поднимаетесь наверх. Если проходите мимо озера и вам жарко, прыгаете. И если же приедете в другое прекрасное место, остановитесь и прогуляетесь. Где вы? Понятия не имею. Может быть, в винодельческом регионе. Или в Сан-Франциско. Или у моря.

Давайте просто предположим, что вас отвезли в небольшой прибрежный город и оставили перед прекрасным рестораном на пляже Пизмо. Пляж Пизмо на тихоокеанском побережье Калифорнии? Да, это именно то, где вы находитесь. Как это случилось? Если вы не знаете, куда идете, - то никуда не придете? Осмотритесь, наступите на песок и спросите парня с забавной кепкой:

- Извините, но я - где-нибудь?
- Конечно, сэр, вы на пляже Пизмо, сэр.
- Не нигде?
- Нет, сэр, пляж Пизмо, сэр.

Посмотрим правде в глаза. Вы находитесь не нигде, а - на пляже Пизмо. Сказочное место с захватывающим видом на Тихий океан, холодное пиво в бокале и потрясающие рыбные тако из палтуса. Вы находитесь там, где никогда бы не оказались, будь у вас пункт назначения. Где бы вы находились, имея цель? Вероятно, там, куда вас послали другие. В изношенном клубе какого-нибудь отеля или в салат-баре Вэйна. Но цели у вас не было, и вместо этого вы находитесь там, где вам понравилось больше всего. И давайте посмотрим правде в глаза, разве это не здорово? Так что давайте просто согласимся, что мы можем прибыть без каких-либо целей, мы просто не знаем куда.

- Хорошо, Шон, но, возможно, есть люди, которые знают, куда они хотят попасть. Что не так с целями?

С целями не так то, что мы обычно их не достигаем и потом недовольны. Вот почему известные психологи из признанных институтов также говорят...

НЕ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ ГОРАЗДО ХУЖЕ, ЧЕМ ВООБЩЕ НЕ ИМЕТЬ ЕЕ

Теперь было бы интересно узнать, сколько людей достигает своих целей, а сколько нет. Я нашел в сети одну статистику. Университет Скрантона исследовал

вопрос о том, какое количество американцев осуществили свои стремления провести новогодний праздник так, как ими планировалось.

• • • • • • • • • • • • • • •
И вот, только 8 процентов из них действительно реализовали свои задумки. Всего лишь 8 процентов.

• • • • • • • • • • • • • • •
Все, что вам нужно, это хороший калькулятор, чтобы установить, что 92 процента потерпели неудачу в своих намерениях. А теперь угадайте, как себя чувствуют эти американцы. Хреново, конечно. Но как бы они себя чувствовали, если бы у них не было целей? Прекрасно бы себя чувствовали. Вот почему цели делают людей несчастными. Так почему тогда не оставить эту идею с целями и исключить возможность неудачи с самого начала? В конце концов, это также просто.

У КОГО НЕТ ЦЕЛЕЙ, НЕ МОЖЕТ ПОДВЕСТИ

Позвольте себе обдумать эту мысль, будет жаль, если вы забудете ее. Потому что тут есть еще один недостаток, который имеется у всех целей, – мы имеем лишь ограниченное влияние на них. Снова и снова мне приходится думать о трагической истории уборщика зданий Харви Олсона. В течение многих лет он работал шваброй и откладывал каждый цент, пока в конце концов не смог основать собственную клининговую компанию. Но контракты были редкими, конкуренция большой, компания еле существовала.

Но однажды осенним днем Харви услышал о возможности получить большой заказ – взять на себя основную уборку двух офисных башен. И получил его, потому что был единственным, кто утверждал, что оба здания до 12 сентября будут блестеть от чистоты. У Олсона была ясная цель, которую он начал осуществлять

с невероятным энтузиазмом... И до сих пор ждет своих денег. Эти офисные башни находились на Манхэттене, и было это в 2001 году... Эта маленькая история показывает, что, какой бы ни была ваша цель и как бы вы ни трудились для нее, иногда вы просто не контролируете ее достижение. Поэтому я не могу посоветовать вам ничего иного, как только оставить цели и чем скорее, тем лучше, поскольку...

ЦЕЛИ - ПРЕДНАМЕРЕННОЕ ИЗМЕНЕНИЕ УДАЧИ

Когда ставятся цели, происходит ужасное. Вместо того чтобы принять себя здесь и сейчас, мы портим свое настроение желанием быть где-то еще и позже. Потому что при постановке цели мы говорим, что сейчас не удовлетворены. А вот когда достигнем заветного, тогда уж...

Например, предположим, у вас была цель сбросить пять фунтов, как я однажды сделал. В этот момент вы думаете:

- 1) «Я слишком толстый»;
- 2) «Я толстая свинья и буду счастлив, только когда достигну своей чертовой цели».

Тогда вы неделями бегаєте по парку, проливаете пот на тренажерах и отказываетесь вечером от углеводов и даже (какой кошмар!) алкоголя. Но что, если вы так и не достигли своей цели, как те 92 процента американцев? Тогда вы потерпели неудачу и остаетесь все той же «толстой свиньей». К тому же у вас в прошлом осталось самое безрадостное время. Бессмысленная цель превратила вас из довольной маленькой свинки в жирного неудачника. Честно говоря, это действительно плохо. И поэтому у меня больше нет целей.

Я просто не хочу быть толстым неудачником.

ЕСЛИ ЛУЧШАЯ ЦЕЛЬ - ОТСУТСТВИЕ ЦЕЛИ

Сколько я помню, цели делали меня несчастным. Конечно, это не значит, что я просто живу одним днем и ничего не делаю. Наоборот – делаю много. Давайте возьмем обычный понедельник. Утром надо позавтракать, покормить одноногого Ларри и поехать в спортивный клуб на обед. После обеда пройтись по магазинам. Вечером забрать Карен, для которой я всегда готовлю по понедельникам.

Конечно, я пишу всю неделю свою новую книгу, а значит, мне нужно пиво. Но даже здесь действует правило – никаких целей. Пиво и книга готовы тогда, когда готовы. Чтобы напоминать мне, что не надо иметь никаких целей, я даже держу список НХЯНД. Эй, может, это и для вас подойдет?

Составьте список НХЯНД.

Это также легко. Просто создайте на вашем смартфоне список дел. Заполните его отрицательными задачами, такими как «Не крась забор», «Забудь о техосмотре», «Оставь гараж таким, какой он есть». Всякий раз, когда вы хотите этим заняться, – почитайте список. Поверьте мне, с каждой строчкой вы почувствуете себя немного лучше. И чем больше задач, тем лучше вы себя чувствуете.

Недавно я с Карен запланировал реконструкцию моего дома. Думал установить новую электрическую систему, сделать проход из кухни в гостиную и заменить крышу. Пыль, грязь и ругань с мастерами тут были неизбежны. Мне пришлось бы покинуть дом на несколько недель... Можете себе представить, какое облегчение мы с Карен испытали, когда в какой-то момент засмеялись, разорвали газету с объявлениями и сказали: «Ха-ха. Давай не будем».

В последнее время я использую календари с отрицательным днем рождения, которые тоже отлично работают. Например, напоминалка пишет: «У Джо Андерсона сегодня нет дня рождения», и становится так

приятно чувствовать, что не нужно поздравлять идиота и дарить подарок.

Как видите, то, как вы себя чувствуете, зависит от вас. Я думаю, что отсутствие целей – это самое лучшее, что можно сделать в жизни.

КРОШЕЧНЫЕ ЗАДАЧИ В НОВОМ ГОДУ

Да, многим трудно не иметь никаких дел на завтра. Если вы принадлежите к таким людям – у меня есть для вас хитрость.

Например, представьте себе, что когда-нибудь на следующей неделе вы зарядите свой телефон до того, как он полностью разрядится, погасите свет в ванной после душа или выпьете бутылку вина перед сном. И похвалите себя потом за это:

«Итак, телефон заряжен, отлично»;

«Свет в ванной выключен, я молодец»;

«Нет больше ни капли в бутылке, здорово!»;

«Теперь я пострадаю ерундой».

Поверьте мне, это работает.

Крошечные Задачи основаны исключительно на опыте, который я получил в канун нового 2013 года. Мы с Карен и друзьями праздновали «Подари себе хорошее настроение в Новый год» и в какой-то момент заговорили о благих намерениях. Пухлый Чарли хотел похудеть, Вэйн – курить меньше конопли, Злой Арон – снова заняться спортом, а Карен просто хотела бокал красного вина. Когда же и меня спросили: «Шон, а какие планы есть у тебя на новый год?» – мой ответ после глотка виски был таков: «Я твердо решил надеть защитный чехол на моем гриле». Все посмеялись и подумали, что это просто болтовня, но это было не так.

В канун Нового года, сразу после того, как мы с Карен вышли из «Молли», я поставил себе Крошечную Задачу и, придя домой, осуществил ее – вылез на улицу и надел чехол на решетку. После чего камнем упал на кровать.

Когда я проснулся с похмельем и обнаружил мое покрытое барбекю, то чувствовал себя удивительно прекрасно и был очень горд собой.

• • • • •
Не прошло и шестнадцати часов нового года – я даже еще не сделал кофе, – а уже достиг всех целей, которые поставил на новый год.
• • • • •

Удовлетворенный и в полной гармонии с собой я сварил свежий кофе и приготовил яичницу с беконом для нас с Карен. Из окна кухни было видно, как из соседнего дома выбежал Андерсон со спортивной сумкой и красным лицом.

– Что с ним не так? – спросила сонная Карен, стоя в дверях в ночной рубашке.

– Не знаю, – сказал я, пожимая плечами. – Думаю, у него есть цели.

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- **Мы живем без каких-либо целей. Мы просто не знаем, куда нас приведет жизнь.**

- **Не иметь целей лучше, чем не достигать целей.**

- **Если у вас нет целей, вы не можете потерпеть неудачу (дилемма Харви Олсона).**

- **Цели – бессмысленная замена удачи (ловушка жирного неудачника).**

- **Что бы вы ни запланировали на новый год, сделайте это в канун Нового года (трюк с Крошечными Задачами).**

Теперь, когда вы чувствуете себя лучше, можно попросить небольшую подпись? Спасибо, очень мило.

Я должен сделать это сегодня

Поэтому я советую не заставлять себя делать что-либо, а отложить все непродуктивные дни и часы и поспать, а не делать что-то, что впоследствии не доставит удовольствия.

*Иоганн Вольфганг фон Гёте,
немецкий пьяница и поэт*

РАЗВЕ ЭТО НЕВОЗМОЖНО ЗАВТРА? ПОЧЕМУ ЗАДЕРЖКА - ЭТО ЛУЧШЕЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

Одна из самых бессмысленных целей – безусловно, сделать что-то именно сегодня. Моя бывшая жена Триша – специалист в этом. Независимо от того, имело ли это смысл, все нужно было сделать сегодня. Например, убраться перед сном на нашем большом обеденном столе. Я не видел смысла в таком предложении, ведь мы спали не на обеденном столе, а в постели, и стол нам понадобится не раньше, чем через восемь часов. Но супруга, конечно, не приняла идею убраться утром. Как же, ведь если мы сделаем это сейчас, то утром все уже будет готово. Честно говоря, я не слышал ничего более глупого за свою жизнь.

• • • • •
Почему нужно выполнить задачу (убрать на столе) с небольшим количеством мотивации сейчас, а не перед тем, когда эта же задача будет актуальна (завтрак)?
• • • • •

Ведь никому в мире, даже Трише, не нужен чистый обеденный стол ночью.

Кстати, моя новая подруга считает точно так же и даже идет дальше. В прошлую субботу утром, когда все оставшееся от предыдущего вечера еще было на столе, она просто предложила вернуться в кровать. Боже, как я люблю Карен за это!

Чтобы показать полную бессмысленность логики «сделай сейчас», нужно только представить, что это означает в других областях. Если бы я хотел сделать все прямо сейчас, чтобы мне не пришлось делать это позже, то спустил бы штаны до колен, чтобы не снимать их каждый раз, когда мне нужно в туалет. Еще можно надеть во вторник вечером теннисную одежду для матча в среду против Боба. А в июле – разогреть духовку для индейки, я же знаю, что на День благодарения мне нужно в ней 220 градусов.

ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКЛАДЫВАТЬ НЕПРИЯТНЫЕ ЗАДАЧИ

Если вы были на одном из моих семинаров, то, вероятно, уже знаете историю про обеденный стол. Мне нравится ее рассказывать, потому что это показывает, насколько полезно откладывать неприятные задачи. Привлекательный эксперт по бизнесу Лиза Маклеод также поддерживает мой тезис с обеденным столом, когда говорит:

• • • • •
«Отсрочка – это лучшее, что мы можем сделать, потому что чем ближе установленный срок, тем больше у нас энергии. Так зачем приступать к большим задачам с небольшим количеством энергии?»

• • • • •

Лиза Маклеод, дамы и господа, права.

Просто подумайте о больших событиях, таких как Олимпиада. Каждый год без исключения до события

сообщается, что ни спортивные сооружения, ни жилье не готовы, сплошной бардак, хаос... но в последнюю секунду все сложится. Ну и? Было ли когда-нибудь торжественное открытие провалено, потому что места на стадионе не хватало? Отменяли ли пляжный волейбол по причине, что на поле не было песка. Или футбольный матч из-за того, что ворота все еще не были растаможены? Ни разу. Потому что не имеет значения, когда вы начинаете, если все равно всегда получается... Почти всегда.

Хэнк рассказывал мне, что чемпионат мира по футболу 1986 года должен был состояться в Колумбии, но колумбийцы не получили разрешение на проведение из-за неготовности стадионов. Поэтому чемпионат был перенесен в Мексику. Давайте согласимся, что на практике, несмотря на всю отсрочку, крупные объекты бывают готовы везде, кроме Колумбии. Конечно, важно, чтобы вы много говорили о проекте еще до того, как пошевелили хоть пальцем. И чем грандиознее замысел, тем больше вы должны говорить о нем, прежде чем что-то делать. Может быть, колумбийцы не подумали об этом и сразу начали строить. Мы все знаем поговорку «Не разговаривай – делай». Мне всегда грустно, когда я слышу ее, потому что, конечно, верно обратное...

НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО - ГОВОРИ

Говорят, между разговором и действием лежит море. Да, слава богу. Как вам следует поступить правильно, если вы не говорили об этом хотя бы один раз? Возьмите в качестве примера довольно сложный проект, такой как посадка на Луну. Хорошо, мы все знаем, что США угрожали стать независимыми от русских в вопросах космоса, но разве президент США просто без разговоров запустил бы на Луну трех американцев, не обсудив это с НАСА?

- Черт возьми, русские обгоняют нас в космосе, мы должны немедленно отправить нескольких наших парней на Луну.

- При всем уважении, господин президент, нам нужно время, у нас даже ракеты нет...

- Не разговаривай - делай.

Я думаю, вы все согласны, что надо много говорить о сложных задачах, а не просто начинать их решать. Особенно если вы колумбиец. Будь то обеденный стол, чемпионат мира или высадка на Луну.

Но, если вы снова столкнетесь с тем, что вас грызет совесть, помните...

ОТКЛАДЫВАНИЕ - ЭТО ТОЖЕ РАБОТА

В моем гараже долгое время все выглядело как после землетрясения. Мой айфон был сделан лично Стивом Джобсом у себя в сарае. А башня с коробками из-под пиццы за домом была настолько высока, что я бы мог сдавать ее в качестве антенной станции для сотовой связи. И это только три вещи, которые приходят в голову спонтанно.

• • • • •
Несколько лет назад мой долговой монстр все время надоедал бы мне: «Тебе надо очистить, обновить и выбросить все это».

• • • • •
Слава богу, теперь он слишком слаб, чтобы формулировать целые предложения. Вы знаете, когда был вычищен гараж? Когда мне нужно было место, чтобы варить пиво. Поэтому мой совет: если ваш монстр считает, что вам нужно помыть холодильник, подождите немного и подумайте, может быть, другая задача будет для вас более ценной. Спросите себя, например (вы все равно стоите у холодильника), достаточно ли у вас пива на вечер, или не хотели бы вы посмотреть телевизионное

шоу. Если это так - делайте это более ценным и гордитесь своей способностью не начинать бесполезную работу в последнюю минуту. И не забудьте похвалить себя за ваше решение.

- Но Шон, гараж полный, старомодный айфон и за домом - коробки из-под пиццы... может быть, ты просто ленивый? Я бы не чувствовал себя так комфортно.

Ленивый? Как забавно. Видите ли, именно поэтому я написал эту книгу. Вы чувствуете себя хорошо только тогда, когда не совершаете каких-то вещей. Конечно, это может быть сделано только путем разрушения старого мышления. Мы чувствуем себя наиболее комфортно, когда используем свои силы мудро и не начинаем слепо браться за первую же задачу. Я спросил об этом у Фрэнка Портного - профессора с мировым именем в престижном университете Сан-Диего. Фрэнк сказал мне следующее:

- Вы знаете, Шон, в любом случае у нас будет больше дел, чем когда-либо. Это означает, что у нас всегда есть несколько задач для выполнения. Так что вопрос не в том, отложим ли мы их или нет, а в том, как хорошо мы откладываем.

Фрэнк убедил меня сразу. Я немедленно отменил свою встречу с Бобом и заказал другое пиво.

С ОТСРОЧКОЙ К УСПЕХУ

Отсрочка не просто не плохо, это даже ключ к стабильному успеху. Один умный человек из маленького калифорнийского городка однажды сказал:

- Есть много разных способов преуспеть в этой жизни. Самое безопасное - это не стремиться и не хотеть сделать все сразу.

• • • • •
Дело в том, что те, кто ловко откладывает, легко идут по жизни, и это относится ко всем сферам: бизнесу, спорту и политике.
• • • • •

Возьмите Уоррена Баффета, третьего самого богатого человека в мире, с частными активами на сумму более 60 миллиардов долларов. Когда его спросили, как долго он откладывает принятие инвестиционных решений, он ответил: «Бесконечно». Вы уже догадались, каким был бы Уоррен Баффет, если бы делал все сразу.

«Файнэншл Таймс» рассказала, что профессиональный теннисист Новак Джокович намного опережает всех остальных, потому что он способен ждать на несколько миллисекунд дольше, чем его противники, пока не ударит по мячу. Лучший теннисист в мире тоже откладывает свои дела.

Мне показалось это настолько захватывающим, что я захотел узнать, как это было раньше. Поэтому погуглил про «древних греков», «отсрочку» и был немедленно вознагражден за это. Узнал, что в городе Вентуре только что открылся «Древнегреческий ресторан». Атмосфера, танцы живота и еда обещали быть фантастическими. И если действительно этот ресторан планировали древние греки, то как невероятно надолго они должны были отложить его открытие. Люди были взволнованы известием. Карен и я немедленно пошли туда, и у нас был потрясающий вечер.

Но, несмотря на все очевидные преимущества отсрочки, она сидит в нашем сознании в виде плохой репутации. Может быть, дело в самом слове? Может, стоит сменить название? Конечно. Так что в следующий раз, когда какой-нибудь излишне суетливый господин вас обвинит в медлительности, скажите просто:

- Я нахожусь в интеллектуальном процессе непрерывной переориентации.

Постоянная переориентация означает, что вы никогда не перестанете интересоваться, есть ли что-то более важное, чем очистка гаража, обновление телефона или мытье холодильника. И, пожалуйста, забудьте раз и

навсегда пуританскую болтовню: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня».

1. А что делать, если вы покупаете пиво сегодня, а специальное предложение в магазине завтра?

2. Что делать, если вы покупаете пиццу сегодня, а любимая придет к вам завтра?

3. Что делать, если вы моете машину сегодня, а завтра пойдет дождь?

4. Что делать, если вы убираете кухню сегодня, а завтра - землетрясение?

5. Что делать, если вы сегодня делаете себе педикюр, а завтра акула откусит вам ноги?

Понятно, что вы будете очень расстроены во всех этих случаях. Поэтому могу только один раз посоветовать - не делать все сразу. Стремясь придать веса моему тезису о том, что отсрочка является хорошей штукой, я спросил у трех ведущих профессоров престижных университетов страны: почему откладывать - хорошо? Все они ответили мне в течение часа. Я был так разочарован скоростью ответов уважаемых ученых, что, не читая, удалил их письма. Как видите, вместо бездумного повторения пословиц наших бабушек и дедушек стоит взглянуть на современные исследования. Их можно обобщить в одном предложении: «То, что вы можете сделать сегодня, не делайте никогда или, в крайнем случае, сделайте завтра».

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

• **Чем ближе мы к дедлайну, тем больше у нас энергии. Так зачем переходить к большой задаче с небольшим количеством энергии?**

• **Отсрочка - это тоже работа.**

• **Есть много разных способов быть неудачниками в этой жизни. Самое безопасное - это хотеть сделать все сразу.**

- **Отсрочка - это способность не начинать бесполезных задач в последнюю секунду.**

- **Ведущие профессора вообще не понимают, о чем речь.**

О, и подпишите, пожалуйста, здесь. Как я уже говорил, это необязательно нужно сделать сегодня.

Я не обязан это делать, не обязательно сегодня.

Я должен получить работу

Веселью время, а потехе час.

Паула Бруммель, прабабушка Шона

НИ ХРЕНА ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ! ВАМ ЭТО ПРОСТО НЕ НУЖНО

Вы слышите печальные истории от людей, которые хотели продолжить свою работу. Например, у Луизы – которая однажды открыла для нас паб «Молли» – появилась возможность стать менеджером инженерных проектов в Apple. Наша радость была недолгой. Карен спросила Луизу, что случилось с ее нынешней работой?

– Ничего, – ответила Луиза. – Я уже четыре года на этой позиции.

– Но ты пьешь одно и то же пиво в течение десяти лет, – сказал я.

– Которое стоит с каждым годом все дороже, Шон. Так что я должна зарабатывать больше.

– Но это не имеет значения, потому что из-за новой работы у тебя не будет времени выпить.

– Тем лучше, – слегка напряглась Луиза, – у меня будет больше денег.

– Прекрати, – сказал Вэйн, глядя на нее стеклянным взглядом.

– Что ты предлагаешь? – спросила Луиза с легким раздражением.

– Предлагаю семиградусный «Высокомерный ублюдок».

Все сразу согласились, потому что был вечер пятницы. Кроме того, это должен был быть наш последний вечер с Луизой. Как я и предсказывал, ее кончина началась в тот самый день, когда она вышла на новую должность.

СОЦИАЛЬНЫЙ СПУСК БЛАГОДАРЯ РАБОТЕ

То, что мы увидели, причинило нам боль. Вместо того, чтобы продолжать умело вкладывать свою драгоценную жизнь в наши веселые сборища, тайские кулинарные вечера или в мои Благотворительные ночи у «Молли», Луиза провела свои дни, активно управляя несколькими проектами в Apple. Карен однажды сказала, что у нее такое чувство, будто Луиза умерла. Когда мы наконец увидели Луизу снова через несколько месяцев, она была вся истощена и слишком хорошо одета. Говорила намного быстрее, чем раньше.

- Ребята только работы. Закажи мне колу, пожалуйста.

А потом мы с удивлением наблюдали, как Луиза поспешила со своим айфоном туда, откуда она приехала 18 секунд назад. Вэйн, Карен и я смотрели друг на друга в недоумении.

- Что она сказала? - спросил Вэйн, заправляя свой электронный мундштук конопляным маслом.

- Я думаю, что она не работает и хочет кока-колу, - сказал я.

Мы пили и ждали. Долго. Тут Вэйн вслух подумал: «Что они так долго делают в Apple?» Я и Карен смотрели на вход. Время от времени мы видели силуэт с телефоном у входной двери. Время от времени она даже открывалась, но входили другие люди, а Луизы не было.

Через полчаса бармен вылил колу в раковину. Она не вернулась.

• • • • •
Всегда плохо, если ты теряешь друзей. Но самое страшное, когда ты не можешь понять причину.
• • • • •

- Почему-у-у? - Вэйн выкрикнул свой гнев в ночь, слезы текли по его трубке конопляного масла. Поэтому я обнял Вэйна за плечо и сказал:

- Она хотела продолжить работу.

МОЙ ПАПА ЗНАЛ ЛУЧШЕ

Я помню ответ отца, когда я с гордостью сказал ему, что хочу найти работу после колледжа.

- Мальчик, - сказал он, глядя на меня в ужасе, - ты молод, ты здоров, зачем тебе работа?

Тогда я думал, что папа ломает одну из своих шуток. Но это было не так. Ему было легко говорить. Папа изобрел ободок с сыром для пиццы, и всякий раз, когда кто-либо в мире ел сырную пиццу, мой папа получал вознаграждение в размере 0,0018 цента. Кажется, не так уж много, но, учитывая, что это правило применяется во всем мире и люди любят пиццу с сырным ободком, то получалось вполне прилично.

• • • • •
Отец учил, как с помощью простой идеи
можно прийти к деньгам и без работы.
• • • • •

И учил правильно. Но что я, идиот, сделал?

Устроился на работу. В оправдание, хотел бы отметить, что 21-летний выпускник колледжа не может игнорировать сложную эскалацию спирали: работа-карьера-выгорание-обучение на учителя йоги. В то время я просто подумал: «Эй, круто. Работа. Могу оплатить свои счета».

Насколько это было глупо? Мои счета до сих пор оплачивал отец и люди, которые кусали сырный край пиццы. И поскольку я не понимал всего этого, то устанавливал спутниковые тарелки и какое-то время чувствовал себя круто. Они стояли на крышах моего родного города и помогали людям смотреть кристально

чистое спутниковое телевидение. Но скоро я понял, что не справлюсь с этим без работы, потому что стал зависимым. Зависимым от худшего наркотика в мире – работы.

– погоди, Шон, мы не можем сравнивать работу с наркотиками.

А я могу.

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Дело в том, что нет работы – нет карьеры. Нет карьеры – нет выгорания. А без выгорания нет подготовки на учителя йоги.

Давайте посмотрим на показатели занятости в США. Более 140 миллионов американцев в настоящее время зависят от работы эта «зависимость» означает, что их жизнь резко изменится без нее. Когда же они ее теряют, то сразу же начнут искать новую. Поэтому что они зависимы. Вот краткий список известных критериев зависимости. Если хотя бы один из них относится к вам, возможно, вы уже злоупотребляете своей работой ради работы.

1. Увеличение дозы (вы работаете все больше и больше).

2. Потеря контроля (вам удастся ограничить свое рабочее время только на короткий период или вообще не удастся).

3. Симптомы абстиненции (возникают, когда доступ к рабочему месту прерывается).

4. Развитие толерантности (вы можете работать больше и больше).

5. Замена социальных контактов (вместо того чтобы развивать дружбу, вы считаете, что лучше работать на своей работе).

6. Ложные друзья (вы все чаще окружают себя людьми, у которых тоже есть работа).

7. Здоровье (несмотря на видимые негативные последствия, вы сохраняете свою работу).

И вот что не так с работой: вы не можете бросить ее так же легко, как нюхание клея или курение. И государству все равно. Вы когда-нибудь видели на дверях контор такое:

• • • • • • • • • • • • • • • •

«АДМИНИСТРАЦИЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

РАБОТА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!»,

«РАБОТА УБИВАЕТ!»

• • • • • • • • • • • • • • • •

Наверное, нет. И это там, где 98 процентов сотрудников зависят от своей работы – только 2 процента из них смогли закончить трудовой год без каких-либо серьезных последствий.

Мой хороший друг Злой Арон был одним из этих 2 процентов. Он работал водителем в фирме по доставке. И вот однажды в полдень Арон вдруг резко остановился посреди перекрестка и сгрузил все посылки на тротуар. При этом он постоянно пел: «Я устал от этого!» Как будто это была детская песенка. Через несколько недель Арон основал собственную курьерскую службу.

