

THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A F\*CK

# SEBUAH SENI UNTUK BERSIKAP BODO AMAT

Buku Terlaris  
versi  
*New York Times* dan  
*Globe and Mail*

PENDEKATAN YANG WARAS  
DEMI MENJALANI HIDUP YANG BAIK

MARK MANSON



# The Subtle Art of Not Giving a Fuck

*A Counterintuitive Approach  
to Living a Good Life*

**MARK MANSON**



**HarperOne**

*An Imprint of HarperCollins Publishers*



# ISI

## **C ab 1: Jangan Coba**

Tanggapan loop dari neraka Halus Seni Tidak

Memberikan Brengsek

**Jadi Mark, Apa Persetan Apakah Point of Buku Ini Anyway? C ab 2:**

Kebahagiaan Apakah Masalah

The Misadventures dari Kekecewaan Panda

Kebahagiaan Berasal dari Memecahkan Masalah Emosi

**Apakah Overrated Pilih Perjuangan Anda C ab 3: Anda**

Tidak Khusus

Things Fall Apart

The Tyranny of Exceptionalism

Bbb-tapi, Jika saya tidak akan Khusus atau Luar Biasa, Apa

**inti nya? C ab 4: Nilai Penderitaan**

Self-Awareness Nilai Masalah

Bawang Rock Star menyebarkan

**Mendefinisikan Baik dan Buruk Nilai C ab 5: Anda**

Apakah Selalu Memilih

Pilihan

Tanggung Jawab / Sesar Kekeliruan

Menanggapi Tragedi

Genetika dan Tangan Kami Ditangani sebagai korban Chic Belum Ada

**"Bagaimana" C ab 6: Kau Salah Tentang Semuanya (Tapi Jadi Am I)**

Arsitek dari Keyakinan Kami Sendiri

Hati-hati Apa yang Anda Percaya

Bahaya Kepastian Manson Hukum Murni

dari Penghindaran Bunuh Diri

**Bagaimana Menjadi Sedikit Kurang tertentu Diri C ab 7:**

Kegagalan Apakah Way Forward

Kegagalan / Sukses Paradox Nyeri Apakah

**Bagian dari Proses "Do Something" Prinsip C ab 8:**

Pentingnya Mengatakan Tidak

Penolakan Membuat Hidup Anda Lebih Baik

Batas

Cara Membangun Kepercayaan

**Kebebasan Melalui Komitmen C ab 9:. . .**

Dan Kemudian Anda Die

Sesuatu luar Selves kami Sunny Side  
of Death

*Ucapan Terima Kasih*

*Tentang Kredit Penulis*

*hak cipta*

*Tentang Penerbit*

## BAB 1

### Jangan Coba

**C**HARLES Bukowski adalah seorang pecandu alkohol, mata keranjang, seorang penjudi kronis, orang udik, pelit, pecundang, dan pada hari-hari terburuknya, seorang penyair. Dia mungkin orang terakhir di bumi Anda akan pernah melihat ke nasihat hidup atau mengharapkan untuk melihat di apapun buku self-help.

Itulah sebabnya ia adalah tempat yang sempurna untuk memulai.

Bukowski ingin menjadi penulis. Tapi selama beberapa dekade karyanya itu ditolak oleh hampir setiap majalah, koran, jurnal, agen, dan penerbit ia diserahkan ke. Karyanya yang mengerikan, kata mereka. Mentah. Menjijikkan. Bejat. Dan sebagai tumpukan slip penolakan menumpuk, berat kegagalannya mendorongnya jauh ke dalam depresi berbahan bakar alkohol yang akan mengikuti dia untuk sebagian besar hidupnya.

Bukowski memiliki pekerjaan sebagai surat-filer di kantor pos. Dia dibayar uang kotor dan menghabiskan sebagian besar pada minuman keras. Dia mempertaruhkan sisanya di arena pacuan kuda. Pada malam hari, dia akan minum sendiri dan kadang-kadang menuntaskan puisi di beat-up mesin tik lamanya. Seringkali, ia akan bangun di lantai, setelah melewati malam sebelumnya.

Tiga puluh tahun berlalu seperti ini, sebagian besar kabur berarti alkohol, obat-obatan, perjudian, dan pelacur. Kemudian, ketika Bukowski lima puluh, setelah seumur hidup kegagalan dan membenci diri sendiri, seorang editor di sebuah penerbit independen kecil mengambil minat yang aneh dalam dirinya. Itu



Editor tidak bisa menawarkan Bukowski banyak uang atau banyak janji dari penjualan. Tapi dia memiliki kasih sayang yang aneh untuk pecundang mabuk, sehingga ia memutuskan untuk mengambil kesempatan pada dirinya. Itu tembakan nyata pertama Bukowski pernah mendapat, dan, ia menyadari, mungkin satu-satunya ia akan pernah mendapatkan. Bukowski menulis kembali ke editor: "Saya memiliki salah satu dari dua pilihan-tinggal di kantor pos dan gila. . . atau tinggal di sini dan bermain di penulis dan kelaparan. Saya telah memutuskan untuk kelaparan."

Setelah penandatanganan kontrak, Bukowski menulis novel pertamanya dalam tiga minggu. **Itu disebut hanya *Kantor Pos*. Di dedikasi, ia menulis, "Didedikasikan untuk tidak ada."**

Bukowski akan menjadikannya sebagai novelis dan penyair. Dia akan pergi dan menerbitkan enam novel dan ratusan puisi, menjual lebih dari dua juta kopi dari buku-bukunya. Popularitasnya menantang harapan semua orang, terutama sendiri.

Cerita seperti Bukowski ini adalah roti dan mentega dari narasi budaya kita. kehidupan Bukowski ini mewujudkan American Dream: seorang pria berjuang untuk apa yang dia inginkan, tidak pernah menyerah, dan akhirnya mencapai mimpi-mimpinya yang paling liar. Itu praktis film yang menunggu untuk terjadi. Kita semua melihat cerita seperti Bukowski dan berkata, "Lihat? Dia tidak pernah menyerah. Dia tidak pernah berhenti mencoba. Dia selalu percaya pada dirinya sendiri. Dia bertahan melawan segala rintangan dan membuat sesuatu dari dirinya sendiri!"

Hal ini kemudian aneh bahwa di batu nisan Bukowski ini, batu nisan bertuliskan: "Jangan mencoba"

Lihat, meskipun penjualan buku dan ketenaran, Bukowski adalah pecundang. Dia tahu itu. Dan **keberhasilannya berasal bukan dari beberapa tekad untuk menjadi pemenang, tetapi dari fakta bahwa ia *tahu*** ia adalah seorang pecundang, menerimanya, dan kemudian menulis dengan jujur tentang hal itu. Dia tidak pernah mencoba untuk menjadi apa pun selain apa yang dia. Jenius dalam pekerjaan Bukowski itu tidak dalam mengatasi rintangan dipercaya atau mengembangkan dirinya menjadi cahaya sastra bersinar. Itu sebaliknya. Itu kemampuan sederhana untuk menjadi

benar-benar, tanpa berkedip jujur dengan dirinya sendiri-terutama bagian terburuk dari dirinya-dan berbagi kegagalan tanpa ragu-ragu atau keraguan.

Ini adalah kisah nyata dari keberhasilan Bukowski ini: kenyamanannya dengan dirinya sendiri sebagai sebuah kegagalan. Bukowski tidak peduli dengan sukses. Bahkan setelah ketenarannya, ia masih muncul untuk pembacaan puisi dipalu dan dilecehkan orang di pendengarnya. Dia masih terkena dirinya di depan umum dan mencoba untuk tidur dengan setiap wanita yang bisa menemukan. Ketenaran dan kesuksesan tidak membuat dia orang yang lebih baik. Juga bukan dengan menjadi orang yang lebih baik bahwa ia menjadi terkenal dan sukses.

Perbaiki diri dan kesuksesan sering terjadi bersama-sama. Tapi itu tidak berarti mereka hal yang sama.

Budaya kita hari ini obsesif berfokus pada harapan yang terlalu positif. Jadilah lebih bahagia. Lebih sehat. Jadilah yang terbaik, lebih baik daripada yang lain. Akan lebih pintar, lebih cepat, lebih kaya, lebih seksi, lebih populer, lebih produktif, lebih iri, dan lebih dikagumi. Jadilah nugget dua belas karat emas sempurna dan menakjubkan dan omong kosong keluar sebelum sarapan setiap pagi saat berciuman pasangan selfie-siap dan dua setengah anak-anak selamat tinggal. Kemudian terbang helikopter Anda untuk pekerjaan luar biasa memuaskan Anda, di mana Anda menghabiskan hari Anda melakukan pekerjaan yang sangat bermakna yang mungkin untuk menyelamatkan planet ini satu hari.

Tetapi ketika Anda berhenti dan benar-benar berpikir tentang hal itu, konvensional kehidupan saran-semua positif dan bahagia swadaya hal yang kita dengar sepanjang waktu

- **sebenarnya terpaku pada apa yang Anda kekurangan. Hal laser di atas apa yang Anda anggap kekurangan pribadi Anda dan kegagalan sudah menjadi,** dan kemudian menekankan mereka untuk Anda. Anda belajar tentang cara terbaik untuk membuat uang **karena** Anda merasa Anda tidak memiliki cukup uang sudah. Anda berdiri di depan cermin dan ulangi afirmasi mengatakan bahwa **kau cantik karena** Anda merasa seolah-olah Anda sudah tidak cantik. Anda mengikuti kencan dan hubungan saran **karena** Anda merasa bahwa Anda sudah berada tidak layak dicintai. Anda mencoba latihan visualisasi konyol tentang menjadi

**lebih sukses *karena* Anda merasa seolah-olah Anda tidak cukup berhasil sudah.**

Ironisnya, fiksasi ini pada positif-on apa yang lebih baik, apa yang superior-hanya berfungsi untuk mengingatkan kita lagi dan lagi dari apa yang kita tidak, apa yang kita kekurangan, dari apa yang kita seharusnya tetapi gagal untuk menjadi. Setelah semua, tidak ada benar-benar bahagia orang merasa perlu untuk berdiri di depan cermin dan membaca bahwa dia bahagia. Dia hanya *aku s*.

Ada pepatah di Texas: "Anjing terkecil menyalak paling keras." Seorang pria percaya diri tidak merasa perlu untuk membuktikan bahwa dia percaya diri. Seorang wanita kaya tidak merasa perlu untuk meyakinkan siapa pun bahwa dia kaya. Entah Anda atau Anda tidak. Dan jika Anda bermimpi sesuatu sepanjang waktu, maka Anda memperkuat realitas sadar sama berulang: bahwa kamu adalah *tidak*.

Semua orang dan komersial TV mereka ingin Anda untuk percaya bahwa kunci untuk kehidupan yang baik adalah pekerjaan yang lebih bagus, atau mobil lebih kasar, atau pacar cantik, atau bak mandi air panas dengan kolam renang tiup untuk anak-anak. Dunia terus memberitahu Anda bahwa jalan untuk kehidupan yang lebih baik lebih, lebih, lebih-membeli lebih banyak, memiliki lebih, membuat lebih, fuck **lebih, menjadi lebih. Anda terus-menerus dibombardir dengan pesan-pesan untuk memberikan fuck tentang** segala sesuatu, sepanjang waktu. Peduli dengan TV baru. Memberikan fuck tentang memiliki liburan yang lebih baik daripada rekan kerja Anda. Peduli dengan membeli yang ornamen rumput baru. Memberikan fuck tentang memiliki hak jenis selfie tongkat.

Mengapa? Dugaan saya: karena memberikan fuck tentang lebih banyak barang yang baik untuk bisnis.

Dan sementara tidak ada yang salah dengan bisnis yang baik, masalahnya adalah bahwa memberi terlalu banyak keparat adalah buruk bagi kesehatan mental Anda. Hal ini menyebabkan Anda menjadi terlalu melekat pada dangkal dan palsu, untuk mendedikasikan hidup Anda untuk mengejar fatamorgana kebahagiaan dan kepuasan. Kunci untuk kehidupan yang baik tidak memberikan fuck tentang lebih; itu memberi fuck tentang

kurang, memberikan fuck tentang hanya apa yang benar dan segera dan penting.

## Tanggapan loop dari neraka

Ada permainan kata-kata berbahaya untuk otak Anda yang, jika Anda membiarkannya, dapat membuat Anda benar-benar gila. Beritahu saya jika ini terdengar akrab bagi Anda:

Anda mendapatkan cemas tentang menghadapi seseorang dalam hidup Anda. kecemasan yang melumpuhkan Anda dan Anda mulai bertanya-tanya mengapa kau begitu cemas. Sekarang Anda **menjadi cemas tentang menjadi cemas**. Oh tidak! **Ganda cemas! Sekarang Anda cemas tentang kecemasan Anda**, yang menyebabkan **lebih kegelisahan**. **Cepat, mana wiski?**

Atau katakanlah Anda memiliki masalah kemarahan. Anda mendapatkan kesal pada terbodoh, hal yang paling konyol, dan Anda tidak tahu mengapa. Dan fakta bahwa Anda mendapatkan marah sehingga mudah mulai kencing Anda pergi bahkan lebih. Dan kemudian, dalam kemarahan kecil Anda, Anda menyadari bahwa menjadi marah sepanjang waktu membuat Anda menjadi orang yang dangkal dan berarti, dan Anda benci ini; Anda benci begitu banyak yang Anda marah pada diri sendiri. Sekarang lihat Anda: Anda marah pada diri Anda mendapatkan marah marah. Bercinta Anda, dinding. Di sini, memiliki tinju.

Atau kau begitu khawatir tentang melakukan hal yang benar semua waktu yang Anda menjadi khawatir tentang berapa banyak Anda khawatir. Atau Anda merasa sangat bersalah untuk setiap kesalahan yang Anda buat bahwa Anda mulai merasa bersalah tentang bagaimana bersalah yang Anda rasakan. Atau Anda mendapatkan sedih dan sendirian begitu sering bahwa hal itu membuat Anda merasa lebih sedih dan sendirian hanya berpikir tentang hal itu.

Selamat datang di Umpan balik loop dari neraka. Kemungkinan Anda sudah terlibat di dalamnya lebih dari beberapa kali. Mungkin Anda terlibat di dalamnya sekarang: "Tuhan, saya melakukan Feedback loop sepanjang waktu-aku pecundang seperti untuk melakukannya. Saya harus berhenti. Oh Tuhan, aku merasa seperti pecundang seperti untuk menyebut diri saya seorang pecundang. Aku harus berhenti menyebut diri saya seorang pecundang. Ah,

bercinta! Aku melakukannya lagi! Lihat? Aku pecundang! Argh!"

Tenang, amigo. Percaya atau tidak, ini adalah bagian dari keindahan manusia. Sangat sedikit hewan di bumi memiliki kemampuan untuk memikirkan pikiran-pikiran yang meyakinkan untuk memulai dengan, tapi kita manusia memiliki kemewahan untuk bisa **memiliki pikiran *tentang* pikiran kita**. Jadi saya bisa berpikir tentang menonton video Miley Cyrus di YouTube, dan kemudian langsung berpikir tentang apa Sicko saya karena ingin menonton video Miley Cyrus di YouTube. Ah, keajaiban kesadaran!

Sekarang di sini masalahnya: Masyarakat kita saat ini, melalui keajaiban budaya konsumen dan hey-lihat-saya-hidup-adalah-dingin-dari-Anda media sosial, telah dibesarkan seluruh generasi orang-orang yang percaya bahwa memiliki negatif ini pengalaman-kecemasan, takut, rasa bersalah, dll-benar-benar tidak apa-apa. Maksudku, jika Anda melihat umpan Facebook Anda, semua orang di sana adalah memiliki sialan waktu tua besar. Lihat, delapan orang menikah minggu ini! Dan beberapa berusia enam belas tahun di TV mendapat Ferrari untuk ulang tahunnya. Dan anak lain hanya membuat dua miliar dolar menciptakan sebuah aplikasi yang secara otomatis memberikan Anda lebih banyak kertas toilet ketika Anda kehabisan.

Sementara itu, Anda terjebak di rumah flossing kucing Anda. Dan Anda tidak bisa membantu tetapi berpikir hidup Anda menyebarkan bahkan lebih dari yang Anda pikir.

Tanggapan loop dari neraka telah menjadi epidemi batas, membuat banyak dari kita terlalu stres, terlalu neurotik, dan kebencian terlalu diri.

Kembali pada hari Kakek, ia akan merasa seperti sampah dan berpikir untuk dirinya sendiri, "Gee jagoan, saya yakin tidak merasa seperti kotoran sapi saat ini. Tapi, hei, saya kira itu hanya hidup. Kembali ke menyekop jerami."

Tapi sekarang? Sekarang jika Anda merasa seperti sampah bahkan lima menit, Anda dibombardir **dengan 350 gambar orang *benar-benar bahagia dan memiliki kehidupan sialan menakutkan***, dan tidak mungkin untuk tidak merasa seperti ada sesuatu yang salah dengan Anda.

Ini bagian terakhir ini yang membuat kita dalam kesulitan. Kami merasa buruk tentang

merasa tidak enak. Kami merasa bersalah karena merasa bersalah. Kami mendapatkan marah marah. Kami **mendapatkan cemas tentang perasaan cemas. *Apa yang salah denganku?***

Inilah sebabnya mengapa tidak memberikan fuck begitu kunci. Inilah sebabnya mengapa itu akan menyelamatkan dunia. Dan itu akan menyimpannya dengan menerima bahwa dunia ini benar-benar kacau dan itu benar semua, karena itu selalu seperti itu, dan akan selalu.

Dengan tidak memberikan fuck bahwa Anda merasa buruk, Anda pendek-sirkuit Masukan Simpul dari neraka; Anda berkata kepada diri sendiri, "Saya merasa seperti sampah, tapi siapa yang peduli?" Dan kemudian, seakan ditaburi dengan sihir apaan memberi debu peri, Anda berhenti membenci diri sendiri karena merasa begitu buruk.

George Orwell mengatakan bahwa untuk melihat apa yang ada di depan hidung seseorang membutuhkan perjuangan terus-menerus. Nah, solusi untuk stres dan kecemasan kita benar ada di depan hidung kita, dan kita terlalu sibuk menonton film porno dan iklan untuk mesin ab yang tidak bekerja, bertanya-tanya mengapa kita tidak membenturkan piring panas dengan goyang sebuah enam pack, untuk pemberitahuan.

Kami bercanda online tentang "masalah dunia pertama," tapi kami benar-benar telah menjadi korban dari kesuksesan kita sendiri. masalah yang berhubungan dengan stres kesehatan, gangguan kecemasan, dan kasus depresi telah meroket selama tiga puluh tahun terakhir, meskipun fakta bahwa setiap orang memiliki TV layar datar dan dapat memiliki bahan makanan mereka disampaikan. Krisis kami ada bahan lagi; itu eksistensial, itu spiritual. Kami memiliki begitu banyak hal fucking dan begitu banyak peluang yang kita bahkan tidak tahu apa yang harus memberikan fuck tentang lagi.

Karena ada jumlah tak terbatas hal yang kita sekarang dapat melihat atau mengetahui, ada juga jumlah tak terbatas cara kita dapat menemukan bahwa kita tidak mengukur sampai, bahwa kita tidak cukup baik, bahwa hal-hal yang tidak sama besar dengan mereka bisa jadi. Dan ini robekan kita terpisah dalam.

Karena inilah hal yang salah dengan semua "Bagaimana Menjadi

Senang"sialan yang telah dibagikan delapan juta kali di Facebook dalam beberapa tahun-sini masa lalu yang tidak ada menyadari tentang semua omong kosong ini:

**Keinginan untuk pengalaman yang lebih positif itu sendiri merupakan negatif pengalaman. Dan, paradoks, itu penerimaan pengalaman negatif seseorang itu sendiri merupakan pengalaman yang positif.**

Ini adalah total pikiran-apaan. Jadi saya akan memberikan Anda satu menit untuk unpretzel otak Anda dan mungkin membaca bahwa lagi: *Menginginkan pengalaman positif adalah pengalaman negatif; menerima pengalaman negatif adalah pengalaman yang positif.* Itu yang filsuf Alan Watts digunakan untuk menyebut sebagai "hukum mundur" ide -the bahwa semakin Anda mengejar merasa lebih baik sepanjang waktu, kurang puas Anda menjadi, seperti mengejar sesuatu yang hanya memperkuat kenyataan bahwa Anda kurang dalam pertama tempat. Semakin banyak Anda sangat ingin menjadi kaya, semakin miskin dan tidak layak Anda merasa, terlepas dari berapa banyak uang yang Anda benar-benar membuat. Semakin banyak Anda sangat ingin menjadi seksi dan diinginkan, yang jelek Anda datang untuk melihat sendiri, terlepas dari penampilan fisik Anda yang sebenarnya. Semakin Anda sangat ingin bahagia dan dicintai, yang sepi dan lebih takut Anda menjadi, terlepas dari orang-orang yang mengelilingi Anda. Semakin Anda ingin menjadi tercerahkan secara spiritual, lebih egois dan dangkal Anda menjadi dalam mencoba untuk sampai ke sana.

Ini seperti ini satu kali saya tersandung pada asam dan rasanya seperti semakin aku berjalan menuju rumah, semakin jauh rumah mendapat dari saya. Dan ya, saya hanya menggunakan halusinasi LSD saya untuk membuat titik filosofis tentang kebahagiaan. Tidak ada keparat diberikan.

Sebagai filsuf eksistensial Albert Camus mengatakan (dan aku cukup yakin dia tidak pada LSD pada waktu itu): "Anda tidak akan senang jika Anda terus mencari apa kebahagiaan terdiri dari. Anda tidak akan pernah hidup

jika Anda mencari makna hidup."

Atau menempatkan lebih  
sederhana: Jangan mencoba.

Sekarang, saya tahu apa yang Anda katakan: "Mark, ini membuat puting saya semua keras, tapi bagaimana dengan Camaro saya sudah menabung untuk? Bagaimana dengan tubuh pantai Aku sudah kelaparan sendiri untuk? Setelah semua, saya membayar banyak uang untuk itu mesin ab! Bagaimana dengan rumah besar di danau Saya telah memimpikan? Jika saya berhenti memberikan **fuck tentang hal-hal-baik, maka saya tidak akan pernah mencapai *apa pun*. Saya tidak ingin itu terjadi, kan?"**

Sangat senang Anda bertanya.

**Pernah melihat bahwa kadang-kadang ketika Anda peduli *kurang* tentang sesuatu, Anda melakukan lebih** baik dalam hal itu? Perhatikan bagaimana hal itu sering orang yang paling diinvestasikan dalam keberhasilan sesuatu yang benar-benar berakhir mencapainya? Perhatikan bagaimana kadang-kadang ketika Anda berhenti memberikan fuck, segala sesuatu tampaknya jatuh ke tempatnya?

Apa dengan itu?

Yang menarik dari hukum mundur adalah bahwa itu disebut "mundur" karena suatu alasan: **tidak memberikan fuck bekerja secara terbalik. Jika mengejar positif *aku s* negatif, maka mengejar** negatif menghasilkan positif. Rasa sakit Anda mengejar dalam hasil gym di lebih all-around kesehatan dan energi. Kegagalan dalam bisnis adalah apa yang menyebabkan pemahaman yang lebih baik dari apa yang diperlukan untuk menjadi sukses. Bersikap terbuka dengan ketidakamanan Anda paradoks membuat Anda lebih percaya diri dan karismatik di sekitar orang lain. Rasa sakit dari konfrontasi yang jujur adalah apa yang menghasilkan kepercayaan dan menghormati dalam hubungan Anda. Penderitaan melalui rasa takut dan kecemasan adalah apa yang memungkinkan Anda untuk membangun keberanian dan ketekunan.

**Serius, aku bisa terus, tapi Anda mendapatkan titik. *Segala sesuatu yang berharga***  
*dalam hidup dimenangkan melalui terlampauinya terkait*



*pengalaman negatif.* Setiap upaya untuk melarikan diri negatif, untuk menghindari atau meredakan atau membungkam itu, hanya bumerang. Menghindari penderitaan *aku s* bentuk penderitaan. Menghindari perjuangan *aku s* perjuangan. Penolakan kegagalan *aku s* sebuah kegagalan. Menyembunyikan apa yang memalukan *aku s* sendiri merupakan bentuk rasa malu.

Sakit adalah benang tak terpisahkan dalam kain kehidupan, dan merobek keluar tidak hanya mungkin, tetapi merusak: mencoba untuk merobek keluar membongkar segala sesuatu yang lain dengan itu. Untuk mencoba untuk menghindari rasa sakit adalah untuk memberikan terlalu banyak keparat tentang rasa sakit. Sebaliknya, jika Anda mampu untuk tidak memberikan fuck tentang rasa sakit, Anda menjadi tak terbendung.

Dalam hidup saya, saya telah memberikan fuck tentang banyak hal. aku juga punya *tidak* diberikan fuck tentang banyak hal. Dan seperti jalan tidak diambil, itu adalah keparat tidak diberikan yang membuat semua perbedaan.

Kemungkinan Anda tahu seseorang dalam hidup Anda yang, pada satu waktu atau yang lain, tidak memberikan fuck dan kemudian melanjutkan untuk mencapai prestasi luar biasa. Mungkin ada waktu dalam hidup Anda sendiri ketika Anda hanya tidak memberikan fuck dan unggul untuk beberapa ketinggian yang luar biasa. Bagi saya sendiri, berhenti dari pekerjaan saya di bidang keuangan setelah hanya enam minggu untuk memulai bisnis internet peringkat cukup tinggi di atas sana di saya "tidak memberikan fuck" aula sendiri ketenaran. Sama dengan memutuskan untuk menjual sebagian besar harta saya dan pindah ke Amerika Selatan. Fucks diberikan? Tidak ada. Hanya pergi dan melakukannya.

saat ini non-fuckery adalah saat-saat yang paling menentukan hidup kita. Saklar utama dalam karir; pilihan spontan untuk keluar dari perguruan tinggi dan bergabung dengan band rock; keputusan untuk akhirnya membuang bahwa pacar pecundang yang Anda tertangkap mengenakan stoking Anda sedikit terlalu banyak kali.

Untuk tidak memberikan fuck adalah untuk menatap ke bawah tantangan yang paling menakutkan dan sulit hidup dan masih mengambil tindakan.

Meskipun tidak memberikan fuck mungkin tampak sederhana di permukaan, itu tas baru seluruh burrito di bawah tenda. Aku bahkan tidak tahu apa artinya kalimat itu, tapi saya tidak peduli. Sebuah tas burrito suara

mengagumkan, jadi mari kita pergi dengan itu.

Sebagian besar dari kita berjuang sepanjang hidup kita dengan memberikan terlalu banyak keparat dalam situasi di mana keparat tidak layak untuk diberikan. Kami memberikan terlalu banyak keparat tentang SPBU kasar yang memberi kami kami perubahan dalam receh. Kami memberikan terlalu banyak keparat ketika acara kita suka dibatalkan di TV. Kami memberikan terlalu banyak keparat ketika rekan kerja kami tidak repot-repot meminta kami tentang akhir pekan kami mengagumkan.

Sementara itu, kartu kredit kami maxed out, anjing kami membenci kita, dan Junior mendengus meth di kamar mandi, namun kita mendapatkan marah tentang sen dan *Everybody Loves Raymond*.

Lihat, ini adalah cara kerjanya. Anda akan mati satu hari. Aku tahu itu agak jelas, tapi aku hanya ingin mengingatkan Anda jika Anda lupa. Anda dan semua orang yang Anda tahu akan segera mati. Dan dalam waktu singkat antara di sana-sini, Anda memiliki jumlah terbatas keparat untuk memberikan. Sangat sedikit, sebenarnya. Dan jika Anda pergi di sekitar memberikan fuck tentang segala sesuatu dan semua orang tanpa pikiran sadar atau pilihan-baik, maka Anda akan mendapatkan fucked.

Ada seni halus untuk tidak memberikan fuck. Dan meskipun konsep mungkin terdengar konyol dan saya mungkin terdengar seperti bajingan, apa yang saya bicarakan di sini adalah pada dasarnya belajar bagaimana untuk fokus dan memprioritaskan pikiran Anda secara efektif-cara memilih dan memilih apa yang penting bagi Anda dan apa yang tidak penting bagi Anda berdasarkan nilai-nilai pribadi halus terasah. Ini sangat sulit. Dibutuhkan seumur hidup latihan dan disiplin untuk mencapai. Dan Anda secara teratur akan gagal. Tetapi mungkin perjuangan paling layak seseorang dapat melakukan dalam kehidupan seseorang. Hal ini mungkin

*hanya berjuang dalam kehidupan seseorang.*

Karena ketika Anda memberikan terlalu banyak keparat-ketika Anda peduli dengan semua orang dan semua-Anda akan merasa bahwa Anda terus-menerus berhak untuk menjadi nyaman dan bahagia setiap saat, bahwa segala sesuatu seharusnya persis cara sialan *kamu* ingin menjadi. Ini adalah

sebuah penyakit. Dan itu akan makan Anda hidup. Anda akan melihat setiap kesulitan sebagai ketidakadilan, setiap tantangan sebagai kegagalan, setiap ketidaknyamanan sebagai sedikit pribadi, setiap perselisihan sebagai pengkhianatan. Anda akan terbatas kecil, neraka sendiri tengkorak berukuran, pembakaran dengan hak dan menggertak, berjalan mengitari pribadi Masukan Anda sendiri loop dari neraka, dalam gerakan konstan belum tiba di tempat.

