

**KUINKA
OLLA
PIITTA-
MATT
PÖSKAA-
KAAN**

**NURIKURINEN OPAS
HYVÄÄN ELÄMÄÄN**

MARK MANSON

ATENA

Ensimmäinen painos 2018.

Alkuteos
The Subtle Art of Not Giving a Fuck

Copyright © 2016 by Mark Manson

Charles Bukowskin *Postitoimiston* lainaus sivulla 8
sekä sitaatti *Lounaalla*-teoksesta sivulla 213 ovat
Seppo Lahtisen suomennoksista.

Atena Kustannus Oy
atena.fi

Isbn 978-952-300-436-8

Painettu EU:ssa 2018

Sisällys

LUKU 1: Älä yritä	7
LUKU 2: Onnellisuus on ongelma	29
LUKU 3: Sinä et ole erikoistapaus	47
LUKU 4: Kärsimyksen arvo	69
LUKU 5: Kaikki on valintoja	97
LUKU 6: Olet ihan pihalla (mutta niin olen minäkin) .	121
LUKU 7: Epäonnistumalla eteenpäin	151
LUKU 8: Sano ei	169
LUKU 9: ...ja sitten kuolema korjaa	195
<i>Kiitokset</i>	215

Älä yritä

Charles Bukowski oli alkoholisti, häntäheikki, rahaa pummaava peliongelmainen röyhkimys ja huonoimpina hetkinään runoilija. Hänen vaiheistaan ei luulisi kenenkään ammentavan vinkkejä elämänhallintaan tai elämintaito-oppaisiin, ja juuri siksi tämä kirja alkaa hänestä.

Bukowski halusi kirjoittaa, mutta sai vuosikymmenten varrella kieltävän vastauksen lähes jokaisesta aikakauslehdestä, sanomalehdestä, agentuurista ja kustantamosta, jota lähestyi. Hänen hengentuotteensa olivat kuulemma kaameita. Karkeita, etovia ja paheellisia. Mitä korkeammiksi hylkäyskirjeiden pinot kasvoivat, sitä syvemmälle Bukowski vajosi alkoholin vauhdittamaan masennukseen, joka seurasi häntä suurimman osan hänen elämäänsä.

Bukowski lajitteli postia työkseen. Valtaosa surkeasta palkasta kului viinaan, loput vedonlyöntiin raviradalla. Öisin Bukowski ryyppäsi yksinään ja toisinaan paukutti vanhalla ruhjotulla kirjoituskoneellaan runoja. Usein hän heräsi lattialla siitä, mihin oli yöllä sattunut samummaan.

Näin jatkui kolmekymmentä vuotta, josta suurin osa merkityksettömässä alkoholin, huumeiden, prostituoi-

tujen ja vedonlyönnin sumussa. Bukowski oli viidenkymmenen ja hänelle oli karttunut elämän mittainen kokemus epäonnistumisista ja itseinhosta, kun erään pienkustantamon edustaja yllättäen kiinnostui hänestä. Kustantaja ei voinut tarjota kummoistakaan palkkiota eikä edes lupauksia myyntimenestyksestä. Hän päätti kuitenkin ottaa riskin ja antaa Bukowskille mahdollisuuden, koska oli jostakin selittämättömästä syystä tykästynyt juoppoon kehäraakkiin. Tämä olisi Bukowskin ensimmäinen ja luultavasti myös viimeinen kunnan tilaisuus. Hän kirjoitti kustantajalle: ”Vaihtoehtoja on kaksi: jatkan postissa ja menetän järkeni... tai jatkan kirjailijan leikkimistä ja näännyn nälkään. Olen päättänyt nääntyä nälkään.”

Solmittuaan kustannussopimuksen Bukowski kirjoitti ensimmäisen romaaninsa kolmessa viikossa. Sen nimi oli kaikessa yksinkertaisuudessaan *Postitoimisto*. Alkulehdellä lukee: ”Tämä on silkkaa mielikuvituksen tuotetta eikä tätä omisteta kenellekään.”

Bukowskille urkeni loppujen lopuksi ura menestyväenä kirjailijana ja runoilijana. Hän kirjoitti kuusi romaania ja satoja runoja, ja niteitä myytiin kaikkiaan yli kaksi miljoonaa. Menestys tuli yllätyksenä kaikille, eniten Bukowskille itselleen.

Bukowskin elämäntarinaa mukailevia kertomuksia toistellaan kulttuurissamme jatkuvasti. ”Vaikeuksien kautta voittoon” kuvaa amerikkalaista unelmaa: mies uurastaa saavuttaakseen tavoitteensa, hän ei luovuta, ja lopussa kiitos seisoo ja unelmat toteutuvat. Elokuvakamaa. Näistä kertomuksista otetaan opiksi: ”Huomaatko, hän ei luovuttanut. Jatkoj sinnikkäästi yrittämistä. Jaksoi uskoa itseensä. Sinnitteli vastoinkäymisistä huolimatta ja menestyi.”

Bukowskin hautakivessä kuitenkin lukee: ”Älä yritä.”

Syy piilee siinä, että myyntiluvuista ja kuuluisuudesta huolimatta Bukowski oli surkimus. Hän tiesi sen, eikä menestys johtunutkaan sitkeästä voitontahdosta vaan siitä, että hän tiesi puutteensa, hyväksyi ne ja kirjoitti niistä kaunistelematta. Bukowski ei koskaan yrittänyt esittää parempaa kuin oli. Bukowskin nerous ei piile siinä, että hän selätti uskomattomat vastoinkäymiset, eikä siinä, että hän onnistui kehittymään mestarilliseksi kirjailijaksi. Päinvastoin. Neroutta oli hänen koruton kykynsä olla itselleen järkähtämättömän rehellinen etenkin huonoimmista puolistaan ja kertoa puutteistaan sumeilemattomasti ja suoraan.

