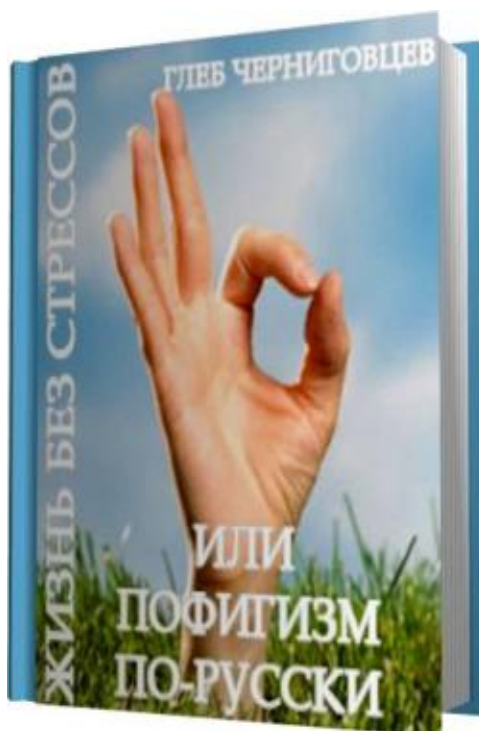


**Глеб Черниговцев**

**Жизнь без стрессов, или Пофигизм по-русски**



*Текст предоставлен литагентством «Научная книга»*

**Аннотация**

*Наша жизнь полна стрессов. По сути дела, вся наша жизнь – сплошной стресс. Можно ли избежать или, по крайней мере, ограничить то количество стрессов, которое переживает человек практически каждый день?*

*Можно! Современная философия, встав на защиту человека, разработала целое направление, позволяющее людям жить в мире и спокойствии. Это направление – пофигизм.*

*Познав и изучив философию пофигизма, вы всегда будете жить в мире с самим собой и окружающими вас людьми. Теория и разработанная методика пофигизма помогут вам адаптироваться в этом безумном и вечно меняющемся мире. Учтите, что пофигизм – это вовсе не ассимиляция себя под мир, это – ассимиляция мира под себя.*

*Наша книга поможет вам стать счастливым и независимым человеком, который приспособил под себя окружающую действительность и остался при этом в мире с самим собой.*

**Глава 1**

**Разновидности пофигизма**

Вряд ли в настоящее время существует человек, который никогда не слышал этого слова – «пофигизм». Может быть, оно звучит не настолько серьезно и весомо, как официальные научные термины, но все-таки думаем,

нельзя оспаривать, что явление, которое обозначается этим словом, широко распространено и не может не обращать на себя внимание ученых: философов, психологов, социологов и даже врачей, ведь воззрения человека на мир оказывают активное влияние на всю его жизнь. Вот и получается, что степень пофигизма человека существенно влияет не только на его взаимоотношения с другими людьми (эта связь, думаем, придет вам в голову прежде всего), но и на его здоровье и даже на интимную сферу его жизни.

Если вас интересует, что кроется за словом «пофигизм», если вы, слыша его, не вполне представляете себе, что это, собственно говоря, такое, и, наконец, если вы уже вплотную сталкивались с этим явлением, но хотели бы разобраться в нем более детально, наша книга поможет вам в этом.

В этой главе нам хотелось бы ознакомить вас с современными философскими теориями пофигизма. Надеемся, что, изучив их, вы без труда сможете выявить пофигистов из числа окружающих вас людей, а то и своевременно обнаружить черты пофигизма в себе.

Итак, приступим. Те, кто знаком с этим полужаргонным словом, без труда переведут его как равнодушие. Словами «пофигист» или «пофигистка», как правило, называют людей, которых мало что в жизни волнует или интересует. Традиционно считается, что если человек пофигист в душе, его не трогает вообще ни– чего. Однако на самом деле это далеко не так.

Пофигизм – это нечто более широкое, чем простое равнодушие. Начнем с того, что и равнодушие может быть разным: от равнодушия к окружающим и до полнейшего равнодушия к себе самому. И все это укладывается в рамки пофигизма. Кроме того, степень проявления пофигизма в человеке может быть разной. Не зря говорят, что все мы в той или иной мере пофигисты в душе.

Убедиться в сложности понятия «пофигизм» вы сможете, внимательнейшим образом ознакомившись с уже упомянутой классификацией «пофигистов». В результате длительного и скрупулезного исследования людских характеров ученые выявили, что в человеческой природе встречается как минимум пять типов пофигизма (конечно, это далеко не предел, ведь человеческая природа сложна, но наиболее четко выделяется именно пять типов этого философского течения). Перечислим их: абсолютный пофигизм, воинствующий пофигизм, относительный пофигизм, разумный пофигизм, скрытый пофигизм.

Думаем, что даже при поверхностном ознакомлении с типами пофигизма вы получаете хорошую возможность судить, насколько широк диапазон влияния пофигизма на умы и души. Представляете? Живете вы, как жили, и вдруг в один прекрасный момент обнаруживаете у себя пофигистские черты. Это вполне возможно, и бояться этого не надо: очень скоро вы поймете, что в пофигизме есть немало хороших сторон, главное – не впадать в крайности и не превращаться, скажем, из разумного пофигиста в воинствующего... Впрочем, мы забегаем вперед. Поговорим лучше обо всем по порядку.

Итак, начнем, пожалуй, с самой крайней степени проявления пофигизма, а именно с ПОФИГИЗМА АБСОЛЮТНОГО. Думаем, что это словосочетание говорит само за себя. Абсолютный пофигист – это человек, который характеризуется крайней степенью равнодушия ко всему. Как следует из термина, АБСОЛЮТНО ко всему.

Распознать абсолютного пофигиста достаточно легко, ведь равнодушие ко всему не скроешь, как ни старайся. Самое примечательное то, что абсолютный

пофигист и не пытается его скрывать, ведь то, как относятся к нему окружающие, ему также безразлично, как и все остальное. Вот один из ярких признаков абсолютного пофигиста: если вы собираетесь с ним побеседовать, готовьтесь к тому, что его речь будет пестреть словами и выражениями типа: «по фигу», «на фиг», «фиг два» и даже «по фигу туман», а также выражениями с аналогичным смыслом «а мне наплевать», «чихать я на это хотел». Ему частенько бывает все до лампочки и все по барабану, о чем он незамедлительно сообщает.

Еще один яркий признак, по которому можно распознать абсолютного пофигиста, заключается в следующем. В отличие от других пофигистов, абсолютного не волнуют ни собственные проблемы, ни проблемы окружающих. Его в равной степени не будут волновать ни неудачи на работе, ни проблемы на личном фронте у лучшего друга (если таковой вообще имеется), ни пустой холодильник (еда – это тоже не главное), ни собственный хронический пиелонефрит. Обо всем этом абсолютный пофигист предпочитает вообще не знать, не уделять этому должного внимания, а если это невозможно, то хотя бы не помнить об этом, вычеркнуть из памяти и забыть.

Заметим, что это достаточно редкий и, бесспорно, крайний случай пофигизма. Знакомясь с предлагаемой классификацией, вы обнаружите, что все остальные пофигисты равнодушны только к чему-то одному: либо к своим проблемам, либо к проблемам окружающих.

Итак, абсолютный пофигист – это Пофигист с большой буквы, пофигист самой крайней степени.

В связи с этим возникает вопрос, насколько хорошо быть равнодушным ко всему, то есть насколько это выгодно – исповедовать абсолютный пофигизм. Здесь, как и везде, есть свои плюсы и свои минусы. С одной стороны, будучи абсолютным пофигистом, вы сможете преспокойно плыть по течению без риска наткнуться на риф. Иными словами, пока непофигист будет беспокоиться, сомневаться, волноваться, а то и переживать душевное потрясение по поводу какой-нибудь более-менее значительной неудачи, абсолютный пофигист, оказавшись в аналогичной ситуации, просто-напросто не обратит на неудачу никакого внимания. А исходя из того, что нервные клетки в жизненных перипетиях имеют тенденцию изнашиваться (а ведь они не восстанавливаются, учтите этот момент), абсолютный пофигист до конца жизни сохранит их в целостности и сохранности, так как нервозность ему вообще не свойственна. В сущности, пофигизм избавляет нас от многих неприятностей.

Но с другой стороны, стоит всерьез задуматься над тем, какого соотношения положительного и отрицательного в абсолютном пофигизме. Не граничит ли он с полнейшей нравственной глухотой и отсутствием каких-либо интересов в жизни? Пока мы оставим этот вопрос открытым: ответ вы найдете в следующих главах.

Должны заметить, что абсолютный пофигизм как крайнее проявление пофигизма вообще встречается достаточно редко. А вот второй тип, который в нашей классификации обозначен как **ВОИНСТВУЮЩИЙ ПОФИГИЗМ**, встречается куда чаще, чем вы думаете. Поройтесь в своей памяти, присмотритесь повнимательнее к своим друзьям и знакомым: наверняка среди них найдется парочка-другая воинствующих пофигистов.

Если попробовать дать определение понятию «воинствующий пофигист», оно получится примерно таким: это человек, который занят исключительно

собственной персоной. При этом проблемы, интересы и желания других людей его абсолютно не волнуют и не интересуют.

Как видите, между абсолютным пофигистом и пофигистом воинствующим есть немало общих черт: к проблемам окружающих они одинаково равнодушны. Однако если абсолютный пофигист – это просто равнодушный человек, которому безразлично даже то, как живет он сам, воинствующий пофигист – это настоящий эгоцентрист. Бывает так, что агрессивно настроенный воинствующий пофигист ради своего блага готов пойти по чужим головам! Во всяком случае, сочувствия к проблемам других от воинствующего пофигиста лучше не ждать. Ему-то легко, а вам?!

**ОТНОСИТЕЛЬНЫЙ ПОФИГИЗМ** – это более мягкая форма пофигизма, по сравнению с двумя предыдущими. Тем, кто, прочитав следующее определение понятия, причислит себя к относительным пофигистам, отчасти можно позавидовать: относительный пофигизм, как правило, бывает присущ гениям, неординарным личностям. Представьте себе человека, одержимого высокой идеей, и, если вы наделены воображением, портрет относительного пофигиста сразу встанет перед вашими глазами.

Относительный пофигист – это отнюдь не пассивный абсолютный его собрат, который предпочитает плыть по течению, игнорируя все. Отнюдь. Относительный пофигист – это пофигист, задавшийся какой-то целью, достигнуть которую надо во что бы то ни стало. Необязательно, что этой целью станут съемки фильма-бестселлера, изучение физики или овладение китайским языком, ведь важные цели бывают такими разными! Например, это будет стремление сделать карьеру или страстное желание купить дорогой костюм (не каждый ведь способен стать великим композитором или режиссером, ежегодно получающим Оскара за очередной киношедевр: цели относительных пофигистов могут касаться и совершенно тривиальных вещей и вопросов).

Конечно, задаваться какой-то целью очень хорошо, однако относительный пофигист на то и пофигист, чтобы в погоне за достижением столь желаемой цели отвести от себя все остальное: и благо своих близких, и свои собственные нужды. Но, между прочим, умение концентрироваться на достижении цели называется целеустремленностью и справедливо расценивается как положительное качество человека.