## Halus Seni Tidak Memberikan Brengsek

Ketika kebanyakan orang membayangkan tidak memberikan keparat apapun, mereka membayangkan semacam ketidakpedulian tenang untuk segala sesuatu, tenang yang Weathers semua badai. Mereka membayangkan dan bercita-cita untuk menjadi orang yang terguncang oleh apa-apa dan gua-gua untuk tidak ada.

Ada nama untuk orang yang menemukan tidak ada emosi atau makna pada apa pun: seorang psikopat. Mengapa Anda ingin meniru psikopat, saya tidak tahu sialan.

**Terus *tidak* tidak memberikan fuck artinya? Mari kita lihat tiga "kehalusan" yang seharusnya membantu mengklarifikasi masalah ini.**

***Kehalusan # 1: Tidak memberikan fuck bukan berarti menjadi acuh tak acuh; itu berarti menjadi nyaman dengan menjadi berbeda.***

Mari kita menjadi jelas. Sama sekali tak ada mengagumkan atau percaya diri tentang ketidakpedulian. Orang-orang yang acuh tak acuh lumpuh dan takut. Mereka sofa kentang dan troll internet. Bahkan, orang acuh tak acuh sering mencoba untuk acuh tak acuh karena pada kenyataannya mereka memberikan terlalu banyak keparat. Mereka peduli dengan apa yang semua orang berpikir dari rambut mereka, sehingga mereka tidak pernah repot-repot mencuci atau menyisir. Mereka peduli dengan apa yang semua orang berpikir dari ide-ide mereka, sehingga mereka bersembunyi di balik sarkasme dan snark benar sendiri. Mereka takut untuk membiarkan siapa pun mendekati mereka, sehingga mereka membayangkan diri mereka sebagai beberapa khusus, kepingan salju yang unik yang memiliki masalah yang tidak ada orang lain akan pernah mengerti.

orang acuh tak acuh takut dunia dan dampak dari pilihan mereka sendiri. Itu sebabnya mereka tidak membuat pilihan yang bermakna. Mereka bersembunyi di abu-abu, lubang emosi membuat mereka sendiri, egois dan mengasihani diri sendiri, terus-menerus mengganggu diri dari hal yang disayangkan ini menuntut waktu dan energi mereka disebut kehidupan.

Karena inilah kebenaran licik tentang kehidupan. Tidak ada hal seperti tidak memberikan fuck. *Anda harus memberikan fuck tentang sesuatu.* Itu bagian dari biologi kita untuk selalu peduli tentang sesuatu dan oleh karena itu untuk selalu memberikan fuck.

**Pertanyaannya, kemudian, adalah, Apa kita peduli dengan? Apa yang kita *memilih* untuk peduli dengan? Dan bagaimana bisa kita tidak peduli dengan apa yang akhirnya tidak penting?**

Ibu saya baru-baru ini kacau keluar dari sepotong besar uang oleh teman dekat miliknya. Seandainya saya acuh tak acuh, saya akan mengangkat bahu saya, meneguk mocha, dan download musim lain dari

***Kawat. Maaf Bu.***

Tapi sebaliknya, aku marah. Aku kesal. Aku berkata, "Tidak, sekrup itu, Mom. Kita akan pengacara mengacaukan dan pergi setelah bajingan ini. Mengapa? Karena aku tidak peduli. Aku akan menghancurkan hidup orang ini jika aku harus."

Hal ini menggambarkan kehalusan pertama tidak memberikan fuck. Ketika kita mengatakan, "Sial, hati-hati, Mark Manson hanya tidak memberikan fuck," kita tidak berarti **bahwa Mark Manson tidak peduli *apa pun*; sebaliknya, kita berarti bahwa Mark Manson tidak peduli kesulitan dalam menghadapi tujuan, ia tidak peduli kencing beberapa orang untuk melakukan apa yang dia rasakan benar atau penting atau mulia.** Kami berarti bahwa Mark Manson adalah tipe cowok yang akan menulis tentang dirinya dalam orang ketiga hanya karena dia pikir itu adalah hal yang benar untuk dilakukan. Dia hanya tidak peduli.

Ini adalah apa yang begitu mengagumkan. Tidak, bukan aku, tolong yang

mengatasi hal kesulitan, kesediaan untuk menjadi berbeda, orang buangan, paria, semua demi nilai-nilai sendiri. kesediaan untuk menatap kegagalan di wajah dan mendorong jari tengah Anda kembali itu. Orang-orang yang tidak peduli dengan kesulitan atau kegagalan atau memalukan diri sendiri atau buang hajat tempat tidur beberapa kali. Orang-orang yang hanya tertawa dan kemudian melakukan apa yang mereka percaya pula. Karena mereka tahu itu benar. Mereka tahu itu lebih penting daripada mereka, lebih penting daripada perasaan mereka sendiri dan kebanggaan mereka sendiri dan ego mereka sendiri. Mereka mengatakan, "Persetan," tidak segala sesuatu dalam hidup, melainkan untuk semua

***tidak penting dalam hidup. Mereka memesan keparat mereka untuk apa yang benar-benar penting. Teman. Keluarga. Tujuan. Burrito. Dan atau gugatan sesekali dua. Dan karena itu, karena mereka cadangan keparat mereka hanya hal-hal besar yang penting, orang peduli dengan mereka kembali.***

Karena di sini lain kebenaran sedikit licik tentang kehidupan. Anda tidak bisa menjadi kehadiran penting dan mengubah hidup bagi sebagian orang tanpa juga menjadi lelucon dan malu kepada orang lain. Anda hanya tidak bisa. Karena tidak ada hal seperti kurangnya kesulitan. Itu tidak ada. Pepatah lama bahwa di mana pun Anda pergi, ada Anda. Nah, hal yang sama berlaku untuk kesulitan dan kegagalan. Tidak peduli di mana Anda pergi, ada beban dari lima ratus pon kotoran menunggu untuk Anda. Dan itu baik-baik saja. Intinya adalah tidak untuk menjauh dari kotoran. Intinya adalah untuk menemukan kotoran Anda menikmati berurusan dengan.

***Kehalusan # 2: Untuk tidak peduli dengan kesulitan, Anda harus terlebih dahulu peduli dengan sesuatu yang lebih penting daripada kesulitan.***

Bayangkan Anda berada di sebuah toko kelontong, dan Anda menonton seorang wanita menjerit tua di kasir, memarahi dia karena tidak menerima dirinya kupon tiga puluh persen. Mengapa wanita ini memberikan fuck? Ini hanya tiga puluh sen.

Saya akan memberitahu Anda mengapa: Wanita itu mungkin tidak memiliki sesuatu yang lebih baik untuk dilakukan dengan hari-harinya daripada duduk di rumah memotong kupon. dia

tua dan kesepian. anak-anaknya yang dickheads dan tidak pernah mengunjungi. Dia belum pernah berhubungan seks di lebih dari tiga puluh tahun. Dia tidak bisa kentut tanpa ekstrim nyeri punggung bawah. pensiunnya adalah pada kaki terakhir, dan dia mungkin akan mati dalam pemikiran popok dia di Candy Land.

Jadi dia snips kupon. Itu semua dia punya. Ini dia dan kupon sialan nya. Itu semua dia bisa **memberikan fuck tentang karena ada aku s tidak ada yang lain untuk peduli dengan. Dan ketika itu** berjerawat berwajah tujuh belas tahun kasir menolak untuk menerima salah satu dari mereka, ketika ia membela kemurnian uang tunai mendaftar ini cara ksatria yang digunakan untuk mempertahankan keperawanan gadis, Anda bisa bertaruh Nenek akan meletus. Delapan puluh tahun keparat akan hujan turun sekaligus, seperti badai api dari "Kembali di hari" dan "Orang-orang digunakan untuk menunjukkan lebih menghormati" cerita.

Masalah dengan orang-orang yang membagikan keparat seperti es krim di sebuah kamp musim panas sialan adalah bahwa mereka tidak memiliki apa-apa lagi fuck- layak untuk mendedikasikan keparat mereka untuk.

Jika Anda menemukan diri Anda secara konsisten memberikan terlalu banyak keparat tentang omong kosong sepele yang mengganggu gambar Facebook baru Anda-Anda mantan pacar, seberapa cepat baterai mati di remote TV, kehilangan lagi dua-untuk-satu penjualan di tangan sanitiser-peluang adalah Anda tidak memiliki banyak terjadi dalam hidup Anda untuk memberikan fuck sah tentang. Dan itulah masalah yang sebenarnya Anda. Bukan pembersih tangan. Tidak remote TV.

Saya pernah mendengar seorang seniman mengatakan bahwa ketika seseorang tidak memiliki masalah, pikiran secara otomatis menemukan cara untuk menciptakan beberapa. Saya pikir apa yang kebanyakan orang-terutama berpendidikan, kelas menengah dimanjakan orang- putih mempertimbangkan "masalah kehidupan" benar-benar efek hanya sisi tidak memiliki apa-apa lagi penting untuk khawatir tentang.

Kemudian berikut bahwa menemukan sesuatu yang penting dan bermakna dalam hidup Anda mungkin penggunaan paling produktif dari waktu Anda dan energi. Karena jika Anda tidak menemukan bahwa sesuatu yang berarti, Anda

keparat akan diberikan kepada penyebab berarti dan sembrono.

***Kehalusan # 3: Apakah Anda menyadarinya atau tidak, Anda selalu memilih apa yang harus peduli dengan.***

Orang-orang tidak hanya dilahirkan tidak memberikan fuck. Bahkan, kita lahir memberikan terlalu banyak keparat. Pernah menonton anak-anak menangis matanya keluar karena topinya adalah warna yang salah biru? Persis. Bercinta anak itu.

Ketika kita masih muda, segala sesuatu baru dan menarik, dan segala sesuatu tampaknya peduli begitu banyak. Oleh karena itu, kami memberikan ton keparat. Kami peduli dengan segala sesuatu dan semua orang-tentang apa yang orang katakan tentang kita, tentang apakah yang lucu boy / girl memanggil kami kembali atau tidak, apakah kaus kaki kami cocok atau tidak, atau apa warna balon ulang tahun kami adalah.

Seiring dengan bertambahnya usia, dengan manfaat dari pengalaman (dan setelah melihat begitu banyak waktu tergelincir oleh), kita mulai melihat bahwa sebagian besar dari hal-hal ini memiliki sedikit pengaruh abadi dalam kehidupan kita. Orang-orang yang pendapat kita peduli tentang begitu banyak sebelum tidak lagi hadir dalam hidup kita. Penolakan yang menyakitkan pada saat itu telah benar-benar bekerja untuk yang terbaik. Kami menyadari betapa sedikit perhatian orang membayar untuk rincian dangkal tentang kami, dan kami memilih untuk tidak terobsesi begitu banyak atas mereka.

Pada dasarnya, kita menjadi lebih selektif tentang keparat kami bersedia memberikan. Ini adalah sesuatu yang disebut jatuh tempo. Itu bagus; Anda harus mencobanya kapan-kapan. Jatuh tempo adalah apa yang terjadi ketika seseorang belajar untuk hanya peduli dengan apa yang benar-benar fuckworthy. Seperti Bunk Moreland berkata kepada Detektif rekannya McNulty di *Kawat* (yang, bercinta Anda, saya masih download): "Itulah apa yang Anda dapatkan untuk memberikan fuck ketika itu tidak giliran Anda untuk memberikan fuck."

Kemudian, seperti yang kita tumbuh tua dan memasuki usia pertengahan, sesuatu yang lain mulai berubah. tingkat energi kita tetes. identitas kita membeku. Kita

tahu siapa kita dan kita menerima diri kita sendiri, termasuk beberapa bagian kita tidak senang tentang.

Dan, dengan cara yang aneh, ini adalah membebaskan. Kami tidak perlu lagi memberikan fuck tentang segala sesuatu. Hidup ini hanya apa itu. Kami menerimanya, kutil dan semua. Kita menyadari bahwa kita tidak akan pernah menyembuhkan kanker atau pergi ke bulan atau merasa payudara Jennifer Aniston. Dan tidak apa-apa. Hidup terus berlalu. Kami sekarang cadangan kami keparat pernah-berkurang untuk yang paling benar-benar fuck- layak bagian dari hidup kita: keluarga kita, **teman kita yang terbaik, ayunan golf kami. Dan, dengan heran kami, ini cukup. Penyederhanaan ini** benar-benar membuat kita benar-benar sialan bahagia secara konsisten. Dan kita mulai berpikir, **Mungkin itu gila beralkohol Bukowski adalah ke sesuatu. Jangan mencoba.**

## Jadi Mark, Apa Persetan Apakah Point of Buku Ini Anyway?

Buku ini akan membantu Anda berpikir sedikit lebih jelas tentang apa yang Anda memilih untuk menemukan penting dalam hidup dan apa yang Anda memilih untuk menemukan tidak penting.

Saya percaya bahwa hari ini kita sedang menghadapi epidemi psikologis, di mana orang tidak lagi menyadari apa-apa hal yang dapat menyedot kadang-kadang. Aku tahu kedengarannya intelektual malas di permukaan, tapi saya berjanji, itu hidup / mati semacam masalah.

Karena ketika kita percaya bahwa itu tidak apa-apa hal yang dapat menyedot kadang-kadang, maka kita secara tidak sadar mulai menyalahkan diri kita sendiri. Kita mulai merasa seolah-olah ada sesuatu yang inheren salah dengan kita, yang mendorong kita untuk segala macam overcompensation, seperti membeli empat puluh pasang sepatu atau menenggak Xanax dengan chaser vodka pada Selasa malam atau menembaki sebuah bus sekolah penuh anak-anak.

Ini keyakinan bahwa itu tidak apa-apa tidak memadai kadang-kadang adalah



sumber Feedback loop tumbuh dari neraka yang datang untuk mendominasi budaya kita.

Ide tidak memberikan fuck adalah cara sederhana reorientasi harapan kita untuk hidup dan memilih apa yang penting dan apa yang tidak. Mengembangkan kemampuan ini mengarah ke sesuatu yang saya suka berpikir tentang sebagai semacam "pencerahan praktis."

Tidak, bukan itu lapang-peri, kebahagiaan kekal, akhir-semua-penderitaan, bullshitty semacam pencerahan. Sebaliknya, saya melihat pencerahan praktis menjadi nyaman dengan ide bahwa beberapa penderitaan selalu tak terelakkan-bahwa tidak peduli apa yang Anda lakukan, hidup terdiri dari kegagalan, kehilangan, penyesalan, dan bahkan kematian. Karena setelah Anda menjadi nyaman dengan semua omong kosong itu hidup melempar pada Anda (dan itu akan membuang banyak kotoran, percayalah), Anda menjadi tak terkalahkan dalam semacam cara spiritual tingkat rendah. Setelah semua, satu-satunya cara untuk mengatasi rasa sakit adalah untuk pertama belajar bagaimana untuk menanggungnya. Buku ini tidak peduli dengan mengurangi masalah Anda atau sakit Anda. Dan itulah mengapa Anda akan tahu itu jujur. Buku ini bukan beberapa panduan untuk kebesaran-itu tidak bisa, karena kebesaran hanyalah ilusi dalam pikiran kita,

Sebaliknya, buku ini akan mengubah rasa sakit Anda menjadi alat, trauma Anda ke dalam kekuasaan, dan masalah Anda masalah sedikit lebih baik. Itulah kemajuan nyata. Anggap saja sebagai panduan untuk penderitaan dan bagaimana melakukannya lebih baik, lebih bermakna, dengan lebih banyak kasih sayang dan lebih kerendahan hati. Ini adalah buku tentang pindah ringan meskipun beban berat Anda, beristirahat lebih mudah dengan ketakutan terbesar Anda, menertawakan air mata Anda saat Anda menangis mereka.

Buku ini tidak akan mengajarkan Anda bagaimana untuk mendapatkan atau mencapai, melainkan bagaimana menurunkan dan melepaskan. Ini akan mengajarkan Anda untuk melakukan inventarisasi hidup Anda dan menggosok semua tetapi item yang paling penting. Ini akan mengajarkan Anda untuk menutup mata Anda dan kepercayaan yang dapat Anda jatuh ke belakang dan masih baik-baik saja.

Ini akan mengajarkan Anda untuk memberikan keparat lebih sedikit. Ini akan mengajarkan Anda untuk tidak mencoba.

## BAB 2

### Kebahagiaan Apakah Masalah

**SEBUAH** pertarungan dua ribu lima ratus tahun yang lalu, di kaki bukit Himalaya masa kini Nepal, hiduplah di sebuah istana yang besar seorang raja yang akan memiliki seorang putra. Untuk anak ini raja memiliki ide yang sangat besar: ia akan membuat hidup anak yang sempurna. Anak tidak akan pernah tahu saat penderitaan-setiap kebutuhan, setiap keinginan, akan dipertanggungjawabkan setiap saat.

Raja dibangun tembok tinggi sekitar istana yang mencegah pangeran dari mengetahui dunia luar. Dia manja anak, melimpahi dirinya dengan makanan dan hadiah, di sekitarnya dengan pegawai yang melayani setiap keinginan nya. Dan seperti yang direncanakan, anak dibesarkan tahu tentang kekejaman rutin eksistensi manusia.

Semua masa kecil sang pangeran pergi seperti ini. Tapi meskipun mewah tak berujung dan kemewahan, pangeran menjadi semacam seorang pemuda marah-off. Segera, setiap pengalaman merasa kosong dan tidak berharga. Masalahnya adalah bahwa tidak peduli apa ayahnya **memberinya, tidak pernah tampaknya cukup, tidak pernah berarti apa pun.**

Jadi suatu malam, sang pangeran menyelinap keluar dari istana untuk melihat apa yang berada di luar tembok. Dia memiliki seorang hamba mengantarnya melalui desa setempat, dan apa yang dilihatnya ngeri dia.

Untuk pertama kali dalam hidupnya, sang pangeran melihat penderitaan manusia. Dia

melihat orang sakit, orang tua, orang tunawisma, orang sakit, bahkan orang-orang sekarat.

pangeran kembali ke istana dan menemukan dirinya dalam semacam krisis eksistensial. Tidak tahu bagaimana proses apa yang dilihatnya, ia mendapat semua emo tentang segala sesuatu dan banyak mengeluh. Dan, sebagaimana yang khas laki-laki muda, sang pangeran akhirnya menyalahkan ayahnya untuk sangat hal ayahnya telah mencoba untuk lakukan untuknya. Itu kekayaan, pikiran pangeran, yang membuatnya begitu sengsara, yang membuat hidup tampak begitu berarti. Dia memutuskan untuk melarikan diri.

Tapi pangeran itu lebih seperti ayahnya daripada dia tahu. Ia memiliki ide-ide besar juga. Ia tidak akan hanya lari; ia akan menyerahkan royalti, keluarga, dan semua harta miliknya dan hidup di jalanan, tidur di tanah seperti binatang. Di sana ia akan kelaparan dirinya sendiri, menyiksa dirinya, dan meminta sisa-sisa makanan dari orang asing selama sisa hidupnya.

Malam berikutnya, sang pangeran menyelinap keluar dari istana lagi, kali ini tidak pernah kembali. Selama bertahun-tahun ia hidup sebagai gelandangan, sisa dibuang dan dilupakan masyarakat, kotoran anjing berlapis ke bagian bawah tiang totem sosial. Dan seperti yang direncanakan, sang pangeran sangat menderita. Dia menderita melalui penyakit, kelaparan, sakit, kesepian, dan pembusukan. Dia dihadapkan ambang kematian itu sendiri, sering terbatas pada makan kacang tunggal setiap hari.

Beberapa tahun berlalu. Kemudian beberapa lagi. Lalu . . . tidak ada yang terjadi. pangeran mulai melihat bahwa hidup ini penderitaan itu tidak semua yang retak hingga menjadi. Itu tidak membawa dia wawasan ia inginkan. Itu tidak mengungkapkan setiap misteri yang lebih dalam dari dunia atau tujuan akhir.

Bahkan, sang pangeran datang untuk mengetahui apa sisa dari kita selalu jenis yang dikenal: yang menderita benar-benar menyebarkan. Dan hal itu belum tentu yang bermakna baik. Seperti menjadi kaya, tidak ada nilai dalam penderitaan bila dilakukan tanpa tujuan. Dan segera pangeran sampai pada kesimpulan bahwa ide grand, seperti ayahnya, ternyata adalah seorang

sialan ide yang buruk dan ia mungkin harus melakukan sesuatu yang lain sebagai gantinya.

Benar-benar bingung, sang pangeran membersihkan dirinya dan pergi dan menemukan pohon besar di dekat sungai. Dia memutuskan bahwa ia akan duduk di bawah pohon itu dan tidak bangun sampai dia datang dengan ide besar lain.

Sebagai legenda berjalan, pangeran bingung duduk di bawah pohon yang selama empat puluh sembilan hari. Kami tidak akan menyelidiki kelangsungan hidup biologis duduk di tempat yang sama selama empat puluh sembilan hari, tetapi mari kita hanya mengatakan bahwa pada waktu itu sang pangeran datang ke sejumlah realisasi mendalam.

Salah satu realisasi adalah ini: bahwa kehidupan itu sendiri adalah suatu bentuk penderitaan. Orang kaya menderita karena kekayaan mereka. Orang miskin menderita karena kemiskinan mereka. Orang-orang tanpa keluarga menderita karena mereka tidak memiliki keluarga. Orang dengan keluarga menderita karena keluarga mereka. Orang-orang yang mengejar kesenangan duniawi menderita karena kesenangan duniawi mereka. Orang-orang yang menjauhkan diri dari kesenangan duniawi menderita karena abstain mereka.

Ini bukan untuk mengatakan bahwa semua penderitaan adalah sama. Beberapa penderitaan tentu lebih menyakitkan daripada penderitaan lainnya. Tapi kita semua harus menderita tetap.

Bertahun-tahun kemudian, sang pangeran akan membangun filosofi sendiri dan berbagi dengan dunia, dan ini akan menjadi prinsip pertama dan berada di pusat: bahwa rasa sakit dan kehilangan yang tak terelakkan dan kita harus melepaskan mencoba untuk melawan mereka. Pangeran kemudian akan menjadi dikenal sebagai Buddha. Dan jika Anda belum pernah mendengar tentang dia, dia adalah jenis masalah besar.

Ada premis yang mendasari banyak asumsi dan keyakinan kita. Premis adalah bahwa kebahagiaan adalah algoritmik, bahwa hal itu dapat bekerja untuk dan mendapatkan dan mencapai seolah-olah itu mendapatkan diterima ke sekolah hukum atau membangun Lego set benar-benar rumit. Jika saya mencapai X, maka saya bisa bahagia. Jika saya terlihat seperti Y, maka saya bisa bahagia. Jika saya bisa dengan orang seperti Z, maka saya bisa bahagia.

**premis ini, meskipun, *masalahnya*. Kebahagiaan bukanlah persamaan dipecahkan.**

Ketidakpuasan dan kegelisahan adalah bagian yang melekat dari sifat manusia dan, seperti yang akan kita lihat, komponen yang diperlukan untuk menciptakan kebahagiaan yang konsisten. Sang Buddha berpendapat ini dari perspektif teologis dan filosofis. Aku akan membuat argumen yang sama dalam bab ini, tapi saya akan membuatnya dari perspektif biologis, dan dengan panda.

## **The Misadventures dari Kekecewaan Panda**

Jika saya bisa menciptakan superhero, Saya akan menciptakan satu disebut Kekecewaan Panda. Dia memakai masker mata cheesy dan kemeja (dengan T modal raksasa di atasnya) itu terlalu kecil untuk perut panda yang besar, dan negara adidaya itu akan memberitahu orang-orang kebenaran yang keras tentang diri mereka sendiri bahwa mereka perlu mendengar tetapi didn't ingin menerima.

Dia akan pergi dari pintu ke pintu seperti Alkitab salesman dan cincin bel pintu dan mengatakan hal-hal seperti, "Tentu, membuat banyak uang membuat Anda merasa baik, tapi itu tidak akan membuat anak-anak Anda mencintainya Anda," atau "Jika Anda memiliki bertanya pada diri sendiri jika Anda percaya istri Anda, maka Anda mungkin tidak," atau "Apa yang Anda anggap 'persahabatan' benar-benar hanya upaya terus-menerus untuk mengesankan orang.' lalu dia akan memberitahu pemilik rumah untuk memiliki nice day dan berjalan-jalan di bawah ke rumah berikutnya.

Ini akan mengagumkan. Dan sakit. Dan sedih. Dan membangkitkan semangat. Dan diperlukan. Setelah semua, kebenaran terbesar dalam hidup biasanya yang paling menyenangkan untuk mendengar.

Kekecewaan Panda akan menjadi pahlawan yang tidak satupun dari kita ingin tapi kita semua perlu. Ia akan menjadi sayuran pepatah untuk diet mental kita dari junk food. Dia akan membuat hidup kita lebih baik meskipun membuat kita merasa lebih buruk. Dia akan membuat kita lebih kuat dengan merobek kita turun, mencerahkan masa depan kita dengan menunjukkan kegelapan. Mendengarkan dia

akan seperti menonton film di mana pahlawan meninggal pada akhirnya: Anda menyukainya bahkan lebih meskipun membuat Anda merasa mengerikan, karena rasanya real. So sementara kita di sini, memungkinkan saya untuk memakai masker Kekecewaan Panda saya dan turun lagi menyenangkan kebenaran pada Anda:

Kami menderita karena alasan sederhana penderitaan yang secara biologis berguna. Hal ini agen disukai alam untuk inspirasi perubahan. Kami telah berevolusi untuk selalu hidup dengan tingkat tertentu ketidakpuasan dan rasa tidak aman, karena itu makhluk halus tidak puas dan tidak aman yang akan melakukan pekerjaan yang paling untuk berinovasi dan bertahan. Kami kabel untuk menjadi puas dengan apapun yang kita miliki dan puas dengan hanya apa yang tidak kita miliki. ketidakpuasan konstan ini telah membuat spesies kita berjuang dan berjuang, membangun dan menaklukkan. Jadi tidak ada-kami rasa sakit dan penderitaan sendiri bukan bug evolusi manusia; mereka fitur.

Pain, dalam semua bentuknya, adalah cara yang paling efektif tubuh kita memacu tindakan. Ambil sesuatu yang sederhana seperti mematikan kaki Anda. Jika Anda seperti saya, ketika Anda tulisan rintisan kaki Anda Anda berteriak cukup empat huruf kata-kata untuk membuat Paus Francis menangis. Anda juga mungkin menyalahkan beberapa benda mati yang buruk bagi penderitaan Anda. "Bodoh meja," kata Anda. Atau mungkin Anda bahkan pergi sejauh mempertanyakan seluruh filosofi desain interior Anda berdasarkan kaki berdenyut Anda: "Apa jenis bodoh menempatkan meja ada pula? Serious?"

Tapi saya ngelantur. Itu mengerikan nyeri mematikan-toe-diinduksi, yang Anda dan saya dan kebencian Paus begitu banyak, ada untuk alasan penting. sakit fisik merupakan produk sistem saraf kita, mekanisme umpan balik untuk memberikan kita rasa proporsi-mana fisik kita sendiri kita bisa dan tidak bisa bergerak dan apa yang kita bisa dan tidak bisa menyentuh. Ketika kita melebihi batas tersebut, sistem saraf kita sepatutnya menghukum kita untuk memastikan bahwa kita memperhatikan dan tidak pernah melakukannya lagi.

**Dan rasa sakit ini, sebanyak yang kita benci, *aku s* berguna. Nyeri adalah apa**

mengajarkan kita apa yang harus memperhatikan ketika kita masih muda atau ceroboh. Ini membantu menunjukkan kepada kita apa yang baik untuk kita versus apa yang buruk bagi kita. Ini membantu kita memahami dan mematuhi keterbatasan kita sendiri. Ini mengajarkan kita untuk tidak main-main di dekat kompor panas atau menempel benda logam ke soket listrik. Oleh karena itu, tidak selalu bermanfaat untuk menghindari rasa sakit dan mencari kesenangan, karena rasa sakit bisa, di kali, menjadi hidup atau mati penting untuk kesejahteraan kita.

**Tapi rasa sakit bukan hanya fisik. Sebagai orang yang telah harus duduk melalui pertama *star Wars* prequel dapat memberitahu Anda, kita manusia mampu mengalami rasa sakit psikologis akut juga. Bahkan, penelitian telah menemukan bahwa otak kita tidak mendaftarkan banyak perbedaan antara rasa sakit fisik dan sakit psikologis. Jadi ketika saya memberitahu Anda bahwa pacar pertama saya kecurangan pada saya dan meninggalkan saya merasa seperti memiliki es pick perlahan dimasukkan ke dalam pusat hati saya, itu karena, baik, sakit begitu banyak saya mungkin juga telah memiliki es pick perlahan dimasukkan ke pusat jantung saya.**

Seperti sakit fisik, rasa sakit psikologis kita merupakan indikasi dari sesuatu dari keseimbangan, beberapa keterbatasan yang telah terlampaui. Dan seperti sakit fisik kita, rasa sakit psikologis kita belum tentu selalu buruk atau bahkan tidak diinginkan.