С тех пор он зарабатывает вдвое больше и выглядит великолепно.

КАРО ШИ - СМЕРТЬ НА РАБОТЕ

Согласно отчету газеты «*Ньюс Дейли*», 6 тысяч человек в Соединенном Королевстве умирают каждый год от переутомления, а в Японии – «всего лишь» 150. У

японцев есть собственное слово для внезапной смерти, связанной с работой, – «кароши». Это значит «идиот». А мы их умнее? К сожалению, нет. К сожалению, совсем нет. Американцы работают в среднем одиннадцать часов в неделю. Больше, чем в 1970-х годах, и, конечно, с меньшей зарплатой.

В любом случае, Соединенные Штаты – самая странная из всех индустриальных стран. Все хотят подняться, все хотят устроиться на работу и, по возможности, задержаться там. Недавно один очень молодой сотрудник компании умер прямо за столом от сердечного приступа. Его последнее сообщение в «Твиттере» было: «Мои 30 часов работы все еще продолжаются». На английском языке это значит: «Чувак, я тупой...»

ЖИЗНЬ ЗА ДЕНЬГИ

Представьте, 30 часов работы, просто чтобы продвинуться по карьерной лестнице. И это главный недостаток работы – нам платят, только если мы действительно работаем. Никому не нравится это слышать, но любая компания или агентство покупает часть нашей жизни, и тогда наш уродливый босс может сделать с нами все, что захочет. Мы обмениваем жизнь на деньги. Что?.. Так это капитализм? Извините, но это – не капитализм, это – наемное рабство.

– Хорошо, Шон, предположим, ты прав. Какой будет альтернатива?

Ну, представьте себе какого-нибудь мексиканского художника. Для простоты назовем его Карлос Альберто Дель Кастильо Кабеса Де Вака Эскобар. Предположим, что этот хитрый художник каждое утро строит из песка замок, а затем кладет рядом с ним свою шляпу. И что тогда? Хотя Карлос Альберто Дель Кастильо (далее не помню) работает только один час – он зарабатывает, пока его шляпа лежит перед его замком на песке. Труд

Карлоса оплачивается, и когда он находится рядом со своим произведением искусства, и когда кусает пиццу с сырным ободком за улицу отсюда. (Тогда, кстати, снова зарабатывает мой отец.) Это именно та альтернатива, о которой вы спросили. Создайте что-нибудь и бросьте рядом свою шляпу.

Несколько лет назад этого мексиканского художника песочного замка, чье имя полностью исчезло, называли бы бездельником, халявщиком и пр., но сегодня он – модный дауншифтер, то есть человек, живущий для себя. Пока какой-нибудь очень усталый менеджер тоскливо ожидает окончания деловой встречи – наш строитель песочного замка за час создает нечто такое, что целый день обеспечивает ему пассивный доход. Он не продает свою жизнь за деньги, он продает ценность своей работы.

А усталый менеджер? Он не зарабатывает ни цента с той минуты, когда с белым как мел лицом и потными пятнами под мышками вылетел из вращающейся двери конторы.

• • • • •
Делать что-то и обменивать сделанное на деньги подходит не только для художников, но и, например, для любой автомобильной компании.
• • • • •

Честно говоря, меня никогда не волновало, сколько часов Форд потратил на сборку моей машины.

Стоит песок денег или нет, я не знаю, но в моем случае происходит вот что. Вы не заплатите вдвое больше за мою книгу просто потому, что я рассказал, как сидел над ней целый год. Вы совершенно правы, когда говорите мне, что это твоя проблема, как быстро ты пишешь. Это верно, потому что мне платят не по часам, а за то, чтобы моя книга не валялась в магазине годами.

Может быть, это соотношение цены и качества годится и для вас? Есть достаточно много идей. Создать

приложение, которое показывает все счастливые часы в этом районе, снять блокбастер с Брэдли Купером или просто написать музыкальный хит. Придумайте переносной вход в метро, выиграйте телевизионный конкурс, нарежьте пивные бокалы изо льда, не знаю... единственная важная вещь – это уйти с работы. Потому что вам это не нужно.

С РАБОТОЙ ВЫ ВСЕГДА ИДЕТЕ НА ПОЛНЫЙ РИСК

Странно, но многие до сих пор думают, что работа даст им определенную безопасность. Я тоже так думал, когда тупо смотрел в монитор компьютера на своей работе в магазине электроники. «Вот сижу здесь, смотрю и умираю со скуки. Но, по крайней мере, могу оплачивать счета за дом. Но что будет, если мой гнусный начальник заметит, что я почти каждый день сплю в телевизионной коробке, и выгонит меня?»

Тогда мне пришлось бы ночевать в ящике, где можно спать, а не в доме. Предположим, есть банкир, который хорошо о вас думает... Да, я знаю, что их не существует, поэтому сказал «предположим». Как вы думаете, что этот банковский консультант скажет вам, если вы попросите его вложить все ваше состояние в акции одной-единственной компании?

– Что ж, – скажет он, – это будет самая глупая вещь, которую вы можете сделать с вашим состоянием.

Зачем тогда вкладывать всю свою жизнь в одну работу?

ТАКАЯ РАБОТА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТОИТ ДЕНЕГ

В этой книге сказано, что вам не нужно пить меньше. Конечно, я остаюсь при своем мнении, но хотел бы уточнить: если мы пьем, чтобы забыть о нашей работе, то это плохо, мы тратим свои деньги и становимся еще хуже. Когда мы не можем получить работу не на дядю, то укрываемся в социальных сетях, спорте и здоровом

питании. Разве это не трагично? Чтобы забыть о работе, мы свое свободное время тратим на это. Работа, работа, все больше денег нам нужно, чтобы забыть о ней.

Конечно, это не очень умно. Работать, просто чтобы позволить себе вещи, которые заставят вас забыть о работе. Да это все равно, что испечь пирог, а потом выбросить его, потому что вы хотите похудеть. Пирог – это не так уж и плохо. Многим карьеристам нужно что-то более сильное.

На днях примерно в обеденное время у меня раздался отчаянный звонок, вырвавший меня из сна. В дверях стоял посыльный:

– Ваш сосед Джо Андерсон вообще когда-нибудь бывает дома?

– Понятия не имею, – пожал я плечами. – У него есть работа. Кофейку?

Посыльный, чахлый малый с трехдневной щетиной, с завистью смотрел на мой ароматный кофе и аппетитный круассан.

– Спасибо, у меня, к сожалению, тоже есть работа.

Я расписался за пакет с посылкой для соседа. В ней оказалось незаконное успокаивающее средство из Бразилии. Само собой разумеется, мы с Вэйном и Ароном сбыли его на черном рынке, справедливо рассуждая, что некоторым оно может понадобиться больше, чем мистеру Андерсену.

Конечно, я не просто так рассказал вам про этот случай.

• • • • •
Подумайте о том, как улучшится ваша жизнь,
если курьер будет обращаться к вам лично.
• • • • •

Каждый раз. Потому что вы либо не пошли на работу, либо вообще не ходите на нее. Тогда бы вы могли сразу же распаковывать посылки и запустить в эксплуатацию,

скажем, новенький скейтборд, вместо того чтобы сбывать на рынке пакеты обозленных соседей. Все это у вас может быть без работы.

Если вы хотите узнать это чувство, но у вас не хватает смелости послать куда подальше своего угрюмого шефа, тогда у меня есть для вас совет.

БРОСЬТЕ РАБОТУ, КОТОРОЙ У ВАС НИКОГДА НЕ БЫЛО

Прислушайтесь к советам друзей, просматривайте Интернет или обращайтесь в агентство по трудоустройству. Ищите работу, на которую вы никогда бы не устроились. Работу, которая вас пугает, даже если вы просто думаете о ней. Вообразите, что устроились, например, в кофейню. Представьте, как вы мучаетесь по утрам, как едва-едва успеваете все сделать и как засыпаете на диване вечером, даже не посмотрев новостей по телевизору.

А потом «бросьте ее». Поезжайте в какую-нибудь кофейню, швырните «шефу» пачку таблеток и крикните: «Хватит с меня. Найди кого-нибудь другого, продающего твою крысиную мочу, я уйду отсюда!»

Затем наденьте костюм, придите на заседание совета директоров большой корпорации и переверните все столы. Кричите при этом: «Если вы, придурки, думаете, что кто-то собирается протирать штаны в этой халупе, то не пошли бы, к чертям! Лично я сваливаю, буду рад вас больше никогда не видеть!»

Конечно, это только первые простые упражнения, которые обеспечат вам безопасность для фактического завершения карьеры. Только когда вы выполните достаточно «неправильных заданий», то сможете бросить свою настоящую работу. Как я и Злой Арон.

Колесо для белки просто выглядит изнутри как карьерная лестница. Это не моя мысль, а Луизы. Кстати, Луиза сейчас учится на учителя йоги. Она бросила работу

в Apple после нервного срыва. Тем не менее она не часто приходит в «Молли», ее карьера слишком сильно изменила ее характер, как она сама говорит.

Трагедия пребывания Луизы в Apple в том, что никто из нас так и не получил от нее Айфон-11.

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- Чем усерднее мы вкалываем на работе, тем больше денег нам нужно, чтобы забыть об этом.

- Избегайте классической спирали эскалации: работа, карьера, выгорание, обучение на учителя йоги.

- Карлос Альберто Дель Кастильо Кабеса Де Вака Эскобар - не ленивая свинья, а модный художник.

- Если вы хотите узнать, как бывает хорошо, когда вы бросаете работу, сначала бросьте ту, которой у вас нет.

- Ешьте больше пиццы с сыром.

- О, и если вы подпишете здесь, очень приятно, спасибо.

Я, _____, не должен преуспевать в работе. Мне это не нужно.

Нужно это купить

Не порти впечатление от того, что имеешь, желая того, чего у тебя нет.

Эпикур, греческий философ-любитель

НИ ХРЕНА ВАМ НЕ НУЖНО! ПОЧЕМУ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВЕЩЕЙ ПРИНОСИТ НАМ БОЛЬШЕ ПРОБЛЕМ

Мы все знаем, что нельзя купить счастье, так как не дураки. Нам также известно, что новые вещи не всегда крутые и что «больше» не всегда «лучше». Вот почему мы покупаем только значимые вещи, которые в корне преображают нашу жизнь. Например, тапочки с подсветкой, с которыми вы больше не заденете шкаф, если ночью пойдете к холодильнику за пивом. Или электрический нож для ананаса. Или источник бесперебойного питания для коктейльной машины.

Единственная проблема в том, что мы так быстро привыкаем ко всем этим замечательным вещам, что вскоре чувствуем себя так же дерьмово, как и до их покупки. «Гедонистская адаптация» – так называли это состояние древние греки, когда, вероятно, купили какое-то дерьмо и после этого настолько отчаялись, что даже придумали специальный термин.

А что нам делать, когда радость от тапочек с подсветкой угасает? Точно, купить еще какого-нибудь дерьма. В интернете пишут, что как только наши основные потребности (пицца, пиво, диван) будут удовлетворены, то мы скорее станем несчастнее, чем счастливее, если купим что-нибудь еще.

Мне показалось настолько интересным это утверждение, что я проверил его на пересечении двух

наших центральных улиц. Стоял и смотрел на лица водителей дорогих, роскошных машин перед светофором. И вы знаете, что заметил? Никто не выглядел счастливым. Мне казалось, что они чего-то ждут. Но чего именно? У них же уже есть дорогая машина.

• • • • •
Вы знаете, у кого вообще нет забот? У Далай-ламы, этого приятного, всегда расслабленного существа, которое с удовольствием отдыхает в Тибете.

• • • • •
Я часто задавался вопросом: почему этот парень так расслаблен. На днях понял. Потому что ему никогда не приходилось звонить по горячей линии. Вместо того чтобы давить на кнопки и с повышенным давлением выслушивать: «Предполагаемое время ожидания ответа оператора составляет три часа», он смакует чашку ароматного чая со своими друзьями. Или он прогуливается на природе и наслаждается невероятной красотой цветка ромашки. Далай-лама не устанавливает никаких обновлений на своем айпаде, потому что у него его нет. У него также нет платного телевидения. Я даже думаю, что этот парень-лама без горячей линии настолько суперский, что у него даже нет холодильника с формочкой для кубиков льда.

Потому что Далай-лама настолько чертовски просвещен, что заранее знает: со всем этим дерьмом будет только больше проблем. Иногда он чувствует, что какой-нибудь продукт может его соблазнить. И тогда в какой-то момент все же попадет на горячую линию, где компьютерный голос будет обращаться с ним как с несмысленным: «У вас нет серийного номера под рукой? Нет проблем, давайте поищем вместе. Прежде всего, я должен знать, какое устройство вы используете.

Разноцветное и круглое или маленькое и квадратное? Если разноцветное, нажмите 1...»

Теперь я скажу вам еще кое-что. Кроме его забавной одежды, этот парень-лама все делает правильно. Все. Он слишком умен, чтобы снова и снова попадать в одну и ту же ловушку потребления, которая словно говорит: «Привет, идиот. Да-да, ты. Слушай, у нас есть для тебя кое-что действительно потрясающее, с чем ты получишь удовольствие от жизни и что уже приобрели все твои друзья. Разве этот продукт не создан специально для тебя?» Конечно, нет. Далай-лама и я убеждены, что каждый продукт или услуга, которые мы покупаем, заказываем или на который подписываемся, в конечном итоге потребуют нашего времени и нервов.

Поэтому мой срочный совет вам...

НЕ ПОКУПАЙТЕ НИЧЕГО, ДЛЯ ЧЕГО ЕСТЬ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Просто купите то, что, как вы считаете, не сделает вас счастливее. Например, ковер, блюдечко для масла или стол. Как правило, эти вещи вам действительно нужны. К сожалению, ненужные вещи встречаются гораздо чаще. Чтобы у вас было представление о том, какие именно предметы к этой категории относятся, – вот небольшой случайный выбор, который я недавно вытряхнул из рукава после нескольких кружек пива «Бруммельбок».

СЪЕМНАЯ КВАРТИРА ДЛЯ ОТПУСКА

Вы любите разнообразную еду и не любите смотреть фильмы дважды? Тогда вам не нужна съемная квартира для отпуска. Вы серьезно хотите ехать в отпуск в одно и то же место? Или придется ехать, потому что шторм снес новый тент, который упал на кафе-мороженое?

Мое правило по поводу квартиры для отпуска. Только когда я уже так часто бываю в одном месте, что мои

местные друзья уже спрашивают: «Шон, какого хрена ты просто не купишь квартиру?» – я начинаю посматривать на риелторов. А до тех пор придерживаюсь следующей разработанной мной формулы. Цена квартиры, разделенная на 5000, равна количеству роскошных мест, в которые я мог бы съездить в отпуск вместо покупки квартиры. Например, избитый деревянный домик в Сан-Диего стоит 400 000 долларов. На эти деньги мы с Карен могли бы съездить в отпуск 40 раз. Куда? В Сан-Диего, в снятую на две недели четырехзвездочную виллу в первом ряду.

ЭЛЕКТРОМОБИЛЬ

На днях мы с Пухлым Чарли припарковались рядом со сверкающей «Теслой», которая была присоединена толстым кабелем к зарядной станции, словно ребенок с пуповиной.

– Должны же быть беспроводные машины, – вздохнул Чарли.

– Ага, – добавил я, – которые можно заряжать где угодно за пару минут.

– Абсолютно. И хорошо бы они таки издавали небольшой шум, чтобы больше не сбивать на дороге бегающих по утрам.

– И могли бы запасать столько энергии, чтобы можно было включать кондиционер, когда захочешь.

– Автомобили, которые проезжают более 270 миль и стоят так мало, что практически любой может себе это позволить.

Мы с Чарли вылезли из моего 47-летнего «Форда» и громко, со звоном, хлопнули дверьми. Я поднял брови:

– Но скажи честно, Чарли, ты думаешь, кто-нибудь когда-нибудь изобретет что-то настолько безумное?

КРОВАТЬ С ПРУЖИННЫМ КАРКАСОМ

Вы что, реально хотите спать дома, как в отеле? Совсем не можете иначе? Тогда купите себе дорогую, громоздкую и слишком мягкую кровать с пружинным каркасом. Но при этом не забудьте еще табличку «Не беспокоить», переоцененный мини-ходильник с просроченными продуктами и не заморачивайтесь по поводу постельных клопов. Настоящие фанаты кроватей с пружинным каркасом даже устраивают имитацию шума в коридоре. В интернете есть так называемые машины белого шума, которые идеально подходят для этого, некоторые даже могут издавать звук сломанной машины с мороженым.

Или же оставьте свою старую кровать и потратьте деньги на вкусное пиво. Вместо кровати с пружинным матрасом вы получаете до 2000 бутылок «Бруммельбок», чего достаточно для трех лет хорошего, крепкого сна.

УМНЫЕ ЧАСЫ

Наручные часы всегда считались некоторой претензией, которая многое говорит о владельце. Но о чем говорят Умные часы на вашей руке? Что у вас нет денег на нормальные часы? Что человек должен контролировать свое здоровье? Что в любом случае в вашем кармане имеется еще и дорогой смартфон, значит, стоит вас ограбить? В недавнем тесте сравнили «Ролекс», производящиеся с 1950 года, с самыми последними Умными часами. И выиграло сравнение старые добрые «Ролекс». Хотя они не могли принимать сигналы от смартфона, но зато их не надо было заряжать. Они сохраняли водонепроницаемость на глубине 3900 метров. Еще про них можно сказать легендарное: «Позже, мой сын, они будут принадлежать тебе» и при этом не вызвать смех. Нет, вам действительно не нужны Умные часы. Если всерьез подумываете о том, чтобы вложить свои с трудом заработанные деньги, то купите «Ролекс» – дорогие, шикарные, механические часы... Но.

ШИКАРНЫЕ ЧАСЫ

Вы сегодня за завтраком еще раз проверили, и оказалось, что все еще не входите в список ста самых богатых людей в мире? Тогда вам не нужны роскошные часы. Скажите честно: что вы ожидаете от такой вещи, кроме очень неприятного ощущения, когда пойдете ночью по темному переулку Лос-Анджелеса? Время всегда можете посмотреть на телефоне. Или дело в том, чтобы другие думали, что вы многого добились? Да ладно вам. Другим отлично известно, что вы ничего не добились.

Гольфист Тайгер Вудс (носит «Ролекс»), папа Иоанн Павел II («Омега») или актер Джон Траволта («Брайтлинг») – они многого добились, и ни одному из них не нужны дорогие часы, чтобы доказать это. На мой взгляд, носить роскошные часы имеет смысл только тогда, когда вам их дарят. Когда ваша известность столь высока – производитель неплохо имеет с того, что вы носите его подарок. Поэтому, когда вы на своей яхте открываете шампанское и совершенно новые элитные часики с 18-ю каратами соскальзывают с вашей руки в Тихий океан, вам гораздо легче сказать «Ну и черт с ними!», если за эти часы вы заплатили не сами.

СТРОЙНАЯ ФИГУРА ДЛЯ ВЫХОДА НА ПЛЯЖ

Вопрос: сколько дней в году вы находитесь на пляже?.. Хорошо. А сколько дней в году у вас стройная фигура?.. Спасибо. Так почему, ради бога, вы так носитесь с этой пляжной фигурой?

• • • • •
По статистике на протяжении жизни мы сидим на диване в сто раз дольше, чем на пляже. Так что нам гораздо больше нужна фигура для дивана.

• • • • •

Фигура для дивана – это та, которая заставляет нас чувствовать себя удивительно хорошо в трениках после семи эпизодов сериала и трех ведер клубничного чизкейка. Что?.. Сравнение не работает, потому что никто не видит нас на диване, а на пляже видит? Вы знаете, что говорят известные на весь мир психологи: «Если вы делаете что-то только для других, то оставьте это».

ЛИЧНЫЙ ТРЕНЕР

На днях я принес ящик «Бруммельбока» в бистро у спортивного клуба и неожиданно стал свидетелем бесчеловечной драмы. Сквозь окна кафе я увидел суетливого Хэнка, потеющего и снующего с двумя гантелями по всему спортзалу. Его подбадривал Крис, унылый личный тренер в синей рубашке.

– Что он получит за такое шоу? – спросил я у Пухлого Чарли, как обычно скучающего на стойке регистрации.

– 100 долларов в час.

– Что? Тогда я тоже пойду попотею.

– Деньги – для тренера.

– О, тогда забудь.

Посмотрим правде в глаза. Личные тренеры – это прежде всего дорого. То, что действительно мотивирует вас потеть, так это не тренер, а деньги, которые вы ему платите. С таким же успехом вы можете пробежать десять раз вокруг дома, а потом вручить самому себе сотню долларов. «Отлично, Шон, ты пробежал вокруг дома десять раз. Делаешь успехи».

Разве вы обычно платите человеку, который указывает вам, что делать? Начальнику, например? Почему же мы отдаем деньги личному тренеру за то, что он нами командует? Если вы можете ходить самостоятельно и загружать в багажник пакеты с продуктами, то вам не нужен личный тренер.

МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ

Пока Карен примеряла в роскошном магазине «маленькое черное платье» для очередного выпуска «Пятьдесят оттенков Шона», я сидел на кожаном диване и гуглил: «Что можно сделать, пока женщины примеряют одежду?»

- Ну? Что скажешь?

Я поднял голову и практически наложил в штаны. Передо мной стояла красивая женщина в коктейльном платье без бретелек.

Конечно, я сказал:

- Это фантастика. И... ты выглядишь сногшибательно. Ничего себе.

Карен поцеловала меня и скрылась в раздевалке. Это платье обошлось в 739 долларов. С тех пор я знал, что можно сделать, пока женщины примеряют одежду, - удрать.

БОНУСНЫЕ КАРТЫ

Мы должны собирать мили, баллы, цифры, словно белки орехи. Но в то время, когда белки добывают питание для хорошей зимней шубки, мы собираем все это, чтобы получить мизерную скидку на набор посуды.

• • • • •
Бонусные карты означают прежде всего одно
- подробный анализ нашего покупательского
поведения.

• • • • •

Настолько подробный, что любой стажер мог бы сделать покупки вместо вас, не забыв даже презервативы маленького размера. Даже если вам все равно, что страховая компания увеличит ваш взнос, когда узнает, что вместо овсяных мюсли вы с бонусной картой купили 2980 пачек сигарет, - ваши данные о покупках стоят намного больше, чем скидка в два процента. Не

постесняйтесь сказать об этом кассиру, который вам симпатичен, даже если позади вас длинная очередь.

ДОСКА ДЛЯ ГРЕБЛИ С ПОДСВЕТКОЙ

Что все думают сначала? Ого, такая доска с подсветкой нам просто необходима. Ведь мы часто катаемся ночью пьяными на каноэ по Тихому океану и не видим акул.

Но великолепные световые эффекты привлекают не только морских чудищ, но также и наглого пляжного вора, который благодаря подсветке видит, где мы находимся, и может спокойно выпить все содержимое нашей переносной коктейльной машины. Так что «светящаяся доска» звучит великолепно, но вам она действительно не нужна.

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- **Не покупайте того, для чего есть горячая линия.**

- **Независимо от того, что мы покупаем, - вскоре после этого чувствуем себя так же плохо, как и раньше.**

- **Даже у древних греков не было тапочек с подсветкой.**

- **То, чего у вас нет, не может и расстроить.**

- **У Далай-ламы тоже нет стройной пляжной фигуры.**

О, и если бы вы могли расписаться здесь, очень хорошо, спасибо:

Квартира, электромобиль, кровать с пружинным матрасом, Умные часы, дорогие роскошные часы, пляжная фигура, личный тренер, маленькое черное платье, бонусные карты и доска с подсветкой - ни хрена мне, _____, это не нужно.

Свободное время

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ СТРОИТЬ АТОМНЫЕ РАКЕТЫ С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ СМАРТФОНОВ, УБОРКА НЕ ПРИНОСИТ НИЧЕГО ХОРОШЕГО, И ВЫ МОГЛИ БЫ ОСТАВАТЬСЯ ДОМА, ДАЖЕ ЕСЛИ СВЕТИТ СОЛНЦЕ

Как обладатель серебряной медали конкурса на самую грязную кухню я знаю, что большинство монстров Должен поджидают вас не в профессиональной жизни, а в свободное время. Они прячутся за завалами из грязной посуды в человеческий рост, в захламленном гараже и в вашем смартфоне.

Делать уборку, стирать белье и потом после полбутылки красного вина читать девятистраничные условия использования приложения для знакомств – нигде опасность тысячи монстров Должен так не велика, как в свободное время. Поэтому стоит сейчас прямо здесь, на кухне прижать монстра к ногтю и сказать прямо в наглые глаза:

– Ни хрена я не должен!

Словосочетание «свободное время» ведь не зря составлено из двух слов «свобода» и «время». Авторитетные онлайн-словари подтвердят: «Свободное время – это периоды, которыми индивид может по своему усмотрению располагать, будучи не связан обязательствами».

Но является ли уборка свободным времяпрепровождением? А занятия в выходные? Скорее всего, не совсем. Свободно располагать временем мы могли бы, когда светит солнце, потому что лето – это прекрасный и полезный для здоровья сезон. Но навязчивое чувство необходимости ловить все до одного лучи солнца может стать настоящей проблемой. Спросите об этом хотя бы какого-нибудь красного как рак

ирландца на пляже. Только потом обязательно вызовите ему врача.

Еще вопросы?.. Я отвечу. Когда?.. Прямо сейчас.

Я должен сделать уборку

*Кто соблюдает порядок - просто
ленится искать.*

*Паула Бруммель, известная на весь
мир прабабка*

НИ ХРЕНА ТЫ НЕ ДОЛЖЕН! ВЫ МОГЛИ БЫ ГОРДИТЬСЯ СВОИМ БЕСПОРЯДКОМ

Немыслимо, как много людей все еще носятся со своими угрызениями совести, потому что думают, будто они должны делать уборку. Поразмыслите, мы отправляем людей на Луну, разрабатываем самоходные автомобили и обучаем роботов косить наши газоны, но все еще придерживаемся прописных истин послевоенного времени. Пока этот мир развивается бешеными темпами, наше отношение к ведению домашнего хозяйства застряло именно там, откуда оно произошло: из вылизанной до блеска кухни лучезарно улыбающейся домохозяйки 50-х годов.

Люди! Я даже на всякий случай взглянул на часы: точно в эту секунду мы находимся в 2016 году... Или 2017-м... Или 2028-м, в зависимости от того, когда вы держите мою книгу своими красивыми пальчиками. Но наверняка журналы и Интернет так же назойливо утверждают, будто уборка - это путь к свободе и счастью. Это не так.

• • • • •
Вот что я скажу: тому, кто ищет свое счастье
в удавшемся вывозе крупногабаритного мусора
или вычищенном до блеска холодильнике, лучше
бы поискать психотерапевта.

• • • • •

Но, к сожалению, непробиваемое утверждение «Порядок – это половина жизни» остается в тренде и ведет к тому, что даже 18-летние стыдливо мямлят внезапным гостям: «Простите, у меня до уборки руки не дошли». Еще лучше пробормотать: «На прошлой неделе у меня здесь все было тип-топ, жаль, что ты пропустил». Да, все еще есть люди, которые верят, что прибранный письменный стол поможет им стать лучше и довольнее. Триша, моя бывшая жена, была таким человеком. Если, например, я в который раз не мог найти зажигалку, Триша совершенно серьезно говорила мне:

– Шон. Если каждая вещь будет на своем месте, то можно сэкономить немало времени и ругани.

Тогда я парировал:

– Триш! Если каждая вещь будет на своем месте, ты не ищешь, а сразу находишь.