Bukowskin menestystarinan kantava voima on, että hän oli surkimus ja silti sinut itsensä kanssa. Hän ei piitannut menestyksestä paskaakaan. Kuuluisuudestaan huolimatta hän ilmestyi edelleen lukutilaisuuksiin jurissa ja tölvi yleisöään. Hän jatkoi värkkinsä vilauttelua julkisilla paikoilla ja pyrki sänkyyn jokaisen tapaamansa naisen kanssa. Maine ja menestys eivät jalostaneet hänestä parempaa ihmistä, eivätkä maine ja menestys olleet myöskään seurausta paremmaksi ihmiseksi muuttumisesta. Vaikka ihmisenä kasvaminen ja menestys liittyvät usein yhteen, ne eivät todellakaan ole yksi ja sama asia.

Nykykulttuurissa vouhotetaan pakkomielteisesti suorastaan kohtuuttoman rakentavista tavoitteista: Ole iloisempi. Ole terveempi. Ole muita parempi. Ole fiksumpi, nopeampi, rikkaampi, seksikkäämpi, suositumpi, tehokkaampi, kadehditumpi ja ihaillumpi. Ole täydellinen, näytä upealta ja papanoi 12 karaatin kultahippuja ennen aamiaista samalla kun annat lähtöpusut selfie-kuntoon laittautuneelle puolisollesi ja ihannekokoisen perheesi

kahdelle ja puolelle lapselle. Hurauta helikopterilla tekemään uskomattoman motivoivaa työtäsi, jonka tavoitteena on pelastaa maailma.

Ei tarvitse pysähtyä miettimään kovinkaan pitkäksi aikaa huomataksesi, että kaavamaiset elämäntapa-ohjeet – kaikki pirskahtelevan tsemppihenkisen opaskirjalässytys – keskittyvät tosiasiaa puutteisiin. Ohjeet keskittyvät epäonnistumisiin ja heikkouksiin, joita kukin itsessään näkee. Ne nostetaan kepin nenään huomion keskipisteeksi. Syy parhaiden ansaintaniksen pännttäämiseen on tunne siitä, että nykyiset tulot eivät vielä ole tarpeeksi suuret. Syy peilin edessä hoettuihin ”olen kaunis” -mantroiin on tunne siitä, ettei tunne olevansa tarpeeksi kaunis. Syy treffi- ja ihmissuhdevinkkien ahmimiseen on tunne siitä, että on nykyisellään jotenkin vääränlainen. Syy hoopoihin menestymiseen liittyviin mielikuvaharjoituksiin on tunne siitä, että ei ole vielä tarpeeksi pitkällä uraputkessa.

Eikö ole ironista, että kun keskitymme vimmaisesti myönteisiin ominaisuuksiin – mikä on parempaa, mikä on ylivertaista – ajattelemmekin oikeastaan vain kaikkea sitä, mitä emme ole, mitä meiltä puuttuu, mihin olisi pitänyt pystyä mutta emme pystyneet. Eihän kukaan aidosti onnellinen ihminen koe tarvetta seistä peilin edessä toistelemassa ääneen sitä, että on onnellinen. Onnellinen ihminen on onnellinen ilmankin.

Teksasilaisen sananparren mukaan pienin koira haukkuu kovimmin. Itsevarman henkilön ei tarvitse todistella itsevarmuuttaan. Rikkaan ei tarvitse vakuuttaa ketään varakkuudestaan. Ihminen joko on jotakin tai sitten ei ole, ja haaveilemalla jatkuvasti muutoksesta vain vahvistetaan mielen perukoilla kytevää tunnetta siitä, että ei ole yltänyt ihanneminänsä tasolle.

Mainokset ja toiset ihmiset saavat uskomaan, että hyvä elämä alkaa heti, kun saa paremman työn, katu-uskottavamman auton, nätimmän naisystävän tai uudenkiiltävän poreammeen, jonka kylkiäisenä tulee kahluuallas lapsille. Maailma tuputtaa väsymättä, että parempi elämä edellyttää enemmän, enemmän, enemmän: osta enemmän, omista enemmän, tienaa enemmän, nai enemmän, ole enemmän. Joka puolelta sinkoilee käskyjä välittää kaikesta niin helvetisti. Uusi telkkari on aivan helvetin tärkeä asia. On aivan helvetin tärkeää, että oma loma on parempi kuin työkaverin. Kuvaston esittelemä pihakoriste on aivan helvetin tärkeä hankinta. On aivan helvetin olennaista omistaa tismalleen oikeanlainen selfiekeppi.

Miksi? Veikkaan: joku takoo rahaa sillä, että kaikki on niin helvetin tärkeää. Rahan ansaitsemisessa ei ole mitään vikaa – ongelma on siinä, että jos kaikki aivan jonninjoutavakin on aivan helvetin tärkeää, mielenterveys kärsii. Silloin keskittyy pinnallisiin ja toisarvoisiin asioihin, ja koko elämä menee hukkaan jahdatessa tyytyväisyyden ja onnellisuuden kangastusta. Hyvän elämän salaisuus ei ole välittää niin helvetisti entistä useammista asioista, vaan välittää niin helvetisti *entistä harvemmista* asioista – niistä, jotka ovat aitoja ja tärkeitä, tässä ja nyt.

Paskamainen palautesilmukka

Aivoissa on salakavala mekanismi, joka ajaa varomattoman ihmispolon raiteiltaan, jos sen antaa toimia vapaasti. Kuulostaako tutulta: Tiedät, että joudut selvittämään kiistan, joka sinulla ja jollakulla toisella on, ja puhumaan asiat halki. Ajatuskin saa olon tuntumaan

ikävältä. Ahdistava tunne saa sinut lukkoon jo etukäteen, ja alat miettiä, miksi tämä tuntuu niin vaikealta. Tilanne tuntuu kaksin verroin pahalta, koska ahdistut siitä, että ahdistaa. Se aiheuttaa entistä enemmän ahdistusta. Missä pirussa se viskipullo luuraa?