Как видите, между относительным пофигистом и его предшественниками по классификации есть немало общего. С абсолютным пофигистом относительного пофигиста объединяет то, что оба они готовы сказать «по фигу» как своим собственным интересам, так и интересам окружающих. А с воинствующим пофигистом его «относительного сотоварища» роднит то, что оба они все-таки направлены на себя: первый – на свою собственную персону, а второй – на цель, которую сам же перед собой и поставил. И хотя говорят, что цель оправдывает средства, это далеко не всегда так, особенно в том случае, когда, преследуя свою цель, вы забываете абсолютно обо всем и обо всех.

**РАЗУМНЫЙ ПОФИГИЗМ** – это, пожалуй, идеальная форма пофигизма. Мы считаем, что разумному пофигисту можно только позавидовать. Человек, придерживающийся философии разумного пофигизма, не принимает все то плохое, что встречается в его жизни. Неприятие это выражается в том, что разумный пофигист просто не замечает плохого, а если и замечает – не придает ему никакого значения. Казалось бы, в чем тогда разница между ним и

абсолютным пофигистом? Ведь оба они берегут свои нервные клетки, не давая им изнашиваться. Однако разница очень велика. Она заключается в том, что разумный пофигист, не обращая внимания на какие-то отрицательные моменты в своей жизни, вполне способен в то же время замечать все то хорошее, что его окружает. Иными словами, если исходить из известного афоризма «жизнь полосата», про разумного пофигиста можно сказать, что черные полосы для него просто не существуют, а вот белые так и сияют перед ним! Тогда как для абсолютного пофигиста ни белых, ни черных полос в жизни не существует, потому что он не обращает внимания ни на те, ни на другие. И совершенно не понятно, ради чего тогда он живет на свете.

Разве позиция пофигиста разумного не привлекательна? Жить, не заостряя свое внимание на проблемах, не изводя себя напрасными переживаниями, не впадая в депрессии! И вместе с тем, не забывать о том, что в жизни столько хорошего, что вокруг масса замечательных людей, с которыми можно прекрасно ужиться, не ущемляя их интересы и не вредя своим! Словом – поистине разумный пофигизм. Таким людям, как правило, достаточно легко живется: их жизненная философия предписывает не расстраиваться по пустякам и вообще не замечать в мире зла. Такие люди способны найти что-то хорошее даже в самом неприглядном, причем это происходит у них совершенно естественно, безо всякого усилия.

Если вы знакомы с классикой русской литературы, разумный пофигизм покажется вам в чем-то сродни разумному эгоизму из известного романа Чернышевского «Что делать?», герои которого живут в гармонии с собственным «я» и с окружающими людьми. Их жизненный принцип был, если помните, – жить так, чтобы не ущемлять интересов других. Не правда ли, разумный пофигизм сродни философскому принципу, который провозгласил великий классик? У разумного пофигиста вы легко найдете тот же искренний отклик на происходящее вокруг, отметите ненадуманную заинтересованность окружающим миром. Хотя речь об этом пойдет в следующей главе, хотелось бы добавить, что разумный пофигист способен живо откликаться на то доброе и прекрасное, чем, к счастью, наполнена наша жизнь.

Переходим к пятому типу пофигистов. Заметим, что он существенно отличается ото всех предыдущих типов. Дело в том, что все разновидности пофигизма, о которых мы вам рассказали, можно считать ярко выраженными, открытыми. По крайней мере, каким бы пофигистом (абсолютным, воинствующим, относительным или разумным) ни была интересующая вас личность или вы сами, распознать в ней пофигиста можно достаточно легко: кто-то предпочитает «жить, как все, и плыть, как все», не обращая внимания ни на что; кто-то озабочен лишь своими проблемами, совершенно оставляя без внимания проблемы окружающих; кто-то преследует цель, важнее которой у него в жизни нет. Но есть и еще один тип пофигизма, распознать который бывает очень и очень трудно. Представьте себе: душа-человек, всегда вам посочувствует, всегда выслушает ваши душевные излияния... Словом, не человек, а просто чудо, думаете вы. И не подозреваете, что имеете дело с самым настоящим пофигистом.

В данном случае речь идет о СКРЫТОМ ПОФИГИЗМЕ – одном из самых интересных проявлений исследуемого нами явления. Скрытый пофигизм – это тот случай, когда за внешним проявлением сочувствия и душевного участия скрывается... ничто. Да, за этим сочувствием на самом деле ничего не стоит, так

как скрытого пофигиста на самом деле ваши проблемы несколько не волнуют.

Пожалуй, его волнует то, как к нему относятся окружающие. Будучи по своей натуре человеком, равнодушным к проблемам окружающих, скрытый пофигист, однако, стремится к тому, чтобы его воспринимали как человека душевного, понимающего. Словом, если применить к нашему случаю слова из известного романа Маргарет Митчелл, он никак не является ангелом милосердия, но не прочь им прослыть.

Такое отношение скрытого пофигиста к окружающим психологически оправдано: согласитесь, что проводить бессонные ночи из-за того, что у вашей подруги или друга какие-то мелкие неприятности, которые она или он вполне в силах решить сами, без вашей помощи, в общем-то, не стоит. Психологи зачастую даже предлагают проверять себя: если ваше общее самочувствие ухудшается, не является ли причиной этого то, что вы слишком часто взваливаете на себя чужие проблемы?

Однако не являясь пофигистом и «раскусив» скрытого пофигиста, вы, безусловно, почувствуете большое разочарование, обнаружив, что за кажущейся способностью к сочувствию на самом деле ничего не кроется.

Проверить такого человека на наличие (отсутствие) пофигизма очень просто. Достаточно будет только понаблюдать, перейдет ли он от сочувственного молчания к конкретной помощи, даст ли вам дельный совет. Если нет – перед вами, скорее всего, самый настоящий скрытый пофигист. Как правило, общение с такими людьми чревато сплошными разочарованиями, ведь на первый взгляд на пофигиста он несколько не похож.

Итак, вы познакомились с новейшей философской концепцией пофигизма. Истоки пофигизма, по всей видимости, заложены в самой человеческой природе, так как заострять внимание на всем человек просто не в состоянии, из чего неизбежно ясно, что к чему-то человек будет настроен равнодушно, безразлично. В сущности, разве это плохо: не заикливаться на проблемах, относиться легко к неудачам и не взваливать на свои плечи, помимо своих собственных, еще и чужие заботы?

Судить о том, насколько полезен пофигизм, придется, конечно, вам, однако надеемся, что содержание последующих глав, касающихся того, как проявляется пофигизм в различных сферах жизни, поможет разобраться в его сущности, в его положительных и, если таковые имеются, отрицательных сторонах.

## Глава 2 Пофигизм и здоровье

В здоровом теле – здоровый дух. Этот расхожий афоризм знаком большинству из нас. Все очень просто: делайте зарядку, правильно питайтесь, бегайте по утрам и не курите – и будете здоровы не только телом, но и душой. Вдумайтесь, не существует ли обратной зависимости между состоянием духа и тела? Разве здоровье души не оказывает благотворное влияние на здоровье тела? Не приходилось ли вам замечать, что человек, обремененный проблемами, выглядит и чувствует себя гораздо хуже, чем тот счастливчик, которого на сегодняшний день ничего не «грызет»?

Думаем, что поразмыслить над этой проблемой не помешает хотя бы в связи с пофигизмом, о котором идет речь. Помнится, в начале книги мы говорили



о том, что пофигизм оказывает влияние на все сферы нашей жизни, в том числе и на здоровье. Поэтому давайте попытаемся установить характер этого влияния.

Для начала припомните, какое настроение преобладает у вас в течение дня. Стоит вам утром открыть глаза, как вы сразу начинаете вспоминать все свои проблемы, накопившиеся за предыдущие дни: коллега по работе вчера косо на вас посмотрел, начальник вами недоволен, свекровь (теща) устроила скандал, сын схватил двойку, а кот Мурзик стащил со стола солидный кусок свинины, из которого вы собирались приготовить отбивные к обеду. К этому списку добавьте неоплаченный счет за междугородный телефонный разговор и неполадки в санузле. С этим грузом переживаний вы идете на работу, где к пережитым добавляются новые. О повышении заработной платы можно забыть, что начисто разрушает ваши планы на полгода вперед. Ваш коллега дошел до того, что отпускает в ваш адрес колкости. Прибавьте большой объем работ, от которого у вас начинается головная боль. Вдобавок ко всему лучший друг рассказывает о своих проблемах, не пропуская ни одной душещипательной подробности, и вы просто не можете не внять его страданиям и не выслушать всю историю от начала до конца.

Придя с работы домой, вы сталкиваетесь с массой бытовых неурядиц, которые почему-то есть всегда, что бы вы ни предпринимали. Взглянув мимоходом в зеркало, вы не узнаете себя: настолько усталый и утомленный у вас вид. С накопившимся грузом забот, проблем и переживаний вы ложитесь спать, чувствуя себя так, будто вы принимали самое активное участие в очередном рестлинге и вас положил на обе лопатки сам Кевин Нэш. С тем же (крайне неприятным) ощущением вы просыпаетесь на следующее утро, и вся история повторяется с той лишь разницей, что к старым заботам добавляются еще новые.

Накапливая в себе груз проблем, мы очень скоро начинаем регулярно принимать валерьянку и злиться без причины на всех и вся, а немного позднее становимся завсегдатаями поликлиники, обращаясь к врачам с жалобами на самые немыслимые головные боли. А там и до более серьезных заболеваний рукой подать. И получается, что виной тому ваше чрезмерно заостренное на проблемах (своих и чужих) внимание.

Улучшить самочувствие – как душевное, так и физическое – поможет пофигизм. Возможно, поначалу такое «лекарство» не внушит вам доверия, но, ознакомившись с новейшими разработками и методиками современных философов и психологов, вы убедитесь, что большинство пофигистов, за некоторыми исключениями, неплохо умеют поддерживать жизненный тонус и не слишком жалуются на пошатнувшееся здоровье. Давайте выясним, как к своему здоровью относятся разные типы пофигистов.

**АБСОЛЮТНОГО ПОФИГИСТА** беспокоят ни собственные проблемы, ни проблемы окружающих. Мы выяснили, что характер абсолютного пофигиста не допускает, чтобы его «грузили» откровениями и делились с ним проблемами. Беспечно плывя по течению, абсолютный пофигист просто не замечает те проблемы и мелкие неприятности, мимо которых никогда не пройдет более внимательный человек, не равнодушный к себе и к другим.

На первый взгляд все хорошо. Однако не забывайте, что мы подвержены не только заболеваниям нервной системы. Ухудшения физического здоровья свойственны нам так же, как и психические расстройства. В этой плоскости и лежит слабая сторона абсолютного пофигизма. Дело в том, что абсолютного

пофигиста, как правило, совершенно не волнует собственное здоровье (если волнует – это уже не абсолютный пофигист в чистом виде). Любого другого человека периодически посещают мысли о том, как поправить свое здоровье: совершать ли пробежки по утрам, ходить ли в тренажерный зал или в бассейн, посидеть ли на щадящей диете. Абсолютного пофигиста это не волнует вообще, так как он равнодушен не только к другим, но и к себе самому, так что его физическое состояние оставляет желать лучшего.

Довольно небрежное и равнодушное отношение к собственной персоне, зачастую влекущее за собой душевное равновесие, но далеко не лучшее физическое состояние – вот то, что характеризует абсолютного пофигиста.