Dalam beberapa kasus, mengalami rasa sakit emosional atau psikologis bisa sehat atau diperlukan. Sama seperti stubbing kaki kita mengajarkan kita untuk berjalan ke lebih sedikit tabel, rasa sakit emosional penolakan atau kegagalan mengajarkan kita bagaimana untuk menghindari membuat kesalahan yang sama di masa depan.

Dan ini adalah apa yang begitu berbahaya tentang sebuah masyarakat yang coddles sendiri lebih banyak dan lebih dari ketidaknyamanan hidup yang tak terelakkan: kita kehilangan manfaat dari mengalami dosis yang sehat dari sakit, kerugian yang terputus kita dari realitas dunia di sekitar kita.

Anda mungkin mengeluarkan air liur saat membayangkan kehidupan bebas masalah penuh kebahagiaan abadi dan kasih sayang abadi, tapi kembali di bumi masalah tidak pernah berhenti. Serius, masalah tidak berakhir.



Kekecewaan Panda hanya mampir. Kami memiliki margarita, dan dia mengatakan kepada saya semua tentang hal itu: masalah tidak pernah sialan pergi, katanya-mereka hanya meningkatkan. Warren Buffett punya masalah uang; batak mabuk turun di Kwik-E Mart punya masalah uang.

### **Buffett hanya punya *lebih baik***

masalah uang daripada batak. Semua kehidupan adalah seperti ini.

"Hidup adalah dasarnya rangkaian tanpa akhir masalah, Mark," panda mengatakan kepada saya. Dia meneguk minumannya dan disesuaikan payung merah muda kecil. "Solusi untuk satu masalah hanyalah penciptaan yang berikutnya."

Sesaat bertalu, dan kemudian aku bertanya-tanya di mana apaan panda berbicara berasal. Dan sementara kita berada di itu, yang membuat Margarita ini?

"Jangan berharap untuk hidup tanpa masalah," kata panda. "Tidak ada hal seperti itu. Sebaliknya, harapan untuk kehidupan yang penuh masalah baik."

Dan dengan itu, ia meletakkan gelas ke bawah, disesuaikan sombrero, dan melenggang menuju matahari terbenam.

## **Kebahagiaan Berasal dari Memecahkan Masalah**

Masalah yang konstan dalam hidup. Ketika Anda memecahkan masalah kesehatan Anda dengan membeli keanggotaan gym, Anda membuat masalah baru, seperti harus bangun pagi untuk mendapatkan ke gym pada waktu, berkeringat seperti meth-kepala untuk tiga puluh menit pada elips, dan kemudian mendapatkan mandi dan berubah untuk bekerja sehingga Anda tidak bau atas seluruh kantor. Ketika Anda memecahkan masalah Anda tidak menghabiskan cukup waktu dengan pasangan Anda dengan menunjuk Rabu malam "malam kencan," Anda menghasilkan masalah baru, seperti mencari tahu apa yang harus dilakukan setiap hari Rabu bahwa Anda berdua tidak akan membenci, pastikan Anda memiliki cukup uang untuk makan malam bagus, menemukan kembali chemistry dan memicu Anda dua merasa Anda telah hilang, dan mengungkap logistik sialan di bak mandi kecil diisi

dengan terlalu banyak gelembung.

Masalah tidak pernah berhenti; mereka hanya mendapatkan ditukar dan / atau upgrade. Kebahagiaan berasal dari pemecahan masalah. Kata kunci di sini adalah "pemecahan." Jika Anda menghindari masalah atau merasa seperti Anda tidak memiliki masalah apapun, maka Anda akan membuat diri Anda sengsara. Jika Anda merasa seperti Anda memiliki masalah yang Anda tidak bisa **memecahkan, Anda juga akan membuat diri Anda sengsara. Saus rahasia adalah di *pemecahan* masalah,** tidak tidak mengalami masalah di tempat pertama.

Untuk menjadi bahagia kita perlu sesuatu untuk memecahkan. Oleh karena itu kebahagiaan adalah bentuk tindakan; itu suatu kegiatan, bukan sesuatu yang pasif diberikan kepada Anda, bukan sesuatu yang ajaib Anda menemukan dalam top-sepuluh artikel di Huffington Post atau dari guru atau guru tertentu. Ini tidak ajaib muncul ketika Anda akhirnya membuat uang yang cukup untuk menambahkan bahwa ruang ekstra ke rumah. Anda tidak menemukannya menunggu Anda di tempat, ide, pekerjaan-atau bahkan buku, dalam hal ini.

Kebahagiaan adalah konstan kerja-in-progress, karena memecahkan masalah adalah karya-in-progress-konstan solusi untuk masalah hari ini akan meletakkan dasar untuk masalah besok, dan seterusnya. kebahagiaan sejati hanya terjadi ketika Anda menemukan masalah Anda menikmati dan menikmati pemecahan.

Kadang-kadang masalah mereka adalah sederhana: makan makanan yang baik, bepergian ke beberapa tempat baru, menang di video game baru Anda baru saja membeli. Lain kali masalah tersebut bersifat abstrak dan rumit: memperbaiki hubungan Anda dengan ibu Anda, menemukan karir Anda bisa merasa baik tentang, mengembangkan persahabatan yang lebih baik.

Apapun masalah Anda, konsep adalah sama: memecahkan masalah; Berbahagialah. Sayangnya, bagi banyak orang, hidup tidak merasa bahwa sederhana. Itu karena mereka bercinta hal-hal di setidaknya salah satu dari dua cara:

**1. *Penyangkalan.* Beberapa orang menyangkal bahwa masalah mereka ada di pertama**

tempat. Dan karena mereka menyangkal kenyataan, mereka terus-menerus harus menipu atau mengalihkan perhatian diri dari kenyataan. Hal ini dapat membuat mereka merasa baik dalam jangka pendek, tetapi mengarah ke kehidupan ketidakamanan, neurotisme, dan represi emosional.

**2. *Korban Mentalitas.* Beberapa memilih untuk percaya bahwa tidak ada yang bisa mereka lakukan untuk**

memecahkan masalah mereka, bahkan ketika mereka sebenarnya bisa. Korban berusaha untuk menyalahkan orang lain atas masalah mereka atau menyalahkan keadaan di luar. Hal ini dapat membuat mereka merasa lebih baik dalam jangka pendek, tetapi mengarah ke kehidupan kemarahan, ketidakberdayaan, dan keputusasaan. Orang menyangkal dan menyalahkan orang lain atas masalah mereka karena alasan sederhana bahwa itu mudah dan terasa baik, sementara memecahkan masalah sulit dan sering merasa buruk. Bentuk menyalahkan dan penolakan memberi kita tinggi cepat. Mereka adalah cara untuk melarikan diri sementara masalah kita, dan bahwa melarikan diri dapat memberikan kita terburu-buru cepat yang membuat kita merasa lebih baik.

Tertinggi datang dalam berbagai bentuk. Entah itu zat seperti alkohol, kebenaran moral yang berasal dari menyalahkan orang lain, atau sensasi beberapa petualangan berisiko baru, tertinggi adalah cara yang dangkal dan tidak produktif untuk pergi tentang kehidupan seseorang. Sebagian besar swadaya dunia didasarkan pada menjajikan tertinggi ke orang daripada memecahkan masalah yang sah. Banyak self-help guru mengajarkan bentuk-bentuk baru dari penyangkalan dan memompa Anda dengan latihan yang merasa baik dalam jangka pendek, sementara mengabaikan masalah mendasar. Ingat, tidak ada yang benar-benar senang memiliki berdiri di depan cermin dan mengatakan dirinya sendiri bahwa dia senang.

Tertinggi juga menghasilkan kecanduan. Semakin Anda bergantung pada mereka untuk merasa lebih baik tentang masalah yang mendasari Anda, semakin Anda akan mencari mereka. Dalam pengertian ini, hampir apa saja bisa menjadi adiktif, tergantung pada motivasi di balik menggunakannya. Kita semua memiliki metode yang kita pilih untuk mematikan rasa sakit dari masalah kita, dan dalam dosis moderat tidak ada yang salah dengan ini. Tapi semakin lama kita menghindari dan semakin lama kita

mati rasa, yang lebih menyakitkan dari itu, kalau kita akhirnya tidak menghadapi masalah kami.

## Emosi Apakah Berlebihan

Emosi berevolusi untuk satu tujuan tertentu: untuk membantu kita hidup dan bereproduksi sedikit lebih baik. Itu dia. Mereka mekanisme umpan balik mengatakan kepada kita bahwa ada sesuatu yang mungkin benar atau mungkin salah bagi kita

- tidak lebih, tidak kurang.

Banyak sebagai rasa sakit menyentuh kompor panas mengajarkan Anda untuk tidak menyentuh lagi, kesedihan sendirian mengajarkan Anda untuk tidak melakukan hal-hal yang membuat Anda merasa begitu sendirian lagi. Emosi adalah sinyal hanya biologis dirancang menyengol Anda ke arah perubahan yang menguntungkan.

Lihatlah, saya tidak bermaksud untuk membuat terang krisis paruh baya atau fakta bahwa ayah mabuk Anda mencuri sepeda Anda ketika Anda berusia delapan tahun dan Anda masih belum mendapatkan di atasnya, tapi ketika datang ke sana, jika Anda merasa jelek itu karena otak Anda memberitahu Anda bahwa ada masalah yang belum terselesaikan atau belum terselesaikan. Dengan kata lain, emosi negatif adalah *panggilan untuk bertindak*. Ketika Anda merasa mereka, itu karena Anda seharusnya *lakukan sesuatu*. emosi positif, di sisi lain, adalah imbalan untuk mengambil tindakan yang tepat. Ketika Anda merasa mereka, kehidupan tampaknya sederhana dan tidak ada yang harus dilakukan selain menikmatinya. Kemudian, seperti segala sesuatu yang lain,

emosi positif pergi, karena lebih banyak masalah pasti muncul.

Emosi adalah bagian dari persamaan hidup kita, tapi tidak *seluruh* persamaan. Hanya karena sesuatu yang terasa baik tidak berarti itu *aku s* baik. Hanya karena sesuatu yang terasa buruk tidak berarti itu *aku s* buruk. Emosi hanyalah rambu-rambu, *saran* bahwa neurobiologi kita memberi kita, bukan perintah. Oleh karena itu, kita tidak harus selalu percaya emosi kita sendiri. Bahkan, saya percaya kita harus membuat kebiasaan mempertanyakan

mereka.

Banyak orang diajarkan untuk menekan emosi mereka untuk berbagai pribadi, sosial, atau budaya alasan-terutama emosi negatif. Sayangnya, untuk menyangkal emosi negatif seseorang adalah untuk menyangkal banyak mekanisme umpan balik yang membantu seseorang memecahkan masalah. Akibatnya, banyak dari individu-individu ditekan berjuang untuk menangani masalah-masalah sepanjang hidup mereka. Dan jika mereka tidak bisa memecahkan masalah, maka mereka tidak bisa bahagia. Ingat, rasa sakit memiliki tujuan.

Tapi kemudian ada orang-orang yang overidentify dengan emosi mereka. Semuanya **dibenarkan tanpa alasan lain selain mereka *merasa* saya t. "Oh, aku patah kaca depan Anda, tapi aku *sangat* gila; Aku tidak bisa menahannya." Atau "Saya putus sekolah dan pindah ke Alaska hanya karena**

***merasa* benar."**Pengambilan keputusan berdasarkan intuisi emosional, tanpa bantuan alasan untuk tetap sejalan, cukup banyak selalu menyebarkan. Anda tahu siapa mendasarkan seluruh hidup mereka pada emosi mereka? anak-anak tiga tahun. Dan anjing. Kau tahu apa lagi tiga-year-olds dan anjing lakukan? Sial di karpet.

Obsesi dan terlalu banyak investasi dalam emosi gagal kami untuk alasan sederhana bahwa emosi tidak pernah berlangsung. Apa pun yang membuat kita bahagia hari ini tidak akan lagi membuat kita bahagia besok, karena biologi kita selalu membutuhkan sesuatu yang lebih. Sebuah fiksasi pada kebahagiaan pasti sebesar mengejar tidak pernah berakhir "sesuatu yang lain" -sebuah rumah baru, hubungan baru, anak lain, kenaikan gaji yang lain. Dan meskipun semua keringat dan ketegangan kami, kami akhirnya merasa menakutkan mirip dengan bagaimana kita mulai: tidak memadai.

Psikolog kadang-kadang menyebut konsep ini sebagai "treadmill hedonis": gagasan bahwa kami selalu bekerja keras untuk mengubah situasi kehidupan kami, tapi kami benar-benar tidak pernah merasa sangat berbeda.

Inilah sebabnya mengapa masalah kita adalah rekursif dan tidak dapat dihindari. Orang yang Anda menikah adalah orang yang berjuang dengan. Rumah Anda beli

rumah Anda memperbaiki. Mimpi pekerjaan yang Anda ambil adalah pekerjaan yang Anda stres atas. Semuanya dilengkapi dengan pengorbanan-apa yang melekat membuat kita merasa baik juga akan pasti membuat kita merasa buruk. Apa yang kita mendapatkan juga apa yang kita kalah. Apa yang menciptakan pengalaman positif kita akan menentukan pengalaman negatif kami.

Ini adalah pil sulit untuk menelan. Kita *seperti* gagasan bahwa ada beberapa bentuk kebahagiaan tertinggi yang dapat dicapai. Kita *seperti* gagasan bahwa kita dapat meringankan semua penderitaan kita secara permanen. Kita *seperti* gagasan bahwa kita dapat merasa puas dan puas dengan kehidupan kita selamanya.

Tapi kita tidak bisa.

## Pilih Perjuangan Anda

Jika saya bertanya, "Apa yang Anda inginkan dari kehidupan?" Dan Anda mengatakan sesuatu seperti, "Saya ingin bahagia dan memiliki keluarga besar dan pekerjaan yang saya suka," respons Anda sangat umum dan diharapkan bahwa itu doesn't benar-benar berarti apa-apa.

Semua orang menikmati apa yang terasa baik. Semua orang ingin hidup tanpa beban, bahagia, dan mudah, untuk jatuh cinta dan seks dan hubungan luar biasa, terlihat sempurna dan membuat uang dan menjadi populer dan dihormati dan dikagumi dan total baller ke titik bahwa orang-orang bagian seperti Laut Merah ketika mereka berjalan ke dalam ruangan.

*Semua orang* ingin itu. Sangat mudah untuk menginginkan hal itu.

Sebuah pertanyaan yang lebih menarik, pertanyaan yang kebanyakan orang tidak pernah mempertimbangkan, adalah, **"Apa rasa sakit yang Anda inginkan dalam hidup Anda? Apa yang Anda bersedia berjuang untuk?"**Karena yang tampaknya menjadi penentu yang lebih besar tentang bagaimana hidup kita berubah.

Sebagai contoh, kebanyakan orang ingin mendapatkan kantor sudut dan membuat muatan kapal uang tetapi tidak banyak orang ingin menderita melalui jam workweeks enam puluh, kemacetan panjang, dokumen menjengkelkan, dan sewenang-wenang

hierarki perusahaan untuk melepaskan diri dari kungkungan sebuah bilik neraka yang tak terbatas.

Kebanyakan orang ingin memiliki seks yang hebat dan hubungan mengagumkan, tetapi tidak semua orang bersedia untuk pergi melalui percakapan sulit, keheningan canggung, perasaan sakit hati, dan psikodrama emosional untuk sampai ke sana. Dan begitu mereka menetap. Mereka menetap dan bertanya-tanya, "Bagaimana jika?" Selama bertahun-tahun, sampai pertanyaan morphs dari "Bagaimana jika?" Menjadi "Apa lagi?" Dan ketika pengacara pulang dan cek tunjangan adalah dalam surat, mereka mengatakan, " untuk apa?" Jika tidak untuk standar mereka menurunkan dan harapan dua puluh tahun sebelumnya, maka untuk apa?

Karena kebahagiaan memerlukan perjuangan. Tumbuh dari masalah. Joy tidak hanya tumbuh dari tanah seperti aster dan pelangi. Nyata, serius, pemenuhan seumur hidup dan makna harus diperoleh melalui pemilihan dan pengelolaan perjuangan kami. Apakah Anda menderita kecemasan atau kesepian atau gangguan obsesif-kompulsif atau bos brengsek yang reruntuhan setengah jam bangun Anda setiap hari, solusinya terletak pada penerimaan dan keterlibatan aktif dari yang pengalaman-negatif tidak menghindari itu, bukan keselamatan dari saya t.

Orang ingin fisik yang luar biasa. Tapi Anda tidak berakhir dengan satu kecuali Anda sah menghargai rasa sakit dan stres fisik yang datang dengan hidup di dalam gym untuk jam demi jam, kecuali jika Anda suka menghitung dan kalibrasi makanan yang Anda makan, merencanakan kehidupan Anda di kecil piring berukuran porsi.

Orang ingin memulai bisnis mereka sendiri. Tapi Anda tidak berakhir pengusaha sukses kecuali jika Anda menemukan cara untuk menghargai risiko, ketidakpastian, kegagalan berulang-ulang, jam gila yang ditujukan untuk sesuatu yang mungkin mendapatkan apa-apa.

Orang ingin pasangan, pasangan. Tapi Anda tidak berakhir menarik seseorang menakutkan tanpa menghargai turbulensi emosional yang datang dengan pelapukan penolakan, membangun ketegangan seksual yang tidak pernah akan dirilis, dan menatap kosong pada ponsel yang tidak pernah berdering.

Itu bagian dari permainan cinta. Anda tidak bisa menang jika Anda tidak bermain.

Apa yang menentukan keberhasilan Anda adalah tidak, "Apa yang Anda ingin menikmati?" Pertanyaan yang relevan adalah, "Apa rasa sakit yang Anda ingin mempertahankan?" Jalan menuju kebahagiaan adalah jalan penuh shitheaps dan malu.

Anda harus memilih sesuatu. Anda tidak dapat memiliki kehidupan bebas rasa sakit. Hal ini tidak bisa semua menjadi mawar dan unicorn sepanjang waktu. Kesenangan adalah pertanyaan yang mudah. Dan hampir semua dari kita memiliki jawaban yang sama.

Pertanyaan yang lebih menarik adalah rasa sakit. Apa rasa sakit yang Anda ingin mempertahankan? Itulah pertanyaan yang sulit yang penting, pertanyaan yang benar-benar akan membuat Anda di suatu tempat. Ini pertanyaan yang dapat mengubah perspektif, kehidupan. Itu yang membuat saya, saya, dan Anda, Anda. Itu yang mendefinisikan kita dan memisahkan kita dan pada akhirnya membawa kita bersama-sama.

Untuk sebagian besar remaja dan dewasa muda, saya berkhayal tentang menjadi-musisi bintang rock, khususnya. Lagu gitar badass saya mendengar, saya akan selalu menutup mata dan membayangkan diri di atas panggung, bermain dengan jeritan orang banyak, orang benar-benar kehilangan pikiran mereka untuk kemuliaan jari-noodling manis saya. fantasi ini **bisa membuat saya sibuk selama berjam-jam. Bagi saya, itu tidak pernah pertanyaan jika Saya pernah sampai bermain di depan berteriak orang banyak, tapi**

*kapan. Aku sudah merencanakan semuanya keluar. Aku hanya menunggu waktu sebelum aku bisa berinvestasi jumlah yang tepat energi dan usaha dalam mendapatkan di luar sana dan membuat tanda saya. Pertama saya butuhkan untuk menyelesaikan sekolah. Lalu saya perlu untuk membuat beberapa uang ekstra untuk membeli peralatan. Lalu aku harus menemukan cukup waktu untuk berlatih. Lalu aku harus jaringan dan merencanakan proyek pertama saya. Kemudian . . . dan kemudian apa-apa.*

Meskipun saya berfantasi tentang hal ini selama lebih dari setengah hidup saya, kenyataannya tidak pernah datang ke hasil. Dan butuh waktu yang lama dan banyak perjuangan untuk akhirnya mencari tahu mengapa: *Aku tidak benar-benar menginginkannya.*

Aku jatuh cinta dengan hasil-gambar saya di atas panggung, orang-orang



bersorak, saya goyang, menuangkan hati saya ke dalam apa yang saya bermain-tapi aku tidak cinta dengan proses. Dan karena itu, saya gagal di itu. Berkali-kali. Neraka, aku bahkan tidak berusaha cukup keras untuk gagal itu. Aku hampir tidak mencoba sama sekali. Kerepotan sehari-hari berlatih, logistik menemukan kelompok dan berlatih, rasa sakit menemukan gigs dan benar-benar membuat orang untuk muncul dan memberikan kotoran, senar rusak, ditiup tabung amp, mengangkut empat puluh pon gigi ke dan dari latihan tanpa mobil. Ini adalah gunung mimpi dan mendaki mil-tinggi ke atas. Dan apa yang aku butuh waktu lama untuk menemukan adalah bahwa saya tidak suka untuk mendaki banyak. Aku hanya suka membayangkan puncak.

Narasi budaya umum akan memberitahu saya bahwa saya entah bagaimana gagal diriku sendiri, bahwa aku menyerah atau pecundang, bahwa saya hanya tidak "memilikinya," bahwa aku menyerah pada mimpi saya dan bahwa mungkin aku membiarkan diriku menyerah pada tekanan masyarakat.

Tapi sebenarnya jauh lebih menarik daripada penjelasan ini. Yang benar adalah, saya pikir saya menginginkan sesuatu, tapi ternyata aku tidak. Akhir dari cerita.

Saya ingin pahala dan tidak perjuangan. Saya ingin hasil dan bukan proses. Aku jatuh cinta dengan tidak melawan tapi hanya kemenangan.

Dan hidup tidak bekerja seperti itu.

Siapa Anda adalah ditentukan oleh apa yang Anda bersedia untuk berjuang untuk. Orang yang ***Nikmati*** perjuangan gym adalah orang-orang yang menjalankan triathlon dan telah dipahat abs dan dapat bench-press sebuah rumah kecil. Orang yang ***Nikmati*** workweeks panjang dan politik tangga perusahaan adalah orang-orang yang terbang ke atasnya. Orang yang ***Nikmati*** tekanan dan ketidakpastian dari gaya hidup artis kelaparan pada akhirnya orang-orang yang hidup dan membuatnya.

Ini bukan tentang kemauan atau grit. Ini bukan teguran lain ini adalah komponen yang paling sederhana dan dasar kehidupan "tidak ada rasa sakit, tidak ada keuntungan.": Perjuangan kami menentukan keberhasilan kita. Kami

masalah kelahiran kebahagiaan kita, bersama dengan sedikit lebih baik, masalah sedikit upgrade.

Lihat: itu tidak pernah berakhir spiral ke atas. Dan jika Anda berpikir pada setiap titik Anda diperbolehkan untuk berhenti mendaki, aku takut kau hilang titik. Karena sukacita dalam pendakian itu sendiri.

## BAB 3

### Anda Tidak Khusus

**saya** pernah tahu seorang pria; kami akan memanggilnya Jimmy.

Jimmy selalu memiliki berbagai usaha bisnis akan. Pada hari tertentu, jika Anda bertanya apa yang dia lakukan, dia mainan dari nama beberapa perusahaan ia berkonsultasi dengan, atau dia akan menggambarkan aplikasi medis menjanjikan dia mencari malaikat investor untuk mendanai, atau dia' d bicara tentang beberapa acara amal dia seharusnya menjadi pembicara utama untuk, atau bagaimana ia punya ide untuk jenis yang lebih efisien dari pompa bensin yang akan membuatnya miliaran. orang itu selalu bergulir, selalu, dan jika Anda memberinya inci siang hari percakapan, ia melumat Anda tentang bagaimana dunia berputar karyanya, bagaimana brilian ide terbarunya itu, dan ia Sebaiknya nama-drop begitu banyak rasanya seperti Anda sedang berbicara dengan seorang reporter tabloid.

Jimmy semua positif sepanjang waktu. Selalu mendorong dirinya, selalu bekerja sudut-nyata go-getter, apa pun cinta yang berarti.

Yang menangkap adalah bahwa Jimmy juga total pecundang-semua bicara dan tidak berjalan. Stoned sebagian besar waktu, dan menghabiskan banyak uang di bar dan restoran dengan baik seperti yang dia lakukan pada nya "ide bisnis," Jimmy adalah seorang lintah profesional, hidup dari uang susah payah keluarganya dengan berputar mereka serta orang lain di kota pada ide-ide palsu

kemuliaan teknologi masa depan. Tentu, kadang-kadang dia dimasukkan ke dalam beberapa upaya token, atau mengangkat telepon dan dingin-sebut beberapa tokoh dan nama-drop sampai ia kehabisan nama, tapi tidak ada yang pernah benar-benar terjadi. Tak satu pun dari "usaha" yang pernah berkembang menjadi apa-apa.

Namun orang terus ini untuk tahun, hidup dari pacar dan lebih dan kerabat yang lebih jauh baik ke berusia akhir dua puluhan. Dan bagian yang paling kacau adalah bahwa *Jimmy merasa baik tentang hal itu*. Dia memiliki tingkat delusi rasa percaya diri. Orang-orang yang menertawakannya atau menutup dia berada, dalam pikirannya, "kehilangan kesempatan hidup mereka." Orang-orang yang memanggilnya keluar pada ide bisnis palsu nya "terlalu bodoh dan berpengalaman" untuk memahami kejeniusannya. Orang-orang yang menunjukkan gaya hidup pecundang nya adalah "cemburu"; mereka "pembenci" yang iri keberhasilannya.

Jimmy memang membuat uang, meskipun itu biasanya melalui sketchiest cara, seperti menjual ide bisnis orang lain sebagai miliknya, atau finagling pinjaman dari seseorang, atau lebih buruk, berbicara seseorang ke memberinya ekuitas mereka start-up. Dia benar-benar kadang-kadang berbicara orang untuk membayar dia untuk melakukan beberapa berbicara di depan umum. (Tentang apa, aku bahkan tidak bisa membayangkan.)

**Bagian terburuk adalah bahwa Jimmy diyakini omong kosong sendiri. delusi nya begitu antipeluru, itu adalah jujur sulit untuk marah kepadanya, itu sebenarnya semacam menakutkan.**

Suatu saat di tahun 1960-an, berkembang "harga diri yang tinggi" -Memiliki pikiran dan perasaan positif tentang diri sendiri-menjadi semua kemarahan di psikologi. Penelitian menemukan bahwa orang yang *pikir sangat tentang diri mereka sendiri umumnya dilakukan lebih baik dan menyebabkan lebih sedikit masalah*. Banyak peneliti dan pembuat kebijakan pada saat itu datang untuk percaya bahwa meningkatkan populasi harga diri dapat menyebabkan beberapa manfaat sosial yang nyata: kejahatan yang lebih rendah, catatan akademis yang lebih baik, pekerjaan yang lebih besar, defisit anggaran yang lebih rendah. Akibatnya, dimulai pada dekade berikutnya,

1970, praktek harga diri mulai diajarkan kepada orang tua, ditekankan oleh terapis, politisi, dan guru, dan melembagakan ke dalam kebijakan pendidikan. Kelas inflasi, misalnya, dilaksanakan untuk membuat rendah mencapai anak-anak merasa lebih baik tentang kurangnya prestasi. penghargaan partisipasi dan piala palsu diciptakan untuk sejumlah kegiatan duniawi dan diharapkan. Anak-anak diberi tugas pekerjaan rumah konyol, seperti menuliskan semua alasan mengapa mereka pikir mereka khusus, atau lima hal yang mereka suka paling tentang diri mereka sendiri. Pendeta dan para menteri mengatakan kepada jemaat mereka bahwa mereka masing-masing unik khusus di mata Allah, dan ditakdirkan untuk unggul dan tidak rata. Bisnis dan seminar motivasi dipotong melantunkan mantra paradoks yang sama: setiap satu dari kita bisa menjadi luar biasa dan sangat sukses.

**Tapi itu generasi kemudian dan data dalam: kami *tidak* semua luar biasa. Ternyata hanya merasa baik tentang diri Anda tidak benar-benar berarti apa-apa kecuali Anda memiliki *alasan yang bagus* untuk merasa baik tentang diri Anda. Ternyata bahwa kesulitan dan kegagalan benar-benar berguna dan bahkan diperlukan untuk mengembangkan dewasa yang kuat berpikiran dan sukses. Ternyata mengajar orang untuk percaya mereka luar biasa dan merasa baik tentang diri mereka sendiri tidak peduli apa yang tidak menyebabkan populasi penuh Bill Gates dan Martin Luther Kings. Hal ini menyebabkan populasi penuh Jimmys.**

Jimmy, pendiri start-up delusi. Jimmy, yang mengisap ganja setiap hari dan tidak memiliki keterampilan berharga nyata selain berbicara diri dan percaya itu. Jimmy, tipe cowok yang berteriak pada rekan bisnisnya untuk menjadi "dewasa", dan kemudian maxed out kartu kredit perusahaan di Le Bernardin mencoba untuk mengesankan beberapa model yang Rusia. Jimmy, yang dengan cepat kehabisan bibi dan paman yang bisa meminjamkan lebih banyak uang padanya.

Ya, itu yakin, tinggi-harga diri Jimmy. Jimmy yang

menghabiskan begitu banyak waktu berbicara tentang seberapa baik dia adalah bahwa ia lupa untuk, Anda tahu, benar-benar melakukan sesuatu.