И она сердилась. Помню, как годами жена наставляла меня, чтобы я проявлял хотя бы каплю ответственности и, по крайней мере, приводил в порядок самые важные дела своего жалкого существования. Однажды я спросил – зачем? Она сказала, затем, что после этого почувствую себя лучше. Что ж, я дал себе пинка, пошел и купил две папки-органайзера. На одной написал «Молли», на другой – «Счета», и пару часов был очень собой доволен. Но когда я вечером вошел со счетом из «Молли» в руках в свой кабинет, то растерялся. В какую папку его положить? «Молли» или «Счета»? Сначала решил в пользу «Молли», но почувствовал, что это неправильно. Так что переложил его в папку «Счета». Но и после этого не успокоился. В конце концов снова выполз из постели и положил счет рядом с папками... Через несколько дней я купил еще одну папку, надписал на ней «Счета из „Молли“». Снова некоторое время гордился собой. До тех пор пока не нашел в кошельке два счета из магазина за три эти папки...

Что я хочу сказать этим жалким примером: соблюдение порядка и уборка могут выйти вам боком. Мы не должны делать уборку. На самом деле не должны. И с большим удовольствием я расскажу почему.

УБОРКА - ЭТО ПРОТИВОЕСТЕСТВЕННО

Если бы вы оказались в девственном лесу, то наморщили бы лоб и сказали: «Черт меня побери, что здесь такое творится?» Скорее всего, нет. Потому что все знают - девственному лесу не свойственен порядок, но при этом он как-то функционирует. Почему же лес не стал примером для нас, ведь мы во многом ориентируемся на природу? Мы наблюдаем птиц и насекомых, чтобы понять, как они летают, изучаем листья лотоса в поисках новых технологий лакирования и строим носы кораблей по примеру носов дельфинов. Но когда речь заходит об уборке, то пример природы не подходит?

Но факт остается фактом: ни одна птица не разбирает свое гнездо и не относит каждую соломинку туда, где она ее нашла. Как и мой одноногий королек Ларри, который чувствует себя тем лучше, чем больше травы, кустарника и листвы я бросаю в его клетку. Ни одна кошка не разделяет мышей на:

- 1) на еду;
- 2) на подарок;
- 3) выбросить;
- 4) отпустить.

Ни одно дерево не распределяет свои опадающие листья согласно папке с надписью «Осень-2018». Потому что природа такая, какая есть. Если что-нибудь упало, то оно остается лежать. Что-нибудь пачкается - так и остается грязным. Что-нибудь пропадает - никогда не найдется. Прямо как в домашнем хозяйстве Шона Бруммеля.

УБОРКА МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ СМЕРТИ

Остановимся еще раз на примере нашей удивительной природы. Слой за слоем зарастает ее прошлое, она постоянно стремится вперед и к свету, все растет и зреет. Но что делаем мы, когда прибираемся? Ровно противоположное. Совершенно противоестественным образом мы разбираем наш хлам слой за слоем, копаемся в глубоком прошлом и находим вещи, которые лучше бы не находили.

1. Купон на 100 долларов в кафе-мороженое, действительный до 2011 года.

2. Подписанную от руки магнитофонную кассету с альбомом Дэвида Хассельхоффа.

3. Непрочитанное, в разводах от слез письмо вашей первой любви, умоляющей вас простить и начать все сначала. Но вы либо уже замужем за жалким козлом, либо женаты на драконихе Триш.

Подобные находки повергают нас сначала в бесконечную печаль, потом вызывают тяжелую депрессию, далее – мысли о суициде. И когда наконец мы суем голову в петлю, то думаем: как же глупо вышло, ах, если бы мы не затеяли эту дурацкую уборку.

Какое счастье, что вы нашли эту книгу на аккуратно рассортированной полке в магазине.

УБОРКА СЪЕДАЕТ ВРЕМЯ, И ЭТО ПРОСТО НЕВЕЖЛИВО

Регулярная уборка заполняет нашу повседневную жизнь и съедает как раз то время, которое нужно нам, чтобы позаботиться о более важных вещах в жизни – например, о друзьях. Когда Хэнк и Сюзи пригласили нас в гости, Хэнк начал прибирать всю кухню в тот же миг, как я положил ложечку в опустевший стакан из-под мороженого. Добрых полчаса он звенел тарелками,

размахивал полотенцами и стучал дверцами шкафов так громко, будто хотел сказать: «Видите, как я пашу, пока вы лениво потягиваете мое вино».

Да, мы на это посмотрели. И конечно, здорово, когда на следующее утро все блестит и сияет. Только вот проблема, мы все еще были там. И никак не могли отделаться от ощущения, что вместе с грязными тарелками исчезла и часть нас самих. Хэнк мне очень дорог, и я знаю, что он не может по-другому. Но своим посудным синдромом он испортил всю вечеринку, потому что Карен и я знали: как только мы выйдем из дома, чтобы погрузиться в такси, квартира Сюзи и Хэнка станет такой же прибранной, как будто нас там никогда и не было.

ТОТ, КТО УБИРАЕТСЯ, ТЕРЯЕТ В ТРИ РАЗА БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ

Когда я неделю спустя спросил Хэнка, почему, собственно, он постоянно сразу принимается за уборку, он ответил: потому что это эффективнее.

Я подавил улыбку, а когда снова оказался за письменным столом, поискал в Сети опровержение. Спустя пару кликов мышью нашлось интервью с симпатичным профессором бизнес-школы в Колумбии.

• • • • •
Этот профессор доказал, что люди, которые постоянно прибирают на своем столе, тратят на поиск какой-либо вещи на 36 процентов больше времени.

• • • • •

Бинго! Несмотря на то что вызывал недоумение вопрос: как же можно так точно измерить 36 процентов потери времени, – все же я мог бы это подтвердить.

Вы уже знаете тот случай с Тришей. Как неугомонный работник японского автомобильного завода, она

постоянно старалась улучшить ведение нашего домашнего хозяйства, что, конечно, в итоге не получалось. Как-то утром, после разгульной текильной вечеринки в «Молли», я хотел выудить из шкафчика в ванной две-три таблетки от головной боли. Но вдруг заметил, что ящик с лекарствами – том виде, что раньше, – больше не существует.

Вместо вороха упаковок, рулончиков и полупустых блистеров – дюжина коробочек с цветными буквами. Вытаращив глаза на все это, я открыл коробку «А» в поисках аспирина или алка-зельтцера, но не обнаружил их. Посмотрел в коробке «И» в надежде увидеть ибупрофен, но не нашел и его. Когда я не нашел парацетамола в коробке «П» – то разбудил свою будущую бывшую жену нежным «Черт возьми, Триша! Куда ты все подевала?».

И знаете, что произошло потом, кроме, разумеется, обычной перебранки? Жене пришлось самой открывать все коробочки подряд, пока она не нашла таблетки от головной боли. Аспирин, ибупрофен и парацетамол – все лежали в коробке с буквой «Ш» – «Шон»...

Эта маленькая, но правдивая история подтверждает, что Триша могла бы не тратить время на разбирание ящика с лекарствами. Она буквально потеряла уйму времени. Сначала – на продумывание провальной системы. Затем – на бессмысленное надписывание и сортировку. И наконец – на поиски. В то время как я раньше мог без очков и какой-либо системы за секунду найти аспирин, потому что упаковка была зелено-желтая и лежала с левой стороны. Готово.

Симпатичный профессор с 36-ю процентами, которого, кстати, зовут Эрик Абрахамсон и который, конечно, известен по всему миру, подтверждает мою теорию. Кто тратит много времени на наведение порядка, тот ничего хорошего в итоге не получает. Пользуясь случаем, я хотел бы посоветовать прочитать

книгу Абрахамсона, которая называется «Эффективный беспорядок» и рассказывает, почему неряшливые люди гораздо счастливее и энергичнее. Не подумайте ничего плохого. Эта книга вышла не в «Бронер книге», я ее не читал, но уверен, что она понравилась бы мне.

• • • • •
Счастье и эффективность – не единственные преимущества, которые мы выигрываем, когда наконец оставляем беспорядок в покое.
• • • • •

БЕСПОРЯДОК ГОРАЗДО ПРИЯТНЕЕ

Не знаю, как вы, но когда меня приглашают в квартиру, которая выглядит как на обложке дизайнерского журнала, то я сразу же начинаю чувствовать дискомфорт. А когда вижу полку, на которой книги расставлены по авторам, жанрам и величине, то уже вовсе пребываю не своей тарелке. В моей голове возникают тревожные вопросы. Что это за люди? После какого ужасного события они стали такими? А почему они не спрятали «Майн Кампф»?.. Если же судьба приводит к людям, у которых повсюду бедлам, то понимаю, что они – такие же, как и я, и не чувствую себя как неотесанный разбойник с большой дороги.

БЕСПОРЯДОК СПОСОБСТВУЕТ УСПЕХУ

Порядок – как нам до сих пор внушается – это самая важная вещь на пути к успеху. Ха-ха-ха! Три раза. Это неправда, конечно. Совершенно неожиданно можно обнаружить огромное количество людей, которые хотя и не оставляют свободного островка пола среди завалов, но зато живут в особняке за 20 миллиардов на собственном острове в Тихом океане. Может быть, все эти успешные люди черпают энергию в чем-то другом, более важном, чем упорядоченная система хранения вещей?

• • • • • • • • • • • • • • •
Не с порядком, а с беспорядком человек
может сделать карьеру.

• • • • • • • • • • • • • • •
Например, если вы устроите на своем рабочем месте такой хаос, что никто ничего не разберет, то станете незаменимым сотрудником. К тому же вас нельзя будет уволить даже в том случае, если вы не будете ничего делать.

Если мне удалось вас убедить, что вам необязательно наводить порядок – вот еще несколько действительно практичных советов, которыми вы могли бы воспользоваться сразу же или потом, чтобы избавиться от необходимости делать уборку.

РАЗДЕЛЯТЬ

Одна и та же вещь по всем углам – искать не придется, все сразу найдется.

Если вы постоянно не можете найти одну и ту же вещь, просто купите еще несколько таких же.

К примеру, я годами никак не мог сразу найти зажигалку. После развода с Тришей я купил упаковку в 100 штук и разложил их по всему дому. С тех пор ни я, ни Карен не тратили и лишней секунды на поиск.

УПРАЖНЕНИЕ НА СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Это упражнение, по существу, состоит в том, чтобы намеренно оставлять вещи там, где они лежат, хотя убрать их было бы несложно. Например, когда вы увидите валяющуюся на полу упаковку из-под чипсов – оставьте ее как есть, даже если в этот момент следуете к мусорному ведру. То есть не загоняйтесь, а лучше сохраните свою энергию. И преспокойно позвольте монстру Должен буйствовать:

– Эй. В чем дело? Ты должен был захватить пакетик от чипсов.

- Ни хрена я не должен!
- Ты же все равно идешь на кухню.
- Ну и что?
- Паке-е-етик!..

Упражнение на сохранения энергии – это, конечно, только первый шаг, но как вы избавитесь от долгового монстра, если даже не можете оставить в покое какой-то пакетик?

СМЫВАЙТЕСЬ

Мама вашей жены, навещая вас, постоянно отпускала язвительные комментарии по поводу вашего домашнего хозяйства? Не сердитесь из-за этого, но перед следующим ее визитом найдите предлог, чтобы отправиться с друзьями в горный поход или поездку по городам.

Уборка уже сама по себе плохо, но когда вы вынуждены наводить порядок ради кого-то другого, то страдает не только ваше чувство собственного достоинства, но и отношение к человеку, который вынудил вас прибираться. Самое ужасное, что этот человек не против остаться на подольше. Он, видите ли, оказывается, прекрасно себя чувствует в вашей прибранной квартире.

• • • • •
Так что помните: прежде чем приниматься за уборку ради кого-то другого – лучше сразу удирайте.
• • • • •

С ГЛАЗ ДОЛОЙ

Следует признать, что эксперты по уборке отчасти правы. Чрезмерный хаос может вас отягощать. Но, вместо того чтобы прибираться, лучше устроить удобную дистанцию.

• • • • • • • • • • • • • • • •
Сначала найдите в квартире комнату, которая вас раздражает больше всего. Затем закройте ее и выбросьте ключ. Ничего не замечаете? Вам сразу становится легче.

ПЕРЕЕЗД

Если вы закрыли слишком много комнат, некоторые люди могут ненароком подумать, что у вас слишком много вещей. Конечно, это неправда. У вас не слишком много вещей, просто ваша квартира слишком маленькая. Поэтому, прежде чем вы начнете самую большую уборку в своей жизни, лучше пройдитесь с бутылочкой прохладного пива по сайтам недвижимости вашего района.

УЛЕТ (ТАКТИКА ЛАРРИ)

Но это же сущий хаос, говорят окружающие, и теперь вы тоже сомневаетесь? Тогда представьте себе этот хаос с высоты птичьего полета. Закройте глаза и улетайте высоко, как одноногий Ларри, когда он в очередной раз решается на это. Что вы сможете разглядеть в моем саду хаоса с такой высоты? Почти ничего. Беспорядок совсем незначительный. И должны ли вы немедленно приниматься за такой крошечный недостаток? Ни хрена вы не должны. С высоты птичьего полета даже самый большой хаос сжимается до крошечной точки.

РАЗДЕЛЯТЬ

Типичная проблема жизни с партнером – то, что вам кажется удобным, он меняет или выбрасывает. Мое решение – договориться о зонах ответственности. Мы с Карен вывели довольно простое правило: она отвечает за свою квартиру, а я – ни за какую. Что тут сказать – это прекрасно работает.

В ТОПКУ

Я читал, что на самом деле нам нужно только 5 процентов из окружающих нас вещей. Невероятно, не правда ли? Остальные настолько бесполезны, что мы и не заметим, если они внезапно исчезнут. Так зачем эту массу сортировать, хранить, почему бы не сжечь все это дерьмо?

• • • • •
Помните, даже если это выглядит немного слишком по-американски и не особенно благоприятно для окружающей среды – сжечь хлам в любом случае будет на 95 процентов правильным решением.

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- **Уборка – это противоестественно, птицы не разбирают свои гнезда.**
- **Если вы решите разобрать хлам, то наткнетесь на вещи, которые заставят вас грустить.**
- **Самые богатые люди в мире – настоящие свиньи.**
- **Одна и та же вещь по всем углам – искать не придется, все сразу найдется.**
- **Кто метет при гостях – выметает и своих гостей.**

Ну, вы все еще хотите навести порядок? Нет? Тогда найдите ручку и подпишите здесь, пожалуйста.

Я, _____, не должен делать уборку. Вообще.

Надо чем-нибудь заняться в выходные

Выходные, после которых приходится отдыхать, – не выходные.

Брайан Бруммель, отец Шона

НИ ХРЕНА ВАМ НЕ НУЖНО! ЛУЧШЕ ОТДОХНИТЕ

Какую фразу чаще всего произносят люди, которые наполняют свои выходные дни кучей мероприятий? Правильно: «Ух, как это выходные пролетели так быстро?» Я могу вам сказать: они пролетели ровно в тот самый момент, когда вы решили какое-то время провести в офисе, а потом еще и попотеть в тренажерном зале.

Куда улетели выходные? Ну конечно, ко мне и Карен. Потому что вместо сверхурочной работы, а также спорта мы предложили им классный бифштекс, прекрасное вино и целый сезон сериала «Лучше звоните Солу». Но я не хочу сейчас хвастаться нашими отличными идеями для отдыха. Выходные приходят также на готовую пиццу с молочным коктейлем и футбол по телевизору. Чем меньше вы им предлагаете, тем лучше. Тогда вам не придется думать, когда проснетесь: «Черт, куда пропали выходные?» – но: «Ха, сегодня только еще суббота».

ЧЕМ МЕНЬШЕ ВЫ ДЕЛАЕТЕ, ТЕМ ДЛИННЕЕ КАЖУТСЯ ВЫХОДНЫЕ

Прошло всего три года с тех пор, как я был женат на женщине, которая задавала мне один и тот же вопрос каждую чертову пятницу. Всегда вечером, в тот момент, когда я запускал десертную ложку в мороженое с арахисовым маслом:

- Что будем делать на выходных, Шон?
- Ничего, конечно. Это же выходные.

Ложка все глубже погружалась в любимое мороженое, но на другой стороне стола хорошее настроение улетучивалось. И, конечно, я знал, что будет дальше: Триша постарается вытащить меня из социальной изоляции, указывая на то, что «нормальные люди» делают на выходных.

- Знаешь, Андерсоны едут в Лос-Анджелес.

- Ну и что? Что ты хочешь этим сказать?

- Ну, мы могли бы тоже куда-нибудь съездить.

- Но зачем?

- Чтобы сделать хоть что-нибудь.

- Куда-нибудь поехать, чтобы хоть что-нибудь сделать? И это твой план на выходные?

- Не надо сарказма, Шон. Конечно, я не хочу просто куда-нибудь. Но Андерсоны...

Андерсоны, Андерсоны... Ненавижу Андерсонов! Я ненавидел их за все их походы на блошинный рынок и посещение музеев, дегустацию оливкового масла и катание на лошадях. Ненавидел их за каждое проклятое посещение спа-салона и за каждый «вечер музыки и вина» в развлекательном центре. Пока я просто ходил по магазинам, захаживал с Вэйном в паб и забывал про стирку, Андерсоны отправлялись на экскурсию в «Винную страну», посещали выставку картин Рубенса в Лос-Анджелесе или крутились в перуанском ресторане вокруг стола известного актера.

- Смотри, мы даже сфотографировались с ним, хочешь посмотреть, Триш?

- Да, конечно.

- Шон?

- Нет.

Вскоре Андерсонам показалось недостаточным проводить выходные «лучше», чем мы. Они начали настраивать Тришу против меня. После того как я продолжил стойко уворачиваться от разговора о том, «что делать» на выходных, Андерсоны начали брать

Тришу с собой и «в наказание» оставлять меня дома, очевидно, как некультурную и ленивую амебу.

Конечно, это не было наказанием, наоборот, так мне было намного лучше.

• • • • •
Если бы жена осталась дома, то мне пришлось бы в выходные косить газон, чистить фильтры кондиционера, мыть машину и идти в спортклуб.
• • • • •

А так я мог спросить Конченого Вэйна: что это за мир там, снаружи, где люди стали больше бояться выходных, чем рабочей недели? Вэйн предположил, что такие люди, должно быть, страдают от СДВГ – Синдрома Дефицита Веселья и Гиперактивности выходного дня. Я с ним согласился, должно быть, так и есть.

ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДЕЙ С СДВГ ВЫХОДНОГО ДНЯ

Не в силах просто оставить рабочую неделю позади, эти люди думают, что полстраны страдает ерундой в течение всей недели, даже в выходные дни. Хуже всего, что они даже не имеют целью банальный отдых, а попросту слепо следуют моде в соответствии с мантрой Хиббела «Ты – то, что ты делаешь».

Но чем же тогда должен стать я? Более хорошим человеком? Хм... Но почему меня считают плохим человеком? Не потому ли, что после 60-часовой рабочей недели я предпочитаю жарить стейк на гриле, а не тащиться по забитому шоссе двести миль до Лос-Анджелеса?

Почему я должен отказываться от отдыха и расслабления в выходные дни только потому, что моя жена и соседи, озабоченные своим досугом, не могут жить, если постоянно не скачут, как кукурузные зерна в попкорнице?

Слава богу, все это закончилось, потому что Триша теперь живет в Кентукки и контакт с Андерсонами ограничивается передачей приветов. А знаете ли вы, что самое прекрасное? Мою новую девушку Карен выходные заботят даже меньше, чем меня. Мечты сбываются!

На днях я потратил все время перед красным светофором на перекрестке, чтобы погуглить термин «стресс выходного дня». Результаты поиска, которые успел просмотреть, прежде чем позади начали отчаянно сигнализировать, доказали, насколько я был прав. Итак, в одной статье было сказано, что мы должны использовать выходные в основном для перезарядки нашей батареи перед новой рабочей неделей.

• • • • •
Если мы наполняем выходные культурными вылазками и бессмысленными задачами, такими как работа по дому, – это как раз тот же случай, когда мы вытаскиваем зарядную вилку из нашего смартфона, хотя батарея заряжена всего на 37 процентов.

• • • • •
– Да, Шон, ты так легко говоришь про домашние обязанности и работу по дому. Но ведь это как раз те вещи, до которых на неделе никогда не доходят руки...

Ну, если вы не можете сделать эти вещи в течение недели, значит, это было не так уж и важно. Во всяком случае, не настолько важно, что нельзя было бы оставить их до понедельника. Что я хочу этим сказать?

ПО ВЫХОДНЫМ - НИКАКОЙ РАБОТЫ ПО ДОМУ

Придерживайтесь этого правила, и тогда не только в течение недели, но и в выходные дни у вас будет время для занятий, которые сделают вас счастливее. Ваш монстр, например, интересуется, не пора ли убрать кухню?

• • • • • • • • • • • • • • • •
Наберите «грязная кухня» в поиске картинок
в Google и подивитесь, сколько лет еще отделяет
вас от действительно грязной кухни.

• • • • • • • • • • • • • • • •
И пусть это идолище поганое негодует от бессилия, а
вы займитесь чем-нибудь, что доставит вам
удовольствие.

Если вы до сих пор были заняты на выходных и
теперь опасаетесь, что непривычное отсутствие дел
может негативно повлиять на ваше настроение,
взгляните на мое расписание на выходные. Вам не нужно
ничего делать. Не нужно делать что-нибудь полезное.
Главное правило: интереснее всего то, что не приносит
никакой пользы.

Предположим, вы полностью заправляете свой
автомобиль в субботу, потому что бак уже наполовину
пуст. Разумеется, здесь есть некоторая польза. Но для
заправки, а не для вас. И вообще, с каких это пор мы
планируем заправляться? Поэтому вот мой конкретный
совет: заправляйтесь на неделе, если вы все равно уже в
стрессе. Вот список.

**РЕКРЕАЦИОННАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ НА
ВЫХОДНЫХ**

Занятие	Удовольствие	Польза	Итог
Делать уборку	—	—	очень плохо
Выставка картин Рубенса	—	—	очень плохо
Смотреть баскетбол	+	—	хорошо
Секс	+	— +*	хорошо
Смотреть сериалы	+	—	очень хорошо
Выйти в люди	+	+	очень хорошо

* Польза зависит здесь от того, планируете ли вы размножаться.

Таким образом, мы обнаруживаем, что больше всего отдыхаем не тогда, когда заправляемся топливом, тренируемся или идем на выставку Рубенса, а когда занимаемся сексом без намерения завести детей, а затем смотрим телевизор и вкусно едим.

– Но Шон, это же нездорово?

– Знаю, знаю – от телевизора тупеют, и чем больше телевизор, тем тупее тот, кто сидит перед ним. Все знаю, только одного не понимаю. Что глупого в том, когда после секса я смотрю на своей огромной плазме три эпизода «Губки Боба»? Ха-ха, ты знаешь эпизод, когда Губка Боб хочет установить контакт с призраками, чтобы получить рецепт давно забытого сэндвича?

– Нет.

– Жаль, эпизод потрясающий. Но это не важно. Есть и другие хорошие эпизоды.

Самое важное на выходных – это то, что никто не заставляет вас испытывать угрызения совести только потому, что вы не занимаетесь ничем полезным. Вот

несколько очень надежных советов, чтобы вам это удавалось и дальше.

НИКАКИХ СПИСКОВ ДЕЛ

Как вы уже знаете, нет смысла ставить цели.

• • • • • • • • • • • • • • •
В большинстве случаев нет смысла ставить цели на выходные, поэтому сделайте себе и мне одолжение – забудьте о списках дел.

• • • • • • • • • • • • • • •
Они всегда фатальны, потому что, когда вы их составляете, то сразу концентрируетесь на множестве головоломок. Вам будет только хуже, если в воскресенье вечером обнаружится, что снова сделали только половину. Вы действительно хотите испытать такое чувство перед началом новой недели?.. Вот видите.

Если вы уже не можете жить без списков, то попробуйте составить хотя бы один список – «Бездел». Его придумал интернет, а я нашел его там. Запишите все, что вы *не* будете делать в эти выходные. И тогда, вместо того чтобы чувствовать себя в воскресенье вечером неудачником, вы останетесь довольным собой и в прекрасном настроении. В конце концов, вам удалось полностью не сделать то, что вы не намеревались делать.

ЗАПЛАНИРУЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ ПРИЯТНОЕ НА ВЕЧЕР ВОСКРЕСЕНЬЯ

Если вы задумали что-то приятное, чего вы действительно ждете, например посиделки в баре, тогда не планируйте это на пятницу или субботу, запланируйте на вечер воскресенья.

– Бар в воскресенье вечером? Тогда по понедельникам на работе я буду как сонная муха.

- Вот именно. Понедельник при любых раскладах - в заднице, потому что нужно идти на работу. Так зачем же специально для этого отдыхать?

Если вы в хорошей форме в субботу и воскресенье, это намного лучше. В конце концов, это ваши выходные, а не какая-то идиотская фирма, которая все равно вас эксплуатирует. Если вы в воскресенье весело проводите время, то можете наслаждаться этим гораздо больше, чем в пятницу, ведь у вас уже были два выходных. И, кроме того, вы заняты чем-то приятным именно в то время, когда у многих - известная воскресная депрессия. Бедолаги вспоминают о своих ужасных начальниках и о том, что те заставят их делать всю неделю.

ВОЗЬМИТЕ ВЫХОДНЫЕ С СОБОЙ НА РАБОТУ

Только дурак берет работу на дом. Мудрый человек, напротив, берет с собой выходные на работу. Остатки огромной пиццы, бутылку красного вина и новую знакомую, которую встретил вчера в баре. Вашим коллегам понравится, если вы начнете новую неделю с деликатесов, анекдотов и не будете беспокоиться о рабочих вопросах. Факт - и ученые наверняка докажут это - если вы перенесете немного приятных вещей из своих выходных в мрачный понедельник, то эффективно и очень умно продлите свой досуг.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ДЕТИ - ОСТАВЬТЕ В ПОКОЕ ИХ...

Ваши дети в воскресенье уже с нетерпением ждут школы? Значит, вы что-то делаете не так. Вероятно, наполнили чепухой не только свои выходные, но и выходные ваших детей. Детям тоже нужен отдых. Так что пусть бегают, катаются на велосипеде, исследуют природу и играют с огнем. Вечером они заснут быстрее, чем CNN отправит съемочную группу в район лесных пожаров для прямого включения. Тогда вы сможете спокойно отправиться в бар.

...И ВАШЕГО ПАРТНЕРА

Все еще не отошедший от травмы первого брака, я спросил мою новую подругу на первом совместном субботнем завтраке:

- Что мы будем делать на выходных?

Карен уставилась на меня и спросила:

- Почему «мы»?

С тех пор я знаю: выходные не обязательно означают провести двое суток вместе.

Ваш партнер хочет поспать даже дольше вас? Оставьте его в покое. Он просто хочет лежать в оцепенении у бассейна с электронной книгой в руках? Не докучайте ему. Тогда вы успеете посмотреть свою баскетбольную игру целиком. И, кроме того, во время рекламы можно составить маршрут для путешествия по барам в воскресенье вечером.

ОДИНОЧКАМ ЛУЧШЕ ВСЕГО

Многие одинокие люди действительно боятся выходных, самое худшее для них - воскресенье. Вы часто слышите от них, мол, это ужасный день, потому что по воскресеньям другие делают все то, что вы не можете делать в одиночку: велосипедные прогулки, экскурсии, походы в музей.

• • • • •
Если бы только одиночки знали, как им
завидуют эти другие.

• • • • •

Ведь они могут вставать, когда захотят, им не нужно ни с кем говорить за завтраком и отправляться в путешествие, если на самом деле они этого не хотят. Я не хочу сказать, что жить в одиночестве - это здорово. Но если вы все равно одиноки, то наслаждайтесь этим. Потому что, когда у вас снова появится партнер, еще

будете с ностальгией вспоминать именно то время, которое сейчас проклинали.