Annan toisenkin esimerkin. Kuvitellaan, että suutut jostain turhanpäiväisestä jutusta. Ei mitään hajua, miksi se ottaa päähän niin paljon. Sitten alkaa kismittää, että tuli taas kerran suututtua niin vähästä. Kiehut siinä kiukuissasi, kun tulet ajatelleeksi, että tällainen kestopivitus on ilkeän ja suhteellisuudentajuttoman ihmisen merkki. Sietämätöntä! Suutut itsellesi. Ja niin ollaan siinä pisteessä, että olet vihainen itsellesi, koska suutuit suuttumisestasi. Seuraavaksi voikin motata seinää, koska kävi vituttamaan.

Ehkä murehdit niin usein siitä, että toimit oikein aina ja joka tilanteessa, että huolestut murehtimistaipumuksestasi. Ehkä kannat syyllisyyttä kaikista tekemistäsi virheistä siinä määrin, että alat potea syyllisyyttä syyllisyydentunteistasi. Ehkä olet surullinen ja yksinäinen niin usein, että ajatuskin saa olon tuntumaan entistä surullisemmalta ja yksinäisemmältä.

Saanko esitellä: paskamainen palautesilmukka. Useimmille se on vanha tuttu. Ehkä se pyörii mielessä nytkin: ”Ajatukset kiertävät just tuota kehää koko ajan. Täysin idioottimaista. Pitäisi lopettaa, itsensä morkkaaminen on idiootin hommaa. Äh, nyt on idioottimainen olo siksi, että nimittelen itseäni idiootiksi. Ei pitäisi haukkua itseään. No voi helvetin helvetti, tein sen taas! Siinä se nyt nähdään! Helvetin idiootti. Argh!”

Ei paniikkia. Usko tai älä: palautesilmukka on yksi ihmisyyden hienouksista. Pitkälle jäsennellyt ajatukset ovat hyvin harvan eläinlajin etuoikeus, mutta ihmiset

osaavat päälle päätteeksi ajatella ajatteluaan. Saatan siis harkita Miley Cyrusin Youtube-videoiden katselemista ja miettiä heti perään, millainen sairas ihminen olenkaan, jos todella haluan katsoa Miley Cyrusin videoita. Oi tietoisuuden ihme!

Ongelma on tämä: Kulutuskulttuurin ja ”he-hei, elämäni on coolimpaa kuin sinun” -henkisen somemaailman myötävaikutuksella yhteiskunta on tuottanut kokonaisen sukupolven, joka uskoo, että edellä kuvatun kaltaisia kielteisiä tunteita, kuten ahdistusta, pelkoa ja syyllisyyttä, ei tule hyväksyä. Kurkkaapa somen uutisvirtaa: siellä eletään helvetin huikeita hetkiä. Kahdeksan tyyppiä on mennyt tällä viikolla naimisiin! Telkkarissa joku penska näkyy saaneen täysi-ikäistymisensä kunniaksi Ferrarin. Joku lapsinero on tienannut kaksi miljardia puhelinsovelluksella, joka tilaa automaattisesti lisää vessapaperia, kun se uhkaa loppua. Samaan aikaan toisaalla sinä jumitat kotona hammaslankaamassa kisan purukaluja. Yhtäkkiä oma elämä tuntuukin olevan syvemmältä perseestä kuin olikaan osannut ajatella.

Paskamainen palautesilmukka on levinnyt ja yleistynyt hälyttävästi. Se aiheuttaa turhaa stressiä, ahdistusta ja itseinhoa. Jos isovanhempien sukupolvelle sattui huono päivä, he ajattelivat: ”Turkanen, kyllä on tänään ankea olo. Jaa-a, sellaista elämä joskus on. Paras palata heinähangon varteen.” Nykyään on eri meno. Jos on paska olo vaikka vain vaivaiset viisi minuuttia, ehtii jo nähdä 350 kuvaa täydellisen onnellisista ihmisistä liitämässä aivan hui-ke-as-ta elämyksestä toiseen. On käytännöllisesti katsoen mahdotonta vastustaa tunnetta, että itsessä on jokin perustavanlaatuisen vika, kun ei nauti juuri sillä hetkellä elämästä täysin rinnoin. Tässä mennään ansaan. Tulee paha mieli siitä, että on paha mieli. Pode-

taan syyllisyyttä syyllisyydentunteista. Suututaan suutumisesta. Ahdistutaan ahdistuksesta. *Mikä minussa on vikana?*

Siksi täytyy muistaa, ettei kaikki ole niin hillittömän tärkeää. Hyväksy, että maailmassa monta on vittumaista asiaa. Se on ok, koska niin on aina ollut ja tulee olemaan-kin. Viis veisaa siitä, että joka hetki ei tunnu mukavalta. Se saa palautesilmukan oikosulkuun. Toteat: ”Olo on paska, mutta mitä väliä sillä on?” Ja simsala-vitun-bim: ankea olo ei ota enää päähän.

George Orwell sanoi, että ilmiselvien asioiden huomaaminen vaatii jatkuvaa ponnistelua. Ratkaisu stressiin ja ahdistukseen on ilmiselvä nytkin, mutta harva sitä hoksaa, sillä kaikilla on liian kiire tuijottaa pornoa ja ostos-tv:n mukatehokkaiden vatsalihaslaitteiden mainoksia ja ihmetellä, miksi ei itse ole bylsimässä hemaisevaa pyykkilautavatsaista blondia.