Masalah dengan gerakan harga diri adalah bahwa hal itu diukur diri dengan cara positif orang merasa tentang diri mereka sendiri. Tapi pengukuran yang benar dan akurat dari seseorang diri **adalah bagaimana orang merasa tentang negatif aspek dari diri mereka sendiri. Jika orang seperti** Jimmy merasa benar-benar sialan besar 99,9 persen dari waktu, meskipun hidupnya berantakan di sekelilingnya, lalu bagaimana yang dapat menjadi metrik berlaku untuk kehidupan yang sukses dan bahagia?

Jimmy berhak. Artinya, ia merasa seolah-olah dia layak hal yang baik tanpa benar-benar produktif mereka. Dia percaya bahwa dia harus bisa menjadi kaya tanpa benar-benar bekerja untuk itu. Dia percaya bahwa dia harus menyukai dan baik-baik tanpa benar-benar membantu siapa pun. Dia percaya bahwa dia harus memiliki gaya hidup yang luar biasa tanpa benar-benar mengorbankan apa-apa.

Orang-orang seperti Jimmy menjadi begitu terpaku pada perasaan yang baik tentang diri mereka **sendiri bahwa mereka berhasil menipu diri sendiri menjadi percaya bahwa mereka adalah mencapai** hal-hal besar bahkan ketika mereka tidak. Mereka percaya mereka adalah presenter brilian di panggung ketika benar-benar mereka memperlakukan diri mereka sendiri. Mereka percaya mereka sukses pendiri start up ketika, pada kenyataannya, mereka tidak pernah punya usaha yang sukses. Mereka menyebut diri mereka pelatih kehidupan dan biaya uang untuk membantu orang lain, meskipun mereka baru berusia dua puluh lima tahun dan belum benar-benar mencapai sesuatu yang besar dalam hidup mereka.

orang berjudul memancarkan tingkat delusi rasa percaya diri. Keyakinan ini bisa memikat orang lain, setidaknya untuk sementara waktu. Dalam beberapa kasus, tingkat delusi orang berhak untuk kepercayaan bisa menjadi menular dan membantu orang-orang di sekitar orang berhak merasa lebih percaya diri

dalam diri mereka juga. Meskipun semua Jimmy **shenanigans, saya harus mengakui bahwa itu adalah menyenangkan bergaul dengan dia**

terkadang. Anda merasa tidak bisa dihancurkan di sekelilingnya.

**Namun masalah dengan hak adalah bahwa hal itu membuat orang *perlu* untuk merasa baik tentang diri mereka sendiri** sepanjang waktu, bahkan dengan mengorbankan orang di sekitar mereka. Dan karena orang berhak selalu perlu untuk merasa baik tentang diri mereka sendiri, mereka akhirnya menghabiskan sebagian besar waktu mereka berpikir tentang diri mereka sendiri. Setelah semua, dibutuhkan banyak energi dan bekerja untuk meyakinkan diri sendiri bahwa kotoran Anda tidak bau, terutama ketika Anda sudah benar-benar telah tinggal di toilet.

Setelah orang telah mengembangkan pola pikir untuk terus menafsirkan apa yang terjadi di sekitar mereka sebagai diri-aggrandizing, nya sangat sulit untuk istirahat mereka keluar dari itu. Setiap usaha untuk alasan dengan mereka dipandang sebagai hanya lain "ancaman" untuk keunggulan mereka dengan orang lain yang "Tidak bisa menanganinya" bagaimana pintar / berbakat / baik-mencari / sukses mereka.

Hak menutup di dirinya sendiri dalam semacam gelembung narsis, mendistorsi apa saja dan segala sesuatu dengan cara seperti untuk memperkuat itu sendiri. Orang-orang yang merasa berhak pandangan setiap kejadian dalam kehidupan mereka baik sebagai penegasan, atau ancaman bagi, kebesaran mereka sendiri. Jika sesuatu yang baik terjadi pada mereka, itu karena beberapa prestasi luar biasa mereka ulung. Jika sesuatu yang buruk terjadi pada mereka, itu karena seseorang cemburu dan mencoba untuk membawa mereka ke bawah takik. Hak tahan. Orang-orang yang berhak menipu diri sendiri menjadi apa pun feed rasa superioritas. Mereka menjaga mereka jiwa fasad berdiri di semua biaya, bahkan jika itu kadang-kadang membutuhkan secara fisik atau emosional kasar kepada orang di sekitar mereka.

**Tapi hak adalah strategi gagal. Itu hanyalah tinggi. *Nya tidak*** kebahagiaan.

**Pengukuran sebenarnya dari diri adalah bukan bagaimana seseorang merasa tentang dia *positif* pengalaman, melainkan bagaimana perasaannya tentang dia *negatif* pengalaman.** Orang seperti Jimmy menyembunyikan dari masalah dengan membuat

up membayangkan keberhasilan untuk dirinya sendiri di setiap kesempatan. Dan karena dia tidak bisa menghadapi masalah, tidak peduli seberapa baik ia merasa tentang dirinya, ia lemah.

Seseorang yang benar-benar memiliki harga diri tinggi mampu melihat bagian-bagian negatif frankly- karakternya "Ya, kadang-kadang aku tidak bertanggung jawab dengan uang," "Ya, kadang-kadang saya melebihi-lebihkan keberhasilan saya sendiri," "Ya, saya terlalu mengandalkan orang lain untuk mendukung saya dan harus lebih mandiri"-dan kemudian bertindak untuk memperbaiki mereka. Tapi berjudul orang, karena mereka tidak mampu mengakui masalah mereka sendiri secara terbuka dan jujur, tidak mampu meningkatkan kehidupan mereka dengan cara yang langgeng atau bermakna. Mereka dibiarkan mengejar tinggi setelah tinggi dan menumpuk tingkat yang lebih besar dan lebih besar dari penolakan.

Tapi akhirnya kenyataannya harus memukul, dan masalah-masalah mendasar akan sekali lagi membuat diri mereka jelas. Ini hanya pertanyaan tentang kapan, dan bagaimana menyakitkan itu akan.

## Things Fall Apart

**Aku duduk di 9:00 saya saya kelas biologi, lengan memeluk kepala saya di meja saya seperti** yang saya menatap lap membuat tangan kedua jam itu, setiap centang sinkopasi dengan dronings-on guru tentang kromosom dan mitosis. Seperti kebanyakan tiga belas-year-olds terjebak dalam, kelas neon pengap, aku merasa bosan.

Ketukan datang di pintu. Mr. Harga, asisten kepala sekolah, terjebak kepalanya di. "Permisi untuk menyela. Mark, dapat Anda melangkah keluar dengan saya sebentar? Oh, dan membawa hal-hal dengan Anda."

Aneh, pikirku. Anak dikirim ke kepala sekolah, namun kepala sekolah jarang akan dikirim kepada mereka. Aku mengumpulkan hal-hal saya dan melangkah keluar.

Lorong itu kosong. Ratusan loker beige berkumpul di



cakrawala. "Mark, bisa Anda membawa saya ke locker Anda, please?"

"Tentu," kataku, dan siput diri menyusuri lorong, celana jeans baggy dan rambut moppy dan kebesaran Pantera T-shirt dan semua.

Kita bisa ganti saya. "Buka, silakan," kata Mr Harga; jadi saya lakukan. Dia melangkah di depan saya dan mengumpulkan mantel, tas olahraga saya, saya ransel-semua isi loker ini, minus beberapa buku tulis dan pensil. Dia mulai berjalan pergi. "Datang dengan saya, silahkan," katanya, tanpa melihat ke belakang. Aku mulai mendapatkan perasaan tidak enak.

Aku mengikutinya ke kantornya, di mana ia meminta saya untuk duduk. Dia menutup pintu dan menguncinya. Dia pergi ke jendela dan menyesuaikan tirai untuk memblokir pemandangan dari luar. **telapak tanganku mulai berkeringat. Ini adalah *tidak* kunjungan kepala sekolah normal.**

Mr. Harga duduk dan diam-diam mencari-cari melalui hal-hal saya, memeriksa kantong, unzip ritsleting, gemetar pakaian olahraga dan menempatkan mereka di lantai.

Tanpa menatapku, Mr. Harga bertanya, "Apakah Anda tahu apa yang saya cari, Mark?"

"Tidak," kataku.

"Narkoba."

Kata guncangan saya menjadi perhatian gugup. "Dd-obat?"

Aku terbata-bata. "Jenis apa?"

Dia menatapku tegas. "Saya tidak tahu; apa jenis yang Anda miliki?"Dia membuka salah satu binder saya dan memeriksa kantong kecil dimaksudkan untuk pena.

Saya keringat bunga seperti pertumbuhan jamur. Menyebar dari telapak tanganku ke lengan saya dan sekarang leherku. kuil saya berdenyut seperti darah banjir otak dan wajahku. Seperti kebanyakan tiga belas-year-olds baru dituduh memiliki narkoba dan membawa mereka ke sekolah, saya ingin lari dan bersembunyi.

"Saya tidak tahu apa yang Anda bicarakan," aku protes, kata-kata

terdengar jauh Meeker daripada saya ingin. Aku merasa seolah-olah saya harus terdengar percaya diri dalam diri saya sekarang. Atau mungkin tidak. Mungkin aku harus takut. Apakah pembohong terdengar lebih takut atau percaya diri? Karena bagaimanapun mereka terdengar, saya ingin terdengar sebaliknya. Sebaliknya, kurangnya senyawa kepercayaan, unconfidence tentang saya terdengar percaya diri membuat saya lebih percaya diri. Itu sialan Umpan balik loop dari neraka.

"Kami lihat saja nanti," katanya, mengalihkan perhatian ke ransel, yang tampaknya memiliki seratus kantong. Setiap sarat dengan remaja konyol desiderata berwarna pena sendiri, catatan lama berlalu di kelas, awal tahun sembilan puluhan CD dengan kasus retak, kering-up spidol, sebuah sketsa tua dengan setengah halaman-halamannya hilang, debu dan serat dan omong kosong akumulasi selama menjengkelkan keberadaan sekolah menengah memutar.

keringat saya harus memompa dengan kecepatan cahaya, karena waktu meluas itu sendiri dan melebarkan sehingga apa yang hitungan detik pada itu 09:00  
**saya kedua periode biologi jam sekarang terasa seperti ribuan tahun Paleolithic, dan aku tumbuh dewasa dan mati setiap menit. Hanya aku dan Mr. Harga dan ransel jurang saya.**

Suatu tempat di sekitar Mesolithic Age, Mr. Harga selesai mencari ransel. Memiliki menemukan apa-apa, ia tampaknya bingung. Dia ternyata pak terbalik dan memungkinkan semua kecelakaan omong kosong saya ke lantai kantornya. Dia sekarang berkeringat deras seperti saya, kecuali di tempat teror saya, ada kemarahannya.

"Tidak ada obat hari ini, eh?" Dia mencoba untuk terdengar santai. "Tidak."

Aku juga

Dia menyebar barang-barang saya keluar, memisahkan setiap item dan coagulating mereka ke dalam tumpukan kecil di samping gigi gym saya. Saya mantel dan ransel sekarang berbaring kosong dan tak bernyawa di pangkuannya. Dia mendesah dan menatap dinding. Seperti kebanyakan tiga belas-year-olds terkunci di kantor dengan seorang pria marah melemparkan kotoran mereka di seluruh lantai, aku ingin menangis.

Mr. Harga scan isi diselenggarakan di lantai. Tidak ada yang terlarang atau ilegal, tidak ada narkoba, bahkan tidak apa-apa terhadap kebijakan sekolah. Dia mendesah dan kemudian melemparkan mantel dan ransel di lantai juga. Dia membungkuk dan menempatkan siku di atas lutut, membuat tingkat wajahnya dengan saya.

"Mark, aku akan memberimu satu kesempatan terakhir untuk jujur dengan saya. Jika Anda jujur, ini akan berubah jauh lebih baik untuk Anda. Jika ternyata Anda berbohong, maka itu akan menjadi jauh lebih buruk."

Seperti diberi aba-aba, aku menelan ludah.

"Sekarang katakan yang sebenarnya," tuntutan Mr. Harga. "Apakah Anda membawa obat ke sekolah hari ini?"

Menahan air mata, teriakan mencakar tenggorokan saya, saya menatap penyiksa saya di wajah dan, dengan suara memohon, sekarat untuk dibebaskan dari kengerian remaja, saya katakan, "Tidak, saya tidak memiliki obat-obatan. Aku tidak tahu apa yang Anda bicarakan."

"Oke," katanya, sinyal menyerah. "Saya kira Anda bisa mengumpulkan barang-barang Anda dan pergi."

Dia mengambil yang terakhir, kerinduan tatapan di ransel kempes saya, berbaring seperti janji yang rusak ada di lantai kantornya. Dia santai menempatkan satu kaki di atas pak, menginjak ringan, sebuah upaya terakhir. Aku cemas menunggu dia untuk bangun dan meninggalkan sehingga saya bisa melanjutkan hidup saya dan melupakan seluruh mimpi buruk ini.

Tapi kakinya berhenti pada sesuatu. "Apa ini?" Ia bertanya, menekan dengan kakinya.

"Apa apa?" Kataku.

"Masih ada sesuatu dalam sini." Dia mengambil tas dan mulai meraba-raba bagian bawah itu. Bagi saya ruang mendapat kabur; semuanya berjalan goyah.

Ketika saya masih muda, saya pintar. Saya ramah. Tapi aku juga bedebah. berarti bahwa dalam cara yang paling penuh kasih mungkin saya. saya dulu seorang

memberontak, berbohong sedikit bedebah. Marah dan penuh kebencian. Ketika saya berusia dua belas tahun, saya meng-hack sistem keamanan rumah saya dengan magnet kulkas sehingga saya bisa menyelip keluar terdeteksi di tengah malam. Teman saya dan saya akan menempatkan mobil ibunya di netral dan dorong ke jalan sehingga kita bisa berkeliling tanpa membangunkannya. Saya akan menulis makalah tentang aborsi karena saya tahu guru bahasa Inggris saya adalah seorang konservatif Kristen hardcore. teman lain dan saya mencuri rokok dari ibunya dan menjual mereka untuk anak-anak di belakang sekolah.

Dan saya juga memotong kompartemen rahasia ke bagian bawah ransel untuk menyembunyikan ganja saya.

Itu kompartemen tersembunyi sama Mr. Harga ditemukan setelah menginjak obat saya bersembunyi. Saya telah berbohong. Dan, seperti yang dijanjikan, Mr Harga tidak pergi mudah pada saya. Beberapa jam kemudian, seperti kebanyakan tiga belas-year-olds diborgol di belakang mobil polisi, saya pikir hidup saya sudah berakhir.

Dan aku agak tepat, dengan cara. Orang tua saya dikarantina di rumah. Saya tidak memiliki teman-teman di masa mendatang. Setelah dikeluarkan dari sekolah, saya harus belajar di rumah untuk sisa tahun ini. Ibuku membuat saya memotong rambut dan membuang semua saya shirt Marilyn Manson dan Metallica (yang, untuk remaja pada tahun 1998, adalah sama saja dengan dijatuhi hukuman mati oleh ketimpangan). Ayah saya menyeret saya ke kantornya dengan dia di pagi hari dan membuat saya mengajukan surat selama berjam-jam. Setelah homeschooling selesai, saya terdaftar dalam, sekolah Kristen swasta kecil, di mana-dan ini tidak mungkin akan mengejutkan Anda

- Aku tidak benar-benar cocok.

Dan ketika saya akhirnya membersihkan tindakan saya dan menyerahkan tugas saya dan belajar nilai tanggung jawab ulama yang baik, orang tua saya memutuskan untuk bercerai.

Saya memberitahu Anda semua ini hanya untuk menunjukkan bahwa masa remaja saya tersedot bola keledai. Saya kehilangan semua teman-teman saya, komunitas saya, hak-hak hukum saya,

dan keluarga saya dalam rentang waktu sekitar sembilan bulan. terapis saya di usia dua puluhan saya nanti akan menyebutnya "beberapa kotoran traumatis nyata," dan saya akan menghabiskan dekade-dan-perubahan berikutnya bekerja pada mengungkap itu dan menjadi kurang dari yang berjudul bajingan kecil mementingkan diri sendiri.

Masalah dengan kehidupan rumah saya saat itu adalah tidak semua hal mengerikan yang dikatakan atau dilakukan; bukan, itu semua hal-hal mengerikan yang perlu dikatakan dan dilakukan tapi tidak. Keluarga saya Stonewalls cara Warren Buffett membuat uang atau Jenna Jameson mesum: kami juara itu. Rumah bisa saja membakar sekitar kita dan itu akan telah bertemu dengan, "Oh tidak, baik semuanya. Anak laki-laki hangat di sini, mungkin-tapi

sangat,

Semuanya baik."

Ketika orang tua saya bercerai, tidak ada piring rusak, tidak ada pintu yang dibanting, tidak ada teriakan argumen tentang siapa yang kacau siapa. Begitu mereka telah meyakinkan saya dan adik saya bahwa itu bukan kesalahan kami, kami memiliki sesi Q & A-ya, Anda membaca bahwa benar-tentang logistik dari pengaturan hidup baru. Tidak air mata ditumpahkan. Tidak suara dibesarkan. Mengintip terdekat saya dan adik saya masuk ke orangtua kita terurai emosional

kehidupan dengar, "Tidak ada yang berselingkuh

siapa pun."Oh, itu bagus. Itu hangat anak laki-laki di dalam ruangan, tapi benar-benar, semuanya baik-baik saja.

Orang tua saya adalah orang baik. Saya tidak menyalahkan mereka untuk semua ini (tidak lagi, setidaknya). Dan aku sangat mencintai mereka. Mereka memiliki cerita mereka sendiri dan perjalanan mereka sendiri dan **masalah mereka sendiri, sama seperti semua orang tua lakukan. Dan hanya sebagai semua mereka orang tua** lakukan, dan sebagainya. Dan seperti semua orang tua, orang tua saya, dengan niat, disampaikan beberapa masalah mereka kepada saya, karena saya mungkin akan ke anak-anak saya.

Ketika "nyata traumatis kotoran" seperti ini terjadi dalam hidup kita, kita mulai sadar merasa seolah-olah kita memiliki masalah yang kita mampu yang pernah memecahkan. Dan ini diasumsikan ketidakmampuan untuk memecahkan kami

masalah menyebabkan kita merasa sengsara dan tidak berdaya.

Tetapi juga menyebabkan sesuatu yang lain terjadi. Jika kita memiliki masalah yang tak terpecahkan, angka bawah sadar kita bahwa kita baik unik khusus atau unik yang rusak dalam beberapa cara. Bahwa kita entah bagaimana tidak seperti orang lain dan bahwa aturan harus berbeda bagi kita.

Sederhananya: kita menjadi berjudul.

Rasa sakit dari masa remaja saya membawa saya menyusuri jalan dari hak yang berlangsung melalui banyak masa dewasa awal saya. Sedangkan hak Jimmy dimainkan dalam dunia bisnis, di mana ia berpura-pura menjadi sukses besar, hak saya dimainkan dalam hubungan saya, terutama dengan perempuan. trauma saya telah berkisar keintiman dan penerimaan, jadi aku merasa kebutuhan konstan untuk overcompensate, untuk membuktikan kepada diri sendiri bahwa saya dicintai dan diterima setiap saat. Dan sebagai hasilnya, saya segera mengambil untuk mengejar wanita dengan cara yang sama seorang pecandu kokain dibutuhkan untuk manusia salju terbuat dari kokain: aku bercinta manis itu, dan kemudian segera tercekik sendiri di dalamnya.

Saya menjadi pemain-an yang belum matang, egois, meskipun pemain kadang-kadang menawan. Dan saya digantung serangkaian panjang hubungan dangkal dan tidak sehat untuk bagian yang lebih baik dari satu dekade.

Itu tidak begitu banyak sex Saya mendambakan, meskipun seks itu menyenangkan. Itu validasi. **Saya ingin; Aku dicintai; untuk pertama kalinya sejak aku bisa mengingat, saya /ayak. keinginan saya untuk validasi** cepat dimasukkan ke kebiasaan mental diri aggrandizing dan berlebihan. Aku merasa berhak untuk mengatakan atau melakukan apa pun yang saya inginkan, untuk merusak kepercayaan rakyat, mengabaikan perasaan orang, dan kemudian membenarkan nanti dengan menyebarkan, permintaan maaf setengah-berpantat.

Sementara periode ini pasti memiliki saat-saat yang menyenangkan dan kegembiraan, dan saya bertemu dengan beberapa wanita yang indah, hidup saya lebih atau kurang kecelakaan sepanjang waktu. Saya sering menganggur, yang tinggal di sofa teman atau dengan ibu saya, minum cara yang lebih dari seharusnya

telah, mengasingkan sejumlah teman-dan ketika aku bertemu seorang wanita benar-benar menyukai, saya penyerapan diri dengan cepat torpedo segalanya.

Semakin dalam rasa sakit, semakin berdaya kita merasa terhadap masalah kita, dan semakin hak kita mengadopsi untuk mengimbangi masalah tersebut. hak ini berperan dalam salah satu dari dua cara:

1. Saya mengagumkan dan sisanya dari semua mengisap, jadi saya pantas perlakuan khusus.
2. Aku menghisap dan sisanya dari Anda semua mengagumkan, jadi saya pantas perlakuan khusus.

pola pikir yang berlawanan di luar, tapi egois inti krim yang sama di tengah. Bahkan, Anda akan sering melihat orang-orang berjudul flip bolak-balik antara keduanya. Entah mereka di puncak dunia atau dunia adalah di atas mereka, tergantung pada hari minggu, atau seberapa baik mereka lakukan dengan kecanduan khusus mereka pada saat itu.

Kebanyakan orang benar mengidentifikasi orang seperti Jimmy sebagai mengamuk narsis ass-hat. Itu karena dia cukup terang-terangan dalam bukunya delusi tinggi harga diri. Apa yang kebanyakan orang tidak benar mengidentifikasi sebagai hak yang orang-orang yang terus-menerus merasa seolah-olah mereka lebih rendah dan tidak layak dunia.

Karena menafsirkan segala sesuatu dalam hidup sehingga membuat diri Anda terus-menerus korban hanya memerlukan sebanyak keegoisan sebagai sebaliknya.

**Saya Dibutuhkan hanya sebanyak energi dan diri delusi**

penaikan untuk mempertahankan keyakinan bahwa seseorang memiliki masalah dapat diatasi sebagai salah satu yang tidak memiliki masalah sama sekali.

Yang benar adalah bahwa tidak ada hal seperti itu sebagai masalah pribadi. Jika Anda punya masalah, kemungkinan jutaan orang lain memiliki itu di masa lalu, memilikinya sekarang, dan akan memilikinya di masa depan. Mungkin

orang yang Anda kenal juga. Itu tidak meminimalkan masalah atau berarti bahwa itu tidak harus menyakitinya. Ini tidak berarti Anda tidak sah korban dalam beberapa situasi.

Ini hanya berarti bahwa Anda tidak istimewa.

**Seringkali, itu realisasi-bahwa ini Anda dan masalah Anda sebenarnya *tidak* istimewa di** keparahan atau mereka sakit-yang merupakan langkah pertama dan paling penting menuju pemecahan mereka.

Tapi untuk beberapa alasan, tampak bahwa semakin banyak orang, terutama orang-orang muda, melupakan ini. Banyak profesor dan pendidik telah mencatat kurangnya ketahanan emosional dan kelebihan tuntutan egois pada orang muda saat ini. Ini tidak biasa sekarang ke buku untuk dihapus dari kurikulum kelas ini tidak ada alasan lain dari itu mereka membuat seseorang merasa buruk. Speaker dan profesor berteriak ke bawah dan dilarang dari kampus untuk pelanggaran yang sederhana seperti menunjukkan bahwa mungkin beberapa kostum Halloween benar-benar tidak menyinggung itu. konselor sekolah dicatat bahwa siswa lebih dari sebelumnya yang menunjukkan tanda-tanda parah gangguan emosi atas apa yang dinyatakan run-of-the-mill pengalaman kuliah sehari-hari, seperti argumen dengan teman sekamar, atau mendapatkan nilai rendah dalam kelas.

Ini aneh bahwa di zaman ketika kita lebih terhubung dari sebelumnya, hak tampaknya berada pada semua waktu tinggi. Sesuatu tentang teknologi baru-baru ini tampaknya memungkinkan ketidakamanan kita untuk menjalankan mengamuk seperti sebelumnya. Semakin banyak kebebasan kita diberi mengekspresikan diri, semakin kita ingin bebas dari harus berurusan dengan siapa saja yang mungkin tidak setuju dengan kami atau marah kita. Semakin terkena kita untuk sudut pandang yang berlawanan,

**semakin kita tampaknya marah bahwa mereka lainnya**

sudut pandang ada. Lebih mudah dan lebih bebas masalah kehidupan kita menjadi, semakin kita tampaknya merasa berhak bagi mereka untuk mendapatkan yang lebih baik.

Manfaat Internet dan media sosial tidak diragukan lagi fantastis. Dalam banyak hal, ini adalah waktu terbaik dalam sejarah masih hidup.



Tapi mungkin teknologi ini memiliki beberapa efek samping yang tidak diinginkan sosial. Mungkin teknologi yang sama yang telah dibebaskan dan dididik begitu banyak secara bersamaan memungkinkan perasaan masyarakat tentang hak lebih dari sebelumnya.

## The Tyranny of Exceptionalism

Sebagian besar dari kita cukup rata-rata paling hal yang kita lakukan. Bahkan jika Anda yang luar biasa di satu hal, kemungkinan Anda rata atau di bawah rata-rata paling hal-hal lain. Itu hanya sifat kehidupan. Untuk menjadi benar-benar hebat pada sesuatu, Anda harus mendedikasikan kotoran-ton waktu dan energi untuk itu. Dan karena kita semua memiliki waktu dan energi yang terbatas, sedikit dari kita yang pernah menjadi benar-benar luar biasa pada lebih dari satu hal, jika ada sama sekali.

Kita kemudian dapat mengatakan bahwa itu adalah ketidakmungkinan statistik bahwa setiap satu orang akan menjadi pemain yang luar biasa di semua bidang kehidupan, atau bahkan di banyak bidang kehidupan mereka. pebisnis brilian sering fuckups dalam kehidupan pribadi mereka. atlet yang luar biasa sering dangkal dan sebodoh batu lobotomized. Banyak selebriti yang mungkin hanya sebagai clueless tentang kehidupan sebagai orang-orang yang memelototi mereka dan mengikuti setiap gerakan mereka.

Kita semua, untuk sebagian besar, orang cukup rata-rata. Tapi itu ekstrem yang mendapatkan semua publisitas. Kami semacam tahu ini sudah, tapi kita jarang berpikir dan / atau berbicara tentang hal itu, dan kita pasti tidak pernah membahas mengapa ini bisa menjadi masalah.

Memiliki Internet, Google, Facebook, YouTube, dan akses ke lima saluran ratus-plus televisi menakjubkan. Tapi perhatian kita terbatas. Tidak ada cara kita dapat memproses gelombang pasang informasi mengalir melewati kami terus-menerus. Oleh karena itu, satu-satunya nol dan orang-orang yang menerobos dan menangkap perhatian kita adalah potongan-benar luar biasa dari informasi-orang di persentil 99.999th.

Sepanjang hari, setiap hari, kita dibanjiri dengan sungguh luar biasa. Terbaik dari yang terbaik. Yang terburuk dari yang terburuk. The prestasi fisik terbesar. Yang paling lucu lelucon. Berita yang paling menjengkelkan. Yang paling menakutkan ancaman. Nonstop.

kehidupan kita saat ini dipenuhi dengan informasi dari ekstrem dari kurva lonceng dari pengalaman manusia, karena dalam bisnis media itulah yang mendapat bola mata, dan bola mata membawa dolar. Itulah garis bawah. Namun sebagian besar dari kehidupan berada di **membosankan tengah. Sebagian besar hidup adalah un yang luar biasa, memang cukup rata-rata.**

Banjir ini informasi yang ekstrim telah dikondisikan kita untuk percaya bahwa exceptionalism adalah normal baru. Dan karena kita semua cukup rata-rata sebagian besar waktu, banjir informasi yang luar biasa mendorong kita untuk merasa cukup sialan tidak aman dan putus asa, karena jelas kita entah bagaimana tidak cukup baik. Jadi semakin banyak kita merasa perlu untuk mengkompensasi melalui hak dan kecanduan. Kami mengatasi satu-satunya cara kita tahu bagaimana: baik melalui self-aggrandizing atau melalui aggrandizing lain-.

Beberapa dari kita melakukan ini dengan memasak skema kaya get--cepat. Lain melakukannya dengan melepas seluruh dunia untuk menyelamatkan bayi yang kelaparan di Afrika. Lain melakukannya dengan unggul di sekolah dan memenangkan setiap penghargaan. Lain melakukannya dengan menembak sebuah sekolah. Lainnya melakukannya dengan mencoba berhubungan seks dengan apa pun yang berbicara dan bernafas.

Ini mengikat ke budaya yang berkembang dari hak yang saya bicarakan sebelumnya. Milenium sering disalahkan untuk pergeseran budaya ini, tapi itu mungkin karena milenium ini adalah yang terpasang-in dan generasi terlihat. Bahkan, kecenderungan hak jelas di semua masyarakat. Dan saya percaya itu terkait dengan exceptionalism media massa-driven.

Masalahnya adalah bahwa pervasiveness teknologi dan pemasaran massal mengacaukan banyak harapan masyarakat untuk diri mereka sendiri.

