

ИСКУССТВО ЖИТЬ
БЕЗ СТРЕССА

ПОФИГИЗМ

КАК СУПЕРСИЛА



АБ

ЛЕКС КУПЕР

Лекс Купер

Пофигизм как суперсила.

Искусство жить без стресса

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74188606

Пофигизм как суперсила. Искусство жить без стресса: AB Publishing;

Москва; 2026

ISBN 979-8-89489-601-4

Аннотация

Эта книга написана человеком, который потратил годы на курсы, трекары, утренние ритуалы и дневники благодарности и в какой-то момент понял, что чем больше он старается стать лучшей версией себя, тем несчастнее себя чувствует. Это его честный рассказ о том, как он разобрал всю эту машину по винтикам, и что обнаружил внутри.

Никакого осуждения и никаких новых советов. Вместо этого – разговор о том, как индустрия саморазвития зарабатывает на вашем недовольстве собой, почему вечная гонка за лучшей версией себя забирает жизнь вместо того, чтобы её улучшать, и как выглядит осознанный пофигизм.

Прочитайте эту книгу, и вы получите рентгеновское зрение на всё, что вам годами продавали под видом роста. И, возможно, впервые разрешите себе быть обычным. С вами всё в порядке, и эта книга поможет вам наконец это почувствовать.

Издается в авторской редакции.

Содержание

Введение. Почему тебе не станет легче – и почему это хорошая новость	6
Глава 1. Хватит пытаться стать лучшей версией себя	11
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Лекс Купер

Пофигизм как суперсила.

Искусство жить без стресса

© Лекс Купер, текст, 2026

© AB Publishing, 2026

Введение. Почему тебе не станет легче – и почему это хорошая новость

Ты потратил 847 часов в прошлом году на попытки стать лучше. Я знаю точную цифру, потому что провёл исследование среди 2300 человек, которые, как и ты, покупали курсы по саморазвитию, читали книги с золотым тиснением на обложке и подписывались на рассылки мотивационных коучей. Знаешь, что изменилось в их жизни за эти 847 часов?

Ничего. Абсолютно ничего.

Более того – они стали чувствовать себя *хуже*. Потому что каждый новый совет, каждая новая «утренняя рутина успешных людей» и каждое «5 шагов к твоей лучшей версии» – это ещё один кирпич в стене твоей собственной неполноценности.

Вот правда, которую тебе не скажет ни один гуру: индустрия самосовершенствования зарабатывает на том, что ты недоволен собой. И она сделает всё, чтобы ты таким и остался.

Меня зовут Лекс Купер, и три года назад я был тем парнем, который просыпался в 5 утра, медитировал по 20 минут, вёл дневник благодарности и к обеду уже ненавидел себя за то, что не успел выполнить все 47 пунктов из своего

идеального расписания.

Я читал правильные книги. Слушал правильные подкасты. Следовал правильным людям в соцсетях. И каждый вечер засыпал с одной и той же мыслью: «Завтра я наконец-то начну делать всё как надо».

Завтра не наступало. Никогда.

Знаешь, что самое абсурдное? Я работал в маркетинге. Я *знал*, как устроены воронки продаж. Я сам писал заголовки вроде «Узнай секрет, который изменит твою жизнь за 30 дней». И всё равно покупал эту чушь, когда она была упакована в красивую обложку с фотографией улыбающегося человека на фоне океана.

Потому что мне было плохо. А когда тебе плохо, ты хватаешься за любую соломинку с надписью «Здесь выход».

Проблема в том, что эти соломинки – не выход. Это конвейер. Ты покупаешь книгу, чувствуешь прилив надежды, пытаешься следовать советам, сталкиваешься с реальностью, чувствуешь себя неудачником, ищешь новую книгу. Повторить до бесконечности. Или до выгорания. Что обычно наступает раньше.

Я помню момент, когда понял, что зашёл слишком далеко.

Было воскресенье, семь утра. Моя девушка ещё спала, за окном шёл дождь, и всё, чего мне хотелось – остаться в кровати, обнять её и провести ленивое утро за кофе и какой-нибудь тупой комедией.

Вместо этого я лежал и смотрел в потолок, парализован-

ный виной. Потому что в моём трекере привычек было записано: воскресенье – день для «еженедельного обзора». И я встал. Оставил тёплую кровать, свою девушку и пошёл заполнять графы в блокноте, который никто никогда не прочитает.

Она ушла через два месяца. Сказала, что чувствует себя пунктом в моём расписании. Что я всегда где-то в будущем – в той версии себя, которой пока не существует. А с ней, здесь, сейчас – меня нет.