Netissä heitetään ironisesti herjaa hyvinvointiyhteiskunnissa elävien ihmisten olemattomista ongelmista, mutta irvailu sikseen: olemme kuin olemmekin menestyksemme uhreja. Stressistä johtuvien terveysongelmien, ahdistuneisuushäiriön ja masennuksen yleisyys on moninkertaistunut kuluneen kolmenkymmenen vuoden aikana, vaikka länsimaissa valtaosalla ihmisistä on varaa taulutelkkariin ja verkkokauppa toimittaa ruokaostokset kotiovelle. Ongelma ei piilekään materiassa, vaan kriisi on eksistentiaalinen ja henkinen. Rojua ja mahdollisuuksia on niin helvetisti, ettei osata enää hahmottaa, mikä on oikeasti olennaista.

Nykyihminen pystyy, kiitos internetin ihmeen, saamaan käsiinsä enemmän tietoa kuin koskaan aiemmin ja sitä myötä havaitsemaan olevansa riittämätön ennennäkemättömän monella tavalla. Aina on selvää, että joku

jossakin on etevämpi ja asiat voisivat olla paremminkin. Se syö miestä. Somessa miljoonia kertoja jaetuissa ”Miten tulla onnelliseksi?” -lätkytyksissä on kaikissa sama ongelma, ja se on tämä:

Halu olla onnellisempi on kielteisiä tunteita herättävä olotila. Ikävän olon hyväksyminen on myönteinen kokemus jo itsessään.

Ei tunnu käyvän järkeen, mutta käy kuitenkin. Jos aivot menivät solmuun, kannattaa lukea vielä toisen kerran: *myönteisen olotilan haikailu on kielteinen olotila, kielteisen olotilan hyväksyntä aiheuttaa myönteisen olotilan.* Ajatus on erinomainen esimerkki siitä, mitä Alan Watts kutsui takaperoisuuden laiksi: mitä enemmän yrittää tuntee olonsa paremmaksi, sitä tyytymättömämmäksi muuttuu. Syy on se, että tavoitteen jahtaaminen korostaa puutetta, sitä mitä jahdataan. Mitä epätoivoisemmin rikkautta tavoitellaan, sitä köyhemmäksi ja epäonnistuneemmaksi itsensä tuntee, tienasipa miten paljon hyvänsä. Mitä kovemmin haluaa olla timmi ja himoittu, sitä rumemmalta peilikuva näyttää, olipa ulkonäkö mikä tahansa. Mitä hartaammin haluaa onnea ja rakkautta, sitä yksinäisemmäksi ja pelokkaammaksi olo muuttuu, olipa ympärillä kuinka paljon ihmisiä hyvänsä. Mitä enemmän kaipaa sydämen sivistystä ja henkistä kasvua, sitä itsekeskeisemmäksi ja pinnallisemmaksi muuttuu yrittäessään päästä tavoitteeseensa.

Vähän sama homma kuin kerran, kun trippailin LSD-päissäni ja tuntui siltä, että talo loittoni sitä etäämmälle mitä kauemmin kävelin sitä kohti. Kyllä vain: huumehallusinaatio – hyvä argumentti onnellisuuden olemusta käsittelevään filosofiseen analyysiin. Vaan enpä

nyt piittaa paskaakaan. Eksistentiaalifilosofi Albert Camus, joka luultavasti ei ollut kamoissa, ilmaisi asian näin: ”Koskaan ei tule onnelliseksi, jos onnen olemusta jatkuvasti pohtii. Ei voi elää, jos etsii merkitystä elämälle.” Tai yksinkertaisemmin ilmaistuna: älä yritä.

Tiedän, tiedän. Haluaisit sanoa: ”Kuulostaa mahtavalta, mutta kun olen säästänyt katumaasturia varten... Rääkkään itseäni rantakuntoonkin, käänteentekevä vatsalihaslaite maksoi mansikoita! Ja entäs rantahuvila, josta olen haaveillut? Jos lakkaan välittämästä niistä, en saavuta ikinä mitään. Se olisi kurjaa.”

Hyvä, että kysyit. Oletko koskaan pannut merkille, että mitä vähemmän piittaa, sen paremmin suoriutuu? Oletko huomannut, että yleensä menestyjä sattuu olemaan juuri se, joka suhtautuu hommaan löysin rantein? Oletko havainnut, että joskus kun lakkaa pitämästä jotakin asiaa niin helvetin tärkeänä, palaset loksahtavat yhtäkkiä paikalleen? Mikä juttu se oikein on? Takaperoisuuden laki.

Takaperoisuuden laissa kiinnostavaa on se, että sitä kutsutaan takaperoiseksi hyvästä syystä. Paremman tavoittelu on huono juttu, mutta huonojen juttujen tavoittelu tuottaa hyviä tuloksia. Vastineeksi kuntosalilla hankitusta lihassärystä saat terveemmän kehon ja jaksat paremmin. Liike-elämässä sattuneet takaiskut auttavat hahmottamaan, mitä menestykseen tarvitaan. Omien puutteiden ja epävarmuuden paljastaminen avoimesti tekeekin itsevarmemmaksi ja karismaattisemmaksi. Riitojen ja erimielisyyksien selvittäminen vilpittömästi ja kuunteluun suostuen on kivuliasta, mutta se vahvistaa ihmissuhteita ja lisää kiistakumppanien keskinäistä kunnioitusta. Taistelu omien pelkojen läpi kasvattaa rohkeutta ja sinnikkyyttä.