Genangan dari biasa membuat orang merasa lebih buruk tentang diri mereka sendiri, membuat mereka merasa bahwa mereka perlu lebih ekstrim, lebih radikal, dan lebih percaya diri untuk mendapatkan perhatian atau bahkan peduli.

Ketika saya adalah seorang pria muda, ketidakamanan saya sekitar keintiman yang diperburuk oleh semua narasi konyol maskulinitas beredar di seluruh budaya pop. Dan **orang-orang narasi yang sama *masih***

beredar: menjadi seorang pria keren, Anda harus pesta seperti bintang rock; harus dihormati, Anda harus dikagumi oleh perempuan; seks adalah hal yang paling berharga seorang laki-laki dapat mencapai, dan itu layak mengorbankan apa pun (termasuk martabat Anda sendiri) untuk mendapatkannya.

Aliran ini konstan dogpiles media yang tidak realistis ke perasaan kita yang ada tidak aman, oleh overexposing kami dengan standar yang tidak realistis kita gagal untuk hidup sampai. Kita tidak hanya merasa mengalami masalah terpecahkan, tapi kami merasa seperti pecundang karena pencarian Google yang sederhana menunjukkan ribuan orang tanpa masalah sama.

Teknologi telah memecahkan masalah ekonomi lama dengan memberikan kami masalah psikologis baru. Internet tidak hanya terbuka-sumber informasi; memiliki juga ketidakamanan open-source, keraguan diri, dan rasa malu.

## **Bbb-tapi, Jika saya tidak akan Khusus atau Luar Biasa, Apa Point?**

Hal ini telah menjadi diterima sebagai bagian dari budaya kita hari ini untuk percaya bahwa kita *semua* ditakdirkan untuk melakukan sesuatu yang benar-benar luar biasa. Selebriti mengatakan itu. taipan bisnis mengatakan itu. Politisi mengatakan itu. Bahkan Oprah mengatakan itu (sehingga harus benar). Masing-masing dan setiap orang dari kita dapat menjadi luar biasa. Kita semua *pantas menerima* kebesaran.

Fakta bahwa pernyataan ini secara inheren bertentangan-setelah semua, jika ***semua orang yang luar biasa, maka dengan definisi tak seorangpun akan menjadi***

luar biasa-tidak terjawab oleh kebanyakan orang. Dan bukannya mempertanyakan apa yang sebenarnya kita layak atau tidak layak, kita makan pesan dan meminta lebih banyak.

Menjadi "rata-rata" telah menjadi standar baru kegagalan. Hal terburuk yang bisa adalah di tengah-tengah pak, tengah kurva lonceng. Ketika standar budaya yang sukses adalah "menjadi luar biasa," itu kemudian menjadi lebih baik untuk menjadi pada akhir rendah ekstrim dari kurva lonceng daripada menjadi di tengah, karena setidaknya ada Anda masih khusus dan pantas perhatian. Banyak orang memilih strategi ini: untuk membuktikan kepada semua orang bahwa mereka adalah yang paling menyedihkan, atau yang paling tertindas, atau paling korban.

Banyak orang takut untuk menerima biasa-biasa saja karena mereka percaya bahwa jika mereka menerimanya, mereka tidak akan pernah mencapai apa-apa, tidak pernah memperbaiki, dan bahwa hidup mereka tidak akan peduli.

Ini semacam pemikiran berbahaya. Setelah Anda menerima premis bahwa hidup adalah berharga hanya jika itu benar-benar penting dan besar, maka Anda pada dasarnya menerima kenyataan bahwa sebagian besar populasi manusia (termasuk diri sendiri) menyebarkan dan tidak berharga. Dan pola pikir ini dapat dengan cepat berubah berbahaya, untuk diri sendiri dan orang lain.

Orang-orang jarang yang menjadi benar-benar luar biasa pada sesuatu yang melakukannya bukan karena mereka percaya mereka luar biasa. Sebaliknya, mereka menjadi luar biasa karena mereka terobsesi dengan perbaikan. Dan bahwa obsesi dengan peningkatan berasal dari **keyakinan tepat bahwa mereka, pada kenyataannya, tidak terlalu bagus sama sekali. Nya *anti*-hak.** Orang-orang yang menjadi besar pada sesuatu menjadi besar karena mereka memahami bahwa mereka belum besar-mereka biasa-biasa saja, mereka rata-rata dan bahwa mereka bisa menjadi jauh lebih baik.

Semua ini "setiap orang bisa menjadi luar biasa dan mencapai kebesaran" barang pada dasarnya hanya masturbasi ego Anda. Ini pesan yang rasanya enak turun, tetapi dalam kenyataannya tidak lebih dari

kalori kosong yang membuat Anda emosional lemak dan kembung, pepatah Big Mac untuk jantung dan otak Anda.

Tiket untuk kesehatan emosional, seperti itu untuk kesehatan fisik, berasal dari makan sayuran-yang Anda yaitu, menerima kebenaran hambar dan biasa hidup: kebenaran seperti **"Tindakan Anda benar-benar tidak peduli *yang banyak* dalam skema besar hal" dan "Sebagian besar hidup Anda akan menjadi membosankan dan tidak penting, dan tidak apa-apa."**Tentu saja sayuran ini akan terasa buruk pada awalnya. Sangat buruk. Anda akan menghindari menerimanya.

Tapi begitu dicerna, tubuh Anda akan bangun merasa lebih kuat dan lebih hidup. Setelah semua, bahwa tekanan konstan untuk menjadi sesuatu yang menakjubkan, menjadi hal besar berikutnya, akan diangkat dari punggung Anda. Stres dan kecemasan selalu merasa tidak memadai dan terus-menerus perlu untuk membuktikan diri akan menghilang. Dan pengetahuan dan penerimaan keberadaan duniawi Anda sendiri benar-benar akan membebaskan Anda untuk mencapai apa yang benar-benar ingin Anda capai, tanpa penilaian atau harapan tinggi.

Anda akan memiliki apresiasi yang berkembang untuk pengalaman dasar kehidupan: kesenangan persahabatan sederhana, menciptakan sesuatu, membantu orang yang membutuhkan, membaca buku yang bagus, tertawa dengan seseorang yang Anda pedulikan.

Kedengarannya membosankan, bukan? Itu karena hal-hal ini biasa. Tapi mungkin **mereka biasa karena suatu alasan: karena mereka adalah apa *sebenarnya* hal.**

## BAB 4

### Nilai Penderitaan

**saya** n bulan penutupan tahun 1944, setelah hampir satu dekade perang, air pasang berubah melawan Jepang. ekonomi mereka menggelepar, militer mereka kewalahan di setengah dari Asia, dan wilayah mereka telah memenangkan seluruh Pasifik kini menjatuhkan seperti kartu domino untuk pasukan AS. Kekalahan tampaknya tak terelakkan.

Pada tanggal 26 Desember 1944, Letnan Dua Hiroo Onoda dari Tentara Kekaisaran Jepang dikerahkan ke pulau kecil Lubang di Filipina. Perintahnya adalah untuk memperlambat kemajuan Amerika Serikat sebanyak mungkin, untuk berdiri dan melawan di semua biaya, dan untuk tidak pernah menyerah. Baik dia dan komandannya tahu itu dasarnya misi bunuh diri.

Pada bulan Februari 1945, Amerika tiba di Lubang dan mengambil pulau dengan kekuatan yang luar biasa. Dalam beberapa hari, sebagian besar tentara Jepang telah baik menyerah atau dibunuh, tetapi Onoda dan tiga anak buahnya berhasil bersembunyi di hutan. Dari sana, mereka mulai kampanye perang gerilya melawan pasukan AS dan penduduk setempat, menyerang jalur pasokan, menembaki tentara liar, dan campur dengan pasukan Amerika dengan cara apapun yang mereka bisa.

Pada bulan Agustus itu, setengah tahun kemudian, Amerika Serikat menjatuhkan bom atom di kota-kota Hiroshima dan Nagasaki. Jepang menyerah,

dan perang paling mematikan dalam sejarah manusia sampai pada kesimpulan dramatis.

Namun, ribuan tentara Jepang masih tersebar di antara pulau-pulau Pasifik, dan sebagian besar, seperti Onoda, bersembunyi di hutan, tidak menyadari bahwa perang telah usai. holdouts ini terus berjuang dan menjarah seperti sebelumnya. Ini adalah masalah nyata untuk membangun kembali Asia Timur setelah perang, dan pemerintah sepakat sesuatu harus dilakukan.

Militer AS, dalam hubungannya dengan pemerintah Jepang, menjatuhkan ribuan selebaran di seluruh wilayah Pasifik, mengumumkan bahwa perang berakhir dan sudah waktunya bagi setiap orang untuk pulang. Onoda dan anak buahnya, seperti banyak orang lain, ditemukan dan membaca selebaran ini, tapi tidak seperti kebanyakan orang lain, Onoda memutuskan bahwa mereka palsu, perangkap yang ditetapkan oleh pasukan Amerika untuk mendapatkan pejuang gerilya untuk menunjukkan diri mereka sendiri. Onoda membakar selebaran, dan ia dan anak buahnya tinggal tersembunyi dan terus berjuang.

Lima tahun berlalu. Selebaran telah berhenti, dan sebagian besar pasukan Amerika sudah lama pulang. Penduduk lokal di Lubang berusaha untuk kembali ke kehidupan normal mereka dari pertanian dan perikanan. Namun ada Hiroo Onoda dan laki-laki gembira nya, masih menembaki para petani, membakar tanaman mereka, mencuri ternak mereka, dan membunuh penduduk setempat yang berkeliaran terlalu jauh ke dalam hutan. Pemerintah Filipina kemudian mengambil untuk menyusun selebaran baru dan menyebarkan mereka di hutan. Keluar, kata mereka. perang berakhir. Kamu kalah.

Tapi ini juga diabaikan.

Pada tahun 1952, pemerintah Jepang membuat satu upaya terakhir untuk menarik para prajurit yang tersisa keluar dari persembunyian di seluruh Pasifik. Kali ini, surat dan gambar dari keluarga tentara yang hilang yang ber-turun, bersama dengan catatan pribadi dari kaisar sendiri. Sekali

lagi, Onoda menolak untuk percaya bahwa informasi itu nyata. Sekali lagi, ia percaya airdrop untuk menjadi trik oleh Amerika. Sekali lagi, ia dan anak buahnya berdiri dan terus berjuang.

Beberapa tahun lagi berlalu dan penduduk setempat Filipina, sakit diteror, akhirnya mempersenjatai diri mereka dan mulai menembak kembali. Pada tahun 1959, salah satu sahabat Onoda telah menyerah, dan lain tewas. Kemudian, satu dekade kemudian, pendamping lalu Onoda ini, seorang pria bernama Kozuka, tewas dalam baku tembak dengan **polisi setempat saat ia membakar bidang-beras masih berperang melawan penduduk lokal** seperempat abad penuh setelah akhir Perang Dunia III

Onoda, sekarang setelah menghabiskan lebih dari separuh hidupnya di hutan Lubang, itu sendirian.

Pada tahun 1972, berita kematian Kozuka mencapai Jepang dan menyebabkan kegemparan. Orang-orang Jepang berpikir yang terakhir dari tentara dari perang telah pulang tahun sebelumnya. Media Jepang mulai bertanya-tanya: apakah Kozuka masih berada di Lubang sampai 1972, maka mungkin Onoda sendiri, yang terakhir diketahui ketidaksepakatan Jepang dari Perang Dunia II, mungkin masih hidup juga. Tahun itu, baik pemerintah Jepang dan Filipina mengirim regu pencari untuk mencari letnan penuh teka-teki kedua, sekarang bagian mitos, bagian pahlawan, dan bagian hantu.

Mereka menemukan apa-apa.

Sebagai bulan berlangsung, kisah Letnan Onoda berubah menjadi sesuatu dari sebuah legenda urban di Jepang-pahlawan perang yang terdengar terlalu gila untuk benar-benar ada. Banyak meromantisasi dia. Lainnya mengkritiknya. Lainnya pikir dia barang dari dongeng, diciptakan oleh mereka yang masih ingin percaya pada Jepang yang telah menghilang lama.

Saat itu sekitar waktu ini bahwa seorang pemuda bernama Norio Suzuki pertama kali mendengar tentang Onoda. Suzuki adalah seorang petualang, penjelajah, dan sedikit hippie. Lahir setelah perang berakhir, ia putus sekolah



dan menghabiskan empat tahun lalu jalan di seluruh Asia, Timur Tengah, dan Afrika, tidur di bangku-bangku taman, di mobil asing, di sel penjara, dan di bawah bintang-bintang. Dia secara sukarela di peternakan untuk makanan, dan menyumbangkan darah untuk membayar untuk tempat tinggal. Dia adalah semangat bebas, dan sedikit kacang mungkin sedikit.

Pada tahun 1972, Suzuki diperlukan petualangan lain. Dia telah kembali ke Jepang setelah perjalanannya dan menemukan norma-norma budaya yang ketat dan hirarki sosial menjadi menyedihkan. Dia benci sekolah. Dia tidak bisa mempertahankan pekerjaan. Dia ingin kembali di jalan, kembali sendiri lagi.

Untuk Suzuki, legenda Hiroo Onoda datang sebagai jawaban untuk masalah nya. Itu **adalah petualangan baru dan layak baginya untuk mengejar. Suzuki percaya bahwa *dia* akan** menjadi salah satu yang akan menemukan Onoda. Tentu, pihak pencarian yang dilakukan oleh Jepang, Filipina, dan pemerintah Amerika tidak bisa menemukan Onoda; Pasukan polisi setempat telah mengais-ngais hutan selama hampir tiga puluh tahun tidak berhasil; ribuan selebaran telah bertemu dengan ada jawaban-tapi persetan, pecundang, hippie perguruan-putus ini akan menjadi orang yang menemukannya.

Bersenjata dan terlatih untuk setiap jenis pengintai atau perang taktis, Suzuki melakukan perjalanan ke Lubang dan mulai berkeliaran hutan sendirian. Strateginya: berteriak nama Onoda ini benar-benar keras dan mengatakan kepadanya bahwa kaisar khawatir tentang dia.

Dia menemukan Onoda dalam empat hari.

Suzuki tinggal dengan Onoda di hutan untuk beberapa waktu. Onoda telah saja dengan itu selama lebih dari setahun, dan sekali ditemukan oleh Suzuki ia menyambut persahabatan dan putus asa untuk belajar apa yang telah terjadi di dunia luar dari sumber Jepang yang bisa ia percaya. Kedua orang menjadi agak-agak teman.

Suzuki bertanya Onoda mengapa dia tinggal dan terus berjuang. Onoda mengatakan itu sederhana: ia telah diberikan perintah untuk "tidak pernah menyerah," jadi dia tinggal. Selama hampir tiga puluh tahun ia hanya pernah

menyusul perintah. Onoda kemudian bertanya Suzuki mengapa “hippie boy” seperti dirinya datang mencarinya. Suzuki mengatakan bahwa ia akan meninggalkan Jepang mencari tiga hal: “Letnan Onoda, beruang panda, dan Snowman keji, agar”

Kedua orang telah dibawa bersama di bawah paling aneh keadaan: dua petualang bermaksud baik mengejar visi palsu kemuliaan, seperti kehidupan nyata Jepang Don Quixote dan Sancho Panza, terjebak bersama-sama di relung lembab dari hutan Filipina, baik membayangkan sendiri pahlawan, meskipun kedua sendirian dengan apa-apa, melakukan apa-apa. Onoda sudah oleh kemudian diberikan sebagian besar hidupnya untuk perang siluman. Suzuki akan memberikan nya terlalu. Setelah sudah ditemukan Hiroo Onoda dan beruang panda, ia akan mati beberapa tahun kemudian di Himalaya, masih dalam pencarian dari Snowman keji.

Manusia sering memilih untuk mendedikasikan sebagian besar hidup mereka untuk penyebab tampaknya tidak berguna atau merusak. Di permukaan, penyebab ini tidak masuk akal. Sulit untuk membayangkan bagaimana Onoda bisa saja bahagia di pulau selama tiga puluh tahun-hidup dari serangga dan hewan pengerat, tidur di tanah, membunuh warga sipil dekade demi dekade. Atau mengapa Suzuki berjalan kaki dari kematiannya sendiri, dengan tidak ada uang, tidak ada sahabat, dan tidak ada tujuan lain selain untuk mengejar sebuah Yeti imajiner.

Namun, kemudian dalam hidupnya, Onoda mengatakan ia menyesal apa-apa. Ia mengklaim bahwa ia bangga pilihan dan waktunya di Lubang. Dia mengatakan bahwa sudah suatu kehormatan untuk mencurahkan porsi yang cukup besar dari hidupnya dalam pelayanan kepada kerajaan tidak ada. Suzuki, memiliki dia selamat, kemungkinan akan mengatakan sesuatu yang mirip: bahwa dia melakukan persis apa yang ia lakukan, bahwa ia menyesali apa-apa.

Orang-orang ini berdua memilih bagaimana mereka ingin menderita. Hiroo Onoda memilih untuk menderita untuk kesetiaan kepada kerajaan mati. Suzuki memilih untuk menderita untuk petualangan, tidak peduli seberapa keliru. Untuk laki-laki, penderitaan mereka

***berarti* sesuatu; itu memenuhi beberapa tujuan yang lebih besar. Dan karena itu berarti**

sesuatu, mereka mampu bertahan, atau bahkan mungkin menikmatinya.

Jika penderitaan tidak bisa dihindari, jika masalah kita dalam kehidupan yang tidak dapat dihindari, maka pertanyaan kita harus bertanya adalah tidak "Bagaimana cara menghentikan penderitaan?" Tapi " *Mengapa saya menderita-untuk tujuan apa?*"

Hiroo Onoda kembali ke Jepang pada tahun 1974 dan menjadi semacam selebriti di negara asalnya. Dia shuttled sekitar dari talk show stasiun radio; politisi berteriak-teriak untuk menjabat tangannya; ia menerbitkan sebuah buku dan bahkan ditawarkan sejumlah besar uang oleh pemerintah.

Tapi apa yang ia temukan ketika ia kembali ke Jepang ngeri dia: a konsumtif, kapitalis, budaya dangkal yang telah kehilangan semua tradisi kehormatan dan pengorbanan yang di atasnya generasinya dibesarkan.

Onoda mencoba menggunakan selebriti mendadak ke mendukung nilai-nilai Old Jepang, tapi ia tuli nada untuk masyarakat baru ini. Dia terlihat lebih sebagai barang pameran daripada sebagai pemikir-seorang pria Jepang budaya yang serius yang muncul dari sebuah kapsul waktu untuk semua untuk mengagumi, seperti peninggalan di museum.

Dan dalam ironi ironi, Onoda menjadi jauh lebih tertekan daripada dia pernah di hutan selama bertahun-tahun. Setidaknya di hutan hidupnya telah berdiri untuk sesuatu; itu berarti sesuatu. Yang membuat tertahankan penderitaannya, bahkan memang sedikit diinginkan. Tapi kembali di Jepang, dalam apa yang dia dianggap sebagai bangsa yang hampa penuh hippies dan wanita longgar dalam pakaian Barat, ia berhadapan dengan kebenaran tidak dapat dihindari: bahwa pertempuran itu tidak berarti apa. Jepang ia hidup dan berjuang untuk tidak ada lagi. Dan berat realisasi ini menusuknya dengan cara yang ada peluru pernah. Karena penderitaannya telah berarti apa-apa, tiba-tiba menjadi sadar dan benar: tiga puluh tahun terbuang.

Dan, pada tahun 1980, Onoda berkemas dan pindah ke Brasil, di mana ia tetap sampai ia meninggal.

## Self-Awareness Onion

Kesadaran diri adalah seperti bawang. Ada beberapa lapisan untuk itu, dan semakin Anda mengupas mereka kembali, semakin besar kemungkinan Anda akan mulai menangis pada waktu yang tidak.

Katakanlah lapisan pertama dari bawang kesadaran diri adalah pemahaman sederhana emosi seseorang. "Ini adalah ketika saya merasa senang." "Hal ini membuat saya merasa sedih." "Ini memberi saya harapan."

Sayangnya, ada banyak orang yang mengisap bahkan tingkat paling dasar dari kesadaran diri. Saya tahu karena saya salah satu dari mereka. Saya dan istri saya kadang-kadang bersenang-senang kembali-dan-sebagainya yang berlangsung seperti ini:

**H ER.** Apa yang salah? **M E.** Tidak ada yang salah. Tidak ada sama sekali. **H ER.** Tidak, ada sesuatu yang salah. Katakan padaku. **M E.** Saya baik-baik saja. Sangat. **H ER.** Apakah Anda yakin? Anda melihat kesal. **M E.** *dengan tawa gugup.* Sangat? Tidak, aku baik-baik saja, serius. [ *Tiga puluh menit kemudian. . .* ]

**M E. . . . Dan itulah mengapa aku begitu fucking marah! Dia hanya bertindak**

seolah-olah aku tidak ada separuh waktu.

Kita semua memiliki bintik-bintik buta emosional. Seringkali mereka harus melakukan dengan emosi yang kita diajarkan yang tidak pantas tumbuh. Dibutuhkan bertahun-tahun praktek dan usaha untuk mendapatkan yang baik untuk mengidentifikasi titik-titik buta dalam diri kita sendiri dan kemudian mengekspresikan emosi yang terkena tepat. Tapi tugas ini adalah sangat penting, dan layak usaha.

Lapisan kedua dari bawang kesadaran diri adalah kemampuan untuk bertanya

**Mengapa** kita merasa emosi tertentu.

Ini **Mengapa** pertanyaan sulit dan sering mengambil bulan atau bahkan bertahun-tahun untuk menjawab secara konsisten dan akurat. Kebanyakan orang perlu pergi ke semacam terapis hanya untuk mendengar pertanyaan-pertanyaan ini meminta untuk pertama kalinya. Pertanyaan semacam ini penting karena mereka menerangi apa yang kita anggap keberhasilan atau kegagalan. Mengapa Anda merasa marah? Apakah karena Anda gagal untuk mencapai beberapa tujuan? Mengapa Anda merasa lesu dan tak bersemangat? Apakah karena Anda tidak berpikir Anda cukup baik?

Lapisan ini mempertanyakan membantu kita memahami akar penyebab emosi yang menguasai kita. Setelah kita memahami bahwa akar penyebab, kita idealnya dapat melakukan sesuatu untuk mengubahnya.

Tapi ada yang lain, bahkan tingkat yang lebih dalam bawah kesadaran diri. Dan salah satu yang penuh **air mata sialan. Tingkat ketiga adalah nilai-nilai pribadi kita: Mengapa saya menganggap hal ini menjadi** keberhasilan / kegagalan? Bagaimana aku memilih untuk mengukur diri sendiri? Dengan apa yang standar saya menilai diri saya sendiri dan semua orang di sekitar saya?

tingkat ini, yang mengambil pertanyaan konstan dan usaha, aku s  
sangat sulit dijangkau. Tapi itu yang paling penting, karena nilai-nilai kita menentukan sifat masalah kita, dan sifat dari masalah kita menentukan kualitas hidup kita.

Nilai-nilai yang mendasari segala sesuatu yang kita lakukan dan. Jika apa yang kita nilai tidak membantu, jika apa yang kita anggap keberhasilan / kegagalan buruk dipilih, maka segala sesuatu berdasarkan nilai-nilai-pikiran, emosi, hari-hari perasaan-akan semua keluar dari mendera. Segala sesuatu yang kita pikirkan dan rasakan tentang situasi akhirnya datang kembali ke betapa berharganya kita memandang hal itu terjadi.

Kebanyakan orang yang mengerikan untuk menjawab ini **Mengapa** pertanyaan akurat, dan ini mencegah mereka dari mencapai pengetahuan yang lebih dalam nilai-nilai mereka sendiri. Tentu, mereka mungkin *mengatakan* mereka menghargai kejujuran dan teman sejati, tapi kemudian mereka berbalik dan berbohong tentang Anda di belakang Anda

untuk membuat diri mereka merasa lebih baik. Orang mungkin merasa bahwa mereka merasa kesepian. Tapi **ketika mereka bertanya pada diri sendiri *Mengapa* mereka merasa kesepian, mereka cenderung untuk datang** dengan cara menyalahkan orang lain-orang lain berarti, atau tidak ada yang dingin atau cukup pintar untuk memahami mereka-dan dengan demikian mereka lebih menghindari masalah mereka bukan mencari untuk menyelesaikannya.

Bagi banyak orang ini melewati sebagai kesadaran diri. Namun, jika mereka mampu masuk lebih dalam dan melihat nilai-nilai yang mendasari mereka, mereka akan melihat bahwa analisis asli mereka didasarkan pada menghindari tanggung jawab untuk masalah mereka sendiri, bukan secara akurat mengidentifikasi masalah. Mereka akan melihat bahwa keputusan mereka didasarkan pada mengejar tertinggi, tidak menghasilkan kebahagiaan sejati.

Kebanyakan self-help guru mengabaikan tingkat yang lebih dalam dari kesadaran diri juga. Mereka mengambil orang-orang yang sengsara karena mereka ingin menjadi kaya, dan kemudian memberi mereka segala macam saran tentang cara untuk membuat lebih banyak uang, sambil mengabaikan pertanyaan **berbasis nilai penting: *Mengapa*** apakah mereka merasa perlu seperti itu untuk menjadi kaya di tempat pertama? Bagaimana mereka memilih untuk mengukur keberhasilan / kegagalan untuk diri mereka sendiri? Apakah tidak mungkin beberapa nilai tertentu yang akar penyebab ketidakbahagiaan mereka, dan bukan fakta bahwa mereka tidak mengendarai Bentley belum?

Banyak saran di luar sana beroperasi pada tingkat dangkal hanya mencoba untuk membuat orang merasa baik dalam jangka pendek, sementara masalah jangka panjang yang nyata tidak pernah bisa diselesaikan. persepsi masyarakat dan perasaan bisa berubah, tetapi nilai-nilai yang mendasari, dan metrik mana nilai-nilai dinilai, tetap sama. Ini bukan kemajuan nyata. Ini hanyalah cara lain untuk mencapai lebih tertinggi.

Jujur diri mempertanyakan sulit. Hal ini membutuhkan bertanya pada diri sendiri pertanyaan sederhana yang tidak nyaman untuk menjawab. Bahkan, dalam pengalaman saya, semakin tidak nyaman jawabannya, semakin besar kemungkinan itu adalah untuk menjadi kenyataan.

Luangkan waktu sejenak dan memikirkan sesuatu yang benar-benar mengganggu Anda.

**Sekarang tanyakan pada diri sendiri *Mengapa* itu bug Anda. Kemungkinan jawabannya akan melibatkan kegagalan dari beberapa macam. Kemudian mengambil kegagalan itu dan bertanya mengapa tampaknya "benar" untuk Anda. Bagaimana jika kegagalan itu tidak benar-benar gagal? Bagaimana jika Anda sudah melihat dengan cara yang salah?**

Contoh terbaru dari kehidupan saya sendiri:

"Ini mengganggu saya bahwa saudara saya tidak kembali teks atau email-email saya."

*Mengapa?*

"Karena rasanya seperti dia tidak peduli tentang saya."

*Mengapa hal ini tampaknya benar?*

"Karena jika ia ingin memiliki hubungan dengan saya, dia akan mengambil sepuluh detik dari hari ke berinteraksi dengan saya."

*Mengapa kurangnya hubungan dengan Anda merasa gagal?*

"Karena kita bersaudara; kita seharusnya memiliki yang baik hubungan!"

Dua hal yang beroperasi di sini: nilai yang saya sayangi, dan metrik yang saya gunakan untuk menilai kemajuan menuju nilai tersebut. Nilai saya: saudara seharusnya memiliki hubungan yang baik dengan satu sama lain. metrik saya: berada dalam kontak melalui telepon atau email-ini adalah bagaimana saya mengukur keberhasilan saya sebagai saudara. Dengan berpegang pada metrik ini, saya membuat diriku merasa gagal, yang kadang-kadang reruntuhan Sabtu pagi saya.

Kita bisa menggali lebih dalam, dengan mengulangi proses:

*Mengapa saudara seharusnya memiliki hubungan yang baik?*

"Karena mereka keluarga, dan keluarga seharusnya menjadi dekat!"

*Mengapa yang tampaknya benar?*

"Karena keluarga Anda seharusnya peduli kepada Anda lebih dari orang lain!"

*Mengapa yang tampaknya benar?*

"Karena yang dekat dengan keluarga Anda adalah 'normal' dan 'sehat',  
dan saya tidak punya."

Dalam pertukaran ini saya jelas tentang saya yang mendasari nilai-memiliki hubungan yang baik dengan saya saudara-tapi aku masih berjuang dengan metrik saya. Aku sudah diberi nama lain, "kedekatan," tapi metrik belum benar-benar berubah: Saya masih menilai diri saya sebagai seorang saudara berdasarkan frekuensi kontak-dan membandingkan diriku sendiri, menggunakan metrik, terhadap orang-orang lain yang saya tahu. Orang lain (atau begitu tampaknya) memiliki hubungan dekat dengan anggota keluarga mereka, dan aku tidak. Jadi jelas harus ada sesuatu yang salah dengan saya.