Если ваш долговой монстр все еще кричит: «Тебе нужно с кем-нибудь познакомиться!» – ткните ему в глаз, произнесите заветные слова и, разумеется, никуда не ходите. В любом случае, шансы встретить кого-то в течение недели намного выше. С пятью днями недели и двумя выходными они равны 5:2.

ТАК ЗАЧЕМ ПАРИТЬСЯ?

Как и в случае с наведением порядка, здесь нам также следует взять нашу прекрасную природу в качестве образца для подражания. Небо, море, кусты или животные – никто из них ничего не делает на выходных. По крайней мере, я никогда не слышал, чтобы Тихоокеанский регион говорил: «Круто, выходные, наконец-то пришло время штормового нагона». И куст тоже не хочет ехать на премьеру «Мстителей» в Лос-Анджелес. Животные? Хорошо. Одноногий Ларри занимается сексом каждый день в четыре утра. Будь то понедельник или воскресенье. Потому что для этого хитрого королька каждый день одинаково важен.

• • • • •
Вы поймите: не важно, мужчина ли вы или женщина, ребенок, одиночка или куст, – вы ничего не должны делать по выходным.

• • • • •
Поэтому, когда очередной террорист от досуга спросит вас, что вы делали в эти выходные, просто улыбайтесь и говорите: «Ничего, конечно. Это же выходные».

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

• **Чем меньше вы делаете, тем дольше кажутся вам выходные.**

- Избегайте людей с СДВГ выходного дня.
- То, что вы не в состоянии делать в течение недели, не может быть настолько важным, чтобы портить себе этим выходные.
- Если вы все-таки действительно хотите что-то сделать, делайте, по крайней мере, бесполезные вещи.
- Лучше быть в форме в выходные, чем в понедельник. Запланируйте поход в бар на вечер воскресенья.

Ах, да. И если вы будете так любезны, распишитесь здесь не позднее вечера пятницы:

Я, _____, ничего не должен делать на выходных.

Нужно выйти на улицу, пока солнечно

Я не сижу на солнце, моя спина в тени.

Паула Бруммель, distinguished прабабка

НИЧЕГО ВАМ НЕ НУЖНО! ВЫ ЖЕ НЕ ИДЕТЕ ДОМОЙ, КАК ТОЛЬКО СТЕМНЕЕТ?

Мне хорошо известно, что чувствует человек, когда живет без солнца, – я был женат на Трише... И еще побывал в Германии, земле моих предков. Пробыл там две недели в мае. Когда самолет приземлился во Франкфурте-на-Майне, там лило как из ведра. Я подумал сначала, что это замечательно, и представлял, какой восторг вызвал бы такой дождь в иссушенной Калифорнии. Немцы в самолете не выглядели такими же восторженными.

В Германию меня привели три причины. Во-первых, мою книгу «Делай все, что хочешь» нужно было перевести на 312-й по счету язык – немецкий, и мне разрешили написать с этой целью главу на немецкую тему. Я всего три минуты ехал по автобану, когда позвонил Бобу в Лос-Анджелес и взволнованно сказал:

- Я должен всех обогнать.
- Да, обгоняй.
- Нет, Боб, это для моей немецкой главы.
- Извини, Шон, тот факт, что у немцев нет ограничения скорости, это – старая тема даже у нас.

Тогда я и поехал со скоростью выше 90 километров в час сквозь немецкий дождь, двигаясь по направлению к югу. Мне хотелось посетить место рождения моей прабабушки Паулы в Графенрайнфельде, и это было второй причиной. Видимо, она родилась на атомной

станции, по крайней мере, на месте ее дома стояли две охладительные башни, исходящие паром. Сначала я был немного разочарован, но потом подумал: может быть, потому она и эмигрировала тогда. Насколько я знаю со слов своих родителей, Бруммили всегда плыли против течения. Вот оно! Вот моя немецкая тема.

- Боб? Отказ от ядерной энергии.
- Германия уже отказалась.
- Хорошо, буду продолжать думать.

ДИАГНОЗ - СОЛНЕЧНАЯ ПАРАНОЙЯ

Третья причина моей поездки состояла в том, что мне очень хотелось заглянуть в пивоварню «Варево Мара» в Бамберге, банка которой была мною украдена на фестивале пива в моем городе много лет назад. В качестве небольшого возмещения я специально налил большую бутылку «Бруммельбок» и провез контрабандой через таможню.

- Эй, 40 центов! - прозвучало из глубины двора пивоварни. Бородатый ее шеф был рад моему визиту и пригласил меня на обед в деревенскую таверну. И вот там, в тускло освещенной столовой с красивым камином, я и получил немецкую главу на серебряном блюде с каемочкой.

Когда первый слабый солнечный луч коснулся старых окон, все посетители вскочили и выбежали на улицу, будто прозвучала пожарная сигнализация. Пивные бокалы забрали с собой. Даже бармен и официанты сбежали. Я с удивлением глядел им вслед, затем тяжелая дверь захлопнулась, и слышалось только тиканье настенных часов.

- Что это с ними?

- Непременно выходят, когда светит солнце, - ответил шеф скучающим голосом и встал, чтобы взять еще пива.

- А мы?

- Мы? Мы остаемся здесь.

Я был очень благодарен хозяину пивоварни. Очевидно, он чувствовал, что его неожиданный гость из Калифорнии больше ценил вещи, которые нельзя было делать снаружи. Например, сидеть в уютной комнате. В тот же вечер я опять позвонил в Лос-Анджелес.

- Боб. Новая тема: я должен идти на улицу, если светит солнце.

- Да ладно, Шон, это чушь. Почему ты должен?

- Потому что обычно чувствуешь себя виноватым, если не идешь.

- А кто именно чувствует себя виноватым?

- Немцы.

- В самом деле? И уже так долго после войны? Несчастный народ. Но если это правда, то займись этой темой.

Это было правдой. Немцы либо выбегали, когда начинало светить солнце, либо оставались внутри, но из-за этого чувствовали себя не в своей тарелке. В ходе моей поездки я узнал, что почти все немцы вынуждены выходить на солнце. И от этого не было лекарства. Боб был прав, несчастный народ.

БУДУЧИ ПОСТОЯННО ГОТОВЫМ ВЫЙТИ НА УЛИЦУ, ВЫ СТАНОВИТЕСЬ СЛОВНО ВРАЧ СКОРОЙ ПОМОЩИ

Кто, как вы думаете, менее подвержен стрессу и находится в лучшей форме?

1. Тот, кто по-любому делает все, что хочет, независимо от погоды.

2. Жалкое существо, которое при виде первого луча солнца выскакивает из дома как при пожаре.

Я думаю, тот, кто не зависит от погоды.

Каждый всемирно известный психолог подтвердил бы мои слова: тот, кто ни с того ни с сего отменяет все свои

планы только потому, что светит солнце, ничем не лучше врача скорой помощи в режиме ожидания. Он точно так же должен выезжать в любое время, если вдруг что. И, как правило, не производит впечатления спокойного человека. Вы самостоятельный человек или врач скорой помощи?.. Не врач скорой помощи?.. Фантастика! Ведь вы можете делать все, что захотите.

ВЫХОД НА СОЛНЦЕ СТАВИТ ПОД УГРОЗУ ОБЩЕСТВЕННУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ

У меня сложилось впечатление, что вы, дорогие потомки моих предков, всегда паникуете при ясной погоде. Конечно, у вас не так солнечно, как у нас, но это не повод мучиться угрызениями совести, если вы остаетесь дома. Только представьте, что случится, если работники коммунальных служб, авиадиспетчеры, биржевые маклеры, водители и полицейские выбегут на улицу, когда из-за туч покажется солнце. Пропадет электричество, самолеты попадают на землю, рухнут фондовые рынки, остановится автомобильное движение, а полицейские упустят все банды наркоторговцев. За короткое время любая страна погрузилась бы в хаос. Гражданская война. Вы хотите этого?

СПЕШНЫЙ ВЫХОД НА УЛИЦУ КАК КОЛЛЕКТИВНОЕ ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО

- Что вы делали эти два дня в такую отличную погоду?

Это обычный вопрос в понедельник утром в немецких офисах, на который следует бодро ответить: «делал барбекю», «купался» или «отлично съездил»... Но если на выходных вам довелось сделать все, что было запланировано, то тогда вы стоите посреди офиса, опустив голову, несчастный, выпавший из общества. По крайней мере, я испытал именно это в Германии, когда

сообщил новым немецким знакомым, что был в кинотеатре при 28 градусах. Несмотря на солнце. Мне просто было интересно послушать немецкий дубляж. Да, калифорнийцы ходят в кино, когда светит солнце. Почему? Просто потому, что иначе мы бы не увидели ни одного фильма. И еще одна теория, которую я разработал во время моего визита.

НЕМЕЦКОЕ ЛЕТО - ЭТО МАРКЕТИНГОВЫЙ ХОД

Посмотрим правде в глаза: Германия расположена в Северной Европе и является одной из самых дождливых стран в мире. Но очевидно, в самой Германии никто не хочет в это верить. Здесь больше пивных, чем в Калифорнии, больше открытых бассейнов и больше кабриолетов. В холодных штатах США люди более реалистичны. Давайте просто возьмем город с наименьшим количеством солнечных дней во всем США – Сиэтл. А теперь давайте возьмем типичных представителей этого города, группу «Нирвана». Одна из их песен звучит так: «Я ненавижу себя и хочу умереть». Если это не дает реалистичное представление о погоде, то уж я не знаю, что сказать.

С другой стороны, в Германии каждый год все надеются, что грядущее лето будет лучше предыдущего. И это подлый трюк. Эта надежда нещадно эксплуатируется индустрией. Одна грустная молодая женщина сказала мне во время ливня, что в этом году она всего один раз купалась в своем новом бикини, а седоватый джентльмен пожаловался, что закрывал свою складную крышу чаще, чем открывал. Но при этом он тоже попался на крючок маркетинга.

Лед на его складной крыше, вероятно, даже не таял, поскольку ему и остальному населению страны уже объяснили, как провести предстоящее лето – с продуктами индустрии летних товаров. С новым грилем, воздушным летним платьем и модной зоной отдыха на

открытом воздухе. Там будет холодный лимонад и много мороженого в разноцветных шлепках. Наслаждайтесь чертовым летом – внушает нам индустрия. Что?.. Лета не бывает?.. Наплевать. Просто сметите весь летний товар с полок и забудьте о том, что вы сможете использовать все эти вещи всего несколько дней.

Это замкнутый круг. Чем больше людей покупают «летние товары», тем больше они верят, что нужно непременно выходить на улицу, когда светит солнце. Для чего же еще они купили все эти вещи? Единственный победитель в этой большой лжи – летняя индустрия. Что можно с этим сделать? Все очень просто – будьте так же реалистичны, как «Нирвана». Покупка кабриолета в Германии – это то же самое, что и покупка туалета со смывом дождевой водой в Калифорнии. Идиотская затея.

ВЫХОДИТЬ НА СОЛНЦЕ - ЭТО ДЛЯ ПЕССИМИСТОВ

Многие не замечают, что человек, который выбегает на улицу, когда светит солнце, в большинстве случаев пессимист. Ведь, в конце концов, он думает, что вся эта суматоха скоро закончится. Но не радость от драгоценных солнечных лучей заставляет его выходить наружу, а страх, что они скоро могут снова исчезнуть. Короче говоря, страх съедает планы. В то время как уверенный в себе человек делает все, что ему нравится, независимо от погоды.

• • • • •
Параноидальные слабаки – любители солнца жмутся на лежанках, дрожа и считая секунды до следующего облака.
• • • • •

Решите для себя, каким человеком вы хотите быть.

КУДА БЫ ВЫ НИ ПОШЛИ - ДРУГИЕ УЖЕ ТАМ

Если вы все еще сомневаетесь, стоит ли вам выходить на солнце, не забывайте, что навязчивые солнечные гонки – это массовое явление и другие уже там. А это значит, что все, что вы захотите делать на солнце, займет в три раза больше времени и не принесет никакого удовольствия. Как не принесут его летающие насекомые и оседающая в воздухе пыльца, но страдающих аллергией мне сейчас не нужно убеждать, верно?

ОСТАВАТЬСЯ ВНУТРИ, КОГДА СВЕТИТ СОЛНЦЕ, ПОЛЕЗНЕЕ

Мы все знаем, что слишком много солнца – не так здорово. Только на прошлой неделе я получил письмо от доктора Доттера, который рекламировал первичное обследование на предмет рака кожи за 249 долларов. Солнечный свет делает не только счастливым, но и больным. В последний раз, когда я спросил его, как долго могу оставаться на солнце без крема, он сказал:

– Десять минут, Шон, больше нельзя. И надевайте кепку.

Десять минут? Невероятно, учитывая, что я могу сидеть до шести часов без крема, кепки и без какого-либо риска рака кожи в «Молли».

В одном известном журнале написано, что следует остерегаться солнца между 11 и 15 часами, потому что тогда вы сможете избежать до 75 процентов вредного излучения. Вы же знаете, где избежите вообще всех 100 процентов вредного излучения, верно?.. Ну конечно. В темном баре.

Но даже в ваших широтах каждый дерматолог сильно вас похвалит, если летом за обедом вы будете потягивать хорошее пиво у себя в комнате, вместо того чтобы начинать карьеру больного раком в многолюдном открытом бассейне. Конечно, лучше всего то, что вы не только будете дольше жить, но и сэкономите деньги и

хорошо проведете время. Я подсчитал: тюбик немецкого солнцезащитного крема стоит столько же, сколько стоят десять бутылок пива.

КАЛИФОРНИЙЦЫ ЗАХОДЯТ ВНУТРЬ, КОГДА СВЕТИТ СОЛНЦЕ

Не поддавайтесь суете, которую устраивают ваши соотечественники, доверяйте людям, которые очень хорошо знакомы с солнцем, доверяйте калифорнийцам. Дело в том, что большинство из них выходят на солнце только для того, чтобы тут же зайти куда-нибудь еще.

Дом, машина, торговый центр.

Офис, машина, супермаркет.

Супермаркет, машина, ресторан.

Что тут скажешь – у нас все хорошо.

Кстати, погода во время моей поездки в Германию была хорошей. Но если бы я всегда оставался на улице, то не увидел бы ни одного здания изнутри. Ни церкви, ни пивоварни, ни торгового центра. Кстати, я был немного разочарован торговыми центрами в Германии, которые представлял себе намного старше и имеющими некоторую историю.

В Калифорнии, как и в Германии, действует правило: вы можете наслаждаться хорошей погодой в помещении. Место светлое и приятное, вы слышите, как поет маленькая птичка на террасе, вы не потеете, вы всегда можете пойти в ванную и не рискуете получить солнечные ожоги.

• • • • •
То, что миллионы людей страдают от навязанного им нахождения на улице, не означает, что вы должны присоединиться к ним.
• • • • •

Так что в следующий раз, когда станет солнечно, просто продолжайте делать то, что вы намеревались

делать в любом случае: смотрите свое телешоу, маринуйте стейк. А если вам непременно нужно что-нибудь купить для пресловутого немецкого лета, купите что-нибудь такое, что вы будете использовать в течение всего года. Например, ящик красного вина или немецкий спортивный автомобиль с нормальной крышей.

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- **Выходить на улицу, когда светит солнце, - это не хорошая идея, а обсессивно-компульсивное расстройство.**
- **Немецкое лето - маркетинговый ход.**
- **Чем больше летних вещей мы покупаем, тем быстрее мы выбегаем на солнце.**
- **По цене флакона солнцезащитного крема вы можете купить до десяти бутылок пива.**
- **Моя прабабушка - жертва ядерной энергетики.**

Тогда, пожалуйста, подпишите здесь:

Я, _____, не должен выходить на улицу, когда светит солнце.

Я должен прочитать условия эксплуатации

Чрез меру трудного для тебя не ищи и, что свыше сил твоих, того не испытывай. Что заповедано тебе, о том размышляй; ибо не нужно тебе, что сокрыто.

Ветхий Завет, где-то посередине

НИ ХРЕНА ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ! ПОЧЕМУ ВЫ БОЛЬШЕ НЕ ИЗУЧАЕТЕ УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И ОЧЕНЬ СИЛЬНО РАССТРАИВАЕТЕСЬ, КОГДА ВСЕ-ТАКИ ИХ ЧИТАЕТЕ

Ни одна свинья не читает Условия использования. И это хорошо, потому что, если бы мы их читали, то 300 часов в год тратили бы только на это. Если бы такое чтение было нашей работой, то мы были бы заняты ей два месяца в году. Кроме того, существуют лицензионные соглашения на программное обеспечение, условия обслуживания и политики конфиденциальности.

Если бы была нужда читать и все это, то мы могли бы заниматься этим еще целый год. В таком случае у нас была бы должность на полную ставку под названием «читатель условий и политики конфиденциальности». И повреждение глаз из-за крошечных букв. И чугунная голова, потому что мы все прочитали, но ничего не поняли. Хуже всего было бы, что при такой утомительной работе на полную ставку с нашим ограниченным здоровьем мы не смогли бы использовать все те замечательные продукты и услуги, о пользовании которыми читали.

- Эй, Хэнк, сыграем раунд в «стрелялку»?

- Извини, но я все еще застрял на гарантийных условиях моего миксера для смузи...

- Понятно. Кстати, до сих пор не нашел тебя на «Инстаграм».

- Да, все так, я просто хотел сначала просмотреть политику конфиденциальности.

- И твой телефон не работает.

- Я просто не согласен с условиями использования.

Кстати, то, что ни одна свинья не читает условия пользования, - это не просто мое предположение, а доказанный факт.

1000 ДОЛЛАРОВ ПЕРВОМУ, КТО ПРОЧИТАЕТ УСЛОВИЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ

Одна компания, разработчик программного обеспечения, когда-то пошутила и тайно добавила в Условия использования пункт, согласно которому компания обязуется выплатить 1000 долларов США первому человеку, который их прочитает и сообщит им о себе по электронной почте. Теперь угадайте, когда пришло первое электронное письмо? После четырех месяцев и 3000 загрузок.

А на сайте *gamestation.co.uk* кучка шизанутых в условиях использования, среди прочих строк вставила такое:

«Если вы покупаете что-нибудь с помощью нашего веб-сайта, то прямо сейчас и на целую вечность отдаете свою душу в нашу власть».

В течение нескольких часов семь тысяч клиентов одним кликом подтвердили, будто они прочитали условия использования и согласились на немедленную передачу души. Единственное утешение - это была первоапрельская шутка.

- Но Шон, если в любом случае никто не читает условия эксплуатации, какой смысл говорить, что мы не должны их читать?

- Это имеет смысл, потому что меня интересует не сам факт чтения, а угрызения совести, которыми мы

мучаемся, если их не читаем. Это неприятное чувство совершенно излишне.

- Значит, мы все-таки должны читать условия пользования?

- Нет. Ради всего святого. Потому что тогда мы чувствуем себя по-настоящему дерьмово. Поверьте, я знаю, о чем говорю, потому что однажды все-таки прочитал их.

- И что было потом?

- Я бросил свой айпад в резервуар с водой в моем доме.

- Настолько плохо?

- Да, именно настолько плохо. С тех пор я просто нажимаю на все подряд, что появляется на моем экране. Потому что я не хочу знать ничего из всей этой ерунды, в которой я в любом случае ничего не могу изменить.

- Ну, ты же не обязан принимать все условия.

- Ха-ха! Просто позвоните в «Фейсбук» и попросите изменить раздел 9.13.2 Условий использования ради вашего конкретного случая, поскольку вы не полностью согласны с Законом США о конфиденциальности видео. Что?.. У «Фейсбука» нет номера телефона? Ну, наверное, согласно именно этому правилу.

ТО, ЧЕГО Я НЕ ЗНАЮ, НЕ ДЕЛАЕТ МЕНЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ

Когда мы натываемся на новый симпатичный ресторан, всегда ли мы читаем все отзывы, прежде чем войти? Изучаем ли мы последние статистические данные о преступности, прежде чем забронировать пляжный отдых в Мексике? И всегда ли вы звоните производителю своего автомобиля, прежде чем поехать на нем?

- Здравствуйте, говорит Шон Бруммель. Я бы хотел съездить на своем «Форде», купить пива для моего одноногого приятеля. Есть ли какие-нибудь недавние

отзывы об этой модели? По поводу электроники? Подушки безопасности? Подключению к интернету?

- Назовите год выпуска вашего автомобиля, мистер Бруммель.

- 1948-й.

- У нас нет отзывов, мистер Бруммель.

Вы понимаете, о чем я? Если бы мы всегда сначала все узнавали, то не поехали бы ни в один ресторан, ни на один пляж, а в «Фейсбуке» не было бы нашей страницы. Хотите верьте, хотите нет, но на моем первом свидании с Карен я не спрашивал ни про ее криминальное прошлое, ни про ее зависимости, ни про желание заводить детей. Я не хотел все это знать. Потому что просто хотел Карен.

Именно поэтому нас нельзя заставить читать Условия использования. Если мы чего-то хотим, то у нас нет желания узнавать об этом плохие вещи. Допустим, во время свидания в кафе я узнаю, что моя спутница сидела в тюрьме, принимает душ только раз в неделю и хочет завести восемь детей. Конечно, я тут же, не заплатив, убегаю через окно в туалете, с трудом подавляя приступ тошноты.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ С APPLE

Если вы обеспокоены по поводу того, не принимают ли ваши дети наркотики, пожалуйста, не читайте условия использования Apple. Я уже прочитал их, и да, мне просто было сегодня невыносимо скучно. Карен была где-то со своими коллегами, Вэйн был в отъезде, а новые серии «Игры престолов» закончились. Так что же может быть более естественным, чем просмотр Условий использования Apple при свечах и с бокалом каберне? Конечно, поначалу я был настроен скептически, поскольку слишком часто слышал, что они написаны слишком сухо и сложно. Но это оказалось совсем не так.

Условия использования были – можно прямо так и сказать – настоящим шедевром и пленили меня уже после нескольких строк. Например, знаете ли вы, что пользователям запрещено использовать вульгарные выражения в своих электронных письмах? Невероятно, правда?

Как пользователю вам нельзя, например, написать мне: «Черт, Шон, то, что ты написал о том, как все выбегают на улицу на солнце, – это, черт возьми, истина!» Это означает, что вы, конечно, можете написать мне такое, но тогда Apple также может удалить всю вашу учетную запись, включая все контакты и записи в календаре. А также вашу новую рукопись, которой суждено стать бестселлером, но вы тупо сохранили ее в облаке Apple. Так же могут поступить и с коллекцией музыки. Одно только неверное слово – и вы можете идти искать свои первые виниловые пластинки. «Невероятно», – подумал я, налил себе еще бокал вина и остался в крайнем изумлении.

Целую страницу Apple посвятили правилам, по которым вы должны обращаться с его хранилищем данных. Все, что вы пишете или загружаете, не должно разжигать ненависть (например, «ты что, клея обнюхался, недоносок?»), а также оскорблять чувства этнических меньшинств («ты что, клея обнюхался, долбаный фриц?»), не должно быть клеветой («Уилл Смит нюхает клей») или хотя бы просто оскорбительным («ты что, Ди Каприо, клея обнюхался?»).

Кроме того, строго запрещено просить незнакомое несовершеннолетнее лицо прислать эмблему его спортивного клуба. Без шуток, так и написано. Хорошо, я не совсем тупой, через некоторое время я понял, в чем тут дело. Но тогда не стоит ли лучше запретить неизвестным спортивным клубам фотографировать несовершеннолетних?

ПОЧЕМУ Я УТОПИЛ СВОЙ АЙПАД

Помимо детей Apple следит за безопасностью нашей великой страны. Например, планирование незаконных действий через облако запрещено. Но есть проблема: в США незаконно почти все. Если вам вздумается повалить кактус – вы можете рассчитывать на 25 лет тюремного заключения. У нас в Калифорнии мышеловку могут устанавливать только лица, имеющие разрешение на охоту. Даже езда на велосипеде в бассейне нарушает закон, по-видимому, потому что под водой сигнальный колокольчик будет не слышно. Не думаю, конечно, что вы стали бы делиться планами таких преступлений через облако.

Если эти примеры с кактусом и колокольчиком кажутся вам странными, подождите, я могу вам сказать, что лучшее еще впереди. Фактически один клик в конце Условий использования Apple означает, что вы не будете использовать облачные сервисы для разработки, проектирования, изготовления и производства любого ракетного, ядерного, химического или биологического оружия. Так и написано. Да, это невероятно, и мне потребовалось несколько минут, чтобы понять, что это значит: нельзя создавать ядерную ракету с помощью Айтюнс – программы для передачи данных со смартфона на компьютер. Я так расстроился, что выключил свой айпад и залпом допил свое красное вино.

Не то чтобы мне хотелось создать ядерную ракету, поймите меня правильно. Но в этом вопросе я американец до мозга костей – если чувствую угрозу, то имею, черт возьми, свое право создать ядерную ракету, и если это так, то почему бы и не с помощью айтюнс?

Ну, вот все. Я прочитал Условия использования и чувствовал себя дерьмово. Сам же доказал свою шуточную гипотезу. Мной овладели злость и беспомощность одновременно, злость от беспомощности, беспомощная злость. Даже к моему айпаду, который я

больше не хотел использовать, поскольку теперь знал обо всех этих ужасных вещах.

Поэтому я извлек из облака свою адресную книгу, мои контактные данные, все фотографии и мой любимый фильм «Звездуну на льду». Также удалил полную рукопись моей новой книги «На одной ноге стоять очень удобно. Удивительные приключения одноногого Ларри» и вышел из облачного аккаунта. Затем я бросил айпад в бак с водой на крыше дома и открыл новую учетную запись на моей игровой приставке. Если вы вдруг захотите написать мне: *somebody@example.com*. Когда я наконец нажал на кнопку «Принимаю Условия использования» в Microsoft, то понял...

МЫ НЕ ПРОСТО НЕ ОБЯЗАНЫ ЧИТАТЬ УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ, МЫ НЕ ИМЕЕМ ПРАВА

Мы не должны этого делать, потому что Условия использования подобны стене между нами и вещами, которые так обогащают нашу жизнь: «Фейсбук», «Тиндер» и «Нетфликс»... О, я написал «Тиндер»? Разумеется, я имел в виду «Твиттер». Если мы читаем Условия использования, то не только теряем друзей, мы также должны спать в паршивых отелях и ходить пешком, платить наличными и не иметь возможности посмотреть «Звездуну на льду» при желании. Мы не можем даже создать ядерную ракету с помощью Айтюнса. Как вам такое? Поэтому в следующий раз, когда вас спросят, принимаете ли вы условия чего-нибудь, просто нажмите «согласен». У вас есть эта книга, потому что... ну, вы же прочитали условия ее использования в начале, не правда ли?

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- **Если мы действительно станем читать все Условия использования, это будет все равно, что иметь неоплачиваемую работу на полную ставку.**

- Если вы хотите быть клиентом Apple: не просите неизвестных несовершеннолетних прислать вам эмблему их спортивного клуба.
- Если узнаете о продукте или услуге плохие вещи, вы больше не захотите ими пользоваться.
- Если вы приедете ко мне в гости в Калифорнию - не устанавливайте, ради бога, мышеловку.

Прежде чем читать дальше, было бы неплохо, если бы вы могли подписать здесь, что вы согласны с этой главой и не станете подавать на меня в суд. Спасибо.

Я не должен читать Условия использования (кроме изложенных выше Условий использования этой книги).

Общество

ПОЧЕМУ «ПОЛИТКОРРЕКТНОСТЬ» ПИТАЕТ РАСИЗМ, ЖАРИТ ПТИЦ «ЗЕЛЕННОЙ СИЛЫ» И ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ПРОПУСТИТЬ ВСЕ

Разве не приятно, как окружающие о нас заботятся? Как нас хвалят, когда мы бросаем курить, покупаем гибридный автомобиль или прикручиваем солнечные батареи к крыше нашего дома. Как одобрительно нас хлопают по спине, когда мы едим меньше мяса, подписываем больше петиций и голосуем за наименее плохую партию, а не против всех? (Кстати, наименее плохая партия – это та, которую вскоре создадим мы с Вэйном.)