Voisin jatkaa loputtomiin, mutta asia tuli toivottavasti jo selväksi. *Kaikki tavoittelemisen arvoinen ansaitaan sitten, että siedetään saavutukseen liittyvää epämukavuutta.* Itselleen tekee karhunpalveluksen, jos yrittää millään tavalla välttää tavoitteeseen liittyviä huonoja puolia tai teeskennellä, ettei huonoja puolia olekaan. Kärsimyksen välttäminen on kärsimystä. Vaatii ponnistelua välttää ponnistelua. Epäonnistumisen kiistäminen on epäonnistumista. Nolojen kömmähdysten peittely aiheuttaa lisää häpeää.

Kielteiset tunteet ovat erottamaton osa elämää. Niistä ei pääse eroon ja sellaisen yrittäminenkin on jo tuhoisaa, sillä yleensä menettää vain kaiken muun. Jos kipua yrittää välttää, sille annetaan liikaa painoarvoa. Jos pystyy viis veisaamaan kivusta, pääsee vaikka läpi harmaan kiven.

Tähän ikään mennessä olen ehtinyt pitää lukuisia asioita aivan helvetin tärkeinä. Olen toisaalta pitänyt monia asioita aivan helvetin samantekevinä. Sivu suun menneet mahdollisuudet ja tekemättä jääneet valinnat tuntuvat aina merkityksellisimmiltä, ja samalla tavoin juuri ne paskanhaileina pitämäni asiat ovat osoittautuneet merkityksellisimmiksi.

Luultavasti tunnet jonkun, joka ottaa löysin rantein ja yltää silti aivan poskettomiin suorituksiin. Olisiko jopa käynyt niin, että olet itse viis veisannut jostakin hommasta ja pärjännyt siinä ennenkuulumattoman hyvin? Omassa viis veisaamisen ennätysten kirjassani on aika kärkipäässä se, kun lopetin työt rahoituslalla kuuden viikon jälkeen ja perustin netissä toimivan yrityksen. Kärkisijoilla keikkuu myös päätös myydä suurin osa omaisuudestani ja muuttaa Etelä-Amerikkaan. En piitannut paskaakaan: menin ja tein.

Se, ettei piittaa paskaakaan, tarkoittaa, että katsoo elämän vaikeimpia ja pelottavimpia haasteita silmästä silmään eikä jää tuleen makaamaan. Kuulostaa helpolta nalkilta, mutta tosiasiaassa se on syvällistä kuin makkara. En tiedä, mitä tuo tarkoittaa, mutta en piittaa paskaakaan. Syvällinen makkara kuulostaa hauskalta, joten olkoon.

Useimmat puurtavat aivan näännyksissä päivästään toiseen, koska he välittävät aivan helvetisti sellaisista asioista, joista ei pitäisi välittää paskaakaan. Turha repiä pelihousuja, jos myyjä oli töykeä ja antoi vaihtorahat liian pieninä kolikoina. Turha raivostua, jos ihan kiva telkkarisarja ei saakaan jatkoa. Turha riehaantua, jos työkaverit eivät älyä kysyä lisää mahtavasta viikonlopustasi. Kolikot ja *Kaikki rakastavat Raymondia* voivat jotenkin jännästi tuntua kiivailun arvoisilta, vaikka samaan aikaan luottokortin rajat paukkuisivat, oma koiraakin pitäisi paskana tyyppinä ja kuopus kiskoisi kokaiinia pyykkikorin takana.

Homman nimi on kuitenkin se, että jonakin päivänä otat ja kuolet. Kuulostaa itsestään selvältä, mutta muistutan nyt kuitenkin siltä varalta, että asia on päässyt unohtumaan. Eipä aikaakaan, kun sinä ja kaikki tuttuusi puskette heinää. Nykyhetken ja tuonpuoleisen välisenä lyhyenä aikana ei ehdi panostaa kunnolla kovinkaan moneen asiaan. Aika riittää itse asiassa huomattavan harvaan juttuun. Niin että kusessa ollaan, jos juostaan ympäriinsä pitämässä kaikkea ja kaikkia aivan helvetin tärkeinä juttuina ilman, että pysähdytään ajattelemaan ja valitsemaan.

On taitolaji olla piittaamatta paskaakaan. Väite kuulostaa ehkä naurettavalta ja minä kusipäältä, mutta tarkoitan, että on opittava keskittymään ja priorisoimaan. Täytyy tuntea omat elämänarvot ja punnita niiden

perusteella, mikä on tärkeää ja mikä ei. Se ei todellakaan käy käden käänteessä. Tarvitaan elämän kestäväää harjoittelua ja kurinalaisuutta, ja aina silloin tällöin epäonnistuu. Tämä on kuitenkin palkitsevin ponnistus, johon voi pieni ihminen ryhtyä. Ehkä elämässä on kyse juuri siitä.

Kun kaikkea erehtyy pitämään aivan helvetin tärkeänä, tuntuu, että on ansainnut oikeuden jatkuvaan onneen ja tyytyväisyyteen, että kaiken pitäisi olla jetsulleen niin kuin itse haluaisi. Sellainen ajatusmalli on sairaus, joka riuduttaa hengiltä kenet hyvänsä. Vastoinkäymiset vaikuttavat epäoikeudenmukaisilta takaiskuilta, suorastaan oikeusmurhilta, hankaluudet epäonnistumisilta, ylimääräistä vaivannäköä edellyttävät tilanteet henkilökohtaisilta loukkauksilta, erimielisyydet petoksilta. Sairastunut on oman kallonsa kokoisen, pikkumaisuudesta valetun minihelvetin vanki, hän uskoo olevansa oikeutettu kaikkeen ja toistaa turhaan omaa paskamaista palautesilmukkaansa.

Kuinka olla piittaamatta paskaakaan

Jos jonkun elämän johtavana periaatteena on viis veisaaminen, useimmat kuvittelevat hänen olevan järkähämättömän välinpitämätön aina ja kaikissa tilanteissa. Monet haluaisivat olla tällainen piinkova oman polkunsa kulkija, joka ei välitä mistään eikä anna periksi kenellekään. Sellaiselle on nimikin: henkilö, joka ei tunne mitään eikä pidä mitään merkityksellisenä, on psykopaatti. Noin niin kuin henkilökohtaisesti minulta menee täysin yli ymmärryksen, miksi kukaan haluaisi samastua psykopaattiin.