Абсолютному пофигисту можно посоветовать более внимательно относиться к собственному здоровью. Помните, что хорошее физическое самочувствие необходимо всем, даже самым пофигистым пофигистам.

**ВОИНСТВУЮЩЕГО ПОФИГИСТА** состояние здоровья заботит всегда. Вспомните, насколько заинтересован он в собственном благе, и вы поймете, что отношение его к собственному самочувствию не может быть равнодушным. Именно воинствующие пофигисты усиленно заботятся о своем здоровье, нисколько не интересуясь физическим и душевным самочувствием окружающих.

Жизнь без стрессов – это то, к чему стремятся воинствующие пофигисты, однако не всегда их жизнь получается такой, какой они представляют ее в идеале. Дело в том, что, в отличие от пофигистов абсолютных, которые, как мы помним, совершенно не интересуются ни чьим (в том числе и своим) здоровьем, воинствующий пофигист способен переживать даже по поводу повышения своей температуры на полградуса. Такая мнительность и чрезмерное внимание к самому себе часто вредит воинствующему пофигисту.

Чтобы добиться улучшения своего здоровья (хотя ухудшение своего самочувствия он, возможно, придумывает сам), воинствующий пофигист способен созвать целый консилиум врачей из-за простого насморка. Словом, воинствующие пофигисты очень любят лечиться от всевозможных заболеваний (в том числе и мнимых), не обращая ровно никакого внимания на самочувствие окружающих.

Разумеется, за заботу о своем здоровье воинствующих пофигистов можно только похвалить, но в этом они часто доходят до крайностей. В этом кроется недостаток воинствующих пофигистов. Минусом является и то, что, игнорируя чужие проблемы, воинствующие пофигисты склонны заикливаться на собственных, что в конечном счете не приносит в их жизнь душевного равновесия. Однако нельзя не отметить, что воинствующие пофигисты не любят брать чужие проблемы на себя, тем самым поддерживая в хорошем состоянии свою нервную систему.

Отношение **ОТНОСИТЕЛЬНОГО ПОФИГИСТА** к своему здоровью достаточно сложное. Как вы помните, относительный пофигист задается какой-то определенной целью, которой он должен достигнуть во что бы то ни стало. Именно увлеченность помогает относительному пофигисту избежать стрессов. В то время как другие люди болезненно переживают повышение цен на бензин и водку, относительный пофигист мирно посиживает в своей «келье», изучая иностранные языки или осваивая новую компьютерную программу.

Таким образом, если относительный пофигист и испытывает когда-нибудь стрессы, возникают они только по причине собственных неудач. Но если любой



другой человек в случае неудачи способен впасть в затяжную депрессию, относительный пофигист скорее всего испытает чувство так называемой «здоровой злости», при котором он только еще стремительнее начнет продираться через тернии к звездам, чтобы достичь желанной цели и чтобы тут же поставить перед собой новую. Как правило, по причине целеустремленности быт относительного пофигиста не заедает; жизнь его всегда насыщена и интересна, а из этого следует, что душевное самочувствие относительного пофигиста не оставляет желать лучшего.

Что касается физического состояния, то, не позволяя своей душе лениться, относительный пофигист тем самым способствует улучшению своего собственного самочувствия. Зачастую в течение всего периода, за который относительный пофигист достигает своей цели, у него вырабатывается своеобразный «иммунитет» против заболеваний. Его в равной степени не волнуют ни вирусы гриппа, ни эпидемия чумы.

Но в погоне за достижением цели относительный пофигист полностью игнорирует заботу о здоровье и в результате с удивлением обнаруживает у себя целый набор серьезнейших хронических заболеваний. Но сразу скажем, это не слишком волнует относительного пофигиста, который бросается покорять новые вершины.

Было бы хорошо, если бы время от времени относительный пофигист ставил своей целью заботу о здоровье: тогда в этом ему не было бы равных среди других типов пофигистов.

**РАЗУМНЫЙ ПОФИГИСТ** наиболее рационально относится к своему здоровью. Принимая самого себя таким, какой он есть, со всеми достоинствами и недостатками (последние разумный пофигист просто не замечает, хотя подозревает, что они есть), он уделяет самочувствию достаточно внимания, стараясь при этом не ущемлять интересы и нужды окружающих. Так, например, разумный пофигист никогда не станет изводить вас бесконечными разговорами о своих болезнях и недомоганиях, потому что видение мира у разумного пофигиста характеризуется направленностью на все доброе, здоровое и прекрасное.

Жизнь разумного пофигиста протекает достаточно легко. Не акцентируя свое внимание на неприятностях и мелких неудачах (а их так много, и они так нас изводят!), разумный пофигист не станет жаловаться на нервное расстройство. Ручаемся, что в его домашней аптечке вы не обнаружите ни капли валерьянки, ни таблетки снотворного, потому что в них нет никакой необходимости.

Всю грубость, подлость и низость окружающих людей (увы, все мы способны не только на хорошие поступки!) разумный пофигист просто не будет замечать, оставаясь неизменно спокойным в любой ситуации. Разумный пофигист не ведает ничего о мести, так как не склонен заикливаться на собственных обидах. Косые взгляды окружающих его просто не волнуют. Таким образом, не заостряя внимание на неприятном, разумный пофигист бережет свое душевное здоровье. А поскольку между душевным и физическим здоровьем существует тесная связь, последнее становится объектом внимания разумного пофигиста.

Итак, разумные пофигисты – люди, обладающие хорошим (или, по крайней мере, неплохим) здоровьем. При этом, замечая какие-то слабые стороны, они не только стараются их исправить, но и склонны компенсировать их сильными сторонами. Например, если, встав в один прекрасный день перед зеркалом,

разумный пофигист заметит, что его фигура теряет былую стройность, он тут же гордо отметит про себя, что зато у него выразительные глаза и бицепсы солидных размеров.

Чуть больше внимания к себе, чуть больше умения вовремя распознавать признаки нездоровья или объективно оценивать недостатки внешности – и разумный пофигист будет просто идеален.

Забота о здоровье у СКРЫТОГО ПОФИГИСТА проявляется очень своеобразно. Он в достаточной мере заинтересован собственной персоной, чтобы уделять много внимания физическому и душевному здоровью. Справедливо полагая, что у истока большинства недугов и болезней лежат стрессы, скрытый пофигист старается уберечь свои нервы от потрясений.

В то же время скрытый пофигист понимает, что полная изолированность от окружающих людей ему не подходит: стремящийся к признанию в обществе скрытый пофигист ни за что не согласится на то, чтобы как можно меньше сталкиваться с людьми. Однако все окружающие, по его мнению, имеют одну неприятную черту характера: они так любят навязывать свои проблемы и переживания другим! По мнению скрытого пофигиста, это плохо, ведь освобождаясь от своих переживаний, делаясь ими с другим, человек невольно навязывает их сочувствующему слушателю. А добавлять к своим проблемам еще и проблемы чужих людей... Ну нет, увольте! Скрытый пофигист никогда не согласится на это.

Чтобы обезопасить себя от нервных потрясений, скрытый пофигист предпочитает действовать одним и тем же способом. Выслушивая излияния собеседника, он моментально их забывает. Предположим, он разговаривает с другом, у которого серьезные проблемы на работе. Друг остается доволен: его собеседник слушал его очень внимательно, сочувственно глядя на него и участливо кивая головой – после разговора ему становится намного легче... А как же скрытый пофигист? Выйдя из дома друга, он мгновенно стирает из своей памяти этот разговор!

Конечно, не всякий человек блестяще владеет этой техникой, но для скрытого пофигиста посочувствовать и забыть – это так же просто, как стряхнуть пылинку с рукава пиджака. И при этом, заметьте, имидж хорошего собеседника и человека, умеющего посочувствовать, остается при нем.

И не упрекайте скрытого пофигиста в двуличности и нравственной глухоте: он такой от природы, и его не переделать... Да и стоит ли? Ведь таким образом он бережет свои нервы, не теряя при этом контакта с окружающими. Умение «стряхнуть» чужие проблемы ценно для каждого. Сочувствуя другим, вы в то же время не будете страдать от бессонницы, в сто первый раз прокручивая в голове душевные излияния лучшей подруги. Если ваше сочувствие подлинно, вас нельзя будет упрекнуть в неискренности.

Мы уже неоднократно говорили о том, как влияет на наше самочувствие состояние нервной системы. Умение скрытого пофигиста отключаться от проблем благотворно влияет на его общий тонус. Если только в его наследственности не заложена предрасположенность к какому-либо серьезному заболеванию, можно смело держать пари на то, что скрытый пофигист реже других людей появляется в поликлиниках. Он всегда бодр, и у него хорошее настроение, ведь он не сгибается под грузом чужих проблем.

Итак, то, как относятся к своему здоровью разные типы пофигистов, – для

вас уже не тайна за семью замками. Конечно, пофигизм можно признавать, а можно органически не переносить, однако думаем, вы не будете оспаривать, что пофигистское отношение к проблемам способно на должном уровне поддерживать жизненный тонус.

Самое главное – не впадать в крайности. Например, не обращая внимание на проблемы, помнить о том, что по отношению к собственному здоровью пофигизм неприемлем. С другой стороны, не обращая внимания на проблемы остальных, не стоит чрезмерно акцентировать внимание на своем здоровье, излечиваясь от выдуманных вами же болезней всеми мыслимыми и немыслимыми методами.

Напоследок, всех пофигистов призываем соблюдать одно правило. Пусть оно станет для вас девизом. Говорите «по фигу туман» всему тому, что может отрицательно сказаться на вашем здоровье, но не говорите, что вам «по фигу» само здоровье.

### Глава 3 Пофигизм и секс

Рассмотрим тандем пофигизма и секса, пофигизма и отношений с противоположным полом или к противоположному полу, как вам больше нравится. Секс – часть жизни нормального здорового полноценного человека, отнюдь не маловажная. Надеемся, в этом вас убеждать не надо. Так вот, пофигизм в сексе – штука полезная, уверяем вас. Для кого и насколько – вы узнаете несколько позже.

Быть может, вам довелось убедиться в этом на практике? Вы были близко знакомы с человеком, исповедывающим философию пофигизма? Или вы сами заметили в себе черты пофигизма? Тогда вы согласитесь, что нет в любви и сексе человека счастливее, чем пофигист. Ни муки совести, ни разочарования от неудач на личном фронте ему неведомы. В его душе всегда праздник, на сердце – радость, на глазах – розовые очки, спокойное и уверенное выражение лица.

Вы знаете, что пофигизм проявляется в человеческом характере, темпераменте по-разному. Поэтому нельзя точно определить и посоветовать, как вести себя с любовником-пофигистом, как завоевать его симпатии, да и стоит ли стараться, раз ему все по фигу.

Давайте продолжим изучение типов пофигизма в сфере интимного, личного, в любви и сексе.

**АБСОЛЮТНЫЙ ПОФИГИЗМ** и секс. Думаете, что они не совместимы? Ошибаетесь, ведь пофигизм – это не диагноз, а образ жизни, при котором степень равнодушия ко всему вокруг достигает, безусловно, высокой степени, но о хлебе насущном забыть не позволяет.

Абсолютному пофигисту не чужды обычные человеческие желания, только вот ведет он себя своеобразно. Нет, не пугайтесь, такой человек не набрасывается на объект своей любви, не душит его в объятиях, не покрывает губ поцелуями, не очаровывает фантастическими обещаниями, золотых гор, пряничного домика на необитаемом острове, экзотических ласк. Для него соорудить глазки – уже прогресс.