Да, это здорово, когда вы заботитесь о всеобщем благополучии. К сожалению, мы слышим аплодисменты общественности, только если поступаем правильно. Или так, как большинство считает правильным. Например, если мы наслаждаемся сигаретой не в специально отведенном для этого месте (на любой улице и площади) – владельцы солнечных батарей, потягивая свой витаминный смузи, показывают на нас пальцем. Если мы бросим курить и побалуем себя новым «Фордом» – борцы за экологию снова вскинут брови. Но это несправедливо, на мой взгляд, потому что экология совсем немного зависит и от того, сколько вы ездите на своей машине. Потому что мощность для аккумуляторов электромобиля «Тесла» вырабатывается при сжигании бурого угля. Так что пока вы, хвастаясь своим сияющим и безупречным эко-имиджем и чистой совестью, забираете детей из частной школы в нескольких сотнях миль от вас, некоторые люди чувствуют странное жжение в груди.

– Но, Шон, это же ясно: наше решение – солнечная энергия.

- Да как же я сам до этого не додумался. Что солнечная энергия - это отличное решение всех наших бед, и неважно, в какой там китайской лаборатории сделаны эти панели и как они утилизируются.

- Отлично, Шон. Переходи на солнечную сторону.

- Ну нет, это же просто муляжи, чтобы не платить налоги.

Иногда я задаюсь вопросом: хвалят ли нас за все эти правильные вещи или таким образом скорее воспитывают? Ох, знаете, что я на это скажу? Меня уже воспитали.

Мои родители. И совершенно по-другому. Никогда не забуду, как много лет назад, когда я с удовольствием затягивался сигаретой в саду, отец увидел и... обрадовался. Хотя сам он не курил, но улыбнулся и сказал:

- Ты еще можешь этим побаловаться, Шон. Респект.

Тот факт, что мой папа не только позволил мне наслаждаться сигаретой, но и порадовался за меня, произвел на меня неизгладимое впечатление. Настолько, что я до сих пор не осмелюсь сказать ему, что бросил курить. Более того, поскольку я, Шон Бруммель, борюсь за свободу личности, то годами покупаю сигареты и выбрасываю их, чтобы просто испортить статистику.

• • • • •
Вы думаете, это глупо? Возможно. Но я скорее предпочту сделать что-нибудь глупое, чем терять свою свободу под громовые аплодисменты общественности.

• • • • •

Я должен вести себя политкорректно

Как говорить, чтобы не обидеть вечно обиженных слабаков.

Определение политкорректности на одном интернет-форуме

НИ ХРЕНА ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ! ВЫ ВСЕ РАВНО НЕ СМОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНО

Каждую ночь я видел по телевизору гражданские войны, наводнения и голодающих людей. В какой-то момент я хотел что-то с этим сделать и в итоге подписался на британский спутниковый канал «Скай спотс».

- Ты не можешь так писать, Шон.
- Потому что в США на самом деле нет «Скай спотс»?
- Потому что этим ты обижаешь людей, которые не могут себе это позволить.
- Чушь собачья, Боб. Я просто высмеиваю культуру игнорирования проблем.
- Не пиши так, пожалуйста.
- Но тогда я напишу шутку про самолет.
- Ладно, черт с тобой.

Типичный разговор с моим сумасшедшим редактором. Честно говоря, мне грустно, что многие люди все еще верят в то, что делают кому бы то ни было приятно, если ведут себя политкорректно.

Или заставлять других так себя вести, как Боб меня, например. Фактически они превращаются или заставляют всех вокруг превращаться в параноидальных идиотов без чувства юмора. Причина - политкорректность. Как и большинство психических заболеваний, эта тенденция берет корни в США. Джордж Буш и Уилл Смит - за обоих я не устаю извиняться. Но что я могу сказать: в отличие от

Джорджа Буша, идея, скрывающаяся за политкорректностью, была не так уж и плоха. Да, нельзя без причины никого оскорблять. Но о чем в начале еще никто не догадывался, так это...

ВСЕГДА НАЙДЕТСЯ ИДИОТ, КОТОРЫЙ ОБИДИТСЯ

Например, один политкорректный комитет в Великобритании недавно раскритиковал выражение «мозговой штурм» и предложил заменить его на «коллективное обсуждение». Причина: эпилептики могут почувствовать себя задетыми. Не шутка - факт. К сожалению.

Точно так же в Великобритании и тоже недавно какой-то центр по трудоустройству отказался публиковать объявление о поиске работы для «надежных и одаренных людей». Причина: ненадежные и неодаренные люди могут чувствовать, что им наступают на горло. Снова не шутка, но все же дважды полная чушь, поскольку ленивые свиньи все равно найдут повод жаловаться в любом случае.

А на земле моих предков одна торговая сеть два раза получила по ушам. Из-за геля для душа с изображением мечети на этикетке. Первый раз, когда мусульмане пожаловались на то, что они считают это неуважением их веры, раз мечеть - на этикетке. Второй - когда пришлось убрать всю партию этого геля с прилавков. История геля для душа приобрела еще большую странность, когда выяснилось, что изображенная мечеть вовсе не мечеть, а музей. Нет, владелец музея не жаловался. По крайней мере, пока.

Я имею в виду, что вы все равно кому-нибудь да не угодите. Скажете «ты что, из Техаса, дура стоеросовая?» - и обидите жителей Техаса. Скажете «тупой мудака» - обидите тупых мудаков. Но что поделаешь? Ну, конечно, решение может состоять только в том, чтобы оскорблять всех одновременно, независимо

от веры, сексуальности, происхождения и внешности. И подшучивать над ними. О, знаете такую шутку – как называют чернокожего человека, который управляет самолетом? («Пилот», расисты несчастные.)

Вы попались, правда? Неплохо. Я проверил эту шутку сто раз, и ответы варьировались от «Ух-х-х...» до «О-о-о-о-о...» и «Пф-ф-ф-ф-ф...». Почему вы так долго раздумывали над ответом? Из страха, что скажете что-то не то? Ведь чуть было не произнесли это слово, не так ли? Значит, вы – расист? Не то чтобы я в это верю, но вы и правда о-о-очень долго думали.

ПОЛИТКОРРЕКТНОСТЬ - ЭТО КОНЕЦ ЧУВСТВУ ЮМОРА

Эта шутка была лишь небольшим примером того, что наше слишком осмотнительное сознание сделало с нами – мы скоро потеряем чувство юмора. Когда я несколько месяцев назад в шутку спросил в «Фейсбуке» о том, является ли бездомный человек, живущий в домике из коробок, бездомным? В конце концов, у него есть хоть какая-то крыша над головой. Я подвергся словесному оскорблению и потерял семерых друзей. Потом запостил шутку про самолет и потерял еще троих, причем ни один из них не был смуглым пилотом. Если хочешь что-то хорошее сделать для нашей свободы, просто расскажи анекдот. Но, пожалуйста, не напутайте, как мой сосед Джо:

– Привет, Шон, как зовут пилота, летящего на самолете э-э-э...

– Неважно, Джо, я уже знаю эту шутку. А ты ее узнал от меня.

– В самом деле? Блин!..

Кстати, политкорректная шутка также прекрасно срабатывает с евреями, мусульманами и женщинами, поэтому им остается просто изменить ответ

соответственно на «Вы – антисемит!», «Вы – ненавистник ислама!» или «Вы – шовинист!».

ПОЛИТКОРРЕКТНОСТЬ ИНВАЛИДНОСТЬ

ВЫСМЕИВАЕТ

Вы, наверное, уже подозреваете, что на этот раз речь пойдет наконец обо мне. Или о моей инвалидности. Если выразаться политкорректно, я не слепой, а «слабовидящий». Это, конечно, ерунда, потому что, во-первых, это звучит просто смешно, а во-вторых, проблема сильно преуменьшается: без линз я почти слепой. Именно так: слепой. «С» как «слепой», «Л» как «лесбиянка», «Е» как «ерунда», «П» как «пенис», «О» как «олух» и «Й» как «йод».

Слепой. Когда я слепой, то ничего не вижу. «Слабовидящий» означает, что я могу что-то увидеть, если приложу усилия. Якобы правильное с точки зрения политкорректности выражение не только преуменьшает мое нарушение зрения, но и предполагает во мне лень. Но не тратьте на меня свою жалость, я как-то с этим живу. По крайней мере, лучше, чем «карлик» или «калека». Да, конечно, теперь никто так не говорит, потому что теперь есть менее оскорбительные термины: «низкорослый» и «человек с ограниченными возможностями». На первый взгляд, вполне разумно. Но потом я прочитал, что низкорослых людей постигла та же участь, что и меня. Они больше не низкорослые, а испытывают «трудности роста». Это означает, что карлик может вырасти, если он все-таки немного попытается. Наглость! Бедный карлик.

ЛЮДИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ВО ВСЕ НЕ «ИНВАЛИДЫ»

В США про инвалидов политкорректно говорить: «с отклонениями». Но они в любом случае люди. Поэтому я не могу назвать моего друга «инвалидом», а должен

называть его человеком «с отклонениями». Только... в чем, черт возьми, заключается отклонение Ларри? Будить меня каждое утро в четыре часа? Никто не знает.

Конечно, как человек со слабым зрением я сейчас могу подумать про себя: здорово, больше не «слабовидящий», а «с отклонением». Но когда мне «удаётся» врезаться со своим отклонением в рекламную витрину перед «Молли», то приходит понимание: черт возьми, я все же слабовидящий! Так кому же нужна эта дурацкая фраза? Во всяком случае, не мне. Одноногому Ларри тоже нет. А людям с ограниченными возможностями и подавно. Если у кого-то есть инвалидность и, следовательно, проблемы с лестницей, я всегда готов помочь. Но если этот человек просто «с отклонением», то почему не может сам, вместе со своим отклонением, подняться на несколько ступенек?

Теперь я должен кое-что прояснить, потому что немного вас подурочил. «Низкорослый» – это просто шуточный термин, который через такую свою странность призван показать, насколько нелепой может стать эта ваша политкорректность. К сожалению, это относится только к «низкорослым», а не ко мне. Я остаюсь «слабовидящим» даже тогда, когда не могу из-за нарушения зрения отличить авиалайнер, контролируемый джихадистами, от самолета, которым управляет нацистская карлица-лесбиянка.

ПОЛИТКОРРЕКТНОСТЬ ПОДДЕРЖИВАЕТ РАСИЗМ

Конечно, самая щекотливая тема в США – это проблема цвета кожи. И поскольку расизм, как известно, начинается с языка, моя темнокожая подруга Маленькая Тина уже несколько лет как не чернокожая, а «цветная» или «афроамериканка». В общем, чернокожая. Правда, так больше не говорят. «Афроамериканец» означает, что это «цветной» человек, который живет в Америке, но родом из Африки. Помимо того что «цветной» – это для

меня скорее цирковой клоун, а не небелый человек, я, конечно, спрашиваю себя, почему вдруг так важно, откуда кто-то родом.

Когда незнакомец спрашивает меня об этом, отвечаю: «Не твое собачье дело!» Вам скажу, конечно. Я родом из Германии. Моя прабабушка эмигрировала в США в 1908 году. Это было чуть более 100 лет назад. Так что по идее, я должен быть калифорнийцем, белым и слабовидящим? Конечно нет, по крайней мере, если вы хотите сформулировать это политкорректно. В этом случае я – бесцветный германоамериканец с отклонением. Но вы можете спокойно называть меня просто Шон.

ПОЛИТКОРРЕКТНОСТЬ ПРИВОДИТ К ПОЛНОЙ ПУТАНИЦЕ

К сожалению, политкорректное мышление мутит весь интернет. Помните, насколько простой была эта Всемирная паутина лет десять назад? Вы входили в нее и выходили. Все. После этого вы могли бы смотреть телевизор, заниматься сексом или косить газон. Но вскоре появились первые подводные камни, такие как «Фейсбук» и политкорректность.

Если у вас есть смартфон, значит, вы знаете последний тренд. Отряд службы политкорректности Интернета за одну ночь раскрасил наши прекрасные желтые смайлики в разные цвета. До сих пор мы могли спонтанно выразить наши эмоции, плохие или хорошие. Теперь же мы вынуждены сначала выбирать между шестью различными цветами кожи.

Это сбивает с толку. Разве мы не согласились просто обозначать всех людей по происхождению и месту жительства, а не по цвету кожи? До сих пор мы были одинаковыми на экранах всех смартфонов мира, а именно желтыми, как будто все родом из Китая. Независимо от нашего происхождения, мы смеялись желтыми, плакали желтыми, только когда мы злились, тогда становились

красными. Кто-то чувствовал себя оскорбленным?.. Нет. Семейка Симпсонов тоже нет?.. Хорошо. Но отсюда мой вопрос.

ПОЧЕМУ APPLE ВНОВЬ ВВЕЛА РАСОВУЮ СЕГРЕГАЦИЮ?

Я уже отправлял сотни желтых смайликов своей чернокожей подруге Тине и получил столько же желтых от нее. Но вдруг мы перестали быть просто Шоном и Тиной, переписываясь в чате. Внезапно мы стали «белым» и «черной». Неожиданно нам пришлось задумываться о своем происхождении, прежде чем отправлять смайлики, а также задавать себе вопросы.

1. Какой цвет кожи мне сейчас выбрать, если, будучи белым парнем, я нахожу что-то интересное и хочу сообщить об этом цветному человеку?

2. Обычный желтый, как всегда?

3. Черный, потому что адресат чернокожий?

4. Или белый, потому что я белый?

5. Кроме того, какой тон мне подходит: второй или третий? Ведь я вчера загорал.

6. И опять же, насколько Тина темнокожая? Я никогда не обращал на это внимания.

7. А что, если Тина (черная) и я (белый) захотим отправить нашей подруге (белой) сообщение о том, что мы уже сидим в «Молли» и с нетерпением ждем ее?

8. Мы должны отправить Карен один черный и один белый смайл?

9. Два желтых, как раньше?

10. Смешаем мой тон номер два, шестой тон Тины и отправим тон номер четыре?

11. Если нам придется делать это часто, нет ли для специального приложения?

И еще один настолько же деликатный вопрос в связи с цветом кожи: одинаковая ли передача цвета

мультикультурных смайликов на айфоне и на «Самсунге»? Представьте, например, что я захотел твитнуть знаменитому боксеру Флойду Мэйвезеру смайлик, показывающий средний палец, пояснив, что больше никогда не заплачу 30 долларов за такой дерьмовый боксерский поединок. Имеет ли значение, белый это палец или черный?

Я заметил еще одну вещь: в политкорректной окраске смайликов допущены ошибки. Потому что есть лыжники и бегуны разных цветов, но вот любовная парочка – только белая. Что это должно означать? Разумеется, не хватает значка для чернокожей пары, не говоря уже о парах людей с разным цветом кожи. Снеговик есть только белый. А моя любимая птица – только серая. Одноногий Ларри не серый, он орехово-коричневый, черт возьми. А как насчет его отклонения? Мы с Карен в течение часа играли с набором смайликов и обнаружили, что Ларри неоднократно подвергается дискриминации, потому что нет единого смайлика для орехово-коричневых королек и для одноногих. Это не политкорректно, это вопиющая наглость! Скажу вам одно: мне это не нравится, я буду бороться за права своей птицы. Они еще не знают, с кем имеют дело.

Ведь я не кто-нибудь, а бесцветный германоамериканец с отклонением.

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

• **Все равно найдется какой-нибудь идиот, который обидится.**

• **Независимо от веры, сексуальной ориентации, происхождения и внешности – пожалуйста, оскорбляйте всех в равной степени.**

• **Политкорректность преуменьшает значение инвалидности и предполагает в людях лень. Поэтому, пожалуйста, не называйте меня**

«слабовидящим», я не вижу лучше, если прилагаю усилия.

- **Продолжайте отправлять только желтые смайлики со всех устройств людям иного происхождения.**

- **Что это за мир, в котором одноногие орехово-коричневые корольки все еще подвергаются дискриминации?**

Я должен быть там

Я видел посадку на Луну - ничего не пропустил.

Брайан Бруммель, отец Шона

ВЫ УВЕРЕНЫ? ВЫ МОЖЕТЕ УЖЕ СЕГОДНЯ ПРЕСПОКОЙНО ПРОПУСТИТЬ ВСЕ НА СВЕТЕ

Когда на днях мы с Карен были на потрясающей вечеринке по поводу выхода книги в Санта-Монике - я не запостил ни одной классной фотографии с вечеринки. Вместо этого загрузил фотографию пробки по дороге туда, грозовой фронт и странного жука, сидевшего на стене ванной отеля. Я сделал это, потому что не хотел сообщать своим друзьям, что, в отличие от них, отлично провожу время. Или, вы думаете, как бы это выглядело, если бы в вашей ленте всплывали бы одна за другой классные фотографии со знаменитостями, а затем вид из нашего люкса на Тихий океан?

Как бы чувствовал себя Вэйн, который должен был шинковать салат в своем кафе до 10 вечера? Или толстяк Чарли, который морально разлагался с ведром мороженого на своем продавленном диване? Или Одноногий Ларри, одинокий, в своей клетке на террасе моего дома? Да, все они, вероятно, не чувствовали бы себя так хорошо, потому что им захотелось бы быть здесь с нами. И именно поэтому я просто публикую не самые хорошие вещи, так как хочу, чтобы мои друзья чувствовали себя хорошо.

ПОДАРИТЕ СВОИМ ДРУЗЬЯМ ХОРОШИЕ ЭМОЦИИ - С НПНХ

Как и большинство людей в сети, мои друзья также страдают от так называемого СУВ - синдрома упущенной

возможности, или страха что-то пропустить. Потому что они думают, что все остальные делают гораздо больше интересных вещей, знакомятся с более крутыми людьми и вообще живут лучше, чем они. Ну, в моем случае это правда, конечно, но что толку, если тыкать их в это носом? Правильно, никакого. И именно поэтому я борюсь с синдромом упущенной возможности с помощью НПНХ. НПНХ? Да. Попробуйте произнести вслух, это очень весело. НПНХ расшифровывается как «Не Публикуй Ничего Хорошего».

С «ГРЯЗНЫМИ ТАНЦАМИ» И «РОБОКОПОМ» ПРОТИВ СИНДРОМА УПУЩЕННОЙ ВОЗМОЖНОСТИ

Конечно, помимо чувств других, мы должны заботиться также и о своих. Иногда мне кажется, что я должен быть где-то не здесь. И в этом случае я думаю о «Грязных танцах». Боже, какой же дерьмовый фильм! И все, абсолютно все тогда думали, будто было крайне необходимо попасть на этот фильм. Нет, вам это не нужно. По крайней мере, если вы мужчина. И все же в «Грязных танцах» есть кое-что полезное, потому что теперь, когда на меня нападает СУВ, я вспоминаю нелепую сцену репетиции в воде с Патриком Суэйзи и со спокойной совестью остаюсь дома.

Ах! Вы женщина, которая обожает «Грязные танцы»? Извините... Тогда у меня есть кое-что для вас. Можете поступить очень просто, как Карен. Она в этом случае вспоминает об ужасном фильме «Робокоп», который вынуждена была смотреть со своим тогдашним парнем.

• • • • •
Как бы то ни было, когда наступает синдром упущенной возможности – подумайте о худшем событии в вашем прошлом, которое, как вы тогда думали, вам обязательно нужно посетить, но которое оказалось совершенно дерьмовым.

• • • • •

СИНДРОМ УПУЩЕННОЙ ВОЗМОЖНОСТИ - ИСТОРИЯ СТАРА КАК МИР

Чувство необходимости повсюду успевать не так уж ново, но, вероятно, в прошлом мы не так часто чувствовали эту необходимость. Давайте оглянемся назад. Как человек каменного века я мог бы один раз в год задаться вопросом, стоит ли мне идти на выставку пещерной живописи Вэйна Герольхаймера «Ручное рубило: время перемен» или пойти поохотиться.

Некоторое время спустя, в 80-х, мы боялись что-то пропустить всего раз в неделю, а именно когда наши друзья оставались на дискотеке дольше нас или когда устраивали две вечеринки одновременно и мы должны были решить, на какую лучше пойти.

В 90-х мы боялись что-то упустить уже почти каждый день, потому что мы с гордостью носили свои первые мобильные телефоны и доводили людей до безумия своими бессмысленными звонками:

- Эй, Вэйн, что делаешь?
- Ну, так, отдыхаю. А ты?
- Я тоже.
- Хорошо, я свободен, если что.
- Я тоже. Тогда до скорого.
- Увидимся позже и... если что-нибудь случится, ты знаешь, как со мной связаться.
- Конечно.

А сегодня? Каждую минуту нам известно, что сейчас делают другие, а мы не делаем то же самое. Благодаря вирусным стрессовым бомбардировкам, таким как «Фейсбук», «Инстаграм» и «Твиттер», мы теперь упускаем возможности не каждый день или каждый час, а упускаем все и постоянно. Так думают по крайней мере 56 процентов всех жертв социальных сетей. И все же это не так.



На самом деле мы упускаем ровно столько, сколько люди в каменном веке, то есть ни хрена.



Только вот все продолжают сообщать о том, что они делают, и сводят всех остальных с ума. Есть веские причины, по которым вы можете просто пропустить все и при этом чувствовать себя прекрасно. Вот они.

ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ТОЛЬКО ОДНУ ВЕЩЬ ЗА ОДИН РАЗ

Читая эти страницы, вы пропустите как минимум полдюжины встреч с вашими друзьями, 112 концертов, 283 телешоу, восход солнца в Австралии и неопишуемый секс с одним из 78 партнеров вашей мечты, с которыми даже незнакомы. Это трагично, но по-другому никак, потому что мы можем делать только одну вещь один раз. Чтение и секс, например, не очень хорошо сочетаются друг с другом. Мы с Карен пробовали два раза. В первый раз мне пришлось читать всю главу заново, во второй – заново заниматься сексом.

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ НАХОДИТЬСЯ В ДВУХ РАЗНЫХ МЕСТАХ ОДНОВРЕМЕННО

Предположим, что вы впервые летите в Нью-Йорк и у вас есть только три дня. Значит, вы гарантированно пропустите 99 процентов всего, что можно сделать в этом городе за эти три дня. Потому что вы не можете находиться в двух разных местах одновременно.

- Ха! Тогда я просто останусь подольше.

Это не поможет, потому что даже коренные ньюйоркцы могут в один и тот же момент находиться только в одном месте. Кстати, как правило, это место – Нью-Йорк. Даже если бы вы платили частному гиду по 1000 долларов в день, чтобы он показывал вам самые модные места и выбирал самые клевые рестораны, вы все равно упустили бы 99 процентов всего, что может

предложить этот город. Настоящие специалисты по синдрому упущенной возможности в таком случае задались бы вопросом: действительно ли у меня лучший гид?

ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТЕЛИ БЫ БЫТЬ ТАМ, А НЕ ЗДЕСЬ?

В тот момент, как вы читаете эту книгу, ваша лучшая подруга посещает уроки тайской кулинарии, другой друг танцует голым на фестивале «Горящий человек», а еще один отправляет фотографию из поезда, идущего в Рим. Все это более или менее впечатляюще, но теперь признайтесь: вы действительно хотите быть там? Не в тот момент, когда смотрите эти фотографии или видео, а вообще?

Вы действительно хотели бы отложить в сторону свою книгу, свой ридер или смартфон и пойти тушить вонючую рыбу в жаркой, распаренной кухне? Вам действительно хочется стоять обнаженным в пустыне Невада и закидываться горстями экстази под неизвестного диджея? И действительно ли вы обменяете свои удобные кресла и новую интересную книгу на сальное пластиковое сиденье в переполненном итальянском поезде? Нет? Уже расхотелось быть там? Хорошо. И именно поэтому нужно задавать себе этот вопрос каждый раз, когда так называемые друзья беспокоят вас яркими моментами своей жизни: действительно ли я хочу быть там? Гарантирую вам: в 99 процентах случаев ответ – «нет». Очень полезен также контрольный вопрос по синдрому упущенной возможности.

ПРАВДА ЛИ ВСЕ ЭТО?

Как только на горизонте замаячит белоснежный парусник, нужно как можно скорее подставить в кадр бутылку дорогого вина. И, конечно, фотографии с

отпуска нужно публиковать только тогда, когда вы уже загорелый и отдохнувший, а не в первую неделю. Если вы сфотографируетесь на фоне роскошных прибрежных вилл по соседству, никто не сможет удостовериться, что вы можете позволить себе только отель эконом-класса.

Ведь именно в этом и дело.

• • • • •
Если кто-то заставляет вас чувствовать, будто вы что-то упускаете в этой жизни, потому что он или она занят чем-то более крутым, спросите себя: правда ли это?
• • • • •

И действительно ли вы хотите видеть этого человека в своем окружении? Зачастую причиной таких постов является желание человека убедить самого себя, что он находится в правильном месте. И большую часть времени ему приходят подтверждения в виде комментариев типа «Ух ты!», «Завидую!» или «Наслаждайся!».

Только не от меня. Я не даю никаких положительных отзывов на подобные посты. На днях я прокомментировал фотографию ухмыляющихся Андерсонов, на которой они сидят в бизнес-классе с шампанским: «Не волнуйтесь. Меня однажды тоже пересадили из первого в бизнес-класс». Между нами: это действительно хорошее чувство – указать воображалу на его место.

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

• **Подарите друзьям приятные ощущения: просто не публикуйте хорошие посты.**

• **Чтение и секс не сочетаются.**

• **Никогда не оставляйте положительные комментарии под выпендражными постами.**

• **Даже если бы вы имели все время в мире или возможность прожить пять жизней – вы все равно что-нибудь упустили бы.**

• **Сцена с поддержкой в воде в «Грязных танцах» просто нелепа.**

Ах, да, и если вы будете так любезны, подпишите здесь - было бы жаль, если бы вы это пропустили.

Я, _____, не должен успевать повсюду.

Я должен вести себя экологически осознанно

Фр-р-р-р-р-р!

*Одноногий Ларри на тему о
солнечных батареях*

НИ ХРЕНА ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ! ПОЧЕМУ ВЫ СДЕЛАЕТЕ ОДОЛЖЕНИЕ СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ, ЕСЛИ ДАЖЕ НЕ ПОПЫТАЕТЕСЬ О НЕЙ ЗАБОТИТЬСЯ

Я едва успел прожить в этом мире сутки, как уже был частично виноват в климатической катастрофе. Потому что пукнул. Конечно, я даже испытывал чувство вины задолго до рождения. Ведь в конце концов для меня мама купила подгузники, пустышки из пластика и много других детских вещей. В торговом центре с кондиционером. А приехала она на огромном «Додже» моего отца.

Маленький Шон еще не мог ни ходить, ни формулировать прямолинейную мысль, но уже был отчасти ответственен за разрушение нашей планеты. Конечно, маленький Шон не знал этого и делал то, что и все остальные: чистил зубы, катался на китайском скейтборде. Когда он шел в кафе-мороженое с Вэйном и Чарли, забытый кондиционер в детской продолжал гудеть.

Мучился ли тогда маленький Шон угрызениями совести? Конечно, нет. Никто тогда не мучился угрызениями совести. Пока не появились первые апостолы Неистощительного Использования. Они носили яркие одежды и говорили, что так продолжаться не может. Поскольку апостолы принимали много наркотиков и слушали громкую музыку, поначалу люди плохо их

понимали и не принимали всерьез. В какой-то момент эти ребята бросили курить и пошли в политику, где перестали слушать музыку и рассказали много ужасных вещей о бургерах, скейтбордах и кондиционерах.