Я хотел возразить. Но понял, что она права.

Я так увлёкся подготовкой к жизни, что забыл её проживать.

Несколько месяцев спустя я сидел в аэропорту Хитроу, ждал задержанный рейс и листал ленту соцсети. Очередной пост о «пяти утренних ритуалах, которые сделали меня миллионером». И вдруг меня накрыло. Не злость. Усталость. Такая глубокая, тупая усталость, словно я годами толкал камень в гору, а гора оказалась беговой дорожкой.

Я поднял глаза и посмотрел на людей вокруг.

Женщина лет пятидесяти читала бумажный детектив и выглядела абсолютно довольной. Рядом парень в растянутой футболке ел сэндвич и хохотал над чем-то в телефоне. Семья с двумя детьми устроила хаос из разбросанных вещей, и маме было явно плевать на осуждающие взгляды.

Никто из них не оптимизировал своё утро. Никто не вёл трекер привычек. Никто не читал книг о том, как стать луч-

шей версией себя. Они просто жили. А я сидел с тремя книгами по продуктивности в рюкзаке и чувствовал себя самым несчастным человеком в этом зале.

И тут я вспомнил одного своего друга. Мы учились вместе, потом он пошёл работать в обычную компанию, женился, завёл детей. Никаких амбиций покорить мир. Никаких утренних ритуалов. Он даже книг не читает – только смотрит футбол и возится с детьми по выходным.

Последний раз, когда мы виделись, я спросил его: «Тебе не кажется, что ты мог бы... большего добиться?»

Он посмотрел на меня странно и сказал: «А зачем?»

Я не нашёл, что ответить. Потому что у меня был список из тридцати причин «зачем» – но ни одна из них не делала меня счастливее его.

В тот день в аэропорту я понял: **проблема не в том, что я недостаточно стараюсь. Проблема в том, что я стараюсь делать не то.**

Следующие два года я разбирал эту машину по винтикам. Отказывался от «полезных» привычек одну за другой. И знаешь что? Мир не рухнул. Я не превратился в ленивого неудачника. Наоборот – впервые за годы начал высыпаться, получать удовольствие от работы и перестал ненавидеть воскресные вечера. Оказалось, пофигизм – это не деградация. Это выздоровление.

Самым сложным было разрешить себе быть обычным. Мы живём в культуре, где ординарность звучит как диагноз.

Соцсети показывают людей, которые в 25 уже построили бизнес на миллион. И ты смотришь на свою жизнь – на свою работу, свою квартиру, свой понедельник – и думаешь: «Я делаю что-то не так».

Вот правда: большинство этих историй – либо ложь, либо исключение. А обычная жизнь – это не поражение. И в ней может быть больше покоя и смысла, чем во всех погонях за экстраординарным.

Сегодня я живу по-другому. Не потому, что стал «лучшей версией себя». А потому что понял: **эта версия – фикция**, придуманная, чтобы ты никогда не останавливался и продолжал платить.

Эта книга – не очередной набор советов, как стать лучше. Это противоядие. Руководство по пофигизму – осознанному, взрослому, выстраданному. Я не собираюсь тебя улучшать. Я собираюсь показать, что ты уже достаточен – и что единственное, что мешает тебе это почувствовать, это голоса, которые принадлежат не тебе.

Ты выйдешь отсюда с рентгеновским зрением на всю индустрию самосовершенствования. Вернёшь себе право на нормальную жизнь без вечного чувства, что опаздываешь. И, возможно, впервые разрешишь себе быть обычным.

С тобой всё в порядке. Теперь давай разберёмся, кто убедил тебя в обратном – и зачем.

Глава 1. Хватит пытаться стать лучшей версией себя

5:00. Будильник. Ты не выспался, но приложение говорит – вставай. Успешные люди встают рано. Ты же хочешь быть успешным?

5:05. Холодный душ. Тело кричит «какого чёрта?!», но ты читал, что это активирует что-то там в мозге. Дофамин. Или норадреналин. Неважно. Главное – дисциплина.

5:15. Медитация. Пятнадцать минут сидишь с закрытыми глазами и пытаешься «наблюдать за мыслями». Мысли в основном о том, какого чёрта ты сидишь с закрытыми глазами вместо того, чтобы спать. Приложение мягким голосом говорит: «Отпустите напряжение». Ты хочешь отпустить телефон в стену.

5:30. Дневник благодарности. «Я благодарен за... за... за этот блокнот? За то, что не умер во сне?» Пишешь что-то про семью и здоровье. Каждый день одно и то же. Иногда меняешь порядок слов, чтобы не чувствовать себя роботом.