Его внешность, манера общения, выражения лица – все говорит о том, что ему ни тепло, ни холодно от того, что встретил вас. Есть вы или вас нет – ему это

безразлично. Кем вы работаете, как выглядите, сколько вам лет и насколько вы спортивны, подтянуты, сколько граммов (килограммов) «штукатурки» нанесли на личико от чрезмерного желания ему понравиться, сколько литров дорожущего одеколона вылили на себя перед тем, как отправиться на свидание, его вовсе не интересует, всех этих нюансов он просто-напросто не заметит.

Чем не идеальный партнер? Да, такой человек – просто находка для вас, при условии, что вы – активная, деспотичная личность, что вы без ума от пофигистов, коллекционируете их на протяжении всей своей жизни. Что вы станете вытворять с ними в постели!?

Такому мужчине безразлично, что скушать за ужином, как и где пройдет ваше первое свидание, как долго продлится ваше знакомство и т. п. Зато вы повеселитесь вволю, ведь в этих отношениях все будет так, как пожелаете вы. Как видите, типчик на любителя. Раз уж вам так повезло, вы его нашли, берегите, как говорится, хольте и лелейте, где вы еще найдете такой экспонат.

Некоторые мужчины мечтают повстречать такую вот абсолютную пофигистку – идеальную женщину (в их понимании). Она послушна, неприхотлива, только не советуем ее баловать, если же она к тому же умеет стирать, гладить, вкусно готовить, перед вами – маленький домашний трактор, универсальная жена, домохозяйка, любовница, поскольку она верна, внушаема, истерик и скандалов не закатывает, причин вашего позднего прихода домой не выясняет.

Не обольщайтесь. Возгордившись, вы потеряете бдительность, забудете, куда положили рукавички ежовые, глядь, а она в объятиях другого. Заранее продумайте и такой вариант, а также ваши действия в подобной ситуации, чтобы выйти из воды сухим, спокойным и готовым к новым победам.

**ВОИНСТВУЮЩИЙ ПОФИГИСТ** вполне может быть веселым, остроумным, жизнерадостным, а также ценителем и знатоком человеческой души и тела. Как правило, такие берут от жизни все и сразу, не откладывая в долгий ящик, они делают это энергично и красиво, поэтому вы не скоро догадаетесь или почувствуете, что стали его жертвой.

Мужчины такого типа – настоящие мачо. Женщина для них – существо столь же необходимое для полноценного существования, как шикарный спортивный автомобиль, мобильный телефон. Они не просто используют женщин для услады. Нет! Они их искренне любят, причем всех одновременно.

Отсюда, сами понимаете, и проблемы. Не каждая женщина согласится стать второй, третьей, ...надцатой в его коллекции. К тому же не сразу за лицом славного весельчака вы разглядите пофигиста. Между тем истинный нрав, его темперамент никогда и никуда не исчезает, он всегда при нем. Стоит вам немного ошибиться, повести себя не так, как ему нравится, как ему хочется или как он привык, и он тут же разрушит идиллию, превратит вашу жизнь в ад, избавится от вас, в лучшем случае корректно (если повезет) поставит вас на место. Хорошо, если все обойдется без потерь для вас, без потерь моральных, материальных или физических.

Воинствующе и пофигистски ориентированная женщина – это женщина-вамп, завораживающая мужчин своей внешностью, привлекающая, притягивающая их какими-то только ей одной известными способами, едва заметными, но такими обещающими движениями, жестами, мимикой. Вы окажетесь в сетях этой женщины, да еще будете некоторое время благодарить

Бога (или дьявола) за то, что свел вас с ней. К сожалению, счастье может длиться недолго, до тех пор пока на горизонте не появится другой, новенький, свеженький, еще не изученный, не испытанный мужчина.

Будьте осторожны! Пользуйтесь случаем, благосклонностью судьбы, наслаждайтесь чудными романтическими вечерами, проведенными в ее или его обществе, страстными, бесконечно прекрасными ночами... Только не теряйте бдительности, иначе не успеете и глазом моргнуть, как окажетесь глубоко «под ним (ней)» во всех смыслах этого слова.

РАЗУМНЫЙ ПОФИГИСТ никогда не испортит вам настроение, не омрачит вечер нытьем о тяжелой жизни и пустом кошельке, не станет воспитывать или давать советы по приготовлению утки по-пекински, по нанесению вечернего макияжа, не станет критиковать выбранный вами для выхода в свет костюм.

Вы не услышите от него вопроса: «Быть или не быть?», «Как быть?» или «Каким быть?». Робким человеком разумного пофигиста не назовешь. Он может быть и душой компании, и тамадой на свадьбе друзей, и скандалистом в автобусе, и преуспевающим бизнесменом, и, оставшись с вами наедине, перевоплотиться в потрясающего любовника.

Он отнюдь не тихоня. Ему неведомо состояние тоски, грусти, отчаяния, следовательно, рядом с ним вы сможете забыться, не вспоминать о пустом холодильнике, порванных колготках, последнем разговоре с шефом, помятом крыле новенького автомобиля, долгах и грядущем годовом отчете.

Его светлого и теплого разумного пофигистического заряда хватит на то, чтобы обогреть двоих, успокоить ваши расшалившиеся нервы. Можете расслабиться, помните, что человек такого типа даже в чем-то негативном, скучном, неприятном найдет положительное, приятное, полезное.

Правда, вы должны быть готовы к тому, что в какой-то момент он забудет о вашем существовании, увлечется чем-то или кем-то другим, более интересным, более ярким, эффектным, приятным, сразу после активного секса заснет рядом с вами крепким сном ночного сторожа, забыв даже поцеловать и сказать вам «Спокойной ночи».

Сколько долго продлятся и как далеко зайдут ваши с ним отношения, решать вы можете сами, руководствуясь собственными желаниями: быть может, вам понравится жить рядом с разумным пофигистом, втянетесь со временем, войдете во вкус.

Вполне реально выглядит и такой вариант: пройдя под его руководством краткий курс введения в разумный пофигизм, вы станете ему достойной парой, вволю насладитесь равнодушием ко всему, кроме вас, любимых, заживете душа в душу, в мире и согласии.

Еще один сценарий развития отношений с пофигистом такого рода – предоставьте право принятия решения ему, скажите, глядя ему прямо в глаза: «Решай все сам, мне все равно», – посмотрите, как он отреагирует на подобное ваше поведение. В этом случае вся ответственность за принятие решения с вас снимется, но не забывайте, что пофигист выберет то, что удобно ему, а о ваших интересах заботится не станет. Так что не обижайтесь, если в результате вы останетесь у разбитого корыта.

Выход из подобной ситуации, достойный самого талантливого пофигиста, – пустите все на самотек, умойте руки и ждите, пока все само собой не рассосется, не изменится к лучшему. Однако не все вопросы в нашей жизни могут быть

решены таким пофигистическим способом ухода от действительности. Например, проблемы на работе нельзя отставить на время в сторону, уехать в отпуск и не думать об их существовании вовсе. К вашему возвращению они из мухи превратятся в мамонта, решать проблемы придется срочно, выбирая уже не из двух зол, а из сотни.

Пофигизм в последнее время, словно грипп, поражает человеческие организмы, часто приобретает хроническую форму. Мужчины им тоже болеют, но не отказываться же от них только потому, что пофигизм – их кредо. Один маленький совет: изловчитесь, подключите интуицию, смекалку, что угодно, но из всех зол выберите меньшее – относительного пофигиста. Дамы **ОТНОСИТЕЛЬНОГО ПОФИГИСТА** от себя ни в коем случае не отпускайте, рядом с ним вы будете счастливы! Он не столь эгоистичен и опасен, как пофигист воинствующий, не настолько скучен, как абсолютный пофигист, он в большей степени соответствует классическому женскому представлению о настоящем мужчине, мужчине-рыцаре, чем скрытый пофигист.

Относительный пофигист многого способен достичь. В блеске его славы, в звоне заработанных им монет и вы почувствуете себя королевой, жить будете вполне комфортно, с шиком. Только не мешайте ему зарабатывать деньги, творить, ваять, в общем, заниматься делом. Научитесь довольствоваться малым – теми минутами, мгновениями, когда он свободен и телом, и душой с вами, например в выходные, праздники, дни его отпуска или его болезни. И радуйтесь, что большую часть времени вы предоставлены сами себе, вольны поступать так, как вам вздумается.

С женщинами-пофигистками, наверное, сложнее. Они постоянно заняты работой, а не домом и вами, становятся менее женственными, чересчур активными и властными. Хотя на вкус и цвет ... Пусть ведением хозяйства занимается ваша мама или домработница, дама вашего сердца обеспечивает ваше безбедное существование, а вы пользуйтесь всеми свалившимися на вашу голову благами.

Следующий тип героя нашего повествования – **СКРЫТЫЙ ПОФИГИСТ** – тип двуличный, обманчивый, обескураживающий. Внешне – это человек стопроцентной нормальности: внимательный, сопереживающий, интересующийся вашими личными и служебными делами, проблемами, с сочувствием и преданностью в глазах, цветочками и шампанским, перед которыми ни одна женщина не устоит, или с мастерски приготовленным ужином и ногами от ушей, способными свести с ума каждого индивидуума мужского пола.

Но за этой мишурой скрывается самый настоящий пофигист, запрятавший в самый дальний тайник своей загадочной души равнодушие к миру. Это экспериментирующий, адаптирующийся к условиям окружающей среды индивидуум. К такому в ловушку попасться легче всего, и будет это не менее опасно, чем столкнуться с разъяренным львом. Но если последний просто разорвет жертву на куски, пофигист данного типа способен на пытки, месть, весьма изысканную и беспощадную. Где гарантия, что вы его не раскусите, что ничто и никто не узнает его тайны?

Он всеми силами постарается приблизить вас к себе, прикинется искренним, посочувствует, одновременно выведает самые сокровенные ваши тайны и уязвимые места. Ведь для человека так естественно отвечать на



искренность искренностью, на откровенность откровенностью, сострадать и умиляться так же, как страдают вам. Только вот в момент конфликта, произошедшего из-за сущего пустяка, вы от него получите прицельным ударом в самое больное место. Из всех типов пофигистов этот самый неприятный, нездоровый, слишком уж сложный, для гурманов или специалистов-психологов.

Если же вдруг вы обнаружили в себе черты пофигизма, радуйтесь, прежде всего, но не забывайте и о том, что окружающие вас люди, любимый мужчина или обожаемая женщина могут и не принадлежать к числу таких же счастливиц. Поэтому если вы не хотите остаться в одиночестве, вернее, если вам не окончательно по фигу, просыпаетесь ли утром в постели рядом с любимым и, что немаловажно, любящим вас человеком или съедаете свой завтрак в одиночку, учитесь строить отношения с людьми должным образом.

Старайтесь жить так, чтобы ваши поступки, решения не навредили окружающим. Это не означает, что на свидании вы должны забыть о себе, своих чувствах, а поступать в угоду вашему любимому человеку. Нет! Просто учитывайте чужие интересы, не идите к цели по головам.