No niin: mitä sitten tarkoitan, kun kehotan olemaan piittaamatta paskaakaan? Lähestykäämme tätä jaloa tai-toa kolmen eri osataidon kautta.

1. OSATAITO: ”Älä piittaa paskaakaan” ei ole välinpitämättömyyttä vaan oikeista asioista välittämistä.

Tehdään tämä asia nyt päivänselväksi: välinpitämättömyys ei ole ihailtava piirre eikä itsevarman ihmisen merkki. Välinpitämättömät tyypit ovat tylsiä pelkureita. Sohvaperunoita ja nettitrolleja. Monet, jotka yrittävät antaa välinpitämättömän vaikutelman, tekevät niin itse asiassa siksi, että välittävät asioista liikaakin. Heille on tärkeää, mitä mieltä muut ovat heidän hiuksistaan, joten he suojautuvat jättämällä tukan kokonaan pesemättä tai harjaamatta. On tärkeää, mitä mieltä muut ovat heidän ideoistaan, joten he suojautuvat sarkasmin, tärkeilyn ja pisteliäiden heittojen taakse. Heitä pelottaa avautua toisille, joten he kuvittelevat olevansa ainutlaatuisia, täysin omaa luokkaansa, tyyppejä, joiden ongelmista tavalliset tallaat eivät ymmärrä mitään.

Välinpitämättömät tyypit pelkäävät maailmaa ja omien valintojensa seurauksia. Siksi he eivät teekään mitään oikeasti merkityksellisiä valintoja. He piileksivät itse louhimassaan harmaassa tunteettomassa onkalossa omaan napaansa tuijotellen ja itseään säälien. He yrittävät keksiä eri tapoja olla ajattelematta elämää, tuota viheliäistä aikaa ja voimia rohamuavaa turhaketta.

Asia on niin, että kaikesta ei voi viis veisata: jostakin on välitettävä. Ihmisellä on biologinen merkityksellisyyden tarve. Kysymys kuuluukin: Millä on väliä ja millä ei? Mistä asioista päätämme välittää? Entä miten olla välittämättä asioista, jotka ovat loppujen lopuksi merkityksettämiä?

Äidiltäni vedätettiin hiljattain suuri summa rahaa. Vedättäjä oli äidin hyvä ystävä. Jos olisin suhtautunut välinpitämättömästi, olisin kohauttanut olkiani, hörpännyt kahvia ja ryhtynyt lataamaan *Langalla*-sarjan seuraavaa tuotantokautta. Niin että harmi homma, mutsi. Mutta minuapa otti päähän. Otti päähän niin helvetisti, joten totesin äidille: ”Tämä ei vetele. Hankitaan asianajaja ja pannaan se kuspää vastuuseen. En piittaa paskaakaan, tuleeko sille tästä harmia, tämä asia selvitetään.”

Tapaus havainnollistaa hyvin sitä, mitä tarkoittaa olla piittaamatta paskaakaan. Kun joku jossakin epäilemättä sanoo: ”Pitäkää varanne, jäbät, Mark Manson ei piittaa paskaakaan”, se ei tarkoita, että Mark Manson ei välitä mistään. Se tarkoittaa sitä, että Mark Manson ei anna vastoinkäymisten lannistaa eikä häntä haittaa, jos joku vetää herneen nenään hänen tehdessään sen mitä hän pitää oikeana, tärkeänä tai sankartyönä. Se tarkoittaa, että Mark Manson on sen lajin heppu, joka kirjoittaa itsestään kolmannessa persoonassa, koska se tuntui hänestä oikealta ratkaisulta. ”En piittaa paskaakaan”, hän kuittaa.

On ihailtavaa, jos ei kaihda erilaisuutta vaan suostuu olemaan ulkopuolinen ja outolintu omien arvojensa vuoksi. Suostuu katsomaan epäonnistumista silmästä silmään ja näyttämään sille keskisormea. Ihailtavia tyyppejä ovat ne, jotka eivät piittaa pätkääkään vastoinkäymisistä, epäonnistumisesta, itsensä nolaamisesta tai muutamasta märästä pierusta. He vain nauravat ja tekevät sitten mitä parhaaksi katsovat, koska se on oikein. He tietävät, että se on tärkeämpää kuin he itse tunteineen, ylpeyksineen ja egoineen. ”En piittaa paskaakaan” ei ole heidän vastauksensa kaikkeen, ainoastaan kaikkeen merkityksettömyyteen. He säästävät pauk-

kunsa aidosti merkityksellisiin asioihin, kuten ystäviin, perheeseen, mielekkyyden tunnetta lisääviin juttuihin, makkaraperunoihin, ehkä muutamaaan rikosilmoitukseen, kun sellaiset ovat paikallaan. Merkitykselliset asiat eivät ole heille samantekeviä, ja sen seurauksena heidän eivät ole samantekeviä toisille.

Lisää tosiasioita elämästä: on mahdotonta olla joidenkin silmissä tärkeä ja maailmaa mullistava voima olematta samalla jonkun toisen porukan silmissä nolo pelle. Niin se vain on, koska vastoinkäymisiä ja hankaluuksia on aina. Ihan aina. Sanotaan, että minne tahansa menet, siellä olet. Ja niin ovat vastoinkäymiset ja epäonnistumisetkin. Menitpä minne tahansa, perillä odottaa aina kahdeksan boforin paskamyrsky. Se on ihan ok. Älä pakene harmeja, vaan valitse taistelusi: selvitä, minkä vastoinkäymisten selättämisestä saat kiksejä.