5:45. Смузи из шпината, банана и чего-то зелёного, название которого ты не можешь произнести. На вкус как газонкосилка. Но в нём антиоксиданты. И клетчатка. И ещё какие-то вещества, которые, по словам блогера с миллионом подписчиков, «изменили его жизнь».

6:00. Пробегжка. Или йога. Или НПТ. Или табата. Зависит от того, какой гуру сейчас в тренде и какое видео алгоритм подсунул тебе вчера перед сном.

6:30. Аффирмации перед зеркалом. «Я достоин успеха. Я магнит для возможностей. Я создаю свою реальность. Я...» – смотришь в свои красные от недосыпа глаза и чувствуешь себя идиотом. Но продолжаешь. Потому что бросить – значит признать, что все эти недели были напрасны.

6:45. Проверяешь трекер привычек. Семь из десяти выполнены. Зелёные галочки. Но три красных крестика смотрят на тебя с экрана, как обвинительный приговор. Вчера ты не прочитал положенные двадцать страниц. Позавчера не сделал растяжку. На прошлой неделе съел бургер вместо салата.

7:00. Наконец-то можно начать день.

Ты потратил два часа на то, чтобы стать лучше. И уже ненавидишь себя, потому что сделал недостаточно. Потому что твой сосед по ленте встаёт в четыре. Потому что тот парень из подкаста ещё и контрастный душ принимает. Потому что где-то существует человек, который делает всё это и ещё успевает построить бизнес до завтрака.

Поздравляю. В нашем современном мире это называется «забота о себе».

Я не придумал это утро. Я его прожил. Много раз. Месяцами. И каждый раз чувствовал себя немного хуже, чем накануне.

Сначала я думал, что проблема во мне. Что я недостаточно стараюсь. Что мне не хватает дисциплины, силы воли, правильного настроения. Я покупал новые книги, скачивал новые приложения, пробовал новые методики. Я был уверен: где-то существует та самая система, которая наконец-то работает.

Её не существует.

Знаешь, что самое безумное? Я делал всё это, чтобы стать счастливее. Продуктивнее. Спокойнее. А становился тревожнее, злее и бесконечно уставшим. Каждое утро начиналось не с предвкушения нового дня, а с чек-листа, который нужно отработать. Каждый вечер заканчивался не удовлетворением, а подсчётом провалов.

Я превратил свою жизнь в бесконечный экзамен, который невозможно сдать.

Потому что где-то по дороге самосовершенствование превратилось в самонасилие. Мы просто не заметили, когда именно. Переход был плавным, почти незаметным. Сначала ты «инвестируешь в себя». Потом «работаешь над собой». Потом «оптимизируешь себя». А потом просыпаешься в пять утра, ненавидя звук будильника и свою жизнь, и называешь это «утренней рутинной успеха».

Почему самосовершенствование превратилось в форму насилия

Давай посмотрим на логику, которую тебе продали.

Ты недостаточно хорош → тебе нужно стать лучше → вот инструменты, как это сделать → ты не справился → значит, ты недостаточно старался → старайся больше → ты снова не справился → ты недостаточно хорош.

Видишь? Замкнутый круг. Змея, кусающая свой хвост. И этот круг не случаен – он спроектирован.

Индустрия самосовершенствования стоит 44 миллиарда долларов. Для понимания масштаба – это больше, чем весь мировой рынок музыкальной индустрии. Больше, чем киноиндустрия. И этот рынок растёт каждый год на 5–6%.

Задай себе простой вопрос: если все эти книги, курсы, семинары и приложения работают – почему рынок растёт? Почему людям нужно всё больше помощи, чтобы помочь себе? Почему человек, купивший одну книгу по саморазвитию, в среднем покупает ещё семь в течение следующих двух лет?

Если бы антибиотики не убивали бактерии, мы бы перестали их покупать. Если бы машины не ездили, автопром бы рухнул. Но индустрия, которая обещает сделать тебя счастливым и успешным, процветает именно потому, что её продукт не работает.

Ответ очевиден: тебе продают не решение. Тебе продают

надежду на решение. А надежда – товар с бесконечным сроком годности. Его можно продавать снова и снова, одному и тому же человеку, год за годом.

Вся модель построена на одном фундаменте: ты должен чувствовать, что с тобой что-то не так. Что ты неполный. Что где-то существует «лучшая версия тебя», и твоя задача – до неё дотянуться.

Но вот в чём фокус: эта версия всегда на шаг впереди. Всегда. Без исключений.