Вы убеждены, что вашему партнеру (партнерше) так же интересно провести вечер в джаз-клубе, как и вам? Быть может, он без ума от органной музыки или предпочитает провести время у камина с бокалом хорошего вина? Если вы примите решение, но не учтете при этом интересов вашего партнера, вечер может быть безнадежно испорчен, а второй встречи просто не произойдет. В крайнем случае, скажем, в ситуации, когда вы не в состоянии поступить так, чтобы все остались довольны, постарайтесь по возможности компенсировать причиненные партнеру неудобства. Каким образом? Фантазируйте – подарками, цветами, приглашением в его (ее) любимый ресторан, добрым словом или изысканной лаской – здесь вам подскажет ситуация.

Вы умеете быть решительным, делать правильный выбор, знаете, чего хотите, как завоевать симпатию и сердце понравившегося вам человека? Тогда научитесь еще и сомневаться, не стесняйтесь советоваться с любимым, принимая решения, чтобы в итоге не превратиться в танк.

Завоюете пофигиста вы легко, а вот удержать его около себя удастся мало кому. Каждый день атака лоб в лоб, артобстрел из всех оружий, война не на жизнь, а на смерть – удел слабых, точно так же, как и немедленная капитуляция, игра по его (ее) правилам. Действуйте иначе, не маячьте перед ним, не дразните быка красной тряпкой, не вызывайте огонь на себя и, главное, не мешайте ему быть самим собой, то есть пофигистом.

Не хотите терять его или ее? Действуйте осмотрительнее, будьте хитрее, проявите женскую смекалку, расточайте свои искусные нежные мужские ласки, шепчите на ушко слова любви, сулите все, что только в голову придет, удивляйте в постели. Победить пофигиста вам не удастся, а вот управлять его пофигизмом научитесь в совершенстве, даст Бог поженитесь (если вам этого уж очень хочется).

В первую очередь определите уровень своих собственных притязаний, сил и возможностей, оцените их по 10-балльной системе. Только набрав баллов 7–8, можете замахнуться на пофигиста. Используйте его слабости, действуете методично, используя ум и фантазию. В конце концов, пофигисты – такие же мужчины и женщины, как и все остальные, устроены так же, так что, в принципе, не привыкать.

## Глава 4

### Психология пофигизма

До сих пор мы с вами рассматривали пофигизм как философское понятие, поговорили и о том, как влияет пофигизм на здоровье и сексуальную жизнь. Однако еще ничего не было сказано о самом главном: о том, как философия пофигизма находит свое применение в нашей беспокойной жизни в самом широком смысле этого слова.

Кстати, вы никогда не задумывались над тем, почему слово и понятие «пофигизм» так популярны именно сегодня? Не так давно вместо одного-единственного емкого слова «пофигизм» мы раздражались громоздкими фразами типа: «Мне это неинтересно!» или: «Мне, собственно говоря, все равно!» А теперь в вашем арсенале есть одно-единственное слово! Меньше десятка лет понадобилось для того, чтобы такое понятие как «пофигизм по-русски» завоевало себе массу поклонников. Наверное, на сегодняшний день в наше беспокойное и нестабильное время, полное неожиданностей, пофигизм – это неплохое средство защиты нервной системы человека – что-то сродни колючкам у ежика, которые защищают его от совершенно не нужных ежежиковых проблем. Вот и пофигисты также. Повышение цен? А нам наплевать! Неудачи на личном фронте? Справлюсь! Неприятности на работе? Ничего, прорвемся!

Словом, если бы не пофигизм, наша с вами психика потеряла бы большую долю своей устойчивости к разным неблагоприятным обстоятельствам, что пагубно сказалось бы на нашей жизни в целом.

Предполагаем, что многие из наших читателей не раз и не два готовы доказывать, что пофигизм – это плохо, что он граничит с эгоизмом чистой воды и никакой пользы не приносит. Во многом они, конечно, правы: абсолютный пофигизм, когда человек одинаково равнодушен как к другим, так и к себе, и в самом деле не слишком полезен, и в первую очередь для самого абсолютного пофигиста, который со своим всеобъемлющим пофигизмом слишком многое теряет. И все-таки мы беремся утверждать, что справиться со многими неприятными жизненными ситуациями помогает именно пофигизм. И не отказываемся от слов, заявленных в самом начале книги: «Все мы с вами пофигисты в душе». Вопрос только, в какой степени пофигисты. А что такое степень пофигизма, хорошо поясняет такой расхожий анекдот:

В городе открывается кафе с вывеской «Только для пофигистов». К кафе подходит парень с твердым намерением туда пройти. У входа его задерживают и спрашивают:

- Ты пофигист?
- Пофигист.
- Тебе правда все по фигу?
- Правда.
- И женщины?
- По фигу!
- И выпивка?
- По фигу!
- И деньги?
- Не-е-ет, деньги не по фигу.

– Ага, значит, тебе в это кафе нельзя! Видишь, что на вывеске написано? «Только для пофигистов».

– А мне по фигу, что там написано!

Мораль такова: каждый из нас – пофигист в душе в том смысле, что, с одной стороны, что-то нас волнует, на что-то мы откликаемся, из-за чего-то переживаем и даже расстраиваемся, а с другой стороны, есть вещи, до которых нам с вами до лампочки. На что-то мы обращаем внимание, а что-то сознательно игнорируем и пропускаем мимо себя.

Если вдуматься, сколько проблем приходится решать в нашей сложной повседневной жизни, в какие разные ситуации мы то и дело попадаем, остается только удивляться тому, как мы еще способны хорошо себя чувствовать и даже радоваться жизни. В чем тут секрет? Попробуйте как-нибудь вечером сесть и проанализировать все то, что произошло с вами за текущий день. Вот увидите: непременно окажется, что на некоторые более-менее сложные ситуации вы так или иначе прореагировали, а некоторые оставили без внимания и к концу дня успели их почти забыть.

Получится примерно следующая картина. Проснулись на пять минут позже? Не стали впадать в панику и постарались наверстать потерянное время, собравшись на работу чуть быстрее. Подгорел ваш завтрак? Из-за этого ваше настроение уже начинает портиться. По дороге на работу сломался каблук? Это равносильно мировой катастрофе! Начальник вами недоволен? Вы не замедлили расстроиться. Коллега по работе пустила о вас сплетню? Вы потеряли новую ручку? Эта потеря не так уж и страшна, и вы вскоре забываете о ней.

Итак, получается, что на некоторые неприятности вы практически не обращаете внимания, а вот другие способны мысленно проигрывать вновь и вновь, так сказать, растравляя свои раны.

Мы предложили вам провести такой анализ только за тем, чтобы показать, что и вам отчасти свойственен пофигизм. Если вы и огорчаетесь по поводу того, что начальник делает вам выговор, вполне в состоянии не переживать по поводу оторванной пуговицы или потерянной ручки.

И если вам надоело постоянно идти на поводу у собственных проблем, переживать из-за пустяка, почему бы вам не попробовать передвинуть планку вашего пофигизма хотя бы чуть повыше: перестать расстраиваться и в более серьезных ситуациях, которые тем не менее сравнительно легко можно решить, если не принимать их слишком близко к сердцу?

У настоящих пофигистов умение не переживать, не впадать в панику и не изводить себя ненужными переживаниями доведено до совершенства. Впрочем, доведено – это неправильно сказано: оно есть, оно в них естественно.

«Ну и что же, – спросите вы. – Неужели только „пофигистам от Бога“ разрешается жить легко, а удел остальных – влачить жалкое существование, наполненное постоянным переживанием неприятностей и ожиданием новых проблем?» Да нет, конечно! Может быть, по большому счету вас нельзя причислить ни к одному типу пофигизма. Пусть так. Но почему бы вам не попробовать хотя бы в некоторых ситуациях поступать по-пофигистски? Это сэкономит ваши нервы и здоровье, уверяем вас. Чтобы не зависеть от своих собственных проблем, вовсе не обязательно быть природным пофигистом.

Разумеется, мы не станем советовать вам исповедовать философию пофигизма, проявляющегося абсолютно во всем: от невнимания к проблемам к

невниманию по отношению к собственному здоровью. Однако в нашей жизни возникает немало ситуаций, где применение на практике теоретических положений пофигизма не только желательно, но и, пожалуй, просто необходимо.

Вспомните, как много всего мы сейчас боимся. Мы боимся пробовать искать себя, самореализовываться. Вдруг нас постигнет неудача? Мы не знаем, что будет завтра, и это страшит нас более всего. Нас пугают новые люди, с которыми мы то и дело сталкиваемся. Мы не уверены в себе и остро чувствуем это, сжимаясь под чьим-нибудь взглядом, в котором всегда готовы увидеть недоброжелательность. Мы боимся общаться с людьми, воображая, что нас сочтут смешными. Любой нелестный отзыв способен надолго выбить нас из колеи. Мы боимся искренне, от души посмеяться над своими неудачами, предпочитая вместо этого мысленно переживать все подробности происшедшего вновь и вновь, доводя себя до истерики.

Между тем, каждому из вас, дорогие читатели, следовало бы помнить, что любая ситуация по отношению к нам нейтральна, пока мы сами не вложим в нее определенный смысл: положительный или отрицательный.

Допустим, злобная соседка со второго этажа сделала вам замечание по поводу того, что вы слишком сильно хлопаете входной дверью. Пока это нейтральная ситуация. А вот далее все зависит от вас. Предлагаем вам на выбор два варианта: либо расстроиться и вообще больше на улицу не выходить, чтобы не сталкиваться с грозной соседкой, либо только посмеяться над «нападением», которое она на вас совершила.

Нетрудно понять, что в первом случае вы вкладываете в ситуацию, произошедшую с вами, отрицательный смысл, принимая ее слишком уж близко к сердцу, хотя она этого не заслуживает. А во втором случае вы отнеслись к ситуации именно так, как и следовало, – легко, не терзая себя пустыми огорчениями. Иначе говоря, вы действовали как настоящий пофигист: не приняли все близко к сердцу и лишней раз не потрепали себе нервы, которые и так испытывают большую нагрузку.

В сущности, настоящий пофигист может найти положительный смысл во всем, даже во взрыве атомной бомбы. Однако скатываться в абсолютный пофигизм мы бы вам не рекомендовали по той причине, что абсолютный пофигизм предписывает слишком уж легкое отношение к жизни и к себе. Плохо, когда человеку становится наплевать абсолютно на все. К абсолютному пофигизму можно применить строчки из песни Андрея Макаревича: «Он жил, как все, и плыл, как все, и вот он приплыл: ни дома, ни друзей, ни врагов». Жизнь становится бесцельной, и пофигизм, который помогает нам справиться со многими сложными ситуациями, в этом случае становится не только бесполезным, но даже вредным, лишая человека некоего стержня в жизни, без которого она становится бессмысленной.

Воинствующий пофигизм вряд ли стоит брать на вооружение, поскольку он предписывает слишком уж равнодушно относиться к окружающим.

Если вы хотите научиться не принимать близко к сердцу проблемы и мелкие неудачи, возьмите на вооружение разумный пофигизм и добавьте в него по чуть-чуть, по капле, из относительного и скрытого типов пофигизма. Действуя по принципу «незамечания» плохого, вместе с одержимостью какой-либо целью и сбрасыванием с плеч чужих проблем, вы быстро почувствуете, что без ненужного груза неприятностей, которые вы таскаете за собой, как

рак-отшельник – раковину, вам станет значительно легче жить.