Внезапно мы перестали быть детьми, но стали эксплуататорами и загрязнителями животного мира. Тогда мы почувствовали себя плохо и попытались измениться. А сегодня? Сегодня мы покупаем органические гамбургеры местного производства, гасим свет, когда нас нет в комнате, и выключаем воду, когда чистим зубы. Но в любом случае нас мучает совесть. Потому что органический бургер упакован в пластик, в энергосберегающей лампе – ртуть. Еще мы употребляем ужасные вещества вместе с зубной пастой: фтор, триклозан и парабены. Так что, может быть, нам нужно перейти на альтернативу зубной пасте, состоящую из пищевой соды и морской соли? Осмотрительно отказаться от энергосберегающих ламп и заменить их на светодиоды? И разве не разумнее было бы просто укусить корову на ферме? Помилуйте! Бедная корова.

ЧЕМ ЭКОЛОГИЧНЕЕ - ТЕМ БОЛЬШЕ ВРЕДА

Дело в том, что мы все равно не сможем достичь желаемого. Если установить холодильник на 3-10 градусов, то еда испортится, и нам придется покупать свежую. Если мы перейдем на экологически чистое электричество, то придется строить больше ветряков и солнечных электростанций. Правильно, из-за ветряков гибнут тысячи летучих мышей и птиц, потому что они думают, будто это деревья. Ветряки питаются от дизельных генераторов, чтобы не ржаветь, в то время как мы пытаемся экономить электроэнергию.

А солнечные электростанции? Извините, но это на самом деле гигантская сковорода для птиц. Вы не думали, что сфокусированные лучи горячее гриля в KFC. И теперь в центральной Калифорнии с неба каждый год

падает 28 000 сожженных птиц, словно куриные крылышки. Только вот не хватает ведерка и соуса барбекю.

Извини, Ларри, я не хотел тебя напугать, но мир снаружи такой, какой он есть. Если вы подумываете погуглить и проверить, правда ли все то, о чем я здесь говорю, то лучше просто поверьте мне. Потому что при каждом запросе в интернете вы поджариваете еще одну невинную птицу, потому что, во-первых, Google в настоящее время вкладывает большие средства в эти сковородки для обжаривания птиц, а во-вторых, каждый поисковый запрос обеспечивает выброс углекислого газа в количестве до 7 граммов.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КАТАСТРОФА - ПОТОК ДЕРЬМА

Вы думаете, что я безответственный, потому что так говорю, и хотите просто так от меня отделаться? Ну, это ваше право. Но, пожалуйста, примите во внимание огромные выбросы углекислого газа. Когда работают головы, форумы и серверы, тратится много энергии. Вэйн и я недавно подсчитали, что один поток дерьма в Интернете может обеспечить энергией небольшой город, такой как наш, на целую неделю. Даже когда бесплодные споры иссякают, они все же сто́ят той бессмысленной энергии, потому что кто-то должен снова чистить все это дерьмо.

ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ ЗАПЛАТИТЬ ЗА СПОКОЙНУЮ СОВЕСТЬ?

Но вернемся к жалким попыткам пройти наш путь экологично и с чистой совестью. Может быть, вы читаете эту книгу на энергосберегающем ридере. Это послужит нам всем примером и лучше, чем бумага, думаете вы. Ну, хорошо. Кто спроектировал ваш ридер? Небольшая подсказка: это не был глава «Амазона» - крупнейшей

компании электронной коммерции. Он не любит токсичные пары.

Но все равно, я до сих пор читаю нормальные бумажные книги, которые не требуют энергозатрат.

• • • • •
Книгу можно одолжить, и если она не понравится, то просто бросить ее обратно в лес. Тогда природа получит свою бумагу обратно.
• • • • •

Но куда мне бросить ридер? В главу «Амазона»? Это было бы не очень любезно.

Компенсировать ущерб окружающей среде деньгами, которые затем пойдут на проект по ее защите, имеет примерно столько же смысла, сколько испражниться в озеро, а потом, мучаясь угрызениями совести, ездить на велосипеде вместо автомобиля. Даже если оставить свою машину в покое на год – дерьмо в озере. Поэтому если вы действительно хотите что-то сделать для окружающей среды – не какайте в озеро.

– Легко говорить, Шон. Вы можете сделать очень много для окружающей среды, если просто измените несколько вещей.

– Я не хочу меняться. Мне нравится защищать окружающую среду таким, какой я есть.

– О боже. И как это работает?

Я не занимаюсь спортом, и это очень помогает окружающей среде, потому что когда я тренируюсь, то дышу интенсивнее. Потом вынужден принять душ и постирать грязную спортивную одежду, используя химикаты. Иногда я бываю даже суперэкологичным, потому что не двигаюсь ни на дюйм. Например, в прошлый четверг в «Молли» мною было выпито столько пива, что пришлось оставить машину и идти домой пешком. И когда я пришел, то был настолько измотан, что даже не пил драгоценную воду и не включал свет.

Еще я планирую много больших поездок, когда напьюсь. Но поскольку никогда их не предпринимаю, то и не произвожу ни грамма углекислого газа. Даже если просто сижу в самолете. Разве не факт, что прибытие в пункт назначения происходит тем раньше, чем больше красного вина вы выпрашиваете у стюардессы?

Во всяком случае, во время моего полета из Лос-Анджелеса в Германию я уже над пустыней Невада был настолько пьян, что проснулся при приземлении. Благодаря красному вину я прибыл более чем на восемь часов раньше, это сэкономило около 1000 кг углекислого газа.

– Круто, Шон, ты можешь гордиться собой. Но есть и несколько хороших советов. Это советы, которые действительно помогают защитить окружающую среду.

– Я их все знаю, и они просто ничего не приносят. Знаете что?

Позвольте мне продемонстрировать вам эти самые «хорошие советы», которые эгоголик Сюзи отправила мне по электронной почте на прошлой неделе. Сюзи, экологически ответственная жена суетливого Хэнка, как вы уже знаете, уборщица.

Привет, Шон, здорово, что ты наконец хочешь взять на себя ответственность. Вот несколько принципов, как можно было бы жить немного более экологично список не полный, но это было бы хорошим началом, особенно для тебя.

Органически обнимаю, Сюзи.

Вот твой список, дорогой Шон.

1. Подумай о своей еде. Ее привозят издалека?

Привозят ли мою еду издалека? Да не знаю, я покупаю все это в супермаркете, за три мили отсюда. Вообще не понимаю вопроса, если честно. Что лучше? Когда еду привозят издалека или не очень? Что если я пойду на ужин в гости? Моя мама обычно кричала: «Шон, иди ужинать!» И это было нормально. Теперь это

неправильно? Или еду мне все-таки должны привозить? Давайте возьмем простой стейк из Аргентины. Наверняка он проходит долгий путь, возможно, на корабле вместе с другими стейками. Это плохо? Если да - то какова альтернатива? Мне самому ехать за стейком? Лететь в Буэнос-Айрес? Я проверил цены на полет онлайн, и вот результат.

Аргентинский стейк у нас в городе - 3 кг углекислого газа.

Аргентинский стейк в Буэнос-Айресе - 10 003 кг углекислого газа.

Хорошо. Похоже, лучше пусть еду привозят ко мне. Так что если кто-то в будущем скажет вам, мол, кушать этот вкуснейший стейк неприемлемо - просто дайте этому человеку понять, что, съев этот деликатес, вы избежите бессмысленного полета, сэкономив не только 10 тонн углекислого газа, но и еще 250 долларов США. Продолжим по списку Сюзи.

2. Нет сушилке! Развешивайте белье.

Я пытался. Ларри обкакал белье, и мне пришлось снова его стирать. С большим количеством химикатов и при температуре 90 градусов. Извините, но это не экологично.

3. Купи гибридный автомобиль.

Зачем же? У меня уже есть машина, если я куплю другую, то у меня будут две. Если продам свою первую, то на ней будет разъезжать кто-то другой. Если оставлю стоять в гараже, то это тоже не будет иметь смысла. И к тому же этот гибрид теперь будет выезжать из гаража бесшумно и не сможет разбудить Андерсонов? Никогда.

4. Экономь воду.

Экономить воду. Мне? Да нет... это понятно. Если бы все жили в Калифорнии - не было бы проблем с водой. Поскольку я не занимаюсь спортом, то принимаю душ только раз в два дня, у меня нет бассейна, а с тех пор как мы с Триш развелись, сад превратился в пустыню. Я

также пью больше пива, нежели воды, и ненавижу оливки. Знаете ли вы, сколько воды требуется для производства одного килограмма оливок? 4400 литров.

5. Выращивай собственную еду.

Хорошая идея, но у меня нет столько травы в саду для такого большого быка.

6. Поделитесь едой с тем, кто в ней нуждается.

В таком случае я не удержался бы и съел половину, пока донес бы до бездомного. Поэтому я предпочитаю давать деньги.

7. Познакомься со своим фермером.

Я уже знаю его. Он полный мудака. К тому же на его совести отсутствующая лапка Ларри.

8. Если ты захочешь завести детей, воспитывай их для экологичной жизни.

У меня есть нечто гораздо лучшее для экологии: у меня нет детей. Без детей я могу летать в Лас-Вегас хоть каждую неделю, и тем не менее мой углекислый «баланс» выглядит намного приличнее, чем у Андерсонов с их спиногрызом. Он потом наверняка еще попросит купить ему спортивный автомобиль с кондиционером и захочет провести отпуск на Гавайях. Подробнее об этом в главе «Я должен создать семью».

Теперь вы понимаете, что советы эколоички Сюзи – это полный бред? Чуть собака. Я вовсе не должен судорожно соблюдать подобные правила. Потому что все равно не бывает «экологически правильного» человека. Уже тот факт, что мы живем, служит опровержением. **Мы все изначально несем ответственность. Уже с момента нашего зачатия.** Или даже раньше, потому что, возможно, будущий отец в тот вечер включил отопление в доме, чтобы будущая мама не замерзла.

Если, несмотря на мои аргументы, вы все же хотите сделать что-то экологически правильное, просто подготовьтесь к экологичным похоронам. Это имеет смысл, потому что вы, скорее всего, не заметите,

экологичные они или нет, и поэтому на качество вашей жизни это никак не повлияет. Только будьте осторожны при сгорании: ни в коем случае не пукайте.

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- Тот факт, что мы живем, уже превращает нас в экологическую катастрофу.

- Избегайте срачей в интернете: один человек тратит столько энергии, сколько мог бы потреблять целый город в течение недели.

- Чем больше вы пьете в самолете, тем быстрее вы прибываете в пункт назначения. Но не стоит летать к вашему стейку.

- Не какайте в озеро.

У меня должно быть свое мнение

Мой психиатр сказал мне, что я сошел с ума, а я сказал, что мне нужно второе мнение. «Хорошо, – сказал он, – вы тоже страшный».

*Родни Дэнджерфилд,
американский комик и актер*

НИ ХРЕНА У ВАС НЕ ДОЛЖНО! ПОЧЕМУ МНЕНИЯ АБСОЛЮТНО ПЕРЕОЦЕНЕНЫ

Вы выпили пива в баре и пошли домой в темноте. В темной аллее вы внезапно сталкиваетесь с двумя злобными персонажами.

– Эй, козел, – спрашивает один из них. – Выбирай, ты хочешь быть зарезанным или стать калекой на всю жизнь?

– М-х-м-м... зарезать или покалечить? По этому вопросу мне действительно нечего сказать. Но видите бугор на кармане моей куртки? Да? Супер! Так в кого из вас мне выстрелить первым? В мудака со шрамом или в коротышку без шеи?

Каково ваше мнение? Не является ли эта ситуация тем редким случаем, когда выгоднее не иметь мнения по вопросу? Я уверен, что эти грабители тоже не смогли бы высказать свою точку зрения по этому поводу и напряженная ситуация так хорошо растворилась бы просто благодаря их глупости. Поэтому вы, безусловно, согласитесь со мной, если я скажу, что...

НИКАКОЕ МНЕНИЕ НЕ СМОЖЕТ СПАСТИ ВАШУ ЖИЗНЬ

Признаться, ночное ограбление было довольно безобидным примером того, насколько полезным может

оказаться отсутствие мнения. В конце концов, дело разрешилось бы тем или иным путем очень быстро. В отличие от брака.

- Дорогой, Андерсоны хотят поехать в Мексику зимой, что ты скажешь?

- Ну и пусть едут, Триш, я ненавижу Мексику.

- Когда вы с Вэйном вернулись из Тихуаны, ты был совсем другого мнения.

- Ох!..

С того момента у меня практически не было мнения по поводу всего, что говорила Триша. Конечно, мы все же поехали в Мексику, и да, мне ужасно не понравилось. Из-за Триш и Андерсонов, а не из-за Мексики, этой по-настоящему потрясающей страны, полной симпатичных женщин, по поводу которых у меня, конечно, нет никакого мнения.

ОТСУТСТВИЕ МНЕНИЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ НАЛИЧИЕ РАБОТЫ

Известные исследователи, занимающие высокие посты, опросили студентов, считают ли они, будто нужно иметь собственное мнение обо всем. И 45 процентов ответили «да», 32 - «нет», 23 - не имели мнения по этому вопросу. Я уверен, что, если бы исследователи опрашивали не студентов, а врачей, спортсменов и политиков, доля людей, не имеющих мнения, была бы еще выше.

Например, когда в последний раз вы слышали, чтобы доктор сказал: «По моему мнению, гипс уже можно снимать». Или футболиста, который говорит перед камерой: «Наш тренер безмозглый, это он во всем виноват, я бы его уволил». А когда-нибудь вы слышали честное мнение президента США об американской порноиндустрии?.. Нет? Что ж,



никакое мнение не может быть реальным преимуществом, если вы хотите сохранить свою работу, будь вы ортопед, футболист или президент США.

• • • • • • • • • • • • • • • •

ЛУЧШЕ ОТСУТСТВИЕ МНЕНИЯ, ЧЕМ ОТСУТСТВИЕ ДРУЗЕЙ

Может быть, вы сейчас думаете, что вас не устраивает не иметь никакого мнения. Ну, у меня вот, например, в этой книге есть мнение обо всем. Но, к сожалению, вы ошибаетесь. У меня нет мнения обо всем. Станным образом у меня нет мнения по поводу религии и политики, а также немецкой поп-певицы Хелены Фишер. Почему? Потому что ваше удовольствие от чтения мне важнее, чем собственное мнение.

Ладно, может быть, я обидел того или иного вегана или триатлета, но две группы составят всего 3 процента. И что тогда эти обиженные 3 процента, если остальные 97 процентов получают удовольствие? Верно, так устроена демократия. Но не так с религией, политикой или музыкой. Если бы я сказал свое честное мнение о любимой многими поп-певице, читатели на земле моих предков немедленно разделились бы на три группы.

Первая группа сказала бы:

- Что? Бруммель выпрыгнул через окно на улицу во Франкфурте только потому, что по радио играла песня «Затаив дыхание»? Ну, тогда я больше не хочу читать книгу этого парня.

Вторая группа сказала бы:

- Ха-ха, мы бы даже отомстили диджею...

У третьей группы не было бы мнения.

Безумие, верно?

• • • • • • • • • • • • • • • •

По-видимому, просто выразив свое мнение по несущественному вопросу, я рискую потерять

множество читателей.

• • • • • • • • • • • • • • • •

Понимаете? Рад, если вы понимаете, что я имею в виду. В конце концов, моя книга – словно любой паб в мире. Для разговора вечером в баре есть железное правило: никакой религии, никакой политики, никакой Фишер. Потому что англичане после нескольких миллионов пинт «Гиннеса» выяснили, что не стоит терять друзей из-за какой-то там песни, даже если она настолько плохая.

НЕ ИМЕЮ ПОНЯТИЯ, НО ИМЕЮ МНЕНИЕ

Часто можно услышать обвинение: «Не знаешь, а говоришь!» Ну, по крайней мере, я слышу это часто. На протяжении веков большинство людей не имели ни малейшего представления о чем-либо, но имели мнение. Они считали, что Земля – это диск, мастурбация приводит к слепоте, а спорт полезен для здоровья. Сегодня мы знаем, что все это не совсем так. Конечно, некоторые люди тоже знали об этом, но они предпочитали молчать. Ведь что бы с ними случилось, если бы они вбежали в церковь и закричали:

– Ну что за?.. Земля – вовсе не диск!

– Да что ты знаешь, слепой дрычила! – вскричала бы возмущенная толпа и избила бы его прямо у края земного диска.

Что я имею в виду.

• • • • • • • • • • • • • • • •

Дело не в том, правильное ли мнение или неправильное. Гораздо важнее, хотите ли вы принадлежать к группе, которая имеет такое мнение.

• • • • • • • • • • • • • • • •

ОТСУТСТВИЕ МНЕНИЯ ИЗБАВЛЯЕТ ВАС ОТ ЛИШНЕЙ РАБОТЫ

Самым важным аспектом добровольного отсутствия мнения, конечно, является то, что вы не можете иметь мнение обо всем. Потому что есть какая-нибудь вещь, которая нас совсем не интересует. А также потому, что требуется просто невероятное количество времени и работы, чтобы сформировать обоснованное мнение о чем-либо. Чтобы дать вам конкретный и практический пример того, как много работы может вам добавить формирование мнения, я сформировал одно новое собственное мнение. Конечно, мне не удалось сделать это самостоятельно, но в интернете есть действительно отличные справочные порталы. Лучшим из них, безусловно, является «Как Вики» с действительно выдающейся статьей «Как сформировать мнение за 10 шагов». Вы читаете, удивляетесь и думаете: как мы формировали свое мнение раньше, без Интернета? Давайте пройдемся по отличной инструкции от «Как Вики».

Шаг 1. Выберите тему, по которой вы хотели бы иметь мнение

Хорошо, подумал я про себя, это, конечно, должно быть нечто, по поводу чего у меня вообще не было мнения. После долгих размышлений выбрал ресторан «Солнечный свет» в Остине, штат Техас. Мне кажется – это идеальный пример, ведь, в конце концов, я никогда не слышал об этом ресторане, да и вообще в Техасе не был.

Шаг 2. Проведите дебаты с самим собой

Поскольку я не знал ни ресторана, ни Техаса, этот шаг был довольно сложным. Честно говоря, он казался бессмысленным. Но поскольку это указание «Как Вики» сделано не просто так, то я последовал инструкции и

поспорил с самим собой. То есть ходил по саду и протестовал против ресторанов вообще и, в частности, в Техасе, потом попытался занять противоположную позицию и составил список преимуществ, которые могли бы склонить к посещению «Солнечного света» в Остине. Например, встречи с друзьями, пиво или утоление голода. Время от времени Одноногий Ларри отпускал комментарии из своей клетки, но я не мог их интерпретировать.

Шаг 3. Изучите тему

Во время дебатов с самим собой я узнал много интересного о «Солнечном свете». Пришел в восторг, изучив меню на сайте: там была жареная курица с кукурузными хлопьями в качестве закуски, ковбойские протертые лепешки и яблочный пирог с карамельным мороженым на десерт, приличный выбор пива. Но что было сказано на сайте?.. Изучить? Так что я прочитал еще 822 отзыва на Google, в диапазоне от «Прекрасное место!» до «Не впечатлило». Остановились на средней оценке в 4,3 звезды.

Шаг 4. Поговорите с другими людьми на эту тему

На второй день формирования мнения я встретил пастора Майка Шака на Спринг-стрит и спросил его:

– Майк, как верующий человек, что ты думаешь о ресторане «Солнечный свет» в Остине, штат Техас?

И знаете что? У пастора Шака не нашлось ни слова на эту тему. Вместо этого он спросил меня:

– Шон, развелись ли вы с Тришей уже окончательно или еще был шанс примирительного разговора?

Я был сильно разочарован. Я ожидал большего от церкви.

Шаг 5. Слушайте обсуждения по теме

На сайте «Отзовик» я нашел много других мнений о «Солнечном свете». Одни люди не понимали, почему вокруг ресторана устроили такой ажиотаж, а другие с энтузиазмом рекомендовали одно блюдо за другим. Читать все 1457 отзывов было немного утомительно, но когда я, оголодавший, посреди ночи захлопнул ноутбук, у меня была довольно точная картина. И можно было переходить к формированию собственного обоснованного мнения.

Шаг 6. Узнайте, что эксперты говорят по этому вопросу

Я с энтузиазмом изучал профессиональные обзоры ресторанов и узнал, что «Солнечный свет» был удостоен 1-й премии «Остин Хроника» в 2014 году за лучшее основное блюдо, а в 2006 году за лучшее детское блюдо – запеканка из сыра и макарон.

Шаг 7. Откажитесь от преувеличений и предубеждений, влияющих на ваше мнение

Вечером я снова проверил, какое представление сложилось у меня о «Солнечном свете». Может быть, меня как любителя мяса соблазнил лозунг ресторана «Американская традиционная еда» и мое мнение предвзято? Был ли выбор пива действительно так велик? Устав от многих размышлений, я решил не спешить и отложил остальные шаги до следующего дня. Может быть, смена места поможет мне немного очистить голову. Поэтому я написал Карен, что мы с Ларри на некоторое время покинем город, потому что мне нужно подумать. Поначалу Карен немного испугалась, но пожелала мне удачи и поблагодарила за прекрасное время, которое мы провели вместе.

Шаг 8. Спросите себя, является ли то, что вы слышали и прочитали, разумным и реалистичным

На следующее утро я поехал с Ларри в Вайнлэнд, где забронировал комнату в небольшом отеле. Во время долгих прогулок по виноградным лозам еще раз прошелся по всему, что уже знал о «Солнечном свете». Не преувеличены ли такие высказывания, как «Гарри – лучший бармен в мире!» или «Вам не придется ждать два часа!»? Как-то они не так звучали. И где на самом деле была моя позиция среди этих 3679 отзывов?.. И почему Карен продолжала мне названивать?

Шаг 9. Определитесь с мнением и будьте готовы представлять и защищать его

Я был настолько глубоко в процессе формирования мнения, что мы с Ларри остались в Вайнлэнде на целую неделю. Когда наконец на седьмой день теплое солнце осветило виноградные лозы, меня охватила успокаивающая ясность, потому что я вдруг понял: у меня сложилось мнение о «Солнечном свете». «Да!» – сказал я, а Ларри: «Тык, тык. Др-р-р-р-р!»

Это был долгий и трудный процесс, но он стоил каждую секунду размышлений, потому что впервые в жизни у меня сложилось действительно обоснованное мнение, а не та вздорная чушь, которую я нес про питание и здоровье. И моя рука гордо вывела на листе бумаги:

«„Солнечный свет“ в Остине, штат Техас, – это совершенно ошибочно разрекламированное место, в котором мне никогда не будет хорошо. Я рад, что туда не поехал. И Техас тоже – в задницу!»

Но тут, к своему ужасу, заметил, что пропустил последний шаг инструкции «Как Вики».

Шаг 10. Держите свое мнение при себе, пока вас не спросят

Последующие дни и недели были тяжелыми, потому что, конечно, никто не спрашивал меня про ресторан

«Солнечный свет». Мне потребовалось два часа, чтобы убедить Карен, что я ее не бросил. Конечно, разрешено было сообщать о своем мнении, когда кто-нибудь спросит, но, к сожалению, Карен не спрашивала ни про ресторан, ни про Техас, а только про мои чувства к ней. Мне пришлось со слезами заверять ее, что они у меня есть и что я хотел бы ей много чего сказать, но это будет возможно только с ее помощью.

Катастрофа! Теперь у меня было мое первое обоснованное мнение, но мне было запрещено высказывать его кому-либо. Поэтому я попробовал это сделать с намеками типа «Боже, как вкусно. Не уверен, что даже в Техасе могли бы приготовить такой гамбургер...» или «Наверное, этот чертов спутниковый навигатор бракованный, потому что не может найти даже Остин...».

Из этого ничего не вышло. До сих пор ни одна свинья не спросила меня, какого я мнения о «Солнечном свете». Однако у меня есть утешение. Вы, дорогой читатель, можете извлечь уроки из моей фатальной ошибки: ***просто в этом мире есть вещи, о которых вам не нужно иметь мнения.***

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- **Никакое мнение не сможет спасти жизнь.**
- **Никогда не выражайте свое мнение, если на вас нападают.**
- **Лучше отсутствие мнения, чем отсутствие друзей (спорт, политика, поп-хиты).**
- **Отсутствие мнения не добавит вам работы.**
- **Есть вещи, о которых вам не стоит думать («Солнечный свет», Остин, Техас).**

СМЫСЛ ЖИЗНИ

ПОЧЕМУ ВАМ НЕ НУЖНО БОЛЬШЕ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ ИЛИ СОЗДАВАТЬ СЕМЬЮ, ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ И ВАМ ОПРЕДЕЛЕННО НЕ НУЖЕН СПИСОК ТОГО, ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ УСПЕТЬ ЗА ЖИЗНЬ

- Вы должны придать своей жизни смысл! - хрипит монстр Должен.

Но, слава богу, он теперь хрипит из последних сил. Между прочим, к этому моменту вы уже точно знаете, какой фразой можно его заткнуть:

- Ни хрена я не должен!

В действительности нет смысла задумываться о смысле жизни. Потому что самые прекрасные вещи в жизни не имеют смысла: нездоровая пища, пиво, курение, секс... Вместо того чтобы постоянно о нем думать, лучше смеяться над шутками, лениться, говорить глупости и перехватывать доставку пиццы для Джо Андерсона.

Но если самые крутые вещи в жизни не имеют смысла, то зачем же самой жизни иметь какой-то смысл? Или нам? Может быть, вы еще помните невозмутимого тибетца Далай-ламу, который не звонит по горячим линиям? Однажды он сказал, что не знает точно, в чем заключается глубинный смысл жизни. Это очень сложный вопрос, и поэтому нет необходимости думать над ним слишком много времени. Гораздо важнее заботиться о счастье других. И это именно то, что я делаю, - пишу эту книгу. И варю крепкое пиво. Слишком просто?

• • • • •
Ну, иногда жизнь не так уж сложна.
• • • • •

Я должен больше заниматься сексом

Чуть позже это все будет твоим, милый Шон.

Полуголая Карен за три месяца до того, как мне было позволено с ней спать

ДА НЕУЖЕЛИ? ПОМЕНЬШЕ ДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Секс может быть фантастическим. Или паршивым. Настолько паршивым, что хочется очень быстро все забыть, что-нибудь съесть и посмотреть телевизор. Но даже если секс отличный, то обычно только тогда, когда мы им занимаемся.

До и после секс часто бывает так утомителен, что я иногда говорю - пусть профессионалы из Интернета сделают все за меня.

- О, Шон, это так убого...

Если «убого» - это новое «практично», то мне нравится быть убогим. Подумайте только: если мы разрешаем профессиональным актерам «для взрослых» заниматься сексом, то нам не нужно прибираться, принимать душ, брить все места и выбирать романтичный ресторан. Нам даже не требуется проверять - не закончился ли срок годности у презервативов. По крайней мере, я никогда не звонил на канал «Ваше порно» и не кричал в телефон: «Хватит трахаться, резинки закончились!»

И еще одно преимущество: если вы позволяете трудолюбивым профессионалам делать всю работу, то перед сексом можете есть все, что хотите. Таким образом, пицца или гамбургер с картофелем фри и пивом вместо ресторанной форели с ревеневым соусом. Если бы мне пришлось съесть что-то такое, чтобы просто иметь

возможность заняться сексом, я бы так разозлился, что расхотел бы секса.

Иногда усилия, которые некоторые делают ради нескольких секунд удовольствия, кажутся мне чрезмерными. Мой друг Пухлый Чарли буквально на две недели стал веганом в надежде на секс. Ибо он прочитал интервью с Бри Олсон – одной из самых известных порнозвезд в Калифорнии, в котором она пообещала секс любому мужчине, который доказуемо станет веганом. Чарли был в восторге. Он полностью изменил свою диету, и когда написал Бри в «Твиттере», что сделал это, и был награжден неделей бесплатного доступа на ее сайт знакомств. Как же Чарли был зол... Не знаю, действительно ли он там занимался сексом, но ему понадобился целый месяц, чтобы снова набрать четыре килограмма.