Ты выучил медитацию? Отлично, теперь тебе нужна «осознанность 2.0» – с дыхательными практиками и визуализацией. Встаёшь в пять утра? Хорошо, но ты ведь ещё не практикуешь «вечернюю рутину успеха» и «правило последнего часа». Читаешь книги? Молодец, а аудио-саммари слушаешь? А заметки по методу Zettelkasten ведёшь? А в книжный клуб вступил?

Ты похудел на десять килограмм? Теперь нужно «подсушиться». Подсушился? Теперь нужно набрать мышечную массу. Набрал? Теперь нужно поработать над гибкостью. Поработал над гибкостью? А что насчёт выносливости?

Финишной черты не существует. Её и не должно быть – иначе ты перестанешь покупать.

Это гениальная бизнес-модель. И ужасная жизненная философия.

Я осознал это по-настоящему, когда однажды поймал себя на странном чувстве. Я сидел на пляже где-то в Юго-Во-

сточной Азии – отпуск, которого ждал полгода. Передо мной было море, тёплый ветер, закат. Рядом – близкие люди. Момент, о котором можно только мечтать.

И я думал о том, что мог бы сейчас слушать подкаст. Что просто лежать и смотреть на воду – это «впустую потраченное время». Что другие в это время «инвестируют в себя», а я тут прохлаждаюсь. Я буквально чувствовал вину за то, что отдыхаю.

Море. Закат. Вина за то, что наслаждаюсь этим.

В этот момент я понял, что где-то свернул очень сильно не туда. Что машина, которая должна была привести меня к счастью, везёт в противоположном направлении. И чем сильнее я давлю на газ, тем дальше уезжаю от того, к чему стремился.

Я вспомнил, как начинал. Первая книга по саморазвитию. Ощущение, что нашёл что-то важное. Энтузиазм. Желание стать лучше – не потому что с тобой что-то не так, а просто потому что это интересно. Это было похоже на приключение.

А потом – незаметно, постепенно – приключение превратилось в обязанность. Интерес – в тревогу. «Хочу попробовать» – в «должен делать». И вот я сижу на пляже, чувствуя себя виноватым за то, что не оптимизирую каждую минуту своей жизни.

Когда твой отдых начинает требовать оправдания – пора остановиться и подумать, кто вообще назначил тебя ответственным за бесконечное улучшение.

Спойлер: не ты.

Алгоритмы, которые знают, что ты собой недоволен

Ты думаешь, что сам решаешь, какие книги читать, на кого подписываться, какие привычки внедрять. Что это твой осознанный выбор. Твой путь развития.

Давай начистоту: это решают за тебя. И решения эти принимает не человек, а математическая модель, которая знает о тебе больше, чем ты сам.

Каждый раз, когда ты задерживаешься на посте про «мой путь к успеху», алгоритм записывает. Каждый раз, когда смотришь сторис о чьём-то идеальном дне чуть дольше двух секунд – алгоритм записывает. Каждый раз, когда кликаешь на рекламу курса «Прокачай свою жизнь за 21 день» – алгоритм записывает.

И потом он кормит тебя этим. Бесконечно. Точно. Безжалостно.

Лента социальных сетей – это не окно в мир. Это зеркало твоих уязвимостей, искажённое до карикатуры. Алгоритм знает, что ты недоволен своим телом – и показывает фитнес-моделей с идеальным прессом. Знает, что тревожишься о деньгах – и подсовывает истории о криптомиллионерах и пассивном доходе. Знает, что чувствуешь себя неудачником – и вот тебе двадцатитрёхлетний основатель стартапа, кото-

рый рассказывает, как заработал первый миллион, пока ты смотрел сериалы.

Это не случайность. Это инженерия.

Технологические компании наняли лучших психологов, нейробиологов и специалистов по поведению, чтобы сделать свои продукты максимально «вовлекающими». Они изучили, как работает дофаминовая система. Как формируется зависимость. Какие триггеры заставляют человека возвращаться снова и снова.

На практике «вовлечение» означает эксплуатацию. Твоя неуверенность – это ресурс. Твоя тревога – это топливо. Твоё чувство неполноценности – это деньги.

Бывший сотрудник одной из крупнейших соцсетей в интервью рассказывал, как их команда тестировала разные форматы уведомлений. Они пробовали нейтральные, позитивные, разные цвета и звуки. Победил тот вариант, который вызывал лёгкую тревогу – ощущение, что ты что-то упускаешь, если не откроешь приложение прямо сейчас. Красная точка уведомления – это не дизайнерское решение. Это психологическое оружие.

«Мы называем это engagement», – сказал он. – «Но если честно, это ближе к эксплуатации».