Чтобы правильно применять пофигизм на практике, надо продумать для себя, в каких ситуациях он был бы полезен, а в каких случаях о нем лучше забыть. Мы со своей стороны хотим дать несколько подсказок, которые помогут вам правильно сориентироваться и не сделать ошибок, которые могут пагубно сказаться на вашей дальнейшей жизни, лишив вас друзей и близких.

Наибольшее количество проблем, пожалуй, связано с тем, что все мы боимся завтрашнего дня. Цитируя того же Андрея Макаревича, скажем, в чем состоит наша проблема – в неизвестности, которая нас страшит: «Что он нам несет – пропасть или взлет?» – поется про завтрашний день. Ситуация сама по себе нейтральна, но большинство из нас склонно быть уверенными в том, что завтра нас ждет именно пропасть.

Между тем, применив на практике основы разумного пофигизма, вам следовало бы настроиться на то, что завтра вас будет ожидать блистательный взлет. Попробуйте вложить в ситуацию положительный смысл, а вечером, когда завтрашний день, став сегодняшним, уже подойдет к концу, пересмотреть под этим углом зрения все, что произошло. Вы убедитесь, что жить стало гораздо легче.

Многие наши страхи и переживания связаны с тем, что мы страшимся перемен. И в то же время жизнь без перемен кажется нам неинтересной и скучной, вызывает депрессию, и мы чувствуем себя, по меньшей мере, неудобно. Это крайне отрицательно сказывается на нашем физическом и психическом здоровье, на наших взаимоотношениях с окружающими.

Чувствуя нутром, что нам нужны перемены, мы боимся сделать хотя бы шаг на пути к ним, страшась тех препятствий, которые могут в связи с этим возникнуть.

Из данной ситуации есть несколько выходов. Первый – смутное недовольство своей жизнью и постоянные переживания по поводу того, что она серая и скучная. Этот выход вам совершенно не подходит. Все, чего вы добьетесь в данном случае, – это расшатанная нервная система и ухудшение здоровья.

Второй – абсолютный пофигизм – тоже, строго говоря, нельзя назвать выходом из создавшегося положения. Жизнь, наполненная равнодушием ко всему, жизнь без перемен – это уже не жизнь.

Предлагаем вам оптимальный выход. Для начала поучитесь целеустремленности у относительных пофигистов: чем изводить себя грустными мыслями по поводу однообразной жизни, выберите своей целью создание новой и интересной жизни. И дерзайте. Преодолевайте все препятствия – это удастся вам шутя, если вы будете уверены в себе и сможете даже в серьезной неудаче найти хотя бы немного положительного смысла.

Если вы будете следовать этому основному пофигистскому принципу, вам не будет страшна даже перемена мест, даже изменение стиля жизни.

Здоровый пофигизм бывает нелишним и в том случае, когда мы испытываем определенный страх перед общением. Даже при всем вашем желании вы не можете быть полностью изолированными от окружающих: все-таки вы живете не на необитаемом острове. Таким образом, волей-неволей вам придется общаться с другими людьми. Именно в общении вы сможете реализовать себя, найти себе друзей, на которых всегда можно положиться. Не что иное, как общение, даст вам возможность раскрыть свое понимание мира.

Но как часто мы с вами все-таки боимся окружающих. Боимся того, что нас не поймут, высмеют, выставят перед всем миром не таким, какой вы есть на самом деле. Мы как огня боимся сплетен, недобрых взглядов, критики – даже справедливой – в наш адрес.

Весь этот страх может доходить порой до абсурда. Неуверенные в себе, чрезмерно чувствительные, ранимые люди способны не только принять близко к сердцу пустяк, но и усмотреть намек на недобрый взгляд или недоброе слово там, где их на самом деле не было и в помине.

Именно в общении с окружающими людьми чаще всего проявляется ошибочность нашего слишком серьезного отношения к жизни, при котором в любую ситуацию мы вкладываем отрицательный смысл, ожидая от всех окружающих почему-то только плохого.

Если это, к несчастью, можно сказать и про вас, немедленно действуйте, пока такое отношение к жизни не стало вашей привычкой. Конечно, принимать все близко к сердцу нельзя. Попробуйте проанализировать ситуации, в которых, как вы считаете, выразилось не слишком хорошее отношение к вам со стороны окружающих. Вот увидите, большинству из них вполне достаточно будет сказать простую фразу: «По фигу туман!» и забыть как нечто незначительное, что даже не стоит загружать им мозг.

К таким ситуациям смело относите те, в которых ваш собеседник ненамеренно совершает по отношению к вам неловкость. Смело говорите: «А мне по фигу!» – и забывайте. В конце-концов, это он, а не вы, оказался в неловком положении – ему и переживать!

На сплетнях в ваш адрес тоже не следует заострять внимание. Это, конечно, обидно, но и им, по сути дела, можно сказать: «А мне по фигу!» А потом пожалеть сплетницу: бедняга, наверное, сплетни – это единственная радость в ее жизни! Те, кто к вам хорошо относится, те, кто вас любит, никогда не поверят злым языкам.

Мимоходом заметим, что пофигизм может пригодиться и в целом ряде ситуаций, которые связаны с неудачами в личной жизни. Их-то мы готовы воспринимать близко к сердцу больше всего. Из-за одной-единственной неудачи часто ломаются жизни, человек теряет уверенность в себе...

...И скольким из нас мог бы помочь пофигизм! Сказать «по фигу!» всем своим личным неудачам, перетряхнуть гардероб, сменить имидж и жить по-новому – вот реальный выход во многих случаях! Ведь, хотя это и трудно, даже в такой ситуации можно найти свой положительный смысл. Например, сказать себе, что эта неудача многому вас научила, что больше с вами такого не повторится.

Некоторая доля пофигизма не мешает вам даже в отношении к своей внешности. Нет-нет, речь идет не о выходе в свет в засаленном пиджаке или с громадной стрелкой на колготках. Мы говорим сейчас совсем о другом. Часто нам мешает то, что мы слишком близко к сердцу принимаем недостатки своей внешности. Из не заметного невооруженным взглядом прыщика на лбу мы готовы раздуть целую трагедию, после чего весь день чувствуем себя таким гадким утенком, с которым никто не станет разговаривать. Такому отношению к своей персоне тоже пора бы сказать: «По фигу!», если вы еще этого не сделали. Именно от таких мелочей и возникает неуверенность в себе, рождается огромное количество комплексов, которые так мешают жить.



Итак, психология здорового пофигизма заключается в выборе того, что вам небезразлично, и сознательном игнорировании ненужного и вредного. Конечно, быть ко всему безразличным нельзя: это очень вредно и, в первую очередь, вредно для вас. Однако как вы могли убедиться, во многих ситуациях именно пофигизм помогает нам справиться с проблемами без нанесения значительного урона нервной системе. И не так это сложно, как может показаться. Просто запомните и постоянно повторяйте про себя следующие слова:

– Я никогда не стану принимать близко к сердцу то, что этого не заслуживает.

– Я навсегда запомню, что любая ситуация нейтральна по отношению ко мне до тех пор, пока я сам не вложу в нее положительный или отрицательный смысл.

– Я никогда не позволю себе пойти на поводу собственных проблем и пустых переживаний. Я не стану устраивать бурю в стакане воды из-за любого пустяка.

– Я перестану бояться перемен в жизни.

Очень скоро вы сможете убедиться в том, что иногда даже непофигисту бывает полезно хоть на немножко, хоть на чуть-чуть стать пофигистом. Вы можете не принимать пофигизм как философию, вы можете отрицать наличие хотя бы одной пофигистской черты в самом себе, но пусть это не мешает вам относиться легко к своим неудачам и идти к своей цели, невзирая на неприятности и проблемы.

## Глава 5 О пользе пофигизма

Да здравствует пофигизм, философия счастливых и здоровых людей! Вот она – панацея от всех бед, идея, способная сделать мир счастливым. Конечно, есть в нем многое, что с первого раза кажется необычным или противоречивым, однако как много хорошего он может дать конкретному человеку.

Пофигизм учит современного человека не нервничать по пустякам. Большинство ситуаций, которые заставляют нас переживать и выбивают надолго из колеи, не стоят выеденного яйца. Однако непофигист понимает это довольно поздно, когда нервные клетки потрачены зря и исправить что-либо довольно сложно.

Наша жизнь и так сплошной стресс. Ровное дыхание и спокойствие к концу дня могут сохранять только пофигисты. Их абсолютно не раздражают мелочи, которые выбивают из колеи любого обычного человека. Нет горячей воды, завис компьютер, завтра сдавать экзамен, а у вас еще конь не валялся. Ну и что, чего зря расстраиваться? Пофигист философски поразмыслит и придет к выводу: чего злиться, тратить нервы, если это совершенно не решит всех проблем и не уничтожит неприятности. Плохое настроение, наоборот, только все усложнит.

Пофигизм позволит избежать массы ошибок, принятия неправильных решений, которые вы могли бы совершить, будучи раздраженным из-за мелочей. Пофигисту никогда не приходится сожалеть о чем-то сделанном сгоряча. «Снявши голову, по волосам не плачут», – эта пословица родилась там, где в помине не существует духа пофигизма.

Пофигизм позволяет реагировать на любую ситуацию сдержанно, без

всяких лишних эмоций. Кстати, работать с пофигистами в одном коллективе – одно удовольствие. Они создают здоровую рабочую атмосферу, – атмосферу стабильности, они заставляют окружающих объединиться, притягивают их к себе. Народ успокаивается и начинает конструктивно решать все накопившиеся проблемы.

Пофигизм, в сущности, позволяет справиться с трудностями и облегчает в конечном счете жизнь. На самом деле, жизнь под знаменем пофигизма станет легче, так как мелкие пакости и неприятности не смогут превратиться в катастрофы, если человек будет относиться к ним спокойно и нейтрально.

Рационализм этого явления позволяет взглянуть на проблему со стороны, а значит, поможет найти в ситуации не только отрицательные, но и положительные стороны. Вспомните, как говаривал великий пофигист Карлсон: «Пустяки – дело житейское». Другой не менее известный пофигист Барон Мюнхгаузен рассуждал: «Безвыходных ситуаций не бывает». Жизнь с ощущением того, что безвыходных ситуаций практически не бывает, еще один из плюсов пофигизма. Вернее, даже не плюс, а плюсище.

Пофигисты значительно быстрее делают карьеру в хорошем смысле этого слова. Начальниками становятся, как правило, те, кто умеет быть невозмутимым, кто не теряет самообладания. Окружающие понимают, что на таких людей можно положиться, их спокойствие, уравновешенность, рассудительность, способность найти выход из самой сложной ситуации – вот козыри в продвижении по служебной лестнице.

Здравый стержень пофигизма всегда должен присутствовать в ваших рассуждениях. Сложная, срочная работа? Отчет перед боссом? Все члены холодеют и покрываются липким холодным потом, хочется все бросить и уйти. «Черт с ней, с карьерой, Бог с ним, с проектом, идеей». Так думает человек обыкновенный. А пофигист идет в бой с мыслью: «Чепуха! Не я первый, не я последний. Я ничем не хуже остальных, возможно даже лучший». И это позволяет ему с честью выйти из любой трудной ситуации. Даже если что-то не выйдет, произойдет какой-нибудь прокол, пофигист к нему отнесется совершенно спокойно. Не станет посыпать голову пеплом, рыдать, пить успокаивающее и перед всеми расписывать свое бессилие. Нет, он легко перешагнет неудачу и пойдет вперед, к новым решениям, новым победам.