2. OSATAITO: Välitä jostakin vastoinkäymisiä tärkeämmästä, niin vastoinkäymisillä ei ole väliä.

Kuvittele, että olet ruokakaupassa ja satut paikalle, kun joku vanhempi rouva haukkuu kassan pystyyn, koska etukortilla ei syystä tai toisesta herukaan mainostettua parinkymmenen sentin alennusta. Miksi rouva riehuu niin että suoni on revetä? Kysehän on senteistä.

Rouva riehuu luultavasti siksi, ettei hänellä ole parempaa tekemistä kuin istua päivät pitkät kotona käyttämässä tarjouskampanjoita. Hän on vanha ja yksinäinen. Hänen lapsensa ovat kusipäitä eivätkä käy koskaan häntä katsomassa. Seksiä ei ole ollut kolmeenkymmeneen vuoteen. Piereskely aiheuttaa hirveitä alaselän kipuja. Eläkkeestä ei ole jäljellä juuri mitään, ja pian hän on luultavasti vaipat jalassa hoitokodissa ja kuolee kuvitelten olevansa satumaassa.

Niinpä hän seurailee tarjouskampanjoita – ei hänellä ole muutakaan. Mummo on yksin alennuksineen maailmaa vastaan. Hän ei välitä muusta, koska mitään muuta ei ole. Kun 17-vuotias näppylänaama kieltäytyy antamasta alennusta ja puolustaa kassakoneensa loukkaamattomuutta samalla hartaudella kuin ritarit muinoin puolustivat neitojensa siveyttä, on selvää, että mummolla palaa käämi. Mummolla on varastossa kahdeksankymmenen vuoden välittämiset, ja ne käytetään nyt. Seurauksena on sapekas ryöpytys, jonka seasta kajahtelevat ”kun minä olin nuori” ja ”ennen osattiin käytäytyä”.

Jos välittää neuroottisen halinallen lailla hirveästi aivan kaikesta, omassa elämässä ei yleensä ole mitään oikeasti välittämisen arvoista. Jos huomaa jatkuvasti välittävänsä liikaa samantekeivistä asioista (eksän uudesta profiilikuvasta, kaukosäätimen paristojen lyhyestä käyttöiästä, sivu suun menneestä käsidesitarjouksesta), elämässä ei luultavasti ole meneillään mitään oikeasti merkityksellistä. Se on se todellinen ongelma, ei käsi-desi tai kaukosäädin.

Satuin kerran kuulemaan erään taiteilijan luonnehdinnan, että kun ongelmia ei ole, mieli ryhtyy keksimään niitä. Minusta näyttää siltä, että useimpien – etenkin korkeakoulutettujen ja hemmoteltujen keskiluokkaisten – ”ongelmat” ovat usein vain merkittävämpien murheenaiheiden puuttumisesta johtuvia sivutuotteita.

Tästä seuraa, että rakentavin tapa käyttää aikaansa ja energiaansa lieneekin se, että etsii elämäänsä jotakin tärkeää ja mielekästä sisältöä. Jos ei löydä mitään itselle merkityksellistä, kaikki paukut tulee tuhlattua kevyin perustein mihin sattuu.

3. OSATAITO: Muista, että välittäminen on aina valinta, tajusipa sitä tai ei.

Ihmisillä ei ole synnynnäistä viis veisaamisen kykyä. Päinvastoin: meillä on sisäsyntyinen taipumus välittää kaikesta aivan liikaa. Taapero saattaa itkeä silmät päästään, koska myssy on väärää sinisen sävyä. ”En piittaa paskaakaan”, hänen kannattaisi sanoa.

Nuorena kaikki on uutta ja jännittävää, kaikki tuntuu hirveän tärkeältä. Niinpä suhtaudumme kaikkeen kuin kaikki todella olisi aivan helvetin tärkeää. Välitämme kaikesta ja kaikista: mitä muut meistä ajattelevat, vastasiko söpö tyttö tai poika viestiin, ovatko sukat samaa paria ja minkä värisen synttäri-ilmapallon saa.

Iän ja kokemuksen karttuessa sitä alkaa huomata, ettei pikkuseikoilla olekaan kestäväää vaikutusta elämään. Ihmiset, joiden hyväksyntä oli joskus niin tärkeää, eivät olekaan enää mukana kuvioissa. Hylätyksi tuleminen sattui tuoreeltaan, mutta jälkikäteen ajateltuna kaikki kääntyi sittenkin parhain päin. Vähä vähältä tajuaa, kuinka vähän huomiota ihmiset kiinnittävät muihin liittyviin epäolennaisiin yksityiskohtiin, ja niinpä lillukanvarret opetellaan pikku hiljaa jättämään omaan arvoonsa.

Iän myötä tulee valikoivammaksi: kaikki asiat eivät enää ansaitse yhtä paljon huomiota. Tätä sanotaan kypsyydeksi. Se on ihan kivaa, kannattaa kokeilla. Kypsyys on sitä, että oppii panostamaan panostamisen arvoisiin asioihin. Kuten Bunk Moreland sanoi työparilleen McNultyille *Langalla*-sarjassa (jonka muuten latasin kuin latasinkin): ”Siitäs sait, kun otit asiaksesi sekaantua asioihin, jotka eivät sinulle kuulu.”