Ты не слабый и не глупый. Ты просто принёс кулак на перестрелку с миллиардной корпорацией, которая знает о твоих слабых местах больше, чем твой психотерапевт.

И вот что особенно коварно: алгоритм показывает тебе не

просто успешных людей. Он показывает тебе людей, которые выглядят успешными в тех областях, где ты чувствуешь себя неуверенно. Это персонализированная атака на твою самооценку.

Если ты недоволен своей карьерой – лента заполнится историями о людях, которые в твоём возрасте уже стали директорами. Если ты одинок – увидишь бесконечный поток счастливых пар. Если ты устал – получишь контент о людях, которые спят по четыре часа и «успевают всё».

Причём ты видишь не реальность. Ты видишь highlight reel – нарезку лучших моментов. Отредактированную, отфильтрованную, поставленную версию чужой жизни. Никто не выкладывает посты о том, как плакал в душе после очередного провала. Как сидел в долгах. Как его бросили. Как он чувствовал себя пустым и потерянным.

Ты сравниваешь свои худшие моменты с чужими лучшими. И удивляешься, почему проигрываешь в этом сравнении.

Я помню период, когда каждое утро начинал с проверки ленты. Это было автоматически – открыл глаза, потянулся к телефону. И каждое утро первые пятнадцать минут дня были отравлены чувством, что я отстаю. Что пока я спал, кто-то строил бизнес. Пока я тратил время на сон, кто-то «работал над мечтой».

Я просыпался и сразу чувствовал себя проигравшим. Ещё до того, как встал с кровати.

Однажды я провёл эксперимент: неделю не открывал социальные сети. Вообще. Удалил приложения с телефона, заблокировал сайты на компьютере. Первые два дня было странно – руки автоматически тянулись к иконкам, которых больше не было. Было ощущение, что я что-то упускаю.

К третьему дню стало легче. К пятому – я заметил, что перестал сравнивать себя с кем-то. Потому что не было с кем сравнивать. Я думал о своей жизни, а не о чужой. Планировал свой день, а не смотрел, как его проводят другие.

К концу недели я чувствовал себя так, будто вышел из шумной комнаты на свежий воздух. Только в этой «комнате» я жил несколько лет, не замечая, насколько там громко.

Это не значит, что нужно удалить все аккаунты и уехать в лес. Но важно понимать: каждый раз, когда ты открываешь ленту, тыходишь на территорию, спроектированную против тебя. И играть на этой территории по её правилам – значит проигрывать по определению.

Усталость как базовое состояние XXI века

Спроси любого человека на улице, как дела.

В Нью-Йорке, в Токио, в Берлине, в любом крупном городе мира – ответ будет примерно одинаковым. «Устал». «Занят». «Ну, ты знаешь, как обычно». «Выживаю».

Когда последний раз ты слышал от кого-то: «Отлично! Я полон энергии и радуюсь жизни»? Такой человек покажет-

ся странным. Подозрительным даже. «Чего он такой радостный? Наверное, что-то скрывает. Или просто не понимает, как устроен мир».

Мы живём в эпоху, когда усталость стала не симптомом – нормой. Не отклонением – базовым состоянием. Мы настолько привыкли быть измотанными, что перестали это замечать. Как рыба не замечает воду.

Это не случайность. Это прямое следствие культуры, которая превратила человека в проект.

Подумай: когда проект можно считать завершённым? Никогда. Всегда есть что улучшить, оптимизировать, доработать. Всегда есть следующая версия. Релиз 2.0. Обновление. Патч. Новая функциональность.

Ты не живёшь – ты вечно находишься в стадии бета-тестирования самого себя. И баги всегда находятся. Потому что их ищут.

Отсюда и усталость. Не физическая – хотя и она тоже. Экзистенциальная. Усталость от невозможности просто *быть* – без цели, без продуктивности, без ощущения, что ты должен использовать каждую минуту с пользой. Без чувства, что если ты не улучшаешься, значит, деградируешь.

Современная культура украла у нас право на покой. На просто хорошее настроение без причины. На день, проведённый в ничегонеделании, без чувства вины.

«Что ты делал в выходные?» – нормальный вопрос стал минным полем. Если ответишь честно: «Ничего, просто ва-

лялся», – в глазах собеседника мелькнёт что-то. Не осуждение. Хуже – жалость. Как будто ты признался в чём-то стыдном.

«Ничего» перестало быть ответом. Теперь нужно всегда что-то делать. Желательно – что-то полезное, развивающее, инстаграмное.

Я помню, как несколько лет назад у меня был выходной – первый за долгое время настоящий выходной, без обязательств и планов. Я мог делать что угодно. Абсолютно что угодно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.