Пофигист, попавший в дорожную пробку, совершенно спокоен, он использует время не для того, чтобы лихорадочно нажимать на клаксон, чертыхаться, курить сигарету за сигаретой. Он просто займется чем-нибудь другим. И все. Именно в пробке ему придет на ум новый ход в рекламной компании, именно там он сделает звонок, который окажется решающим в его карьере.

Конечно, только абсолютному пофигисту все безразлично. Неприятности бывают не только маленькие, но и большие. Бывает, что необходимо как-то разрядиться. Такое случается и с пофигистами. Только плюс пофигизма в том, что человек, его исповедующий, совершенно иным способом выпускает пар. Плюс пофигизма еще и в том, что с его помощью можно перевести негативную энергию раздражения в положительно-созидательную. Думай, ищи, находи.

Плюс пофигизма в том, что он заставляет человека уважать себя. Пофигистами не рождаются, ими становятся. Человек, сотвори себя пофигистом сам. А сотворивши, получишь возможность себя уважать. Ты смог! Ты сделал

это! Между прочим, среди пофигистов не встретишь опустившихся, спившихся, деградирующих субъектов. Никакой уважающий себя пофигист не заливает свои проблемы крепкими напитками, ему это не нужно. Пофигист – вещь в себе, для него душевное равновесие – основа всей его жизни.

Положительной стороной пофигизма является еще и сохранение психического здоровья человека. Бывает ситуация, когда только эта фраза, даже если вы проговорили ее про себя, может сберечь ваши нервы и сохранить вам хорошее настроение.

Пофигизм учит спокойнее относиться к выволочкам начальства. Пофигист никогда не начнет комплексовать, если ему припоминают прежние промахи и недочеты в работе, отчитывают за несделанную работу. Пофигист, если он, конечно, виновен во всех перечисленных грехах, совершенно спокойно отнесется к критике. А если не виновен, тем более. Пофигист никогда не будет оправдываться перед начальством, потому что у начальства могут быть свои причины для плохого настроения. Но только плохое настроение начальника для пофигиста – не его проблема.

Если у пофигиста появляется недоброжелатель, пытающийся побольнее укунить его, пофигист никогда не станет обращать внимание на такого человека. Плюс пофигизма состоит в том, что он позволяет человеку совершенно спокойно справляться с нападками недоброжелателя. Если ваш враг – человек, которому доставляет удовольствие издеваться над другими людьми, пофигизм позволяет просто не обращать внимание на его нападки. Его проблемы совершенно не касаются вас.

Положительной стороной теории пофигизма является принцип: проблемы твоих знакомых – только их проблемы. Недаром говорится, что благими намерениями вымощена дорога в ад. Пофигист никогда не станет заниматься проблемами других и тем самым принесет себе и знакомым только пользу. Сколько тому примеров, когда вы по просьбе знакомых, у которых просто нет свободного времени, что-либо покупаете или даете свое. И всю оставшуюся жизнь вам напоминают, что вещь была не той расцветки, фасона, материала или цены. Получить свое назад вам довольно трудновато, причем, требуя вернуть вещь, принадлежащую вам, вы слышите обвинения в скаредности, вредности и т. д. и т. п. Настроение испорчено, дружеские связи разорваны, вещь либо безнадежно испорчена, либо пропала. Пофигисту никогда не приходится сожалеть о содеянном: «Черт меня дернул помочь!», потому что он просто никогда не занимается этим, это просто не его проблемы.

Или еще одна ошибка, которую совершают непофигисты, движимые чрезмерным человеколюбием, – это помощь друзьям в деле занятия новых должностей. Пофигист никогда не порекомендует своего лучшего друга или подругу на вакансию в фирму, в которой работает сам. Обычный человек без промедления кинется доказывать начальству, что его кандидат – это то, что надо. И только потом, спустя некоторое время, он схватится за голову. Пофигист избавлен от таких «неожиданностей», к которым приводит совместная работа с друзьями. Пофигист прекрасно осведомлен о том, что совместная работа приводит к самым ужасным, катастрофическим последствиям, разбивающим дружбу близких людей. Пофигист твердо следует принципу: дружба дружбой, а работа врозь.

Ни одному пофигисту не придет в голову устроить лучшего друга в свой

бизнес. И это помогает сохранить между ними хорошие отношения. Друзья, как правило, не помнят о благородстве и считают возможным сидеть на шее своего друга-работодателя и болтать ножками, да еще при этом требовать прибавки жалованья. Никто не сможет обвинить пофигиста в том, что он эксплуатирует друзей, заставляет их пахать за гроши, а сам гребет деньги лопатой. А значит, пофигист всегда будет окружен друзьями. Это ли не бесспорный плюс пофигизма?

Проблемы появляются только тогда, когда человек сам провоцирует их появление. Главное, как учит философия пофигизма, просто отличать свои проблемы от чужих, проще относиться к происходящему и не заикливаться на неприятностях. У пофигистов практически нет никаких проблем с родственниками. Зная их жизненные принципы, никто не заставит пофигиста субсидировать деньгами (и портить) младшего братца, который растет бездельником и балбесом. И деньги только усугубят картину этого безделья. Ничто не заставит пофигиста бросать отпуск и отправляться ремонтировать квартиру сестры только потому, что ее муж совершенно ничего в этом не понимает. Это их проблемы, в итоге – муж сестры сам будет делать этот ремонт. И сестра будет благодарна вам за то, что ее муж изменился в лучшую сторону.

Пофигисты по праву могут организовать клуб: «Самые здоровые люди планеты». Практически ни один из тех, кто разделяет эту философию, не страдает серьезными заболеваниями. Пофигисты, как правило, упитаны, румяны, полны сил и энергии. Никто из них не может пожаловаться на язву или несварение, головные боли или перебои в сердечной деятельности. Здоровее пофигиста человека нет! Этот девиз должен быть начертан на знамени пофигистов. Еще древние заметили, что все болезни – от нервов. А поскольку эти милые люди, то есть пофигисты, не тратят свои нервы попусту, они и не болеют.

Они не расстраиваются, а значит, не отказываются от пищи в приступах тоски и не переедают от волнения. Их фигуры радуют глаз, а сноровке и силе может позавидовать любой олимпиец. Пофигисты высыпаются по ночам, потому что их не мучат бессонница, кошмары уязвленного самолюбия или мелочи, не достойные внимания. Утро они встречают в хорошем расположении духа, всегда полны сил и энергии.

А в семейной жизни? Самые крепкие семьи – у разумных пофигистов, потому что это идеальные мужья, жены, особенно тещи или свекрови. Свекрови-пофигистке абсолютно все равно, как варит борщ невестка и как она развешивает белье. Тещи-пофигистки абсолютно не расстраиваются по поводу маленькой зарплаты мужа дочери или его увлечений дельтопланеризмом. К чему? Это не их проблемы, это все пустяки, из-за которых совершенно не стоит разрушать счастливый брак собственного чада. Жить-то со снохой или зятем не им, а значит, и расстраиваться не надо.

Жена-пофигистка принимает этот мир, и в частности своего мужа, как данность, он (и муж, и мир) таков, каков он есть. А значит, излишне тратить силы, долбиться головой о непробиваемую стену и злиться по пустякам. Ах, его не приучили складывать свои вещи, ну и наплевать. Если у вас есть желание, соберите их за него, а нет, ну и что. Скоро грядет генеральная уборка, вот тогда и приберете. Делов-то. Главное – спокойствие, лучше совместное, обоюдное спокойствие у телевизора, чем порядок в одинокой квартире в гордом одиночестве.

Большим плюсом пофигизма можно назвать здоровое отношение к сексу, ровный секс, секс без отчаяния и ревности, секс, в котором остается место еще для кого-то. Как писал Моруа, каждый сталкивается с тем, что вначале он кого-то любит, а потом позволяет себя любить. Пофигисты давно выбрали второй вариант, так как считают, что безоглядная любовь, слепая страсть вредны. Нельзя 24 часа в сутки думать об одном и том же человеке: ах, он сегодня не так улыбнулся, его (ее) поцелуй был холоднее обычного, она (он) забыла позвонить вечером или приготовить подарок ко дню вашего первого свидания.

Пофигист не придаст значения этой ерунде и будет прав. Он спишет все эти события на нездоровье, плохое настроение или просто на то, что даме в автобусе кто-то наступил на ногу. Пофигист никогда не будет закатывать сцены ревности, не будет изо всех сил стараться произвести впечатление, даже если он равнодушен к объекту. Но самое интересное, как раз это поведение, немного холодное и отстраненное, притягивает к нему. А значит, одиночество пофигисту не грозит, равно как и быть брошенным. Это ли не плюс? Это идеальный партнер: всегда прекрасное настроение, никакого брюзжания по поводу отсутствия денег, времени или подгоревшего ужина, никаких сцен ревности.

Главное, что, позволяя себя любить, пофигист тоже любит, только оставляет в этой жизни место не только для личности, которую любит, но и для своей.

Взвесив все положительные и отрицательные стороны пофигизма, приходишь к выводу, что это необыкновенно полезное явление, которое как по волшебству может сделать человека счастливым. Причем это вполне разумное, рациональное, здоровое счастье. Не мечта идиота, а мечта нормального современного человека, делающего карьеру, желающего добиться всего своими силами с минимальными затратами, окруженного друзьями и счастливого в браке, живущего полной сексуальной жизнью. Вставайте под знамя пофигизма, начните с сегодняшнего дня. Пусть это будет долгий путь, но он обязательно приведет вас к успеху.

## Глава 6 О вреде пофигизма

Вы, наверное, уже поняли, что понятие «пофигизм» хотя и звучит несерьезно и даже вызывает улыбку, все же оказывает огромное влияние на наше недолгое пребывание на этой грешной земле. В предыдущих главах этой книги мы попытались выявить положительные стороны пофигизма. Но каждая, даже самая маленькая, монетка имеет две стороны. Поэтому рассмотрим отрицательное влияние пофигизма на нашу жизнь согласно типологии пофигистов.

Начнем с абсолютного пофигиста. Это человек, который абсолютно ко всему относится с абсолютным равнодушием, будь то работа, семья, друзья, здоровье. В общем, все по фигу! Но все это до поры до времени. Как бы не пришлось...

Вас абсолютно не волнуют неприятности на работе: диссертацию запарол – фигня; за постоянные опоздания лишили премии – да по фигу; с начальством не в ладах – а плевать я на них хотел! Ну, на все плевать – слюней не хватит. А если серьезно, в один прекрасный день вы легко и непринужденно окажетесь на улице

(хорошо, если это будет по собственному желанию) как нормальный безработный.

Вам абсолютно наплевать на свое здоровье. Горлышко заболело – ерунда, радикулит прихватил – само рассосется. Ко врачу идти? Да не в коем случае! Только время терять. Все эти таблеточки, пилюлочки, мензурочки, уф, фигня все это. Фигня-то фигня, но в один прекрасный момент все это может кончиться довольно плачевно. И хорошо, если вас откачают в ближайшей реанимации. А если будет, как в том анекдоте: «Доктор сказал в морг, значит, в морг!»