Keski-iän paikkeilla alkaa ilmetä uusia muutoksia. Puhti hiipuu, mutta identiteetti vahvistuu. Tuntee ja hyväksyy itsensä – osan niistäkin piirteistä, joissa ei ole

omasta mielestä juuri juhlimista. Jollain ihmeen tavalla se on vapauttavaa. Kaikesta ei tarvitse välittää niin helvetisti. Elämä on sitä mitä on, ja sen hyväksyy karvoineen päivineen. Tajuaa, ettei keksikään parannuskeinoa syöpään eikä pääse taputtelemaan Jennifer Anistonin tissejä. Ja se on ihan ok. Elämä jatkuu. Kovaa vauhtia hu-penevat paukut käytetään elämän arvokkaimpiin asioihin: satsataan perheeseen, hyviin ystäviin, lyöntiratojen hiomiseen golfissa. Omaksi ällistyksekseen sitä sitten tajuaa, että *tämä riittää*. Yksinkertaisuus tekee helvetin onnelliseksi, varmasti ja vakaasti. Mieleen hiipii epäily, olisiko Bukowski, se hullu alkoholisti, sittenkin ollut oikeilla jäljillä. Älä yritä.

Mark, mitä vitun hyötyä tästä kirjasta on tarkoitus olla?

Kirja auttaa harkitsemaan hieman kylmäpäisemmin, mille asioille antaa painoarvoa ja mitkä päättää jättää omaan arvoonsa. Jos minulta kysytään, meneillään on jonkinlainen psykologinen epidemia, jonka uhriksi joutuneet eivät enää ymmärrä, että asiat ovat silloin tällöin viturallaan ja se on ihan ok. Kuulostaa tietysti puolivil-laiselta heitolta, mutta voin vakuuttaa, että aihe kuuluu merkittävyydeltään kategoriaan ”elämän ja kuoleman kysymykset”.

Kun nimittäin kuvittelee, että vastoinikäymisiä ei saa tapahtua, alkaa alitajuisesti syyttää itseään. Herää tunne, että on itse jotenkin perustavanlaatuisella tavalla viallinen, mikä ajaa kohtuuttomuuksiin: tulee ostaneeksi 40 paria kenkiä, viettää tiistai-iltaa nappaamalla ma-sennuslääkkeen ja vodkapaukun tai ampuu bussillisen

lapsia. Syy paskamaisen palautesilmukan yleistymiseen ja vahvistumiseen on käsitys, jonka mukaan ikinä ei saa olla epätäydellinen.

Älä piittaa paskaakaan on kiteytys, jonka tarkoitus on auttaa kohtuullistamaan elämälle asetettuja odotuksia ja valitsemaan, mikä on tärkeää ja mikä ei. Tällainen pohdinta johtaa käytännönläheiseksi valaistumiseksi kutsumaani tilaan. Se ei ole mitään epämääräistä hönkääilyä ikuisesta auvosta ja kärsimyksen katoamisesta – käytännönläheinen valaistuminen tarkoittaa oman näkemykseni mukaan sitä, että tulee sinuiksi kärsimyksen ajoittaisen välttämättömyyden kanssa. Hyväksyy sen, että tekipä mitä tahansa, elämään kuuluu aina epäonnistumista, menetyksiä, katumusta, kuolemaakin. Kun tottuu elämässä vastaan tuleviin paskamyrskyihin (ja niitähän riittää), muuttuu tavallaan voittamattomaksi jonkinlaisella henkisellä ruohonjuuritasolla. Kivun voi selättää vain, jos opettelee sietämään sitä.

Kirjani tarkoitus ei ole ratkaista lukijan ongelmia tai helpottaa oloa, ja juuri siitä tietää, että se on kirjoitettu vilpittömin mielin. Tämä ei ole opas menestykseen, eikä se voisikaan olla, koska menestys on harha, keksitty määränpää, psykologinen Atlantis, jota kohti pakottaudumme ponnistelemaan.

Sen sijaan kirjan tarkoitus on auttaa sorvaamaan kurjuudesta työkalu, ammentamaan traumaosta voimaa ja muuttamaan elämän ongelmat hitusen paremmiksi ongelmiksi. Se on aitoa edistystä. Tavallaan tämä on opas kärsimiseen: kuinka kärsiä paremmin, mielekkäämmin, myötätuntoisemmin ja nöyremmin. Tässä kirjassa on kyse kevyestä askelluksesta raskaankin taakan alla, levollisemmasta suhtautumisesta pahimpiin pelkoihin ja nauramisesta omalle itkulle.

Kirjassa ei opeteta hankkimaan mitään eikä menestymään missään – siinä opetetaan kärsimään tappioita ja jatkamaan pää pystyssä niistä huolimatta. Siinä opetetaan käymään elämä läpi pala palalta ja heittämään toisarvoiset palat helvettiin. Siinä opetetaan luottamaan siihen, että asiat lutviutuvat. Siinä opetetaan valitsemaan, mitkä asiat ovat satsaamisen arvoisia. Siinä opetetaan olemaan yrittämättä.

ÄLÄ YRITÄ OLLA AINUTLAATUINEN. KESKIVERTO ON IHAN OK.

Meille on aivan liian pitkään tuputettu ajatusta siitä, että positiivisuus on avain onnellisuuteen, mielenrauhaan ja rikkauteen. Paskat! Nyt käsi sydämelle: joskus elämä vain on yhtä helvettiä, ja silloin terveintä on myöntää se.

Mark Mansonin kirja on kirpeä vastalääke elämäntaitomössön-sössötykselle – se on polku jaloon taitoon olla välittämättä hittojakaan, opas parempaan kärsimykseen. Kaikki ihmiset eivät voi olla edes oman elämänsä supersankareita, vaan meidän pitää hyväksyä puutteemme ja rajoituksemme.

Tämä kirja tarttuu sinua olkapäistä yhtä hienovaraisesti kuin merimies Hampurin satamakapakassa, ravistelee ja kertoo herkistynein sanakääntein, miten maailma makaa.

Rehellinen, viisas ja hauska kirja on ollut valtaisa maailmanmenestys. Se oli Yhdysvaltojen myydyin tietokirja vuonna 2017, ja se ilmestyy 45 maassa.