Tapi bagaimana jika aku memilih metrik miskin untuk diri sendiri dan hidup saya? Apa lagi yang **bisa menjadi kenyataan bahwa aku tidak mempertimbangkan? Yah, mungkin saya tidak perlu *dekat* untuk saudara saya untuk memiliki hubungan yang baik bahwa saya *nilai*. Mungkin ada hanya perlu beberapa saling menghormati (yang ada). Atau mungkin saling percaya adalah apa yang harus dicari (dan itu ada). Mungkin *ini* metrik akan penilaian yang lebih baik dari persaudaraan daripada berapa banyak pesan teks dia dan aku bertukar.**

Hal ini jelas masuk akal; rasanya benar bagi saya. Tapi itu masih sialan sakit yang saya dan adik saya tidak dekat. Dan tidak ada cara yang positif untuk berputar itu. Tidak ada cara rahasia untuk memuliakan diri melalui pengetahuan ini. Kadang-kadang saudara-saudara bahkan yang saling mencintai

- tidak memiliki hubungan dekat, dan itu baik-baik saja. Sulit untuk menerima pada awalnya, tapi itu baik-baik saja. Apa yang obyektif benar tentang situasi Anda tidak sepenting bagaimana Anda datang untuk melihat situasi, bagaimana Anda memilih untuk mengukurnya dan menghargainya.

**Masalah dapat dihindari, tetapi *berarti* dari setiap masalah tidak. Kita bisa mengontrol apa masalah kita maksud didasarkan pada bagaimana kita memilih untuk berpikir tentang mereka, standar yang kita pilih untuk mengukur mereka.**



## Batu Masalah Bintang

Pada tahun 1983, gitaris muda berbakat ditendang keluar dari band-nya dengan cara yang terburuk mungkin. Band ini baru saja menandatangani kontrak rekaman, dan mereka akan merekam album pertama mereka. Tapi beberapa hari sebelum rekaman dimulai, band menunjukkan gitaris pintu-ada peringatan, tidak ada diskusi, tidak ada ledakan dramatis; mereka benar-benar membangunkannya satu hari dengan menyerahkan rumah tiket bus dia.

Saat ia duduk di bus kembali ke Los Angeles dari New York, gitaris terus bertanya sendiri: Bagaimana ini terjadi? Apa kesalahan yang telah aku perbuat? Apa yang akan saya lakukan sekarang? kontrak rekaman tidak persis jatuh dari langit, terutama untuk parau, band-band metal pemula. Telah ia merindukan satu dan hanya tembakan?

Tetapi pada saat bus menabrak LA, gitaris sudah lebih mengasihani diri sendiri dan telah bersumpah untuk memulai sebuah band baru. Dia memutuskan bahwa band baru ini akan menjadi sangat sukses bahwa band lamanya selamanya akan menyesali keputusan mereka. Ia akan menjadi begitu terkenal bahwa mereka akan mengalami dekade melihat dia di TV, mendengar dia di radio, melihat poster dirinya di jalan-jalan dan foto-foto dirinya di majalah. Mereka akan membalik burger di suatu tempat, memuat van dari pertunjukan klub menyebarkan mereka, lemak dan mabuk dengan istri jelek mereka, dan dia akan goyang di depan orang banyak stadion langsung di televisi. Dia mandi di air mata pengkhianat, masing-masing air mata menyeka kering oleh, tagihan seratus dolar bersih renyah.

Dan gitaris bekerja seakan dirasuki setan musik. Dia menghabiskan bulan merekrut musisi terbaik yang bisa menemukan-jauh musisi lebih baik dari bandmates sebelumnya. Dia menulis puluhan lagu dan dipraktekkan agama. kemarahan mendidih nya berbahan bakar ambisinya; balas dendam menjadi inspirasi. Dalam beberapa tahun, band barunya telah menandatangani kontrak rekaman mereka sendiri, dan setahun setelah itu, mereka

Catatan pertama akan pergi emas.

Nama gitaris Dave Mustaine, dan band baru yang dibentuk adalah legendaris band heavy-metal Megadeth. Megadeth akan pergi untuk menjual lebih dari 25 juta album dan tur dunia berkali-kali. Hari ini, Mustaine dianggap salah satu musisi yang paling brilian dan berpengaruh dalam sejarah musik heavy-metal.

Sayangnya, band ia ditendang keluar dari itu Metallica, yang telah terjual lebih dari 180 juta album di seluruh dunia. Metallica dianggap oleh banyak untuk menjadi salah satu band rock terbesar sepanjang masa.

Dan karena ini, dalam sebuah wawancara intim langka di tahun 2003, Mustaine menangis **mengaku tidak bisa membantu tetapi *masih* menganggap dirinya gagal. Meskipun semua yang** telah dicapai, dalam pikirannya ia akan selalu menjadi orang yang ditendang keluar dari Metallica.

Kami kera. Kami pikir kita semua canggih dengan oven pemanggang roti dan desainer alas kaki, tapi kami hanya sekelompok kera halus dihiasi. Dan karena kita kera, kita naluriah mengukur diri kita terhadap orang lain dan bersaing untuk status. Pertanyaannya adalah tidak

***apakah kita mengevaluasi diri kita terhadap orang lain; bukan, pertanyaannya adalah dengan apa yang standar kita mengukur diri kita sendiri?***

Dave Mustaine, apakah dia menyadari atau tidak, memilih untuk mengukur dirinya dengan apakah ia lebih sukses dan populer dari Metallica. Pengalaman mendapatkan dilempar keluar dari mantan band-nya begitu menyakitkan baginya bahwa ia mengadopsi "keberhasilan relatif Metallica" sebagai metrik yang digunakan untuk mengukur dirinya dan karir musiknya.

Meskipun mengambil peristiwa mengerikan dalam hidupnya dan membuat sesuatu yang positif dari itu, sebagai Mustaine lakukan dengan Megadeth, pilihannya untuk berpegang pada kesuksesan Metallica sebagai nya metrik mendefinisikan hidup terus menyakitinya dekade kemudian. Meskipun semua uang dan para penggemar dan penghargaan, ia masih menganggap dirinya gagal.

Sekarang, Anda dan saya mungkin melihat situasi dan tertawa Dave Mustaine.

Berikut orang ini dengan jutaan dolar, ratusan ribu penggemar memujanya, karir melakukan hal **yang ia cintai terbaik, dan *masih* dia mendapatkan semua cengeng bermata bahwa *nya* teman bintang rock dari dua puluh tahun yang lalu adalah cara yang lebih terkenal dari dia.**

Hal ini karena Anda dan saya memiliki nilai yang berbeda dari Mustaine tidak, dan kita mengukur diri kita sendiri dengan metrik yang berbeda. metrik kami mungkin lebih seperti "Saya tidak ingin bekerja pekerjaan untuk bos aku benci," atau "Saya ingin mendapatkan cukup uang untuk mengirim anak saya ke sekolah yang baik," atau "Saya akan senang untuk tidak bangun di selokan." **Dan oleh metrik ini, Mustaine adalah liar, terbayangkan sukses. tapi dengan *-nya*** metrik, "Jadilah lebih populer dan sukses dari Metallica," dia gagal.

Nilai-nilai kita menentukan metrik yang kita mengukur diri kita sendiri dan orang lain. Nilai Onoda tentang kesetiaan kepada kekaisaran Jepang yang berkelanjutan dia di Lubang selama hampir tiga puluh tahun. Tapi nilai yang sama ini juga yang membuatnya sengsara sekembalinya ke Jepang. metrik Mustaine menjadi lebih baik dari Metallica kemungkinan membantunya memulai karir musik sangat sukses. Tapi itu metrik yang sama kemudian menyiksanya meskipun keberhasilannya.

Jika Anda ingin mengubah cara Anda melihat masalah Anda, Anda harus mengubah apa yang Anda nilai dan / atau bagaimana Anda mengukur kegagalan / keberhasilan.

Sebagai contoh, mari kita lihat musisi lain yang ditendang keluar dari band lain. Kisahnya menakutkan gema yang dari Dave Mustaine, meskipun terjadi dua dekade sebelumnya.

Itu tahun 1962 dan ada buzz di sekitar band up-dan-datang dari Liverpool, Inggris. Band ini memiliki potongan rambut lucu dan nama bahkan lucu, tapi musik mereka dapat disangkal baik, dan industri rekaman akhirnya memperhatikan.

Ada John, vokalis dan penulis lagu; Paul, boyish- menghadapi pemain bass romantis; George, yang memberontak pemain lead gitar.

Dan kemudian ada drummer.

Dia dianggap paling tampan dari sekelompok-gadis-gadis semua pergi liar untuk dia, dan itu wajahnya yang mulai muncul di majalah pertama. Dia adalah anggota paling profesional kelompok juga. Dia tidak melakukan narkoba. Dia punya pacar **stabil. Bahkan ada beberapa orang di jas dan dasi yang berpikir *dia* harus menghadapi** band, tidak John atau Paul.

Namanya adalah Pete Best. Dan pada tahun 1962, setelah mendarat kontrak rekaman pertama mereka, tiga anggota lain dari The Beatles diam-diam berkumpul dan meminta manajer mereka, Brian Epstein, untuk memecatnya. Epstein menderita atas keputusan tersebut. Dia menyukai Pete, sehingga ia menundanya, berharap tiga orang lainnya akan mengubah pikiran mereka.

Bulan kemudian, hanya tiga hari sebelum rekaman catatan pertama dimulai, Epstein akhirnya disebut Terbaik ke kantornya. Ada, manajer tanpa basa-basi menyuruhnya untuk piss off dan mencari band lain. Dia memberi alasan, tidak ada penjelasan, tidak ada belasungkawa-hanya mengatakan kepadanya bahwa orang lain ingin dia keluar dari grup, sehingga, eh, terbaik keberuntungan.

Sebagai pengganti, band ini membawa beberapa eksentrik bernama Ringo Starr. Ringo lebih tua dan memiliki, hidung besar lucu. Ringo setuju untuk mendapatkan potongan rambut jelek sama seperti John, Paul, dan George, dan bersikeras menulis lagu tentang gurita dan kapal selam. Orang-orang lain berkata, Tentu, persetan, mengapa tidak?

Dalam waktu enam bulan tembak terbaik ini, Beatlemania telah meletus, membuat John, Paul, George, dan Ringo Pete bisa dibilang ~~empat~~ wajah yang paling terkenal di seluruh planet.

Sementara itu, Terbaik dimengerti jatuh ke dalam depresi berat dan menghabiskan banyak waktu melakukan apa yang akan dilakukan orang Inggris jika Anda memberinya alasan untuk: minum.

Sisa tahun enam puluhan tidak baik untuk Pete Best. Pada tahun 1965, ia telah menggugat dua Beatles untuk fitnah, dan semua musik yang lain

proyek telah gagal mengerikan. Pada tahun 1968, ia mencoba bunuh diri, hanya untuk berbicara keluar dari itu oleh ibunya. Hidupnya adalah kecelakaan.

Terbaik tidak memiliki kisah penebusan yang sama Dave Mustaine lakukan. Dia tidak pernah menjadi superstar global atau membuat jutaan dolar. Namun, dalam banyak hal, Terbaik berakhir lebih baik dari Mustaine. Dalam sebuah wawancara pada tahun 1994, Terbaik berkata, "Aku lebih bahagia daripada saya akan telah dengan The Beatles."

## Apa apaan?

Terbaik menjelaskan bahwa keadaan nya mendapatkan menendang keluar dari Beatles akhirnya menyebabkan dia untuk bertemu istrinya. Dan kemudian pernikahannya menuntunnya untuk memiliki anak. nilai-nilainya berubah. Dia mulai mengukur hidupnya berbeda. Ketenaran dan kemuliaan pasti akan menyenangkan, yakin

- tapi ia memutuskan bahwa apa yang sudah ia miliki adalah lebih penting: keluarga besar dan penuh kasih, pernikahan yang stabil, hidup sederhana. Dia bahkan masih harus bermain drum, tur Eropa dan merekam album baik ke tahun 2000-an. Jadi apa yang benar-benar hilang? Hanya banyak perhatian dan pujian, sedangkan apa yang diperoleh sangat berarti lebih baginya.

Cerita ini menunjukkan bahwa beberapa nilai dan metrik yang lebih baik daripada yang lain. Beberapa menyebabkan masalah baik yang mudah dan teratur dipecahkan. Lainnya menyebabkan masalah buruk yang tidak mudah dan secara teratur dipecahkan.

## Nilai menyebabkan

Ada beberapa nilai-nilai umum yang menciptakan masalah benar-benar miskin untuk orang-masalah yang hampir tidak dapat dipecahkan. Jadi mari kita membahas beberapa dari mereka dengan cepat:

### 1. *Kesenangan.* Kesenangan besar, tetapi itu adalah nilai yang mengerikan untuk memprioritaskan

hidup Anda. Tanyakan setiap pecandu narkoba bagaimana mengejar kesenangan ternyata. Meminta seorang pezina yang hancur keluarganya dan kehilangan dia

anak-anak apakah kesenangan akhirnya membuatnya bahagia. Meminta seorang pria yang hampir makan sendiri sampai mati bagaimana kesenangan membantunya memecahkan masalah itu.

Kesenangan adalah tuhan palsu. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang memfokuskan energi mereka pada kesenangan dangkal berakhir lebih cemas, lebih emosional tidak stabil, dan lebih tertekan. Kesenangan adalah bentuk paling dangkal dari kepuasan hidup dan karena itu yang paling mudah untuk mendapatkan dan yang paling mudah untuk kehilangan.

Namun, kesenangan adalah apa yang dipasarkan kepada kami, dua puluh empat / tujuh. Itu yang kita terpacu pada. Itu yang kita gunakan untuk mematikan dan mengalihkan perhatian diri kita sendiri. Tapi kesenangan, sementara yang diperlukan dalam kehidupan (dalam dosis tertentu), tidak, dengan sendirinya, cukup.

Kesenangan bukanlah penyebab kebahagiaan; bukan, itu adalah Efeknya. Jika Anda mendapatkan barang yang tepat lainnya (nilai-nilai lain dan metrik), maka kesenangan secara alami akan terjadi sebagai oleh-produk.

## **2. *Material Sukses.* Banyak orang mengukur diri mereka berdasarkan**

berapa banyak uang yang mereka buat atau apa jenis mobil yang mereka kendarai atau apakah halaman depan mereka lebih hijau dan lebih cantik dari tetangga sebelah itu.

Penelitian menunjukkan bahwa sekali seseorang mampu menyediakan kebutuhan fisik dasar (makanan, tempat tinggal, dan sebagainya), korelasi antara kebahagiaan dan kesuksesan duniawi cepat mendekati nol. Jadi jika Anda sedang kelaparan dan hidup di jalan di tengah-tengah India, ekstra sepuluh ribu dolar setahun akan mempengaruhi kebahagiaan Anda banyak. Tetapi jika Anda sedang duduk cantik di kelas menengah di negara maju, tambahan sepuluh ribu dolar per tahun tidak akan mempengaruhi apa-apa banyak yang berarti bahwa Anda membunuh diri sendiri lembur dan akhir pekan bekerja untuk dasarnya apa-apa.

Masalah lain dengan overvaluing kesuksesan materi adalah bahaya memprioritaskan itu atas nilai-nilai lainnya, seperti kejujuran,

antikekerasan, dan kasih sayang. Ketika orang-orang mengukur diri bukan dengan perilaku mereka, tetapi dengan simbol status mereka mampu mengumpulkan, maka tidak hanya mereka dangkal, tetapi mereka mungkin bajingan juga.

3. ***Selalu Menjadi Kanan.*** Otak kita adalah mesin tidak efisien. Kami secara konsisten membuat asumsi yang buruk, salah menilai probabilitas, salah ingat fakta, menyerah pada bias kognitif, dan membuat keputusan berdasarkan keinginan emosional kita. Sebagai manusia, kita salah cukup banyak terus-menerus, jadi jika metrik Anda untuk sukses hidup adalah untuk menjadi benar-baik, Anda akan memiliki kesulitan

waktu

rasionalisasi semua omong kosong untuk diri sendiri.

Faktanya adalah, orang-orang yang mendasarkan diri mereka pada yang benar tentang segala sesuatu mencegah diri dari belajar dari kesalahan mereka. Mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengambil perspektif baru dan berempati dengan orang lain. Mereka menutup diri terhadap informasi baru dan penting.

Ini jauh lebih bermanfaat untuk menganggap bahwa Anda bodoh dan tidak tahu banyak. Hal ini membuat Anda terikat dengan kepercayaan takhayul atau buruk informasi dan mempromosikan keadaan konstan pembelajaran dan pertumbuhan.

4. ***Tetap Positif.*** Lalu ada orang-orang yang mengukur hidup mereka dengan

kemampuan untuk menjadi positif tentang, baik, hampir semua. Kehilangan pekerjaan Anda? Besar! Itu kesempatan untuk menjelajahi gairah hidup Anda. Suami berselingkuh Anda dengan adik Anda? Yah, setidaknya Anda belajar apa yang benar-benar Anda maksud kepada orang-orang di sekitar Anda. Anak sekarat karena kanker tenggorokan? Setidaknya Anda tidak harus membayar untuk kuliah lagi!

Sementara ada sesuatu yang bisa dikatakan untuk "tinggal di sisi cerah kehidupan," sebenarnya, kadang-kadang hidup menyebalkan, dan hal sehat yang dapat Anda lakukan adalah mengakuinya.

Menyangkal emosi negatif mengarah ke mengalami emosi negatif yang lebih dalam dan lebih lama dan disfungsi emosional. Konstan positif adalah bentuk penghindaran, bukan solusi yang valid untuk masalah-masalah hidup yang, by the way, jika Anda memilih nilai-nilai yang benar dan metrik, harus menyegarkan Anda dan memotivasi Anda.

Ini sederhana, benar-benar: sesuatu yang salah, orang marah kita, kecelakaan terjadi. Hal-hal ini membuat kita merasa seperti sampah. Dan itu bagus. emosi negatif merupakan komponen **penting dari kesehatan emosional. Untuk menyangkal bahwa negatif adalah untuk *mengabadikan* masalah** daripada menyelesaikannya.

Caranya dengan emosi negatif adalah untuk 1) mengekspresikannya dengan cara yang diterima secara sosial dan sehat dan 2) mengungkapkan mereka dengan cara yang sejalan dengan nilai-nilai Anda. contoh sederhana: Nilai saya adalah antikekerasan. Oleh karena itu, ketika saya marah pada seseorang, saya mengekspresikan kemarahan itu, tapi aku juga membuat titik tidak meninju wajah mereka. ide yang radikal, saya tahu. Tapi kemarahan itu tidak masalah. Kemarahan adalah alami. Kemarahan adalah bagian dari kehidupan. Kemarahan ini bisa dibilang cukup sehat dalam banyak situasi. (Ingat, emosi hanya umpan balik.)

Lihat, itu orang-orang meninju dalam menghadapi itulah masalahnya. Tidak kemarahan. kemarahan hanyalah utusan untuk tinju saya di wajah Anda. Jangan salahkan utusan. Menyalahkan kepala saya (atau wajah Anda).

Ketika kita memaksa diri untuk tetap positif setiap saat, kita menyangkal keberadaan masalah hidup kita. Dan ketika kita menyangkal masalah kita, kita merampok diri dari kesempatan untuk menyelesaikannya dan menghasilkan kebahagiaan. Masalah menambahkan rasa arti dan pentingnya untuk hidup kita. Jadi untuk bebek masalah kita adalah untuk memimpin berarti (bahkan jika seharusnya menyenangkan) keberadaan.



Dalam jangka panjang, menyelesaikan maraton membuat kita lebih bahagia daripada makan kue coklat. Membesarkan anak membuat kita lebih bahagia daripada mengalahkan video game. Memulai usaha kecil dengan teman-teman saat berjuang untuk memenuhi membuat kita lebih bahagia daripada membeli komputer baru. Kegiatan ini stres, sulit, dan sering tidak menyenangkan. Mereka juga memerlukan menahan masalah setelah masalah. Namun mereka beberapa saat-saat paling bermakna dan hal-hal yang menggembirakan kita akan pernah lakukan. Mereka melibatkan rasa sakit, perjuangan, bahkan kemarahan dan putus asa-belum begitu mereka capai, kita melihat kembali dan mendapatkan semua berkabut bermata menceritakan cucu-cucu kita tentang mereka.

Seperti Freud pernah berkata, "Suatu hari, dalam retrospeksi, tahun-tahun perjuangan akan menyerang Anda sebagai yang paling indah."

Inilah sebabnya mengapa nilai-kesenangan, kesuksesan materi, selalu benar, tetap positif-yang cita-cita miskin untuk kehidupan seseorang tersebut. Beberapa momen terbesar dari **hidup seseorang adalah *tidak* nyaman, *tidak* sukses, *tidak* diketahui, dan *tidak* positif.**

Intinya adalah untuk memaklukan beberapa nilai yang baik dan metrik, dan kesenangan dan kesuksesan secara alami akan muncul sebagai hasilnya. Hal-hal ini adalah efek samping dari nilai-nilai yang baik. Sendiri, mereka tertinggal kosong.

## Mendefinisikan Baik dan Buruk Nilai

nilai-nilai yang baik adalah 1) realitas berbasis, 2) membangun sosial, dan 3) langsung dan terkendali.

nilai-nilai buruk adalah 1) takhayul, 2) merusak secara sosial, dan 3) tidak langsung atau dikontrol.

Kejujuran adalah nilai yang baik karena itu sesuatu yang Anda memiliki kendali penuh atas, itu mencerminkan realitas, dan itu manfaat lain (bahkan jika itu kadang-kadang tidak menyenangkan). Popularitas, di sisi lain, adalah nilai yang buruk. Jika itu nilai Anda, dan jika metrik Anda yang paling

pria yang populer / gadis di pesta dansa, banyak dari apa yang terjadi akan keluar dari kendali Anda: Anda tidak tahu siapa lagi yang akan berada di acara tersebut, dan Anda mungkin tidak akan tahu siapa **setengah orang-orang yang**. Kedua, nilai / metrik tidak didasarkan pada realitas: Anda mungkin *merasa* populer atau tidak populer, padahal sebenarnya Anda tidak memiliki petunjuk sialan apa yang orang lain benar-benar berpikir tentang Anda. (Side Catatan: Sebagai aturan, orang-orang yang takut apa yang orang lain pikirkan tentang mereka sebenarnya takut semua hal menyebarkan yang mereka pikirkan tentang diri mereka dipantulkan kembali pada mereka.)

Beberapa contoh yang baik, nilai-nilai yang sehat: kejujuran, inovasi, kerentanan, berdiri untuk diri sendiri, berdiri untuk orang lain, harga diri, rasa ingin tahu, amal, kerendahan hati, kreativitas.

Beberapa contoh yang buruk, nilai-nilai yang tidak sehat: dominasi melalui manipulasi atau kekerasan, sialan tanpa pandang bulu, merasa baik sepanjang waktu, selalu menjadi pusat perhatian, tidak sendirian, disukai oleh semua orang, menjadi kaya demi menjadi kaya, mengorbankan kecil hewan untuk para dewa pagan.

Anda akan melihat bahwa baik, nilai-nilai sehat yang dicapai secara internal. Sesuatu seperti kreativitas atau kerendahan hati dapat dialami sekarang. Anda hanya perlu mengarahkan pikiran Anda dengan cara tertentu untuk mengalami hal itu. Nilai-nilai ini segera dan dikontrol dan terlibat Anda dengan dunia seperti itu, bukan bagaimana Anda berharap itu.

nilai-nilai buruk umumnya bergantung pada peristiwa-terbang eksternal dalam jet pribadi, diberitahu kau benar sepanjang waktu, memiliki rumah di Bahama, makan cannoli sementara mendapatkan ditiup oleh tiga penari telanjang. nilai-nilai buruk, sementara kadang-kadang menyenangkan atau menyenangkan, berada di luar kendali Anda dan sering membutuhkan sarana destruktif sosial atau takhayul untuk mencapai.

**Nilai adalah tentang prioritas. Semua orang akan senang cannoli baik atau rumah di Bahama. Pertanyaannya adalah prioritas Anda. Apa nilai-nilai yang Anda memprioritaskan atas segalanya, dan bahwa**

Oleh karena itu mempengaruhi lebih dari apa pun pengambilan keputusan Anda?

nilai tertinggi Hiroo Onoda adalah loyalitas lengkap dan pelayanan kepada kekaisaran Jepang. nilai ini, jika anda tidak tahu dari membaca tentang dia, berbau buruk daripada sushi roll busuk. Ini menciptakan masalah benar-benar menyebalkan untuk Hiroo-yaitu, ia terjebak di sebuah pulau terpencil di mana ia hidup dari serangga dan cacing selama tiga puluh tahun. Oh, dan ia merasa harus membunuh warga sipil tak berdosa juga. Jadi meskipun fakta bahwa Hiroo melihat dirinya sebagai sukses, dan meskipun fakta ia hidup sampai metrik, saya pikir kita semua bisa sepakat bahwa hidupnya benar-benar tersedot-tidak satupun dari kita akan perdagangan sepatu dengan dia diberi kesempatan, tidak akan kami memuji tindakannya.

Dave Mustaine mencapai ketenaran dan kemuliaan-Nya dan merasa gagal pula. Hal ini karena ia mengadopsi nilai jelek didasarkan pada beberapa perbandingan sewenang-wenang terhadap keberhasilan orang lain. Nilai ini memberinya masalah mengerikan seperti, "Saya perlu menjual 150 juta catatan lebih;

***kemudian semuanya akan menjadi besar,"dan'tur saya berikutnya perlu apa-apa selain stadion'-problems*** dia pikir dia perlu untuk memecahkan agar bahagia. Ini tidak mengherankan bahwa ia tidak.

Sebaliknya, Pete Best ditarik switcheroo a. Meskipun tertekan dan bingung dengan mendapatkan menendang keluar dari Beatles, karena ia tumbuh lebih tua ia belajar prioritas ulang apa yang ia peduli dan mampu mengukur hidupnya dalam cahaya baru. Karena itu, Terbaik tumbuh menjadi orang tua bahagia dan sehat, dengan kehidupan yang mudah dan besar keluarga-hal yang, ironisnya, empat Beatles akan menghabiskan puluhan tahun berjuang untuk mencapai atau mempertahankan.

Ketika kita memiliki miskin nilai-yaitu, standar miskin kita tetapkan untuk diri kita sendiri dan orang lain-kita pada dasarnya memberikan keparat tentang hal-hal yang tidak penting, hal-hal yang sebenarnya membuat hidup kita lebih buruk. Tapi ketika kita memilih nilai-nilai yang lebih baik, kami dapat mengalihkan keparat kita untuk sesuatu yang lebih baik-terhadap hal-hal yang penting, hal-hal yang memperbaiki keadaan kami

kesejahteraan dan yang menghasilkan kebahagiaan, kesenangan, dan keberhasilan sebagai efek samping.

Ini, secara singkat, adalah apa yang "perbaiki diri" benar-benar tentang: memprioritaskan nilai-nilai yang lebih baik, memilih hal-hal yang lebih baik untuk peduli dengan. Karena ketika Anda memberikan keparat yang lebih baik, Anda mendapatkan masalah yang lebih baik. Dan ketika Anda mendapatkan masalah yang lebih baik, Anda mendapatkan kehidupan yang lebih baik.

Sisa buku ini didedikasikan untuk lima nilai-nilai berlawanan yang saya percaya adalah nilai-nilai yang paling menguntungkan satu dapat mengadopsi. Semua mengikuti "hukum mundur" kita bicarakan sebelumnya, di bahwa mereka **"Negatif."** Semua membutuhkan *menghadapi* masalah yang lebih dalam daripada menghindari mereka melalui tertinggi. lima nilai-nilai ini baik konvensional dan tidak nyaman. Tapi, bagi saya, mereka adalah mengubah hidup.

Pertama, yang kita akan melihat dalam bab berikutnya, adalah bentuk radikal tanggung jawab: tanggung jawab untuk segala sesuatu yang terjadi dalam hidup Anda, terlepas dari siapa yang bersalah. Yang kedua adalah ketidakpastian: pengakuan ketidaktahuan Anda sendiri dan budaya keraguan konstan dalam keyakinan Anda sendiri. Yang berikutnya adalah kegagalan: kesediaan untuk menemukan kekurangan dan kesalahan sehingga mereka dapat diperbaiki sendiri. Yang keempat adalah penolakan: kemampuan untuk keduanya mengatakan dan mendengar ada, sehingga jelas mendefinisikan apa yang akan dan tidak akan menerima dalam hidup Anda. Nilai akhir adalah kontemplasi kematian sendiri; satu ini sangat penting, karena memperhatikan waspada mati sendiri mungkin satu-satunya hal yang mampu membantu kita menyimpan semua nilai-nilai kami yang lain dalam perspektif yang benar.

## BAB 5

### Anda Apakah Selalu Memilih

**saya** magine bahwa seseorang menempatkan pistol ke kepala Anda dan memberitahu Anda bahwa Anda harus menjalankan 26,2 mil di bawah lima jam, atau dia akan membunuh Anda dan seluruh keluarga Anda.

Yang akan mengisap.

Sekarang bayangkan bahwa Anda membeli sepatu yang bagus dan gigi berjalan, dilatih agama selama berbulan-bulan, dan menyelesaikan maraton pertama Anda dengan semua keluarga terdekat dan teman-teman bersorak-sorai Anda pada di garis finish.