Если вы абсолютный пофигист, вам абсолютно наплевать, что вы едите и едите ли вообще. Вам абсолютно безразлично, что у вас в холодильнике мышьяк повесилась. И даже ее вам не жалко. Но в один прекрасный момент вы просто обнаружите у себя язву желудка или вообще отравитесь, потому что вам плевать, что вместо нормальных грибочков вам подсунули мухоморы. Чем все это может закончиться, мы уже рассмотрели выше.

Абсолютному пофигисту безразлично, где и в каких условиях он живет. Поэтому квартира такого человека напоминает поле боя после Куликовской битвы. Текут ли краны, засорилась ли канализация, затопляют ли соседи сверху и вообще, оплачены ли коммунальные счета – все пофиг! И не удивляйтесь, если однажды вы просто останетесь без жилплощади. И кто же вы теперь? Бомж, просто бомж.

Вам наплевать на семью, родных и друзей. И вообще, зачем они нужны? Только достают своими проблемами, просьбами, заботами. Вечно они чем-то недовольны, куда-то спешат, чего-то хотят. А зачем, собственно говоря? Ведь жизнь и так прекрасна, зачем заикливаться на чужих и своих проблемах, это ведь совсем никому не нужно. Главное, спокойненько плыть по течению, чтобы абсолютно ничего не потревожило.

Стараясь избавиться от стрессов и сохранить свое душевное и физическое равновесие, вы просто не обращаете внимания на чужие беды. Но ведь на вас тоже могут наплевать, и не один человек, а все сразу, и вам мало не покажется, как бы совсем не утонуть. А на вашу протянутую руку, молящую о помощи, просто никто не обратит внимание. А зачем? Ведь вам же все равно!

Вам абсолютно начихать на то, что происходит в мире, в стране, в родном городе, в поселке. Наводнения, землетрясения, извержение вулканов, аномальные явления или катастрофы – все это вас не касается. Правда до поры до времени. Ведь никто не застрахован от случая. Кто даст гарантию, что там, где вы живете, не произойдет ничего подобного. А вдруг вы сами попадете в какую-нибудь авиакатастрофу и вам срочно понадобится переливание крови или пересадка кожи? Не дай Бог, конечно, но кто даст гарантии?

И хотя вы сбережете свои нервные клетки, вы не сможете оградить себя от негативных последствий, вытекающих из абсолютного пофигизма. Все равно поздно или рано вам придется столкнуться с негативностью вашего пофигизма.

У воинствующих пофигистов, озабоченных своей персоной, несколько меньше негативных последствий. Ему, например, не грозит внезапно умереть, потому что он очень трепетно заботится о своем здоровье – не дай Бог, кашлянул. Все – трагедия! Срочно нужно созвать консилиум врачей, а лучше всего пригласить самых умных профессоров. И не приведи Господь, если ему скажут, что это просто реакция на солнышко, как у кошки. Боимся, что все эти умнейшие светила нашей медицины выпьют весь имеющийся запас валерьянки и съедят



весь валидол, пытаюсь доказать воинствующему пофигисту, что ничего страшного с ним не случилось.

Сексуальная жизнь воинствующего пофигиста довольно разнообразна. Требуя к себе максимум внимания и ласки, растворяясь в партнере, такой пофигист ничего не дает взамен, просто используя его или ее. Воинствующему пофигисту абсолютно наплевать на душевные переживания и физическую неудовлетворенность партнера, лишь бы ему (ей) было хорошо. «Все фигня, только ты и я! Да и ты фигня, только Я!» А если вас точно так же используют и выкинут, как ненужный хлам?

А питание? Ведь воинствующий пофигист очень привередливо относится к еде, ему не все равно, что он ест. И не беда, что он изводит бедную жену своими гурманскими замашками или устраивает громкие сцены в столовой, пытаюсь разобраться во вкусовых качествах того или иного блюда. Это ведь для себя, любимого! А то, что в мире существуют голод и нищета, так это вообще не колышет. Лишь бы ему было тепло, светло и мухи не кусали, а там хоть потоп, ведь все по барабану!

И вообще, как мы уже не раз говорили, воинствующего пофигиста мало что волнует, кроме своей собственной драгоценнейшей персоны. Если ему необходимо что-то для собственного блага, он готов идти до конца. Правда, такой человек никогда не задумывается, что на него тоже могут однажды наступить и даже раздавить.

Относительные пофигисты – это своего рода гении. По наблюдениям ученых, почти все великие люди, сделавшие какие-то открытия или создавшие шедевры культуры и искусства, относились именно к этому типу пофигизма. Ведь поставив перед собой какую-то цель, пофигист целеустремленно добивается ее реализации.

Неважно, что это за цель, и чего это будет стоить. Ведь цель оправдывает средства. И пофигисту абсолютно наплевать, что для достижения желаемого он использует ложь, клевету, взятки, воровство и других людей. Его девиз по жизни: «Для достижения цели все средства хороши!»

В погоне за поставленной целью он забывает, что его окружают такие же люди. Поэтому можно сделать следующий вывод относительно отрицательного значения пофигизма в жизни человека: пофигизм может привести к тому, что в одно прекрасное утро вы проснетесь в пустой квартире, в холодной постели. «Ну и что», – скажете вы. А то, что вы остались один (одна), ваш близкий человек, забрав детей, ушел к другому, оставив вас один на один с вашими амбициями. А друзья? Со своей целеустремленностью, хотя это вроде как положительное качество, вы растеряли всех своих друзей.

И вот добравшись до манящих вершин и надев лавровый венок, вы поняли, увидели, сообразили, что вам не с кем разделить свой триумф. Ваш пофигизм привел к тому, что рядом с вами не осталось никого, все отвернулись от вас. Ваша победа никого не интересует. Вы просто остались в одиночестве, один на один со своей славой и своим пофигизмом.

И может быть, тогда вы поймете, что вам как раз не хватает того, что вы потеряли в погоне за целью: семейного тепла, детского щебета, вечеринки в теплой компании и даже аврала на работе.

У разумного пофигизма, на первый взгляд, нет ничего такого негативного, на то он и разумный. Да это же просто замечательно, скажете вы, все видеть в

розовом цвете, не замечая ничего плохого. Но все в мире относительно. И скрываясь за розовыми очками, вы просто не сможете реально оценить жизнь. Вы будете грезить в придуманном вами мирке, но вы не сможете разобраться со своими накопившимися проблемами.

Поворачиваясь спиной ко всем неприятностям и не замечая в людях отрицательных качеств, вы таким образом способствуете развитию человеческой подлости, наглости, низости, всем тем чертам характера, которые делают нашу жизнь серой и непривлекательной, а порой и страшной. Ваш пофигизм ко всему негативному только на руку вашим врагам, которые посмеиваются за вашей спиной и незамедлят при случае подсунуть вам свинью или вообще отравить ваше существование.

Разумному пофигисту очень легко расправиться с негативной стороной пофигизма, стоит лишь снять розовые очки, взглянуть на мир реально и понять, что в жизни существуют не только белые полосы, но и черные. Если вы не имеете представления, что это такое, сходите в зоопарк и взгляните на зебру.

Скрытый пофигизм, пожалуй, самый интересный из всех типов. На первый взгляд, это очень душевные, сочувствующие люди, которые способны выслушать наболевшее с участием и заботой. Но на самом деле – это обычное двуличие.

Выслушав чье-то душевное излияние, скрытый пофигист через пять секунд забудет о рассказанном. Если вы ожидали от него дельного совета или конкретной помощи, вас ждет большое разочарование – вы не получите ничего!

В конечном итоге все тайное когда-нибудь становится явным. Раскусив скрытого пофигиста, окружающие будут относиться к нему точно так же, как и он к ним. И когда такому пофигисту потребуются чья-то реальная помощь или поддержка, он ее просто не получит. Скрытый пофигист рискует потерять не только свое кредо в обществе, но уважение и понимание со стороны близких людей. А собственно, чего вы еще хотели?

Для того чтобы избавиться от отрицательного влияния скрытого пофигизма, вам достаточно сбросить маску и перестать притворяться. Если вы реально, на деле докажете свое душевное сочувствие, от вас не убудет, ведь вас, в конце концов, просят не луну с неба достать.

Итак, мы рассмотрели негативные стороны всех видов проявления пофигизма и попытались понять, что же в конечном итоге ожидает таких людей. Пофигизм, в каком бы виде он не проявлялся, приведет вас в никуда.

Пофигисты живут не на необитаемом острове, они находятся среди обычных людей, которые не всегда с пониманием относятся к проявлению их пофигистического отношения к своей жизни и к жизни окружающих.

Поэтому давайте рассмотрим, как другие люди – непофигисты, относятся к проявлению пофигизма.

Абсолютный пофигизм – это самая трудноперевоспитуемая форма пофигизма. Такой пофигист теряет не только уважение, но и доверие остальных. Например, на работе, видя его пофигистическое отношение, ему (ей) не поручат какого-либо ответственного дела. Такой человек никогда не продвинется по должностной лестнице, скорее всего скатится вниз.

Друзья и знакомые, ощутив на себе все «прелести» вашего пофигизма, просто перестанут с вами здороваться и приглашать в свою компанию.

Родные и близкие, попытавшись пробить вашу толстокожесть, и не добившись успеха, в лучшем случае будут просто существовать рядом, не

обращая на вас никакого внимания; в худшем – оставят вас в одиночестве.

У воинствующего пофигиста дела обстоят не лучшим образом. Занявшись своей обожаемой персоной, такой пофигист забывает, что его окружают живые люди. Разобравшись, что их просто используют в корыстных целях, люди в конечном итоге будут смотреть на вас, как на пустое место.

Относительный пофигист не гнушается ничем в достижении поставленной цели, шагает, сметая все на своем пути, уничтожая все мыслимые и немыслимые преграды. Видя ваш фанатизм, окружающие откажут вам в помощи и поддержке. Вспомните Икара, который, возомнив себя птицей, взлетел к самому солнцу. Взлететь-то взлетел, а как красиво он упал вниз!

На разумного пофигиста его окружение будет смотреть, как на шизофреника. И не дай Бог, конечно, чтобы вас уpekли в клинику для душевнобольных. Расписывая жизнь яркими красками, вы с легкостью отмахиваетесь от себя все негативное, тем самым вы перекладываете свои проблемы на других. А кому это понравится? В конце концов, людям хватает и своих заморочек. Ваше окружение скорее всего попытается отдалиться от вас с вашими странностями. А итогом станет ваше одиночество.

Со скрытым пофигистом дела обстоят сложнее. На то он и скрытый, чтобы его было трудно распознать. Раскусив вашу черствую натуру, поняв ваше двуличие, люди не станут отвечать вам тем же, потому как в мире еще существует такое понятие, как порядочность. Ваше окружение просто перестанет искать у вас помощи и утешения. С вами перестанут общаться, вы потеряете не только доверие, но и свое собственное «я».

В конце своего повествования мы хотим сделать определенный вывод, который напрашивается после рассмотрения всех видов проявления пофигизма. К какому бы типу пофигизма вы не относились, в конечном итоге вас ожидает один результат – одиночество. Вот к чему приводит полнейшее равнодушие не только к себе, своей собственной жизни, но и к окружению.

И даже если вы чего-то добились в жизни, переступая через других, отмечая все жизненные ценности, не ждите фанфар и бурных оваций, вы их никогда не дождетесь, потому что вы остались в одиночестве.