ПОЧЕМУ МЫ ТАКИЕ ПОХОТЛИВЫЕ

Когда дело доходит до секса, я часто завидую животным. Им не нужно читать винную карту, отказываться от чеснока и писать в «Твиттере». Они обнюхивают друг друга, охотятся друг на друга, попадают в ловушку, а потом делают «это». Очень им завидую. Потому что, если я спущу штаны и стану преследовать кантри-певицу Шанайю Твейн, бегая через улицу, то меня арестуют.

Но почему с сексом дело обстоит именно так? Почему мы продолжаем думать, будто нужно больше секса? Почему мы так похотливы? Все просто: потому что вы нас постоянно возбуждаете. Нет, не вы, я вас совсем не знаю. Женщины вообще. Короче, другие женщины.

На каждый втором рекламном щите изображена полуголая красотка, Интернет изобилует порно, где его просто через край. Короткие юбки и европейская мода на обтягивающие и демонстрирующие размер пениса штаны дополняют картину. И вот мы стоим, мокрые и

возбужденные, и мечтаем о том, чтобы весь мир был порнофильмом. Только вот мир – не порнофильм. Но это как раз и хорошо, потому что тогда ни одна женщина не могла бы просто так вызвать сантехника только для починки водопровода. Половина кранов в Калифорнии протекала бы, и это с нашей исторической засухой... Подождите минуту... Теперь если призадуматься – так вот откуда наша проблема с водой. Вы знаете, как много в Калифорнии было снято порнофильмов с персонажами-сантехниками? Не то чтобы я все их посмотрел, но мы с Вэйном могли бы проверить это прямо сейчас. И если причина в этом – немедленно сообщим губернатору. В общем, если бы мне не пришла в голову эта мысль про краны, то я бы мог бы уже сказать...

ПОЛУЧИТЬ СЕКС НЕ ТАК ПРОСТО, КАК НАМ ТВЕРДЯТ

И именно поэтому мы не импотенты или сухие колодцы, которые после семи баров и трех клубов открывают входную дверь дома, так и не сумев позаниматься сексом, а совершенно нормальные люди.

Дело в том, что если мы не актеры «для взрослых», не миллиардеры и не Бри Олсон, заняться сексом – это одна из самых трудных вещей, которые выпадают на нашу долю. Именно так. Я лично проверил это и спросил в трех характерных местах: супермаркете «Все продукты», кофейне «Старбакс» и нашей церкви. Чтобы не исказить результаты исследования, я спрашивал четко и прямо. Например, подошел к пастору Майку Шаку и спросил:

– Майк, вот ты – верующий человек, как насчет секса?

Вы знаете, что произошло потом? Майк показал мне средний палец. Пастор показал мне средний палец. Во «Всех продуктах», охрана вытолкала меня на парковку, а из-за ситуации в «Старбакс» со мной хочет связаться одна юридическая фирма. Все понятно, хотя я ждал

большого от церкви. Но так ли это плохо, что секс не так просто получить? Нет.

Наверняка вы уже поняли, что отсутствие секса может быть намного лучше, чем секс. Не так ли?.. Хорошо. Поэтому, когда у меня плохое настроение, я часто говорю себе: Шон, выше нос. Может быть, все не так гладко, но, по крайней мере, тебе больше не нужно спать с Тришей... Эй! Имею право так говорить, ведь я – гражданин США. Может быть, мне это помогает, когда я формулирую именно так. Потому что принудительный половой акт – не мой вариант. Каким бы заманчивым ни был секс, мысль о том, чтобы заплатить какой-нибудь женщине за то, чтобы она нашла меня привлекательным, очень беспокоит меня. Я же не даю посетителям магазина «Бронер книги» двадцать долларов, чтобы они купили именно мою книгу.

НАРУШЕНИЕ СТОЯКА ИЗ-ЗА СМЕНЫ ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ

И все же она приходит снова и снова – мысль, что можно было бы иметь в жизни больше секса. Даже мое собственное тело заявляет об этом время от времени, устраивая мне болезненную эрекцию в четыре часа утра. Именно так, в четыре часа утра. Да он тупой, что ли? Какого хрена у меня стояк посреди ночи, когда все спят?

Однажды, когда Карен ночевала у меня, я потряс ее за плечо, указал на мою проблему и вежливо спросил, сможет ли она что-нибудь с этим сделать. «Конечно», – сказала она, натягивая мои шорты обратно. Конфуз с утренней эрекцией не давал мне покоя, пока я не прилетел в Германию. И там, в тот самый момент, когда мы с бородатым мастером-пивоваром приветствовали друг друга, на моих штанах быстро вспух бугорок. Я в шоке посмотрел на часы, и – ну конечно – в Калифорнии было четыре часа утра, и у моего пениса просто была десинхронизация с часовым ритмом. Прямо перед толпой

немцев. Это было неловко. И все из-за того, что мое тело заявило: «Эй, мне все равно, который час и где ты находишься, я снова хочу секса!»

Для меня дело закончилось хорошо, так как по возвращению на американское Западное побережье моя утренняя эрекция теперь начиналась примерно в 20 часов по тихоокеанскому времени. Я и Карен успешно это использовали. После моего возвращения из Германии мы занимались сексом каждое воскресенье вечером. Если вы думаете, что это по-обыкательски, старо или даже скучно – нет, не так. Потому что если мы с Карен говорим восемь вечера, то имеем в виду именно восемь вечера, и тогда не имеет значения, где в этот момент мы находимся. Если мой айфон выдает уведомление с текстом «К сексу готовы», а ее – «Счастливых потрапушек», то мы сразу все бросаем и приступаем к делу, даже если в этот момент играем в теннис или проезжаем мимо полицейского участка с Хэнком и Сюзи.

Может быть, идея с фиксированным временем сработает и для вас? Если 20 часов для вас слишком поздно – подумайте, будет ли 19 или 18 часов более подходящим временем.

НЕ ЗАБУДЬТЕ УЖАСНУЮ МУЗЫКУ

Я не хочу плохо говорить о самой замечательной вещи в мире, но если вы говорите, что вам следует больше заниматься сексом, разве вы думаете только о самых лучших моментах? Разве вы забываете о том, что не было так уж здорово? Что приходилось слушать Энрике Иглесиаса во время интима, постельное белье было колючим, а запахи – странными? Вспомните также следы укусов, перелом члена и спазм влагалища. И как вы не смогли ни на миг сомкнуть глаз, потому что ваш партнер не знал разницы между объятиями и сном, поэтому на следующий день на работе вы выглядели как утопленник.

Вы думаете о таких вещах? Или у вас в памяти сохранились только несколько порнообразов, которые сделали вечер в конечном счете, но составили 1 процент от него? Если и так, то с каких это пор в порно выключают свет? Итак, если вы подвергаетесь давлению и считаете, что вам снова нужен секс, – подумайте о том, на что способно это бесчеловечное давление. В худшем случае оно приводит к браку, как у меня с Тришей. Или к двум неделям веганского питания, как с Пухлым Чарли.

Мне также нравится вспоминать Конченого Вэйна, который всегда хотел больше секса, до той ночи, когда его, обнаженного, избили в туалете во время дикой вечеринки в баре, а затем высмеивали в «Фейсбуке». Заметьте: если у вас фитнес-браслет и вы хотите с кем-то перепихнуться, вам следует сначала отключить все беспроводные соединения. Вэйн этого не сделал и получил выговор за публичное нарушение общественного порядка и запрет на посещение этого бара...

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- **Если вы не занимаетесь сексом, то можете есть все, что захотите.**
- **Порноиндустрия виновата в том, что у нас засуха.**
- **Пользуйтесь эрекцией, зависящей от часовых поясов.**
- **Не забудьте снять чертов фитнес-браслет, когда решите перепихнуться с кем-нибудь в баре.**

Да, и если вы можете на секунду освободить руку, чтобы подписать вот тут, спасибо.

Мне больше не нужно заниматься сексом.

Я должен создать семью

Я автор, мои дети печатаются в типографии.

Шон Бруммель, автор бестселлера США, незадолго до истерики

ВАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЭТО НУЖНО? ПОЧЕМУ СОВЕРШЕННО НОРМАЛЬНО РАЗГОВАРИВАТЬ ЗА УЖИНОМ, СМОТРЕТЬ НОРМАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ И ВСЕГДА СПАТЬ СПОКОЙНО...

Есть тысяча веских причин завести детей. Но вы не узнаете ни одной от меня. Вам не нужно создавать семью. Можно оставить этот вопрос в стороне и при этом чувствовать себя хорошо. Потому что есть как минимум столько же причин не заводить детей. Самые очевидные мы все знаем. Без детей вы не спотыкаетесь об игрушки ночью, когда идете за бутылкой пива к холодильнику, к тому же вы всегда можете жрать батончики «Марс» и громко кричать «Вот дерьмо!», если обжигаетесь горячим жиром.

Без детей вы можете курить, читая спортивный раздел в «США сегодня», вместо того чтобы мучиться, давясь детским чаем без сахара, за просмотром фильма «Мой друг Дельфин». Можно слушать «Нирвану» в двухместном номере вместо «Танца хомяка» в семейном фургоне. Самое лучшее – вам даже не нужны влажные салфетки. Без детей вы редко болеете, потому что кто вас заразит, если вы проводите бóльшую часть времени на диване? А, и, конечно, соседи тоже больше любят вас без детей. «О, ты был здесь в эти выходные? Мы ничего не слышали. Заходи на бокал вина».

Вы давно поняли, о чем это я, вы же не страдаете слабоумием. Без детей вы можете делать, что хотите, и

весь мир будет вас любить. Если, конечно, нет такого жестокого давления со стороны общества, которое считает, что вы просто обязаны завести детей...

- Ну, Шон, ты, конечно, можешь делать все, что хочешь, но пока что все это мне кажется просто отмазкой.

Ох! А родители не используют оправданий? Вы хоть представляете, как часто нам с Карен приходилось слушать рассказы о легендарных героях воспитания? Сколько раз за праздничным ужином детские фотографии на смартфонах скрывали от меня вид сочного стейка? Разве вы не знаете, сколько родителей страдают, словно нервным тиком, худшей формой неконтролируемых оправдательных атак?

Так, вы обсуждаете фантастический трехочковый бросок в последней игре «Лейкерс», и - оп! У вас перед носом оказывается смартфон с фотографией маленького Дэвида, который теперь умеет делать что-то там потрясающее. Имеете ли вы хоть смутное представление о том, сколько раз мы с Карен смотрели в пустые глаза родителей, когда начинали говорить о политике, обществе или пятом сезоне «Карточного домика» вместо Свинки Пеппы, конструктора «Лего» или приключений «Даши-путешественницы»?

«МОЙ ВРАГ ДЕЛЬФИН»

Конечно, многие люди не согласны. Большинство из них потому, что они уже безвозвратно продали свое право на личную свободу. Такие люди могут внезапно посмотреть на вас, словно пастор, и сказать что-то вроде:

- Да вам просто нужно завести детей.
- Ни хрена нам не нужно.
- Мы думали так же, как и вы, но теперь мы очень счастливы.
- Это-то вы говорите с такими лицами?
- Вы не знаете, что упускаете.

Верно. Мы не знаем. Зато вы знаете, что упустили: сон, секс и спонтанность, например. И только потому, что так облажались. Мы тоже теперь должны смотреть мультфильм «Мой друг Дельфин»? Нет, нет, нет... Удивительно, но я не слышу никаких увещеваний от своих родителей, когда остаюсь с ними наедине. Они, как правило, говорят:

- Ты все делаешь правильно, Шон. Просто наслаждайся этим.

Дети – горячая тема, особенно здесь, в США, поэтому на моих презентациях часто слышатся выкрики и междометия типа:

- Ты сам когда-то был ребенком, Шон. Позор тебе, это противоестественно!

Тогда я обычно отвечаю:

- Заткнись, Боб!

А остальной аудитории объясняю, что хорошо осознаю важность воспроизведения человеческого рода. Я не тупой, ведь мы находимся в США, и многие зрители наверняка вооружены. Но даже без «Магнума 45» у виска я могу сказать со спокойной совестью: да, человечество должно размножаться.

Человечество. Но не я.

Я ни хрена не должен.

Почему?

Потому что...

НА ДАННЫЙ МОМЕНТ НЕ ПОХОЖЕ, ЧТО ЧЕЛОВЕЧЕСТВО СКОРО ВЫМРЕТ

Семь миллиардов человек на нашей маленькой планете куда-то спешат, спотыкаясь и задыхаясь, а скоро будет восемь миллиардов. Как вы думаете, мир ждет не дождется наших озорников? Почему же? Потому что я и Карен настолько умные и красивые, что мы практически обязаны размножаться? Потому что мы лучше других? Ладно, мы с Карен – крутые, но окажется ли мир в хаосе,

если я мгновенно не создам одаренного супергероя, которому будет суждено безрассудно и отважно спасти планету?

И это все еще самый позитивный прогноз. Что если наш ребенок станет не супергероем, а, например, девочкой, которая считает лазерные мечи совершенно глупыми? Если наш ребенок вместо славы и известности опозорит фамилию Бруммель, потому что решит выступить на «Американском идоле» с отвратительной детской версией песни «Помогите!»? Что, если он станет диктатором? Да, даже у Гитлера были родители. Именно поэтому мой друг Конченный Вэйн не хочет детей и часто говорит:

- Одно можно сказать наверняка, мой ребенок определенно будет полным мудаком. Но, Шон, скорее всего, ты-то будешь отличным отцом.

Да, я был бы отличным отцом. Даже лучшим отцом во всем этом проклятом мире. И нет причин задаваться вопросом, действительно ли я в этом уверен, потому что делаю что-то не так, как большинство. Большинство также гетеросексуальны, едят мясо и водят машину. Как я. Так что, может, мне забраться на барную стойку гей-клуба и кричать: «Что?! Вы действительно не хотите женщин? Вы хорошо подумали?»

Я же не кидаю замороженные свиные ребра в витрины вегетарианских ресторанов и не выбиваю велосипедистов с седла, чтобы прошептать им на ухо: «О, велосипедист, ты мог бы стать отличным водителем машины». Нашему долговому монстру, конечно, наплевать на такие забавные игры разума. Помните, его любимые кушанья – это страх и угрызения совести.

• • • • •
Вы не уверены, хотите ли вы создать семью?
• • • • •

Монстр Должен ощущает это за сотню миль против ветра, так что, прежде чем вы сможете сосчитать до трех, он задаст вам вопросы, на которые вам лучше иметь готовый ответ. Такие вопросы, как:

- А кто позаботится о тебе, когда ты состаришься?

Ну, в моем случае это будет привлекательная 21-летняя шведка без медицинского образования. В вашем случае это будет зависеть от того, насколько реалистично вы оцениваете вещи: ведь даже если у вас есть дети, это не значит, что они позаботятся о вас.

- Хорошо, но кто будет скучать по тебе, когда ты умрешь?

Конечно, ни одна свинья. Но так ли это плохо? Конечно, нет, ведь это совершенно не имеет значения. Потому что, когда меня не станет, мне это будет не страшно. Как сказал этот греческий садовник господин Эпикур: «Смерть для человека - ничто, так как, когда мы существуем, смерть еще не присутствует, а когда смерть присутствует, тогда мы не существуем».

Именно. Другими словами, я даже не думаю о том, приготовить ли хот-доги или пиццу, когда «Лейкерс» выйдут в плей-офф в 2056 году. Почему я должен волноваться сейчас, будет ли кто-то потом по мне скучать? Я бы лучше подумал о том, что бы мы с Карен упустили, если бы у нас были дети. Ну, например 250 000 долларов.

Это именно та сумма, которую в среднем в США тратят на воспитание ребенка. Американского ребенка. Ребенок из Греции может быть в два раза дороже, но давайте для простоты предположим, что это ребенок из США. Вы вкладываете 250 000 долларов, и такой ребенок, конечно, вам очень дорог. Если вы его хотите. А если не хотите, то вам стоит быть умнее и отложить деньги. Да, я говорю о наиболее обсуждаемом альтернативном пенсионном плане «Бруммель - Карен» в США, который я

недавно разработал с Карен, Вэйном и Тиной после нескольких посиделок в «Молли». И это работает так.

ИНВЕСТИРОВАНИЕ С «БРУММЕЛЬ - КАРЕН»

Если у вас нет детей или вы не планируете их иметь, просто откладываете половину суммы, которую вы тратили бы на ребенка каждый месяц. Когда вы станете седовласым стариком, в вашем распоряжении будет большая сумма. Придумайте дату, когда ваш ребенок родился бы. Составьте список вымышленных трат, таких как коляски, пеленки, детские кровати, подгузники и бутылочки, детский сад, одежда, смартфон, первая машина и залог для первой пьяной аварии.

Мой бездетный приятель Стиви постоянно пользуется услугами «Бруммель - Карен» и уже сэкономил более 45 000 долларов через своего нерожденного сына. На днях, когда он пропивал с нами несуществующие брекеты, то у всех было что сказать на тему эгоизма бездетных. Подумайте: если вы не имеете детей в возрасте до тридцати лет, у вас не только будет больше денег для своей жизни до пятидесяти лет, но вы сэкономите еще 125 000 долларов, которые можете разумно инвестировать в спортивные автомобили, посещения ресторанов и привлекательный ухаживающий персонал. Почему именно до пятидесяти? Поскольку многие исследования показали, что люди несчастнее всего в возрасте пятидесяти лет. А тогда мы сможем вынуть из кармана 125 000 долларов, это ли не превосходный выбор времени для покупки?

- Хорошо, Шон, за твою спортивную машину заплатит твой нерожденный сын. Но как ты чувствуешь себя глубоко в душе, ты действительно счастлив?

- Понятия не имею.

Всегда ли родители довольны? Ну, я посмотрел вокруг, и ответ - нет. Хуже того - они чувствуют себя

обязанными быть счастливыми, в конце концов, они все сделали правильно.

• • • • • • • • • • • • • • •
Дело в том, что почти каждое научное исследование последних лет показывает, что родители не счастливее бездетных пар, а в некоторых случаях они еще более несчастны.

• • • • • • • • • • • • • • •
Детям есть чем заняться, кроме как делать родителей счастливыми. В любом случае, то, что я прочитал в интернете о депрессивных родителях, было бы достаточным материалом для моей новой книги: «Я люблю своих детей, я ненавижу свою жизнь».

Прежде всего, матерям не хватает времени для себя, и конечно, они бегут от повседневности в интернет. Каждое утро я вижу это сам: каждая мать с коляской смотрит в смартфон, вместо того чтобы разговаривать с ребенком. Безумие, верно? Твоя собственная мать находится всего в одном метре от тебя, но без аккаунта в «Фейсбуке» ты даже не сможешь сказать ей, что у тебя ужасно болит животик. Все, что бедный ребенок видит, когда смотрит на мать, – это задняя сторона ее айфона, и в конце концов он подумает, что его мать – это яблоко. Отцы подходят к таким вещам немногим более практично. В последнее время я слышу все больше и больше: «Я действительно не жалею, что стал отцом. Только вот, к сожалению, из-за детей мне очень трудно расстаться с женой».

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

- **Без детей вы можете делать то, что хотите, и весь мир будет вас любить.**
- **Без детей вы можете жрать батончики «Марс» по ночам и громко ругаться.**

- **Бездетные пары имеют лучший углеродный баланс, чем Андерсоны.**
- **Мир не жаждет рождения вашего шалопая, нас уже и так семь миллиардов.**
- **Спортивные машины и привлекательный медицинский персонал? За это заплатит ваш нерожденный сын - благодаря «Бруммель - Карен».**

Поставьте, пожалуйста, подпись. Большое спасибо.

Я, _____, не должен создавать семью.

Я должен был уже это сделать

Мне нужно было вычеркнуть это из моего списка предсмертных желаний.

Барак Обама, когда его спросили, почему он полетел посмотреть на каменные глыбы Стоунхенджа

НИ ХРЕНА ТЫ НЕ ДОЛЖЕН! САМА МЫСЛЬ О НЕОБХОДИМОСТИ УСПЕТЬ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ ДО СМЕРТИ - ГЛУПА

До недавнего времени я даже не знал, что такое список предсмертных желаний. Сначала я подумал о новой акции от «Кентукки жареная курица».

- Не совсем, - сказала мне Карен во время рекламы за просмотром «Голоса». - Список предсмертных желаний - это список, в котором ты записываешь то, что должен сделать, прежде чем откинуть копыта.

Так говорят в Америке про смерть - «откинуть копыта». Как мне рассказала группа пьяниц из Германии в самом веселом расположении духа, говоря по-немецки, вы «откидываете ложку», когда умираете. Куда откидываете - они мне не сказали, это я должен еще узнать. В любом случае, мы в США откидываем копыта. Но, конечно, хотим многое испытать до этого момента. Например, прыгнуть с парашютом, поплавать с дельфинами или поучаствовать в марафоне. Путешествовать по всем континентам. Сыграть в фильме. Научиться серфингу на Бали. Написать книгу, посетить любимый фестиваль, научиться печь торты...

О, я уже утомил вас? Мне очень жаль, но это именно то, что большинство людей хотят вычеркнуть из своего списка предсмертных желаний, прежде чем отдать свои ложки. Все это можно найти в Интернете, на сайтах для

любителей подобных списков, или, другими словами, бессмысленных планировщиков жизни.

ЧТО, ЕСЛИ ВЫ УСПЕШНО ВЫЧЕРКНУЛИ ВСЕ ПУНКТЫ?

Значит, вы можете наконец умереть? Или это происходит автоматически, когда вы, довольный, вычеркиваете последний пункт и опускаетесь на диван? Кто-то вдруг стучит в дверь и говорит:

- Привет, Шон, это я - таинственная смерть.
- Что? Парашют ведь раскрылся.
- Да, но это был последний пункт в твоем списке.
- Я еще не хочу умирать.
- Почему нет? Ты испытал все, что хотел.
- Почти. Я... э-э... никогда не был в... ну, там... в этой... в Венеции.
- Этого никогда не было в твоем списке. Кроме того, это не так уж и интересно.
- Хорошо, ты выиграла. Как нам теперь попасть на небеса?
- На черном летающем банане.
- Круто. Я никогда еще на таком не летал.

Извините за мое бурное воображение - я уже выпил бутылку «Бруммельбок». Конечно, может случиться так, что ничего не произойдет, когда вы закончите свой список. Ну, или вы попадете в такую глубокую яму, что можно уже будет и не жить, ведь вам вдруг станет больше нечего делать. Как после чемпионата мира 2014 года.

А что потом? Вы составите новый список предсмертных желаний? Назовите меня старомодным и черствым, но я думаю, что идея делать что-то специально, прежде чем ты умрешь, просто глупа. Я ведь не составляю список того, что должен буду выпить, прежде чем «Молли» закроется. Вечер был бы испорчен, если бы передо мной лежал такой список. Да и с какой

статьи мне брать на себя обязательство выпить что-нибудь приятное. Может быть, я не хочу ничего пить в эту ночь... Ха-ха, это была просто шутка.

• • • • •
В идее списка предсмертных желаний меня беспокоит вот что: выполнение каждого пункта словно приближает нас к смерти.
• • • • •

Как будто недостаточно списков обычных дел. Не кажется ли странным, что для названия этого списка вообще используется слово «смерть» и напоминает нам о себе? Вот видите.

СПИСКИ ПРЕДСМЕРТНЫХ ЖЕЛАНИЙ ПРОВОЦИРУЮТ СТРЕСС

Ученые с мировым именем подтверждают: жизнь по принципу «ради галочки» всегда приводит к большому стрессу. О, звонит мобильный телефон. Ах... это Вэйн...

- Эй, Шон, я хочу сегодня взобраться на гору, не хочешь пойти со мной?

- Отличная идея, Вэйн, но сегодня я собираюсь поплавать с дельфинами, пробежать марафон и выучить испанский язык. Но как насчет завтра?

- Черт! Завтра мне надо испечь торт для того, кто мне нравится, полетать на воздушном шаре и полюбоваться солнечным затмением.

- Подожди, Вэйн, завтра солнечное затмение?

- Да я не знаю, это просто в моем списке.

СПИСКИ ПРЕДСМЕРТНЫХ ЖЕЛАНИЙ ВЫЗЫВАЮТ ЭФФЕКТ ТУННЕЛЬНОГО ЗРЕНИЯ

Необходимость сделать что-то перед тем, как откинуть копыта, примерно так же полезна, как обежать 104 раза вокруг дома Андерсонов. Какого черта мы вообще должны записывать жизненные цели, словно это

список покупок? Вы когда-нибудь видели людей, делающих покупки с таким списком? Не отрывая глаз от него, эти одержимые бросаются от полки к полке, быстро покупают именно то, что хотели. И не замечают, что пролетели мимо нового блюда для суши, упустили из виду симпатичную продавщицу и не увидели огромную банку «Нутеллы» по скидке. Подумайте об этом: вы платите совсем немного и получаете огромную банку «Нутеллы». Но ведь она не входит в ваш список. Ха-ха-ха! Эти безумцы. Ой, извините, я только что открыл вторую бутылку «Бруммельбока». Что я имею под этим в виду?

КТО СОСТАВЛЯЕТ СПИСОК ПРЕДСМЕРТНЫХ ЖЕЛАНИЙ, ЖИВЕТ ТАК, КАК ДРУГИЕ ДЕЛАЮТ ПОКУПКИ

Вы знаете, как я делаю покупки? Я просто иду и смотрю на все подряд. Вот почему у меня есть огромная банка «Нутеллы», а у моего скучного соседа Джо Андерсона – нет. Сумасшедший, верно? Но теперь вернемся ко всем вещам, которые вы должны были сделать, но от которых позволили мне вас отвлечь. Итак, списки предсмертных желаний, по крайней мере, так же скучны, как и текущие чарты поп-музыки, потому что их обязательные пункты – это именно то, что нравится всем остальным.

• • • • •
Когда в последний раз было круто делать то, что делали все остальные? В последнее время считалось, что это некруто.

• • • • •
Или теперь по-другому? И если это уже не круто, почему вы все еще делитесь этим в сети? Представьте себе истеричный американский женский голос:

– Я бы хотела плавать с дельфинами.

Неужели? Пожалуйста, заранее спросите дельфинов, хотят ли они плавать с вами.

– Я хочу научиться стрельбе из лука, прежде чем умру.

Да ради всего святого, научись уже стрельбе из лука и умри.

– Хэй! Я хочу поехать на фестиваль.

Это здорово. Но только для тебя. Кого волнует, если вы едете туда, где уже и так тусуются 80 000 человек? Либо вы едете на фестиваль, либо нет – вот и все. Знаю, я несправедлив. Конечно, есть люди, которые набираются смелости и публикуют в интернете такое смелое желание, что у любого нормального человека замерзает пиво в руках. Вы знаете, что у этих персонажей в их списках? Они хотят – та-дам! – «сделать заказ в кофейне „Старбакс“, назвав чужое имя». Там действительно так написано. Не так приземлено, как «затопить кофейню соевым латте», и не так традиционно, как «спонтанная оргия с молочной пеной», но – «сделать заказ в „Старбакс“, назвав чужое имя». Черт, подумалось мне, я старею, а эта молодежь просто съехала с катушек.

СПИСКИ ПРЕДСМЕРТНЫХ ЖЕЛАНИЙ ВЫЧЕРКИВАЮТСЯ ДЛЯ ДРУГИХ

«Эй, смотри, „Фейсбук“, я ем безглютеновое печенье в Сан-Диего».