Yang berpotensi menjadi salah satu momen paling membanggakan dari Anda life.Exact yang sama 26,2 mil. Persis orang yang sama menjalankan mereka. sakit yang sama persis mengalir melalui kaki yang sama persis Anda. Tetapi ketika Anda memilih secara bebas dan siap untuk itu, itu adalah tonggak yang mulia dan penting dalam hidup Anda. Ketika itu dipaksakan pada Anda terhadap kehendak Anda, itu adalah salah satu pengalaman yang paling menakutkan dan menyakitkan dari Anda life.Often satu-satunya perbedaan antara masalah yang menyakitkan atau menjadi kuat adalah perasaan bahwa **kita memilih itu, dan bahwa kita bertanggung jawab untuk itu.**

Jika Anda menderita dalam situasi Anda saat ini, kemungkinan itu karena Anda merasa seperti beberapa bagian dari itu adalah di luar kendali Anda-bahwa ada masalah Anda tidak memiliki kemampuan untuk memecahkan, masalah yang

entah bagaimana dipercayakan pada Anda tanpa Anda pilih.

Ketika kita merasa bahwa kita memilih masalah kita, kita merasa diberdayakan. Ketika kita merasa bahwa masalah kita sedang dipaksakan pada kita terhadap kehendak kita, kita merasa menjadi korban dan sengsara.

## Pilihan

William James punya masalah. masalah benar-benar buruk.

Meskipun lahir dari keluarga kaya dan terkemuka, dari lahir James menderita masalah kesehatan yang mengancam jiwa: masalah mata yang membuatnya buta sementara sebagai seorang anak; kondisi perut yang mengerikan yang menyebabkan muntah berlebihan dan memaksa dia untuk mengadopsi diet jelas dan sangat sensitif; masalah dengan pendengarannya; kembali kejang begitu buruk bahwa untuk hari pada suatu waktu ia sering tidak bisa duduk atau berdiri tegak.

Karena masalah kesehatannya, James menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah. Dia tidak memiliki banyak teman, dan dia tidak terlalu baik di sekolah. Sebaliknya, ia melewati hari-hari lukisan. Itu adalah satu-satunya hal yang dia suka dan satu-satunya hal yang ia merasa sangat baik di.

Sayangnya, tidak ada orang lain pikir dia pandai dalam hal itu. Ketika ia tumbuh dewasa, tidak ada yang membeli karyanya. Dan seperti tahun-tahun berlarut-larut, ayahnya (seorang pengusaha kaya) mulai mengejek dia untuk kemalasan dan kurangnya bakat.

Sementara itu, adiknya, Henry James, kemudian menjadi seorang novelis terkenal di dunia; adiknya, Alice James, membuat hidup yang baik sebagai penulis juga. William adalah eksentrik keluarga, domba hitam.

Dalam upaya putus asa untuk menyelamatkan masa depan pemuda itu, ayah James digunakan koneksi bisnisnya untuk mendapatkan dia mengakui ke Harvard Medical School. Ini adalah kesempatan terakhirnya, ayahnya mengatakan kepadanya. Jika dia kacau hal ini, tidak ada harapan baginya.

Tapi James tidak pernah merasa di rumah atau damai di Harvard. Pengobatan tidak pernah menarik baginya. Dia menghabiskan seluruh waktu merasa seperti palsu dan penipuan. Setelah semua, jika dia tidak bisa mengatasi masalah sendiri, bagaimana bisa dia pernah berharap untuk memiliki energi untuk membantu orang lain dengan mereka? Setelah berkeliling psikiater fasilitas satu hari, James merenung dalam buku hariannya bahwa ia merasa lebih memiliki kesamaan dengan pasien dibandingkan dengan dokter.

Beberapa tahun berlalu dan, sekali lagi untuk ketidaksetujuan ayahnya, James putus sekolah kedokteran. Namun, bukannya kesepakatan dengan beban murka ayahnya, ia memutuskan untuk pergi: dia mendaftar untuk bergabung dengan ekspedisi antropologis ke hutan hujan Amazon.

Ini adalah pada 1860-an, sehingga perjalanan lintas benua sulit dan berbahaya. Jika **Anda pernah memainkan game komputer *Oregon Trail* ketika Anda masih kecil, itu jenis seperti itu**, dengan disentri dan tenggelam lembu dan segala sesuatu.

Pokoknya, James membuat semua jalan ke Amazon, di mana petualangan yang nyata adalah untuk memulai. Anehnya, kesehatan rapuh mengangkat yang sepanjang perjalanan. Tapi begitu ia akhirnya berhasil, pada hari pertama ekspedisi, ia segera dikontrak cacar dan hampir mati di hutan.

Kemudian kejang punggungnya kembali, menyakitkan untuk titik membuat James tidak mampu berjalan. Pada saat ini, ia sangat kurus dan kelaparan dari cacar, bergerak dengan buruk kembali, dan ditinggalkan sendirian di tengah-tengah Amerika Selatan (sisa ekspedisi telah pergi tanpa dia) dengan tidak ada cara yang jelas untuk pulang-perjalanan yang akan mengambil bulan dan kemungkinan membunuhnya pula.

Tapi entah kenapa ia akhirnya berhasil kembali ke New England, di mana dia disambut oleh (bahkan lebih) ayah kecewa. Pada titik ini pemuda tidak begitu muda tua lagi-hampir tiga puluh tahun, masih menganggur, kegagalan di semua yang dia telah berusaha, dengan tubuh yang rutin mengkhianatinya dan tidak akan pernah menjadi lebih baik.

Meskipun semua keuntungan dan peluang ia telah diberikan dalam kehidupan, semuanya telah jatuh terpisah. Satu-satunya konstanta dalam hidupnya tampaknya penderitaan dan kekecewaan. James jatuh ke dalam depresi dan mulai membuat rencana untuk mengambil hidupnya sendiri.

Tapi satu malam, saat membaca ceramah oleh filsuf Charles Peirce, James memutuskan untuk melakukan percobaan kecil. Dalam buku hariannya, ia menulis bahwa ia akan menghabiskan satu tahun percaya bahwa dia 100 persen bertanggung jawab atas segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, tidak peduli apa. Selama periode ini, ia akan melakukan segala daya untuk mengubah keadaannya, tidak peduli kemungkinan kegagalan. Jika tidak ada perbaikan pada tahun itu, maka itu akan menjadi jelas bahwa ia benar-benar tak berdaya dengan keadaan di sekelilingnya, dan kemudian ia akan mengambil hidupnya sendiri.

Pukulan baris? William James kemudian menjadi bapak psikologi Amerika. Karyanya telah diterjemahkan ke dalam bahasa bazillion, dan dia dianggap sebagai salah satu yang paling berpengaruh intelektual / filsuf / psikolog dari generasinya. Dia akan pergi untuk mengajar di Harvard dan akan tur banyak Amerika Serikat dan Eropa memberikan ceramah. Dia akan menikah dan memiliki lima anak (salah satunya, Henry, akan menjadi penulis biografi terkenal dan memenangkan Hadiah Pulitzer). James kemudian akan merujuk pada percobaan kecil sebagai nya "kelahiran kembali", dan akan kredit

dengan *segala sesuatu* bahwa ia kemudian dicapai dalam hidupnya.

Ada realisasi sederhana dari mana semua perbaikan pribadi dan pertumbuhan muncul. Ini adalah kesadaran bahwa kita, secara individu, bertanggung jawab atas segala sesuatu dalam hidup kita, tidak peduli keadaan eksternal.

Kita tidak selalu mengontrol apa yang terjadi pada kita. Tapi kita *selalu* kontrol bagaimana kita menafsirkan apa yang terjadi pada kita, serta bagaimana kita menanggapi.



Apakah kita sadar mengenali atau tidak, kita selalu bertanggung jawab untuk pengalaman kami. Tidak mungkin tidak. memilih untuk *tidak* sadar menafsirkan peristiwa dalam hidup kita masih merupakan interpretasi dari peristiwa kehidupan kita. memilih untuk *tidak* menanggapi peristiwa dalam hidup kita masih respon terhadap peristiwa dalam kehidupan kita. Bahkan jika Anda mendapatkan ditabrak mobil badut dan marah oleh satu bus penuh anak-anak sekolah, itu masih *tanggung jawabmu* untuk menafsirkan makna acara tersebut dan memilih tanggapan.

Apakah kita suka atau tidak, kita *selalu* mengambil peran aktif dalam apa yang terjadi ke dan di dalam diri kita. Kami selalu menafsirkan makna setiap saat dan setiap kejadian. Kami selalu memilih nilai-nilai yang kita hidup dan metrik yang kita mengukur segala sesuatu yang terjadi pada kita. Seringkali acara yang sama bisa baik atau buruk, tergantung pada metrik kita memilih untuk menggunakan.

Intinya adalah, kita *selalu* memilih, apakah kita mengakui atau tidak. Selalu.

Muncul kembali bagaimana, dalam kenyataannya, tidak ada hal seperti tidak memberikan fuck tunggal. Tidak mungkin. Kita semua harus peduli dengan sesuatu. Untuk tidak peduli dengan *apa pun* masih memberikan fuck tentang *sesuatu*.

Pertanyaan sebenarnya adalah, Apa yang kita memilih untuk peduli dengan? nilai-nilai apa yang kita memilih untuk mendasarkan tindakan kita di? Metrik apa yang kita memilih untuk menggunakan untuk mengukur hidup kita? Dan orang-orang *baik* pilihan-baik nilai dan metrik yang baik?

## Tanggung Jawab / Sesar Kekeliruan

Tahun yang lalu, ketika saya masih jauh lebih muda dan bodoh, saya menulis posting blog, dan pada akhir itu aku mengatakan sesuatu seperti, "Dan sebagai filsuf besar pernah berkata:

'Dengan hebat                      kekuasaan                      datang besar

tanggung jawab. "" Kedengarannya bagus dan berwibawa.

Aku tidak bisa

ingat yang mengatakan itu, dan pencarian Google saya telah muncul apa-apa, tapi saya terjebak di sana pula. Itu cocok pos baik.

Sekitar sepuluh menit kemudian, komentar pertama datang: "Saya pikir 'besar filsuf' Anda maksudkan adalah Paman Ben dari film

*Manusia laba-laba.* "

Sebagai filsuf besar lain pernah berkata, "Doh!"

"Dengan kekuatan besar datang tanggung jawab yang besar." Kata-kata terakhir dari Paman Ben sebelum pencuri yang Peter Parker membiarkan pergi pembunuhan dia di trotoar penuh orang tanpa alasan dijelaskan. *Bahwa* filsuf besar.

Namun, kita semua telah mendengar kutipan. Ia mendapat diulang banyak-biasanya ironisnya dan setelah sekitar tujuh bir. Ini salah satu kutipan yang sempurna yang terdengar benar-benar cerdas, namun itu pada dasarnya hanya mengatakan apa yang Anda sudah tahu, bahkan jika Anda tidak pernah cukup memikirkan masalah ini sebelumnya.

"Dengan kekuatan besar datang tanggung jawab yang besar."

**Itu benar. Tapi ada versi yang lebih baik dari kutipan ini, versi yang benar-benar *aku s* mendalam,** dan yang perlu anda lakukan adalah mengganti kata benda di sekitar: "Dengan tanggung jawab yang besar datang kekuatan besar."

Semakin banyak kita memilih untuk menerima tanggung jawab dalam kehidupan kita, semakin besar kekuatan kita akan latihan selama hidup kita. Menerima tanggung jawab atas masalah kita merupakan langkah pertama untuk memecahkan mereka.

Saya pernah mengenal seorang pria yang yakin bahwa alasan tidak ada wanita akan berkenan dengannya adalah karena dia terlalu pendek. Ia dididik, menarik, dan tampan-tangkapan yang baik, pada prinsipnya-tapi ia benar-benar yakin bahwa wanita menemukan dia terlalu pendek untuk saat ini.

**Dan karena *dia* merasa bahwa ia terlalu pendek, ia tidak sering pergi keluar dan mencoba untuk bertemu perempuan.** Beberapa kali ia melakukannya, ia akan pulang pada perilaku terkecil dari setiap wanita yang berbicara dengan yang bisa

mungkin menunjukkan bahwa ia tidak cukup baginya menarik dan kemudian meyakinkan dirinya sendiri bahwa dia tidak suka dia, bahkan jika dia benar-benar. Seperti yang dapat Anda bayangkan, kehidupan kencan nya tersedot.

**Apa yang dia tidak menyadari adalah bahwa *dia* telah memilih nilai yang menyakitinya:** tinggi. Perempuan, ia diasumsikan, tertarik hanya untuk ketinggian. Dia kacau, tidak peduli apa yang dia lakukan.

Pilihan ini nilai adalah melemahkan. Ini memberi orang ini masalah benar-benar jelek: tidak menjadi tinggi cukup di dunia berarti (dalam pandangannya) untuk orang tinggi. Ada nilai-nilai yang jauh lebih baik bahwa dia bisa diadopsi dalam kehidupan kencan nya. "Aku ingin berkencan hanya wanita yang menyukai saya untuk siapa saya" mungkin menjadi tempat yang bagus untuk memulai-metrik yang menilai nilai-nilai kejujuran dan penerimaan. Tapi dia tidak memilih nilai-nilai ini.

**Dia mungkin bahkan tidak menyadari bahwa dia *adalah* memilih nilai (atau *bisa***

melakukannya). Meskipun ia tidak menyadari itu, dia bertanggung jawab untuk masalah sendiri.

Meskipun tanggung jawab itu, ia melanjutkan mengeluh: "Tapi aku tidak punya pilihan," ia akan memberitahu bartender. "Tidak ada yang bisa saya lakukan! Wanita dangkal dan sia-sia dan tidak akan pernah menyukai saya!" Ya, itu

***kesalahan setiap wanita tunggal*** untuk tidak menyukai sebuah mengasihani diri sendiri, pria dangkal dengan nilai-nilai menyebarkan. Jelas.

Banyak orang ragu-ragu untuk mengambil tanggung jawab untuk masalah mereka karena mereka percaya **bahwa untuk menjadi *tanggung jawab* untuk masalah Anda adalah untuk juga menjadi *bersalah* untuk masalah Anda.**

Tanggung jawab dan kesalahan sering muncul bersama-sama dalam budaya kita. Tapi mereka tidak sama. Jika saya memukul Anda dengan mobil saya, saya baik bersalah dan kemungkinan secara hukum bertanggung jawab untuk mengkompensasi Anda dalam beberapa cara. Bahkan jika memukul Anda dengan mobil saya adalah kecelakaan, saya masih bertanggung jawab. Ini adalah cara kesalahan bekerja dalam masyarakat kita: jika Anda bercinta, Anda berada di hook untuk membuat benar. Dan itu harus seperti itu.

**Tapi ada juga masalah yang kita *tidak* bersalah untuk, namun kita**

masih bertanggung jawab untuk mereka.

Misalnya, jika Anda bangun suatu hari dan ada bayi yang baru lahir di depan pintu **Anda, itu tidak akan Anda *kesalahan* bahwa bayi itu dimasukkan ke sana, tapi bayi sekarang akan Anda *tanggung jawab*. Anda harus memilih apa yang harus dilakukan. Dan apa pun yang Anda akhirnya memilih (menjaga, menyingkirkan itu, mengabaikannya, makan ke pit bull), akan ada masalah yang terkait dengan Anda pilihan-dan Anda akan bertanggung jawab untuk mereka juga.**

Hakim tidak bisa memilih kasus mereka. Ketika kasus masuk ke pengadilan, hakim yang ditugaskan untuk itu tidak melakukan kejahatan, bukan saksi kejahatan, dan tidak terpengaruh oleh kejahatan, tapi dia masih ***tanggung jawab* untuk kejahatan. Hakim harus** kemudian pilih konsekuensi; dia harus mengidentifikasi metrik terhadap yang kejahatan akan diukur dan memastikan bahwa metrik yang dipilih dilakukan out.We bertanggung jawab untuk pengalaman yang bukan kesalahan kita sepanjang waktu. Ini adalah bagian dari kehidupan.

Berikut ini salah satu cara untuk berpikir tentang perbedaan antara dua konsep. Kesalahan adalah bentuk lampau. Tanggung jawab adalah present tense. Kesalahan hasil dari pilihan-pilihan yang telah dibuat. Hasil tanggung jawab dari pilihan Anda saat ini membuat, setiap detik setiap hari. Anda memilih untuk membaca ini. Anda memilih untuk berpikir tentang konsep-konsep. Anda **memilih untuk menerima atau menolak konsep. Itu mungkin *saya kesalahan yang Anda pikir ide-ide saya lumpuh, tapi *kamu* bertanggung jawab untuk datang ke kesimpulan Anda sendiri. Ini bukan *anda* kesalahan bahwa saya memilih untuk menulis kalimat ini, tapi Anda masih bertanggung jawab untuk memilih untuk membacanya (atau tidak).***

Ada perbedaan antara menyalahkan orang lain untuk situasi Anda dan orang yang benar-benar bertanggung jawab untuk situasi Anda. Tidak ada orang lain yang pernah bertanggung jawab untuk situasi Anda, tetapi Anda.

Banyak orang mungkin menjadi penyebab ketidakbahagiaan Anda, tapi tidak ada yang pernah *tanggung jawab* untuk ketidakbahagiaan Anda, tetapi Anda. Hal ini karena *kamu*

selalu mendapatkan untuk memilih bagaimana Anda melihat hal-hal, bagaimana Anda bereaksi terhadap sesuatu, bagaimana Anda menghargai hal-hal. Anda selalu bisa memilih metrik yang digunakan untuk mengukur pengalaman Anda.

pacar pertama saya mencampakkanku dengan cara spektakuler. Dia kecurangan pada saya dengan gurunya. Itu mengagumkan. Dan dengan mengagumkan, maksud saya rasanya seperti ditonjok di perut sekitar 253 kali. Untuk membuat hal-hal buruk, ketika saya dihadapkan padanya tentang hal itu, dia segera meninggalkan saya untuk dia. Tiga tahun bersama-sama, ke toilet saja.

Saya sangat menderita selama berbulan-bulan sesudahnya. Itu yang diharapkan. Tapi saya juga memeluknya bertanggung jawab untuk penderitaan saya. Yang, mengambilnya dari saya, tidak mendapatkan saya sangat jauh. Itu hanya membuat penderitaan lebih buruk.

Lihat, aku tidak bisa mengendalikan dirinya. Tidak peduli berapa kali aku meneleponnya, atau berteriak padanya, atau memintanya untuk membawa saya kembali, atau melakukan kunjungan kejutan ke tempatnya, atau melakukan menyeramkan dan tidak rasional mantan hal pacar lain, saya tidak pernah bisa **mengendalikan emosinya atau tindakannya** . Pada akhirnya, saat dia *menyalahkan* bagaimana aku merasa, dia tidak pernah

*tanggung jawab* bagaimana saya merasa. **Aku.**

Di beberapa titik, setelah cukup air mata dan alkohol, pemikiran saya mulai bergeser dan saya mulai mengerti bahwa meskipun dia telah melakukan sesuatu yang mengerikan bagi saya dan dia bisa disalahkan untuk itu, sekarang tanggung jawab saya sendiri untuk membuat diriku bahagia lagi. Dia tidak akan pernah muncul dan memperbaiki hal-hal untuk saya. Aku harus memperbaikinya sendiri.

Ketika saya mengambil pendekatan itu, beberapa hal terjadi. Pertama, saya mulai memperbaiki diri. Aku mulai berolahraga dan menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman-teman saya (yang saya telah mengabaikan). Aku mulai bertemu orang baru sengaja. Aku mengambil studi luar negeri besar perjalanan dan melakukan beberapa pekerjaan sukarela. Dan perlahan-lahan, saya mulai merasa lebih baik.

Aku masih membenci mantan saya untuk apa yang telah dilakukannya. Tapi setidaknya sekarang saya mengambil tanggung jawab untuk emosi saya sendiri. Dan dengan demikian, saya memilih nilai-nilai yang lebih baik ditujukan untuk merawat diri sendiri, belajar untuk merasa lebih baik tentang diriku sendiri, daripada ditujukan untuk mendapatkan dia untuk memperbaiki apa yang dia rusak.

(Ngomong-ngomong, ini seluruh "memeluknya bertanggung jawab untuk saya emosi" Hal ini mungkin bagian dari mengapa dia meninggalkan di tempat pertama. Lebih pada bahwa dalam beberapa bab.)

Kemudian, sekitar satu tahun kemudian, sesuatu yang lucu mulai terjadi. Saat aku melihat kembali pada hubungan kami, saya mulai melihat masalah aku tidak pernah melihat sebelumnya, masalah yang **saya yang harus disalahkan untuk dan bahwa saya bisa melakukan sesuatu untuk memecahkan. Saya** menyadari bahwa itu adalah kemungkinan bahwa saya tidak pernah pacar yang hebat, dan bahwa orang tidak hanya ajaib menipu seseorang mereka sudah dengan kecurian mereka tidak bahagia untuk beberapa alasan.

Saya tidak mengatakan bahwa ini dimaafkan apa mantan saya lakukan-tidak sama sekali. Tapi mengakui kesalahan saya membantu saya untuk menyadari bahwa saya mungkin tidak menjadi korban tak berdosa saya percaya diri untuk menjadi. Bahwa saya memiliki peran untuk bermain dalam memungkinkan hubungan menyebarkan untuk terus selama itu. Setelah semua, orang-orang yang tanggal satu sama lain cenderung memiliki nilai yang sama. Dan jika saya tanggal seseorang dengan nilai-nilai menyebarkan selama itu, apa yang dikatakan tentang saya dan nilai-nilai saya? Saya belajar dengan cara yang keras bahwa jika orang-orang dalam hubungan Anda egois dan melakukan hal-hal menyakitkan, kemungkinan Anda juga, Anda hanya tidak menyadarinya.

Di belakang, saya bisa melihat ke belakang dan melihat tanda-tanda peringatan karakter mantan **pacar, tanda-tanda saya telah memilih untuk mengabaikan atau sikat ketika aku bersamanya. Bahwa adalah** kesalahan saya. Aku bisa melihat ke belakang dan melihat bahwa saya tidak persis menjadi Boyfriend of the Year untuk dirinya baik. Bahkan, saya sering dingin dan arogan ke arahnya; lainnya kali saya **membawanya untuk diberikan dan meniup liburnya dan menyakitinya. Ini hal-hal yang salahku juga.**

Apakah kesalahan saya membenarkan kesalahannya? No Tapi tetap, saya mengambil tanggung jawab tidak pernah membuat kesalahan-kesalahan yang sama lagi, dan tidak pernah menghadapi tanda-tanda yang sama lagi, untuk membantu menjamin bahwa saya tidak akan pernah menderita konsekuensi yang sama lagi. Saya mengambil tanggung jawab berjuang untuk membuat hubungan masa depan saya dengan wanita yang jauh lebih baik. Dan saya senang melaporkan bahwa saya memiliki pacar kecurangan tidak lebih meninggalkan saya, tidak lebih 253 pukulan perut. Saya mengambil tanggung jawab untuk masalah saya dan diperbaiki mereka. Saya mengambil tanggung jawab untuk peran saya dalam hubungan yang tidak sehat dan diperbaiki dengan hubungan kemudian.

Dan kau tahu apa? mantan saya meninggalkan saya, sementara salah satu pengalaman paling menyakitkan yang pernah kumiliki, juga salah satu pengalaman yang paling penting dan berpengaruh dalam hidup saya. Saya kredit dengan inspirasi sejumlah besar pertumbuhan pribadi. Saya belajar lebih banyak dari yang masalah tunggal dari puluhan keberhasilan saya gabungan.

**Kita semua cinta untuk bertanggung jawab atas kesuksesan dan kebahagiaan. Neraka, kita sering *mempersalahkan*** siapa yang akan bertanggung jawab untuk kesuksesan dan kebahagiaan. Tapi mengambil tanggung jawab untuk masalah kita jauh lebih penting, karena di situlah belajar yang nyata berasal dari. Di situlah perbaikan kehidupan nyata berasal dari. Untuk hanya menyalahkan orang lain hanya untuk menyakiti diri sendiri.

## Menanggapi Tragedi

Tapi bagaimana peristiwa benar-benar mengerikan? Banyak orang bisa mendapatkan di papan dengan mengambil tanggung jawab untuk masalah yang berhubungan dengan pekerjaan dan mungkin terlalu banyak menonton TV ketika mereka harus benar-benar bermain dengan anak-anak mereka atau menjadi produktif. Tapi ketika datang ke tragedi mengerikan, mereka menarik tali darurat di kereta tanggung jawab dan turun ketika berhenti. Beberapa hal hanya merasa terlalu menyakitkan bagi mereka untuk memiliki up

untuk. Tapi berpikir tentang hal: intensitas acara tidak mengubah kebenaran yang mendasari. Jika Anda mendapatkan dirampok, mengatakan, Anda jelas tidak bersalah untuk dirampok. Tidak ada yang akan pernah memilih untuk pergi melalui itu. Tetapi dengan bayi di depan pintu Anda, Anda segera didorong masuk ke dalam tanggung jawab untuk situasi hidup dan mati. Apakah Anda melawan? Apakah Anda panik? Apakah Anda membeku? Apakah Anda memberitahu polisi? Apakah Anda mencoba untuk melupakannya dan berpura-pura itu tidak pernah terjadi? Ini semua adalah pilihan dan reaksi Anda bertanggung jawab untuk membuat atau menolak. Anda tidak memilih perampokan, tapi masih tanggung jawab Anda untuk mengelola dampak emosional dan psikologis (dan hukum) dari pengalaman.

Pada tahun 2008, Taliban mengambil alih Lembah Swat, daerah terpencil di timur laut Pakistan. Mereka dengan cepat diimplementasikan agenda ekstrimis Muslim mereka. Tidak ada televisi. Tidak ada film. Tidak ada wanita di luar rumah tanpa pengawasan laki-laki. Tidak ada gadis bersekolah.

Pada tahun 2009, seorang gadis Pakistan sebelas tahun bernama Malala Yousafzai mulai berbicara menentang larangan sekolah. Dia terus bersekolah setempat, mempertaruhkan dirinya dan kehidupan ayahnya; ia juga menghadiri konferensi di kota-kota terdekat. Dia menulis online, "Beraninya Taliban mengambil hak saya untuk pendidikan?"

Pada tahun 2012, pada usia empat belas, ia ditembak di wajah saat ia naik bus pulang dari sekolah satu hari. Seorang tentara Taliban bertopeng bersenjata dengan senapan naik bus dan bertanya, "Siapa Malala? Katakan padaku, atau aku akan menembak semua orang di sini." Malala mengidentifikasi dirinya (pilihan yang menakutkan dalam dan dari dirinya sendiri), dan pria itu menembak dirinya di kepala di depan semua penumpang lain.

Malala mengalami koma dan hampir mati. Taliban menyatakan secara terbuka bahwa jika dia entah bagaimana selamat usaha, mereka akan membunuh dia dan ayahnya.

Hari ini, Malala masih hidup. Dia masih berbicara menentang kekerasan



dan penindasan terhadap perempuan di negara-negara Muslim, sekarang sebagai penulis terlaris. Pada tahun 2014 ia menerima Hadiah Nobel Perdamaian untuk usahanya. Akan terlihat bahwa yang ditembak di wajah hanya memberinya audiens yang lebih besar dan lebih berani dari sebelumnya. Itu akan menjadi mudah baginya untuk berbaring dan berkata, "Aku tidak bisa melakukan apa-apa," atau "Saya tidak punya pilihan." Itu, ironisnya, masih akan pilihannya. Tapi dia memilih sebaliknya.

Beberapa tahun yang lalu, saya telah menulis tentang beberapa ide dalam bab ini di blog saya, dan seorang pria meninggalkan komentar. Dia mengatakan bahwa saya dangkal dan superfisial, menambahkan bahwa saya tidak punya pemahaman yang benar tentang masalah-masalah hidup atau tanggung jawab manusia. Dia mengatakan bahwa anaknya baru saja meninggal dalam kecelakaan mobil. Dia menuduh saya tidak tahu apa benar sakit itu dan mengatakan bahwa saya adalah seorang bajingan untuk menunjukkan bahwa ia sendiri bertanggung jawab untuk rasa sakit ia merasa atas kematian anaknya.

Orang ini jelas menderita sakit jauh lebih besar daripada kebanyakan orang yang harus hadapi dalam kehidupan mereka. Dia tidak memilih untuk anaknya mati, juga bukan salahnya bahwa anaknya meninggal. Tanggung jawab untuk mengatasi kerugian yang telah diberikan kepadanya meskipun itu jelas dan dimengerti tidak diinginkan. Tapi terlepas dari semua itu, ia masih bertanggung jawab untuk emosi sendiri, keyakinan, dan tindakannya. Bagaimana dia bereaksi terhadap kematian anaknya itu pilihannya sendiri. Nyeri atau sejenisnya tidak bisa dihindari bagi kita semua, tapi kita bisa memilih apa artinya dan bagi kita. Bahkan dalam mengklaim bahwa ia memiliki *tidak* pilihan dalam hal ini dan hanya ingin anaknya kembali, dia membuat pilihan-salah satu dari banyak cara dia bisa memilih untuk menggunakan rasa sakit itu.

Tentu saja, saya tidak mengatakan semua ini padanya. Aku terlalu sibuk menjadi ngeri dan berpikir bahwa ya, mungkin saya adalah cara di atas kepala saya dan tidak tahu apa-apaan yang saya bicarakan. Itu bahaya yang datang dengan bidang pekerjaan saya. Masalah yang saya pilih. Dan masalah yang saya bertanggung jawab untuk menangani.