Сколько лайков получит такой замечательный пост? Надеюсь, ни одного. Разве ты не можешь просто жить, не говоря другим, что ты жив? Командир экипажа самолета не сообщает каждые пять минут, что он летит:

– Здравствуйте, это ваш командир снова с краткой информацией из кабины. Просто хотел сказать, что мы летим. Надеюсь, что вы чувствуете себя комфортно с нами, и дайте мне знать, если мы все еще летим.

Позвольте мне провести небольшой мысленный эксперимент. Просто представьте, что вы никому не

можете сказать, что вы делаете. Я знаю, идея невероятна, даже абсурдна, но все равно попробуйте. Еще раз – все, что вы хотите сделать или сделали, некому рассказать. Вы хотели бы тогда взлететь на воздушном шаре? Поплывать с дельфинами или пробежать марафон? Ага. Возможно, нет. Может быть, тогда вы просто махнете на дельфинов рукой. И заодно предупредите их о людях, которые готовят съемки фильма «Мой друг Дельфин – 2».

Что я хотел бы сказать вам после трех бутылок «Бруммельбока».

• • • • •
С социальными сетями или без них, до или после смерти – постоянно сообщая нашей довольно слабо заинтересованной среде о том, что мы собираемся делать или делаем, мы концентрируемся на том, как наш опыт влияет на других, вместо того чтобы просто испытывать что-то.

Нам очень важно, как нас видят другие: энергичными, предприимчивыми, много путешествующими, смелыми и спонтанными.

• • • • •

И я спрашиваю себя при этом, как можно быть спонтанным, если вы уже точно перечислили, что хотите делать в оставшиеся годы вашей жизни.

НЕОБХОДИМОСТЬ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЕЛАЕТ ВАС ПРЕДСКАЗУЕМЫМ

Пожалуйста, вспомните самые прекрасные моменты вашей жизни. Сколько из них раньше можно было бы записать в список предсмертных желаний? Тот замечательный день на пляже, когда вы смогли впервые продемонстрировать свои суперобтягивающие шорты? Вряд ли. Тот день, когда вы подрались с лучшим другом

на его свадьбе? Едва ли. И еще одна вещь, о которой никто никогда не говорит.

СПИСКИ ПРЕДСМЕРТНЫХ ЖЕЛАНИЙ СТОЯТ БОЛЬШИХ ДЕНЕГ

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, чего на самом деле стоит все это дерьмо? Сколько людей имеют список желаний, которые нужно исполнить перед тем, как откинуть копыта (или ложку), и не могут позволить себе даже ложку? Я суммировал десять самых популярных видов деятельности и выставил счет.

СЧЕТ ПО СПИСКУ ПРЕДСМЕРТНЫХ ЖЕЛАНИЙ

**Шон Бруммель
2301 МОЛТ РОАД
КАЛИФОРНИЯ
93446 США
ДЕТАЛИ ЗАКАЗА
ДАТА ЗАКАЗА: 27/09/2015, 11:58**

№	Позиция	Кол-во	Цена
1	Подняться на воздушном шаре	1	\$299
2	Преследовать торнадо	1	\$2000
3	Поесть пиццы в Венеции	1	\$4867,67
4	Научиться играть на гитаре	80 часов по \$40	\$3200
5	Уроки серфинга	1000 часов по \$30	\$30 000
6	Пожить в другой стране	1 (6 месяцев)	\$60 000
7	Посетить все семь континентов	7	\$110 000
8	Жениться в Вероне	1	\$125 000
9	Вырастить хотя бы одного ребенка	1	\$250 000
ИТОГО:			\$585 366,67

Спасибо за ваш список предсмертных желаний. Пожалуйста, заходите снова (прежде чем умрете).

СПИСКИ ПРЕДСМЕРТНЫХ ЖЕЛАНИЙ ПРИВОДЯТ К РАЗОЧАРОВАНИЮ

Что если вы все-таки полетели на Маврикий, чтобы поплавать с дельфинами, а там плавают только тупые тунцы? Что делать, если вы хотите научиться танцевать сальсу на Кубе, но, как первоклассный придурок, не сможете сделать ни одного вращения, не упав на

задницу. И, если вы, прежде чем умереть, действительно хотите поехать в Калифорнию, чтобы посетить мой знаменитый магазин «Бруммельбок», а он будет в этот день закрыт, потому что я буду смотреть солнечное затмение? Если вы любите списки и прочее, то есть если вам нужно обязательно фиксировать все на бумаге, то, по крайней мере, составьте список вещей, которые вы никогда не захотите делать.

СОСТАВЬТЕ СПИСОК «НА ХРЕН»

Прелесть такого списка в том, что вы не обязаны ничего делать и можете отметить все сразу же, как только закончили его составлять. В качестве небольшого руководства приведу вам несколько примеров из своего списка. Итак, я, Шон Бруммель:

- 1) никогда не буду заниматься триатлоном;
- 2) никогда не буду делать макароны сам;
- 3) никогда не буду плавать с дельфинами;
- 4) никогда не выучу испанский;
- 5) не буду сидеть на диете и публиковать свою книгу в Северной Корее.

Если вы находите мой список чертовски непристойным или плохим, то у меня есть для вас еще одна идея: просто запишите список того, что вы хотите сделать после смерти.

Если вы не уверены и все еще хотите составить список предсмертных желаний – я приведу аргумент, который работает всегда. Вы знаете, у кого был подобный «список предсмертных желаний», как он сам и говорил? У Адольфа Гитлера. Вот так...

СПИСОК ПРЕДСМЕРТНЫХ ЖЕЛАНИЙ ГИТЛЕРА

1. Однажды выступить перед людьми.
2. Опубликовать собственную книгу.
3. Посетить как минимум 10 стран Европы.
4. Сильно удивить кого-нибудь.

5. Провести ночь в бункере.

- Ох, Шон, это нужно было обязательно делать?

- Я американец и поэтому могу так делать. Если вы все же возмущены, рекомендую вам вернуться к главе «Я должен вести себя политкорректно».

Для всех остальных - вот краткое резюме.

ПОВТОРИ-КА ЕЩЕ РАЗ, ШОН!

• **Список предсмертных желаний - не более чем обычный список дел на всю жизнь, который приводит к стрессу.**

• **Если вы составляете список предсмертных желаний, то вы живете так, как те самые люди делают покупки.**

• **Что вы сделаете, когда вычеркнете все пункты? Умрете? Или будете составлять новый список?**

• **Стали ли бы вы делать все эти вещи, если не могли бы никому рассказать?**

• **Лучше составьте список «на хрен» или спланируйте, что вы хотите делать после смерти.**

И если бы вы были так любезны, поставьте своего Отто на место, пожалуйста, спасибо, очень мило с вашей стороны.

Я, _____, не должен записывать, что еще я должен успеть сделать в жизни.

Я должен стать счастливым

Счастье - это сказать Бобу, что я закончил книгу.

*Шон Бруммель, автор
американского бестселлера*

НИ ХРЕНА ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ!

Последний раз я должен был быть счастлив в день доставки моей рукописи в издательство. После более чем года работы я наконец-то закончил свою книгу «Ни хрена ты не должен». И когда я набрал долгожданное слово «КОНЕЦ» на своем компьютере, то почувствовал себя свободным. Настолько свободным, что даже захотел выпустить Одноногого Ларри на свободу. Его щебетание звучало лучше чем когда-либо, и он, казалось, хорошо справлялся со своей новой красной ногой, изготовленной на моем новом 3D-принтере. Так зачем же было держать его взаперти?

В утро сдачи моей рукописи мы с Карен провели небольшую церемонию: под звуки торжественной музыки Ларри получил последнюю каплю «Бруммельбока». Затем был торжественно вынут из клетки и посажен на ладонь... Где он остался сидеть, прямо как я на диване, не двигаясь и не улетая. Может быть, подумалось мне, он был со мной слишком долго.

- Ты должен лететь, Ларри! - сказал я, а Карен засмеялась:

- Ха-ха, ни хрена он не должен!

- Правильно, - кивнул я, - пусть он сам решит. Береги себя, старина. И остерегайся кошек и дронов.

Ларри вернулся в свою клетку с открытой дверцей, а мы пошли забирать мою одежду для важного вечера в

Лос-Анджелесе. Когда вернулись и посмотрели на клетку – Ларри уже не было.

Как и ожидалось, Боб захотел отметить рукопись со мной в Западном Голливуде, в пятизвездочном отеле, который выглядит как старый французский замок.

Для Боба замок был символом шикарного старого Голливуда, он любил истории знаменитостей и потертую элегантность декора. Для меня замок был символом высокомерных официантов и завышенной цены на еду. Все приходили сюда, только чтобы посмотреть, кто еще сюда ходит. Больше всего я ненавижу то, что каждый раз из-за дрянного дресс-кода на мне был черный пиджак от Ральфа Лорена, который не был ни слишком черным, ни стилистически подходящим для моих вещей. Я неохотно надел его.

– Что не так с моей баварской клетчатой рубашкой? – спросил я у джентльмена на стойке регистрации.

– Мы стараемся поддерживать соответствующую атмосферу, сэр.

– Конечно.

Пока я размышлял над этим предложением, Боба и меня провели в пальмовый сад в моей палатке от Ральфа Лорена.

– Ты видел Брэдли Купера? – прошептал Боб, когда мы сели, заговорщически взглянув на один из соседних столов.

– Нет, – пробормотал я, – а он нас видел?

Боб критически посмотрел на мои новые кожаные штаны.

– Ну, возможно, мы как-то привлекли его внимание.

– Я могу снять шлепанцы.

– Нет!

Пока мы пили первые коктейли, Боб в третий раз рассказал мне, какие знаменитости уже засветились в этом «волшебном месте»: как Джеймс Дин прыгнул в

окно, Джим Моррисон с крыши, а Бритни Спирс, кажется, обмазалась едой и получила запрет на посещение.

- Что будем есть? - спросил я, посмотрев в свое меню. - Классический коктейль из креветок или «Бранзино» с травами и спаржей?

- Не знаю, - сказал Боб нервно. - Что ты берешь?

- Бургер.

- Съешь что-нибудь нормальное, Шон.

- Бургер - это нормально. На самом деле, даже единственное нормальное, что есть в меню.

Которое, кстати, было слишком большим для столиков на двоих. Поэтому я передал это меню Брэдли Куперу за соседним столом. Он поблагодарил и спросил: не хочу ли я передать ему еще и вазу с цветами, тогда у нас будет больше места, что, конечно, я с удовольствием сделал.

- А еще говорят, что голливудские звезды высокомерны, - заговорщически прошептал я Бобу.

Но он изо всех сил пытался улыбнуться своим ярко-красным лицом и сменил тему.

- Ты выпустил свою глупую птицу?

- Да, сегодня утром.

- И ты уже скучаешь по нему?

- Когда приеду домой - конечно, буду скучать. Но он тоже будет по мне скучать, надеюсь.

- Шон. Птицы - это животные. Они не могут скучать по кому-то. Они едят и срут, вот и все. Итак... Я возьму лимонную курицу.

- Пожалуйста.

У нас с Бобом были вечера и получше. С другой стороны, моему редактору с отклонениями развития было наплевать, потому что, во-первых, я наконец написал слово «КОНЕЦ» в своей книге, а во-вторых, «Бронер книга» заплатила бы за каждый из 18-долларовых коктейлей, которые я опрокинул по такому случаю. Тут

нам принесли еще по одному. Боб поднял бокал, и мы чокнулись.

- За твою первую книгу, Шон, ты почти ее сделал.

Я чуть не выронил свой бокал.

- Как? Что значит «почти»?

- Ну... подумай. Два года назад ты все еще был разочарованным пивным вором, а теперь... раз. На финишной прямой со своей первой книгой. Разве это не хорошее чувство?

- Я закончил книгу, Боб. Какая еще финишная прямая? Финита.

- Шон...

- Готово. Тутто финита. Конец.

- До главы про счастье, Шон. Ты должен написать ее.

- Ни хрена я не должен, Боб!

- Это верно, я и забыл.

- Скажи честно, Боб. Я должен быть счастлив. Ну о чем тут писать?

- Что счастье не может быть запланировано, например?

- Ты хоть понимаешь, насколько это скучно?

- Seriously, Шон, нам все еще нужен сильный конец.

- Говорит человек, который отверг Джона Гришэма, Стига Ларссона и Марка Твена.

- Марк Твен. Точно.

Боб слегка самодовольно засмеялся. Я был рад, что Боб подтвердил имя Марка Твена, потому что я не был так уверен насчет этого имени, но, конечно, знал все книги советов Гришэма и Ларссона. Я вызывающе отхлебнул из стакана. Боб как всегда со своей чертовой главой про счастье.

• • • • •

Итак, значит, я печатаю до одурения, пока не сломается клавиатура, пропускаю в общей сложности два вечера бесплатного пива, и чего

требует мой безумный редактор? Сильное место в конце.



Что он вообще знает? Я слегка прикусил соленый край стекла... Блин. Какой хренью идиоты намазали край бокала?.. Дорожной солью? Когда мои губы начали гореть, я отставил бокал и посмотрел на Боба.

- Чертова «Клубничная Маргарита»!

- Это не «Клубничная Маргарита», Шон. Ты откусил от бокала.

Боб протянул мне носовой платок, я промокнул губы. Действительно - платок стал красным. Хорошо, может быть, я немного напрягся. Тем не менее я хотел продолжить борьбу за конец моей книги.

- Опять же, Боб, рукопись готова.

- Не для «Бронер книги». Поверь мне, Шон, не хватает конца.

- А что случилось с «Вещи, которые я должен успеть в жизни?»

- Тогда твоя книга заканчивается на Гитлере.

- Я на восьмую часть немец.

- Да, но не нацист.

- Тогда я заменю Гитлера на Трампа. Смотри... Список предсмертных желаний Трампа: построить самую высокую башню в мире, чтобы никто не заметил парик...

- Шон?

- Что?

- Нет.

- А... как насчет Ким Чен Ына?

- Нет.

Покачав головой, я откинулся назад и позволил взгляду блуждать по другим гостям. Что за фарс? Вспомнились те усилия, которые я предпринял для этого вечера: встать, принять душ, надеть баварскую клетчатую рубашку, заправить машину посреди недели... Я заметил, что Боб посмотрел на меня немного

взволнованно. Может быть, мне все-таки удастся как-нибудь склонить его к моей точке зрения. Поэтому я сделал глоток и сказал:

- Хорошо, Боб, берегись. В начале книги я спрашиваю читателей, насколько они счастливы, а потом в конце спрашиваю еще раз. Тогда у нас будут доказательства, что они стали счастливее благодаря моей книге.

- Это вопрос, Шон, а не сильный конец.

- Зато без Гитлера.

Перед нашим носом поставили два алюминиевых колпака. Под ними - курица Боба с тимьянно-лимонным соусом и мой бургер.

- Почему они прячут нашу еду? - прошептал я Бобу, который снова улыбался без энтузиазма.

- Поешь нормально, Шон, издательство платит.

- Ого, тогда я хотел бы каждый день заканчивать по книге.

- Она не закончена.

- Хорошо.

Я уже собирался потянуться к бургеру, когда заметил, что другие гости были беспокойны. Что-то, казалось, кружилось над их головами, и даже прежде, чем я понял, что это может быть, это что-то приземлилось среди нашего стола, как вертолет на посадочной площадке. Оно имело одну коричневую и одну красную ногу и казалось таким же взволнованным.

- Привет, Ларри, - улыбнулся я, - не может быть.

Я поднял руку. Ларри счастливо подлетел к ней и прошебетал мою любимую песню, «Глохнувший мини-дизель». Это было замечательно, я не мог не засмеяться, некоторые гости смеялись тоже. Только Боб был в полном замешательстве.

- Но разве ты не сказал, что освободил его сегодня утром?

Я кивнул и почесал Ларри шею, так что он щебетал от удовольствия.

- Это означает, что он... но это 200 миль.

- Ну... как-то он это сделал?

- Хорошо... может быть... хорошо... хорошо, я был неправ насчет животных, и скучания, и всего такого.

Выражение лица Боба заметно смягчилось. Более того, он смотрел на нас с Ларри с почти детским восхищением. А потом он сказал:

- Почему бы тебе не взять вот это для главы про счастье? Я имею в виду... как бы сказать... в тот самый момент, когда мы перестали говорить о счастье, он прилетел... в смысле ты выглядишь счастливо. Это может подойти.

- Конечно, препятствием может быть то, что счастье нельзя спланировать.

- Отличная идея, Шон, сделай так.

- Что ты думаешь, Ларри?

В тот день Ларри сделал нечто чудесное, и даже сегодня мне очень тепло, когда я думаю об этом волшебном моменте. Ларри выпрыгнул из моей руки, откусил курицу с тимьяном и лимоном Боба и взлетел в темно-красное вечернее небо над Западным Голливудом.

- Почему он это сделал? - спросил Боб.

- Может, он хотел компенсировать свой полет? - ответил я.

Когда я увидел по-настоящему кислое лицо Боба и услышал аплодисменты других гостей, я понял, что иногда счастье - это птица с отклонениями развития.

• • • • • • • • • • • • • • • •

КОНЕЦ

• • • • • • • • • • • • • • • •

...поздравляю.

Я всегда знал, что этот момент настанет, и теперь вот он: я должен попроситься с вами, как Одноногий Ларри. Да, сейчас. Господи, думал, что будет проще, но это не так. Вот почему я просто очень кратко скажу вам: чертовски горжусь вами. Карен тоже, и даже Вэйн. Весь наш город чертовски гордится вами. И если бы вы прямо сейчас попали на вечер бесплатного пива в «Молли», все захотели бы вас обнять. Разумеется, я дал бы вам секретный ключ от туалета по такому случаю. И тогда мы отпраздновали бы так, что разнесли бы в пыль эту покосившуюся ирландскую хижину.

Вы прочитали книгу в несколько сотен страниц, действительно проделали отличную работу и знаете это. И все же то, что сначала подозревали при первом любопытном взгляде на нее, заставило вас теперь ухмыльнуться:

– Мы ни хрена не должны!

Разве эта новая свобода не прекрасна? Черт возьми, это так, и, поскольку вы, вероятно, не можете добраться до Калифорнии за один день, просто откройте себе хорошее пиво у себя дома и сделайте глоток своей новой жизни без долговых обязательств. Вы можете легко игнорировать жалкое нытье на заднем плане, это ваш монстр или как там его... ну, кто играл его роль для вас. Боже мой, теперь я вижу – у вас действительно все хорошо. Хорошо. Но, наконец, ура, и повеселитесь в своей новой жизни. Помните, чем меньше у вас обязанностей, тем больше у вас возможностей. Ох, и... еще одна вещь, которая очень важна для меня. Не какайте в озера.

Ваш Шон Бруммель

Благодарности

Моей девушке Нине за ее невероятные идеи и то, что она мотивировала меня до самого конца.

Моему сумасшедшему редактору Фолькеру, который не имеет никакого отношения к Бобу и когда-то смело взялся за свою шестую книгу – «Ни хрена вы не должны!». С тех пор он живет в уединении в маленькой деревне недалеко от Кельна.

Моему другу Стефану фон дер Махр Брэу Бамбергу, который впервые в 2013 году отвез меня на Пивной фестиваль, без которого не было бы ни рассказа Шона Брумеля, ни пива. Моей любимой рок-группе, Kellerkommando, за блестящую песню к книге.

Моему другу Фридеману Мейеру за замечательные фотографии Шона и меня.

Моему другу Маркусу Барту за его чрезвычайно полезные отзывы о первой версии.

Аттику Каргару за прекрасных странных монстров.

Герхарду Цейссу и Дуне Пфлугфельдер за парик и маску.

Спасибо моей маме Бриджит за то, что она указала, что «свекла» – это корнеплод.

Также спасибо Свену Дирксу, Вольфгангу Беру и Крису Гелетнеки за их не менее важные отзывы.

Спасибо всей команде S. Fischer Verlag, которая сделала все для этого проекта с большим терпением и выполнила огромную работу.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Здоровье

1. http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publish-ahead/Predictors_of_fat_mass_changes_in_response_to.97161.aspx
2. <http://de.wikipedia.org/wiki/Grundumsatz>
3. <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/166765/umfrage/todesfaelle-im-sport-nach-sportarten-seit-1972/>
4. http://www.nytimes.com/2012/01/08/magazine/how-yogacan-wreck-your-body.html?pagewanted=all&_r=0
5. <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2098021/Can-yoga-classes-kill-you?The-startling-question-posed-sy-a-leading-science-writer.html>
6. <http://online.wsj.com/news/articles/SB10001424052748703439504576116083514534672?mg=reno64-wsj&url=http%3A%2F%2Fonline.wsj.com%2Farticle%2FSB10001424052748703439504576116083514534672.html>
7. <http://mentalfloss.com/article/12337/10-things-created-over-a-couple-of-beer>.
8. http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/alcohol-full-story/#possible_health_benefits
9. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1743-6109.2008.01115.x/abstract>
10. http://www.nytimes.com/2007/12/18/health/18real.html?_r=1&
11. <http://care.diabetesjournals.org/content/28/3/719.full>
12. <http://www.api.or.at/sp/texte/002/harmgef.htm>
13. von mir persönlich geschätzt
14. <http://www.medicaldaily.com/does-drinking-alcohol-actually-kill-brain-cells-300798>
15. <http://de.wikipedia.org/wiki/Hypochondrie>
16. <http://jaoa.org/article.aspx?articleid=2094721>

17. <http://www.chatelaine.com/health/sex-and-relationships/cansleeping-apart-make-for-a-happier-relationship/>

18. <http://eatsmarter.de/ernaehrung/news/frutarier>
Ernährungsexperte Prof. Claus Leitzmann

19. http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/news/stei-nzeit-diaetessen-wie-die-hoehlenmenschen_aid_671636.html

20. <http://www.livestrong.com/article/499341-how-to-avoidswallowing-air-while-eating/>

21. <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1555137>

22. http://medical.mit.edu/pdf/set_point_theory.pdf

23. <http://www.mirror-mirror.org/set.htm>30.07.2014

24. Чистая правда!

25. В устной/разговорной речи, но грамматически не подходит, поэтому либо «я должен есть это больше», либо «я должен есть это чаще». Так говорит Боб, мой редактор.

26. <http://de.wikipedia.org/wiki/Hüttenkäse>.

27. <http://de.wikipedia.org/wiki/Lab>.

28. <http://recipes.howstuffworks.com/eat-green-fish.htm>

29. <http://www.nature.com/srep/2013/131121/srep03263/full/srep03263.html>

30. http://de.sputniknews.com/german.ruvr.ru/2012_06_15/78265866/

31. <http://www.tagesschau.de/ausland/argentinien-sojaanbau100.html>

32. http://de.wikipedia.org/wiki/Amygdalin#cite_note-17

33. <http://de.wikipedia.org/wiki/Oxalsäure>

34. <http://www.gichtliga.de/Templates/purinrechner.php>

35. <http://www.onegreenplanet.org/news/is-2014-the-year-of-thevegan/>

36. <http://www.veganwelt.de/inhalt/vegan/v-faq.html>

37. <http://www.welt.de/wirtschaft/article119311680/Das-millionenschwere-Geschaeft-mit-veganem-Essen.html>

<http://www.tierschutzbund.de/information/hintergrund/artenschutz/heimische-wildtiere/ernte-als-gefahr-fuer-wildtiere.html>

39. <http://theconversation.com/ordering-the-vegetarian-meal-theres-more-animal-blood-on-your-hands-4659>

40. <http://www.urgeschmack.de/verursachen-vegetarier-mehr-blutvergiessen-als-fleischesser/>

41. http://www.focus.de/kultur/medien/kultur-veganer-wahnsinn_id_3617944.html

Успех

1. <http://www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics/>

2. http://www.huffingtonpost.com/lisa-earle-mcleod/procrastinationtips_b_1324026.html

3. <http://www.smithsonianmag.com/science-nature/why-procrastination-is-good-for-you-2102008/?no-ist>

4. Шон Бруммель, совещание в Radioshack 28.09.2011.

5. http://de.wikipedia.org/wiki/Warren_Buffett

6. <http://www.ft.com/cms/s/2/4551e9ee-b9fd-11e1-937b-00144feabdc0.html>

7. <http://www.deptofnumbers.com/employment/us/>

8. <http://money.cnn.com/2014/11/13/news/economy/job-quitting-on-rise-good-news/>

9. <http://www.wantchinatimes.com/news-subclass-cnt.aspx?cid=1103&id=20121029000069>

10. <http://www.japanpowered.com/japan-culture/worked-to-deathkaroshi-and-japans-deadly-work-culture>

11. <http://en.wikipedia.org/wiki/Karoshi>

12. <http://communities.washingtontimes.com/neighborhood/life-linehealthful-habits-made-simple/2012/apr/22/nation-overworkedabandoning-happiness-and-health/>

13. <http://mic.com/articles/77037/millennials-are-literally-dying-fromoverwork>

14. <http://www.welt.de/wirtschaft/webwelt/article134612363/Rolxgegen-Smartwatch-Welche-Uhr-ist-besser.html>

Свободное время

1. <http://www.managementconsultingnews.com/interview-ericabrahamson/>

2. Там же.

3. <http://www.contentverse.com/office-pains/10-messy-desks-successful-people/>

4. Там же.

5. <http://www.quora.com/Does-Warren-Buffett-have-a-Bloombergterminal>

6. <http://www.thedailyind.com/entertaining-stuff/the-5-coolestoffices-in-the-world/>

7. <http://www.dailymail.co.uk/health/article-109480/More-ways-tode-stress-this-weekend.html>

8. <http://lorrie.cranor.org/pubs/readingPolicyCost-authorDraft.pdf>

9. В течение пятидневной рабочей недели по семь часоу в день по крайней мере один час человек просто болтает.

10. https://www.techdirt.com/articles/20050223/1745244_F.shtml

11. <http://www.foxnews.com/tech/2010/04/15/online-shoppersunknowingly-sold-their-souls/>

12. С. Kebekus und Fraundorf in Broken Comedy, Köln-Porz.

13. iCloud-Nutzungsbedingungen vom 17.09.2014.

14. Там же.

Общество

1. Слегка отредактировано. Оригинал: «Так мы говорим в Америке, чтобы не обидеть ноющих кисок».

<http://de.urbandictionary.com/define.php?term=politically+correct>

2. <http://www.dailymail.co.uk/news/article-1027985/Councilbans-brainstorming-and-replaces-the-term-with-thought-showersfor-fear-of-offending-epileptics.html>

3. http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/england/norfolk/8483171.stm

4. <http://meedia.de/2015/01/19/wegen-moschee-seife-doppeltershitstorm-fuer-aldi/>

5. <http://mashable.com/2013/07/09/fear-of-missing-out/>

6. <http://www.ibtimes.com/worlds-largest-solar-plant-partly-ownedgoogle-opens-nevada-roasts-birds-angers-environmental-group>

7. <http://bigstory.ap.org/article/emerging-solar-plants-scorch-birdsmid-air>

8. <http://www.forbes.com/sites/heatherclancy/2015/01/19/googlemakes-two-more-solar-wind-investments/>

9. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/7823387.stm>

10. <http://www.waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/product-gallery/>

11. Там же.

12. Я придумал это исследование сам! Если бы оно действительно существовало, я уверен, что это было бы так!

13. <http://www.wikihow.com/Form-an-Opinion>

Счастье

1. <http://www.zeit.de/online/2007/30/dalai-lama-2>

2. <http://www.economist.com/node/17722567>

3. <http://www.telegraph.co.uk/health/wellbeing/10567260/Happierrelationships-for-couples-without-children.html>

4. <http://abcnews.go.com/blogs/politics/2014/09/president-obamachecks-stonehenge-off-his-bucket-list/>

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b



notes

Примечания

1

Шон Бруммель - альтер-эго автора, вымышленный персонаж, от имени которого ведется повествование.