Pada awalnya, saya merasa mengerikan. Tapi kemudian, setelah beberapa menit, aku mulai marah. keberatannya memiliki sedikit untuk melakukan dengan apa yang saya benar-benar mengatakan, batinku. Dan apa sih? Hanya karena saya tidak memiliki anak yang meninggal tidak berarti saya tidak mengalami rasa sakit yang mengerikan sendiri.

Tapi kemudian aku benar-benar diterapkan saran saya sendiri. Saya memilih masalah saya. Aku bisa marah orang ini dan berdebat dengan dia, cobalah untuk "outpain" dia dengan rasa sakit saya sendiri, yang hanya akan membuat kita berdua terlihat bodoh dan tidak sensitif. Atau aku bisa memilih masalah yang lebih baik, bekerja pada berlatih kesabaran, pemahaman pembaca saya lebih baik, dan menjaga orang itu dalam pikiran setiap kali saya menulis tentang rasa sakit dan trauma sejak saat itu. Dan itulah yang saya coba lakukan.

Aku hanya menjawab bahwa aku menyesal karena kehilangan dan meninggalkannya pada saat itu. Apa lagi yang bisa Anda katakan?

## **Genetika dan Tangan Kami Ditindak**

Pada tahun 2013, BBC dibulatkan setengah lusin remaja dengan gangguan obsesif-kompulsif (OCD) dan mengikuti mereka saat mereka menghadiri terapi intensif untuk membantu mereka mengatasi pikiran yang tidak diinginkan dan perilaku repetitif.

Ada Imogen, seorang gadis tujuh belas tahun yang memiliki kebutuhan kompulsif untuk menyadap setiap permukaan ia berjalan melewati; jika dia gagal melakukannya, ia dibanjiri dengan pikiran mengerikan sekarat keluarganya. Ada Josh, yang diperlukan untuk melakukan segala sesuatu dengan kedua sisi tubuh-goyang tangannya seseorang dengan kedua kanan dan tangan kirinya, makan makanan dengan masing-masing tangan, langkah melalui pintu dengan kedua kaki, dan sebagainya. Jika dia tidak "menyamakan" dua sisi, ia menderita serangan panik yang parah. Dan kemudian ada Jack, germophobe klasik yang menolak untuk meninggalkan rumahnya tanpa mengenakan sarung tangan, rebus semua air sebelum meminumnya, dan menolak untuk makan makanan tidak dibersihkan dan disiapkan

diri.

OCD merupakan gangguan neurologis dan genetik mengerikan yang tidak bisa disembuhkan. Paling-paling, dapat dikelola. Dan, seperti yang akan kita lihat, mengelola gangguan turun untuk mengelola nilai-nilai seseorang.

Hal pertama psikiater pada proyek ini lakukan adalah memberitahu anak-anak bahwa mereka menerima ketidaksempurnaan keinginan kompulsif mereka. Apa itu artinya, sebagai salah satu contoh, adalah ketika Imogen menjadi dibanjiri dengan pikiran yang mengerikan dari keluarganya mati, dia menerima bahwa keluarganya mungkin benar-benar mati dan bahwa tidak ada yang dia bisa lakukan tentang hal itu; Sederhananya, dia mengatakan bahwa apa yang terjadi padanya bukan salahnya. Josh dipaksa untuk menerima bahwa dalam jangka panjang, "menyamakan" semua perilaku untuk membuat mereka simetris sebenarnya menghancurkan hidupnya lebih dari serangan panik sesekali akan. Dan Jack diingatkan bahwa tidak peduli apa yang dia lakukan, kuman selalu hadir dan selalu menginfeksi dirinya.

Tujuannya adalah untuk mendapatkan anak-anak untuk mengakui bahwa nilai-nilai mereka tidak rasional-yang notabene nilai-nilai mereka bahkan tidak mereka, melainkan adalah disorder's-dan bahwa dengan memenuhi nilai-nilai rasional mereka benar-benar merugikan kemampuan mereka untuk berfungsi dalam kehidupan.

Langkah berikutnya adalah untuk mendorong anak-anak untuk memilih nilai yang lebih penting daripada nilai OCD mereka dan fokus pada hal itu. Untuk Josh, itu kemungkinan tidak harus menyembunyikan gangguan nya dari teman dan keluarganya sepanjang waktu, prospek memiliki normal, berfungsi kehidupan sosial. Untuk Imogen, itu ide mengambil kontrol atas pikiran dan perasaan sendiri dan menjadi bahagia lagi. Dan untuk Jack, itu adalah kemampuan untuk meninggalkan rumahnya untuk jangka waktu yang lama tanpa menderita episode traumatis.

Dengan nilai-nilai baru diadakan depan dan tengah dalam pikiran mereka, para remaja berangkat latihan desensitisasi intensif yang memaksa mereka untuk menjalani nilai-nilai baru mereka. serangan panik terjadi; air mata tertumpah Mendongkrak

pukulan array benda mati dan kemudian segera mencuci tangannya. Tapi pada akhir dokumenter, kemajuan besar telah dibuat. Imogen tidak lagi perlu tekan setiap permukaan dia datang di. Dia mengatakan, "Masih ada monster di belakang pikiran saya, dan ada mungkin akan selalu, tetapi mereka mendapatkan lebih tenang sekarang." Josh mampu untuk pergi periode dua puluh lima sampai tiga puluh menit tanpa "menyamakan" perilakunya antara kedua sisi tubuhnya. Dan Jack, yang membuat mungkin perbaikan yang paling, sebenarnya mampu untuk pergi ke restoran dan minum dari botol dan gelas tanpa mencuci terlebih dahulu. Jack meringkas dengan baik apa yang ia pelajari: "Saya tidak memilih kehidupan ini; Saya tidak memilih mengerikan, kondisi mengerikan ini. Tapi aku bisa memilih **bagaimana hidup dengan itu; saya *harus* memilih bagaimana hidup dengan itu.**"

Banyak orang memperlakukan dilahirkan dengan kerugian, apakah OCD atau bertubuh kecil atau sesuatu yang sangat berbeda, seolah-olah mereka kacau keluar dari sesuatu yang sangat berharga. Mereka merasa bahwa tidak ada yang bisa mereka lakukan tentang hal itu, sehingga mereka menghindari tanggung jawab untuk situasi mereka. Mereka mencari, "saya tidak memilih genetika saya jelek, jadi bukan salahku jika ada yang salah."

Dan itu benar, itu bukan kesalahan mereka. Tapi itu masih tanggung jawab mereka.

Kembali di perguruan tinggi, saya punya sedikit fantasi delusi menjadi pemain poker profesional. Saya memenangkan uang dan segala sesuatu, dan itu menyenangkan, tapi setelah hampir satu tahun bermain serius, saya berhenti. Gaya hidup begadang semalaman menatap layar komputer, memenangkan ribuan dolar satu hari dan kemudian kehilangan sebagian besar berikutnya, bukan untuk saya, dan itu tidak persis cara yang paling sehat atau emosional stabil produktif hidup. Tapi waktu saya bermain poker memiliki pengaruh mengejutkan mendalam pada cara saya melihat kehidupan.

Keindahan poker adalah bahwa sementara keberuntungan selalu terlibat, keberuntungan tidak menentukan hasil jangka panjang dari permainan. Seseorang bisa mendapatkan

ditangani kartu mengerikan dan mengalahkan seseorang yang ditangani kartu besar. Tentu, orang yang akan ditangani kartu besar memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk menang tangan, tapi akhirnya **pemenang ditentukan oleh-yup, Anda dapat menebaknya-the pilihan masing-masing pemain membuat seluruh bermain.**

Aku melihat kehidupan dalam hal yang sama. Kita semua mendapatkan kartu dibagikan. Beberapa dari kita mendapatkan kartu yang lebih baik daripada yang lain. Dan sementara itu mudah untuk terpaku pada kartu kami, dan merasa kita punya screwed atas, permainan yang sebenarnya terletak pada pilihan yang kita buat dengan kartu-kartu, risiko kita memutuskan untuk mengambil, dan konsekuensi kita memilih untuk hidup dengan. Orang-orang yang secara konsisten membuat pilihan terbaik dalam situasi mereka diberikan adalah orang-orang yang akhirnya keluar ke depan dalam poker, seperti dalam kehidupan. Dan itu belum tentu orang-orang dengan kartu terbaik.

Ada orang-orang yang menderita secara psikologis dan emosional dari neurologis dan / atau kekurangan genetik. Tapi ini tidak mengubah apa pun. Tentu saja, mereka mewarisi tangan yang buruk dan tidak menyalahkan. Tidak lebih dari orang pendek ingin mendapatkan kencana adalah untuk menyalahkan untuk menjadi pendek. Atau orang yang dirampok adalah untuk disalahkan untuk dirampok. Tapi itu masih tanggung jawab mereka. Apakah mereka memilih untuk mencari pengobatan kejiwaan, menjalani terapi, atau melakukan apa-apa, pilihan akhirnya mereka membuat. Ada orang yang menderita melalui masa kecil yang buruk. Ada orang yang disiksa dan dilanggar dan kacau lebih, secara fisik, emosional, finansial. Mereka tidak bisa disalahkan untuk masalah mereka dan rintangan mereka, tetapi mereka masih responsible- *selalu*

jawab-untuk pindah meskipun masalah mereka dan untuk membuat pilihan terbaik yang mereka bisa, mengingat keadaan mereka.

**Dan mari kita jujur di sini. Jika Anda adalah untuk menambahkan semua dari orang-orang yang memiliki beberapa gangguan kejiwaan, berjuang dengan depresi atau bunuh diri pikiran, telah mengalami pengabaian atau penyalahgunaan, telah berurusan dengan tragedi atau kematian orang yang dicintai, dan selamat masalah serius kesehatan, kecelakaan, atau trauma-jika Anda adalah untuk mengumpulkan semua**

*orang-orang itu dan menempatkan mereka di dalam ruangan, baik, Anda mungkin akan harus mengumpulkan semua orang, karena tidak ada yang membuatnya menjalani hidup tanpa mengumpulkan beberapa bekas luka di jalan keluar.*

Tentu, beberapa orang mendapatkan dibebani dengan masalah yang lebih buruk daripada yang lain. Dan beberapa orang yang sah korban dengan cara yang mengerikan. Tapi sebanyak ini mungkin marah kita atau mengganggu kita, akhirnya mengubah apa-apa tentang persamaan tanggung jawab situasi pribadi kita.

## **menjadi korban Chic**

Tanggung jawab / kesalahan kesalahan memungkinkan orang untuk lulus dari tanggung jawab untuk memecahkan masalah mereka kepada orang lain. Kemampuan untuk meringankan tanggung jawab melalui menyalahkan memberikan orang yang tinggi sementara dan perasaan kebenaran moral.

Sayangnya, salah satu efek samping dari Internet dan media sosial adalah bahwa hal itu menjadi lebih mudah dari sebelumnya untuk mendorong tanggung jawab-bahkan terkecil dari pelanggaran-ke beberapa kelompok lain atau orang. Bahkan, jenis menyalahkan / malu permainan publik telah menjadi populer; di keramaian tertentu itu bahkan dilihat sebagai "keren." Pembagian publik "ketidakadilan" gamers jauh lebih banyak perhatian dan curahan emosi daripada kebanyakan acara lainnya di media sosial, penghargaan orang-orang yang mampu terus-menerus merasa menjadi korban dengan jumlah yang terus tumbuh perhatian dan simpati.

"Sebagai korban chic" adalah dalam gaya pada kedua sisi kanan dan kiri hari ini, kalangan orang kaya dan orang miskin. Bahkan, ini mungkin pertama kalinya dalam sejarah manusia bahwa setiap kelompok demografi tunggal telah merasa tidak adil korban secara bersamaan. Dan mereka semua naik tertinggi dari kemarahan moral yang datang bersama dengan itu.

**Sekarang juga, siapa saja yang tersinggung tentang apa pun- apakah itu fakta** bahwa buku tentang rasisme ditugaskan di kelas universitas, atau bahwa pohon Natal dilarang di mal setempat, atau fakta bahwa

pajak dibesarkan setengah persen atas investasi dana-merasa seolah-olah mereka sedang tertindas dalam beberapa cara dan karena itu pantas menjadi marah dan memiliki sejumlah perhatian.

Lingkungan media saat ini baik mendorong dan melanggengkan reaksi ini karena, setelah semua, itu baik untuk bisnis. Penulis dan komentator media Ryan Liburan mengacu pada ini sebagai "kemarahan porno": daripada laporan tentang kisah-kisah nyata dan isu-isu nyata, media merasa jauh lebih mudah (dan lebih menguntungkan) untuk menemukan sesuatu yang agak ofensif, disiarkan ke khalayak luas, menghasilkan kemarahan, dan kemudian disiarkan kemarahan yang kembali melintasi penduduk dengan cara yang membuat murka belum bagian lain dari populasi. Hal ini memicu semacam gema omong kosong ping bolak-balik antara kedua belah pihak imajiner, sementara itu mengganggu semua orang dari masalah sosial yang nyata. Tidak heran kita lebih politis terpolarisasi dari sebelumnya.

Masalah terbesar dengan menjadi korban yang chic adalah bahwa hal itu menyebarkan perhatian **dari *sebenarnya* korban. Ini seperti anak laki-laki yang menangis serigala. Semakin banyak orang ada** yang memproklamirkan diri korban lebih pelanggaran kecil, semakin sulit menjadi untuk melihat siapa korban nyata sebenarnya. Orang kecanduan perasaan tersinggung sepanjang waktu karena **memberikan mereka tinggi; menjadi diri benar dan moral yang unggul terasa *baik*. Sebagai kartunis politik Tim Kreider memasukkannya ke dalam *Waktu New York* op-ed: "Kemarahan adalah seperti** banyak hal lain yang merasa baik tapi seiring waktu melahap kita dari dalam ke luar. Dan itu bahkan lebih berbahaya daripada kebanyakan sifat buruk karena kita bahkan tidak sadar mengakui bahwa itu adalah suatu kesenangan."

Tapi bagian dari hidup dalam demokrasi dan masyarakat bebas adalah bahwa kita semua harus berurusan dengan pandangan dan orang yang kita tidak selalu suka. Itu hanya harga yang kita bayar-Anda bahkan bisa mengatakan itu titik seluruh sistem. Dan tampaknya semakin banyak orang yang melupakan itu.

Kita harus memilih pertempuran kami dengan hati-hati, sementara secara bersamaan mencoba untuk berempati sedikit dengan apa yang disebut musuh. Kami harus mendekati berita dan media dengan dosis skeptisisme yang sehat dan menghindari lukisan orang-orang yang tidak setuju dengan kami dengan kuas yang luas. Kita harus memprioritaskan nilai-nilai yang jujur, mendorong transparansi, dan menyambut keraguan atas nilai-nilai yang benar, merasa baik, dan mendapatkan balas dendam. Ini "demokratis" nilai lebih sulit untuk mempertahankan tengah-tengah kebisingan konstan dunia jaringan. Tapi kita harus menerima tanggung jawab dan membina mereka terlepas. Stabilitas masa depan sistem politik kita dapat bergantung padanya.

## Belum Ada "Bagaimana"

Banyak orang mungkin mendengar semua ini dan kemudian mengatakan sesuatu seperti, "Oke, tapi bagaimana? Saya mendapatkan bahwa nilai-nilai saya menghisap dan bahwa saya menghindari tanggung jawab atas semua masalah saya dan bahwa aku seorang berjudul kotoran sedikit yang berpikir dunia harus **berputar di sekitar saya dan setiap ketidaknyamanan saya pengalaman-tapi *bagaimana* saya berubah?"**

Dan untuk ini saya katakan, di terbaik Yoda peniruan saya: "Do, atau tidak; tidak ada 'bagaimana'."

**Kamu adalah *sudah memilih*, di setiap saat setiap hari, apa yang harus peduli dengan, sehingga** perubahan adalah yang sederhana seperti memilih untuk peduli dengan sesuatu yang lain.

**itu benar-benar *aku s* sesederhana itu. Hanya saja tidak mudah.**

Ini tidak mudah karena Anda akan merasa seperti seorang pecundang, penipuan, tolok pada awalnya. Anda akan menjadi gugup. Anda akan panik. Anda mungkin mendapatkan marah pada istri atau teman-teman Anda atau ayah Anda dalam proses. Ini semua adalah efek samping dari perubahan nilai-nilai Anda, mengubah keparat Anda memberikan. Tapi mereka tak terelakkan.

Ini sederhana tapi benar-benar, benar-benar keras.



Mari kita lihat beberapa efek samping. Anda akan merasa tidak pasti; Saya jamin itu. "Haruskah aku benar-benar memberikan hal ini? Apakah ini hal yang benar untuk dilakukan?"Menyerah nilai Anda tergantung pada selama bertahun-tahun akan merasa disorientasi, seperti jika Anda tidak benar-benar tahu benar dan salah lagi. Ini sulit, tapi itu normal.

Berikutnya, Anda akan merasa gagal. Anda telah menghabiskan setengah hidup Anda mengukur diri Anda dengan itu nilai lama, jadi ketika Anda mengubah prioritas Anda, mengubah metrik Anda, dan berhenti berperilaku dengan cara yang sama, Anda akan gagal untuk memenuhi yang lama, dipercaya metrik sehingga segera merasa seperti beberapa semacam penipuan atau tidak ada. Ini juga normal dan juga tidak nyaman.

Dan tentu saja Anda akan cuaca penolakan. Banyak hubungan dalam hidup Anda dibangun di sekitar nilai-nilai Anda telah menjaga, sehingga saat Anda mengubah nilai-nilai-saat Anda memutuskan bahwa belajar lebih penting daripada berpesta, bahwa menikah dan memiliki keluarga lebih penting daripada merajalela seks, yang bekerja pekerjaan Anda percaya adalah lebih penting daripada uang-Anda turnaround akan bergema melalui hubungan Anda, dan banyak dari mereka akan meledak di wajah Anda. Hal ini juga normal dan ini juga akan menjadi tidak nyaman.

Ini diperlukan, meskipun menyakitkan, efek samping dari memilih untuk menempatkan keparat Anda di tempat lain, di tempat yang jauh lebih penting dan lebih layak energi Anda. Ketika Anda menilai kembali nilai-nilai Anda, Anda akan bertemu dengan perlawanan internal dan eksternal di sepanjang jalan. Lebih dari apa pun, Anda akan merasa tidak pasti; Anda akan bertanya-tanya apakah apa yang Anda lakukan adalah salah.

Tapi seperti yang akan kita lihat, ini adalah hal yang baik.



## BAB 6

### Kau Salah Tentang Semuanya (Tapi Jadi Am I)

**F**ive ratus tahun yang lalu kartografer percaya bahwa California adalah sebuah pulau. Dokter percaya bahwa mengiris lengan seseorang terbuka (atau menyebabkan perdarahan di mana saja) bisa menyembuhkan penyakit. Para ilmuwan percaya bahwa api terbuat dari sesuatu yang disebut phlogiston. Wanita percaya bahwa menggosok urin anjing di wajah mereka memiliki manfaat anti-penuaan. Para astronom percaya bahwa matahari berputar mengelilingi bumi.

Ketika saya masih kecil, saya digunakan untuk berpikir "biasa-biasa saja" adalah sejenis sayuran yang saya tidak ingin makan. Saya pikir saudara saya telah menemukan jalan rahasia di rumah nenek saya karena dia bisa luar tanpa harus meninggalkan kamar mandi (spoiler alert: ada jendela). Saya juga berpikir bahwa ketika teman saya dan keluarganya mengunjungi "Washington, BC," mereka entah bagaimana perjalanan kembali dalam waktu ketika dinosaurus hidup, karena setelah semua, "SM" adalah waktu yang lama ago. As remaja, saya mengatakan kepada semua orang bahwa saya tidak peduli tentang apa pun, ketika kebenaran itu saya peduli terlalu banyak. orang lain memerintah dunia saya tanpa saya sadari. Saya pikir kebahagiaan adalah takdir dan bukan pilihan. Saya pikir cinta adalah sesuatu yang baru saja terjadi, bukan sesuatu yang Anda bekerja untuk. Saya pikir menjadi "keren" harus dipraktekkan dan belajar dari orang lain,

diri.

Ketika saya dengan pacar pertama saya, saya pikir kami akan bersama selamanya. Dan kemudian, ketika hubungan itu berakhir, saya pikir saya tidak pernah merasakan hal yang sama tentang seorang wanita lagi. Dan kemudian ketika saya merasakan hal yang sama tentang seorang wanita lagi, saya berpikir bahwa cinta kadang-kadang hanya tidak cukup. Dan kemudian saya menyadari bahwa setiap individu sampai ke

***memutuskan apa yang "cukup," dan bahwa cinta bisa menjadi apapun yang kita membiarkannya.***

Setiap langkah dari jalan aku salah. Tentang semuanya. Sepanjang hidup saya, saya sudah datar keluar salah tentang diriku sendiri, orang lain, masyarakat, budaya, dunia, alam semesta-segalanya.

Dan saya berharap bahwa akan terus menjadi kasus untuk sisa hidup saya. Sama seperti Hadir Mark bisa melihat kembali masa lalu Mark setiap cacat dan kesalahan, satu hari Future Mark akan melihat kembali pada asumsi Markus Hadir (termasuk isi dari buku ini) dan perhatikan kelemahan yang sama. Dan itu akan menjadi hal yang baik. Karena itu akan berarti saya telah tumbuh.

Ada Michael Jordan kutipan terkenal tentang dia gagal lagi dan lagi dan lagi, dan itu sebabnya ia berhasil. Yah, aku selalu salah tentang segala sesuatu, berulang-ulang, dan itu sebabnya hidup saya membaik.

**Pertumbuhan adalah tanpa henti *yg berulang* proses. Ketika kita belajar sesuatu yang baru, kita tidak pergi dari "salah" untuk "benar." Sebaliknya, kita pergi dari salah untuk sedikit kurang salah. Dan ketika kita belajar sesuatu tambahan, kami pergi dari sedikit kurang salah untuk sedikit kurang salah dari itu, dan kemudian bahkan kurang salah dari itu, dan sebagainya. Kami selalu dalam proses mendekati kebenaran dan kesempurnaan tanpa benar-benar pernah mencapai kebenaran atau kesempurnaan.**

Kita tidak harus mencari untuk menemukan yang paling "benar" jawaban untuk diri kita sendiri, melainkan, kita harus berusaha untuk chip jauh di cara yang kita salah hari ini sehingga kita dapat menjadi sedikit besok kurang salah.

Bila dilihat dari perspektif ini, pertumbuhan pribadi sebenarnya bisa sangat ilmiah. Nilai-nilai kita adalah hipotesis kami: perilaku ini baik dan penting; bahwa perilaku lain tidak. Tindakan kita adalah eksperimen; emosi yang dihasilkan dan pola pikir adalah data kami.

Tidak ada dogma yang benar atau ideologi yang sempurna. Hanya ada apa pengalaman Anda telah **menunjukkan Anda untuk menjadi benar untukmu -dan bahkan kemudian, pengalaman yang mungkin agak** salah juga. Dan karena Anda dan saya dan semua orang semua memiliki kebutuhan dan sejarah pribadi dan keadaan hidup yang berbeda, kita semua pasti akan datang untuk berbeda "benar" jawaban tentang apa hidup kita berarti dan bagaimana mereka harus hidup. Jawaban yang benar saya melibatkan bepergian sendirian selama bertahun-tahun pada akhir, tinggal di tempat-tempat tidak jelas, dan menertawakan kentut saya sendiri. Atau setidaknya itu adalah jawaban yang benar sampai baru-baru. Jawaban itu akan berubah dan berkembang, karena saya berubah dan berkembang; dan seperti yang saya tumbuh dewasa dan lebih berpengalaman, saya chip jauh di bagaimana salah saya, menjadi kurang dan kurang salah setiap hari.

Banyak orang menjadi begitu terobsesi dengan menjadi "benar" tentang kehidupan mereka bahwa mereka **tidak pernah benar-benar berakhir hidup saya t.**

Seorang wanita tertentu adalah tunggal dan kesepian dan ingin pasangan, tapi dia tidak pernah keluar dari rumah dan melakukan sesuatu tentang hal itu. Seorang laki-laki bekerja pantatnya off dan percaya bahwa dia layak promosi, tapi ia tidak pernah secara eksplisit mengatakan bahwa untuk bosnya.

Mereka diberitahu bahwa mereka takut gagal, penolakan, seseorang mengatakan tidak.

Tapi bukan itu. Tentu, penolakan menyakitkan. Kegagalan menyebalkan. Tapi ada kepastian tertentu yang kita berpegang pada-kepastian bahwa kita takut untuk mempertanyakan atau melepaskan, nilai-nilai yang telah memberikan hidup kita berarti selama bertahun-tahun. Wanita itu tidak keluar sana dan tunggal karena dia akan dipaksa untuk menghadapi keyakinannya tentang keinginan sendiri. Orang itu tidak meminta untuk promosi karena ia harus

menghadapi keyakinannya tentang apa keterampilan yang benar-benar layak.

Lebih mudah untuk duduk di kepastian menyakitkan yang tak seorang pun akan menemukan Anda menarik, **bahwa tidak ada yang menghargai bakat Anda, daripada benar-benar uji** keyakinan-keyakinan dan mencari tahu pasti.

Keyakinan semacam yang ini aku tidak cukup menarik, jadi mengapa repot-repot; atau bahwa bos saya adalah bajingan, jadi mengapa repot-repot-didesain untuk memberikan moderat kenyamanan sekarang dengan menggadaikan kebahagiaan yang lebih besar dan sukses di kemudian hari. Mereka strategi jangka panjang yang mengerikan, namun kita berpegang teguh kepada mereka karena kita asumsikan kita benar, karena kita asumsikan kita sudah tahu apa yang seharusnya terjadi. Dengan kata lain, kita asumsikan kita tahu bagaimana cerita berakhir.

Kepastian adalah musuh pertumbuhan. Tidak ada yang pasti sampai sudah terjadi-dan bahkan kemudian, itu masih bisa diperdebatkan. Itu sebabnya menerima ketidaksempurnaan tak terelakkan dari nilai-nilai kita diperlukan untuk pertumbuhan setiap berlangsung.

Alih-alih berjuang untuk kepastian, kita harus dalam pencarian konstan keraguan: keraguan tentang keyakinan kita sendiri, meragukan tentang perasaan kita sendiri, meragukan tentang apa masa depan bisa terus bagi kita kecuali kita keluar sana dan menciptakan untuk diri kita sendiri. Alih-alih mencari untuk benar sepanjang waktu, kita harus mencari cara kita salah sepanjang waktu. Karena kami adalah. Menjadi salah membuka kita ke kemungkinan perubahan. Menjadi salah membawa kesempatan untuk pertumbuhan. Ini berarti tidak memotong lengan Anda terbuka untuk menyembuhkan kencing anjing dingin atau percikan pada wajah Anda terlihat muda lagi. Ini berarti tidak berpikir "biasa-biasa saja" adalah sayuran, dan tidak takut untuk peduli tentang hal-hal.

Karena di sini adalah sesuatu yang aneh tapi nyata: kita tidak *sebenarnya* tahu apa pengalaman positif atau negatif adalah. Beberapa saat-saat yang paling sulit dan stres dari hidup kita juga berakhir menjadi paling formatif dan memotivasi. Beberapa yang terbaik dan paling memuaskan

pengalaman hidup kita juga yang paling mengganggu dan demotivasi. tidak percaya konsepsi Anda positif / negatif pengalaman. Semua yang kita tahu pasti adalah apa yang menyakitkan pada saat itu dan apa yang tidak. Dan itu tidak berarti banyak.

Sama seperti kita melihat kembali horor di kehidupan orang-orang lima ratus tahun yang lalu, saya membayangkan orang-orang lima ratus tahun dari sekarang akan menertawakan kita dan kepastian kami hari ini. Mereka akan menertawakan bagaimana kita membiarkan uang kita dan pekerjaan kita menentukan hidup kita. Mereka akan menertawakan bagaimana kita takut untuk menunjukkan penghargaan bagi mereka yang paling penting bagi kita, namun tertimbun memuji tokoh masyarakat yang tidak layak apa-apa. Mereka akan menertawakan ritual dan takhayul, kekhawatiran kita dan perang kami; mereka akan melongo di kekejaman kita. Mereka akan belajar seni dan berdebat sejarah kita. Mereka akan memahami kebenaran tentang kami yang tidak satupun dari kita yang belum menyadari.

Dan mereka juga akan salah. Hanya kurang salah dari kami.

## Arsitek dari Keyakinan Kami Sendiri

Coba ini. Mengambil orang acak dan menempatkan mereka di sebuah ruangan dengan beberapa tombol untuk mendorong. Kemudian memberitahu mereka bahwa jika mereka melakukan sesuatu spesifik-beberapa sesuatu terdefinisi bahwa mereka harus mencari tahu-lampu akan berkedip pada menunjukkan bahwa mereka telah memenangkan titik. Kemudian memberitahu mereka untuk melihat berapa banyak poin yang mereka bisa mendapatkan dalam jangka waktu tiga puluh menit.

Ketika psikolog telah melakukan ini, apa yang terjadi adalah apa yang Anda harapkan. Orang-orang duduk dan mulai menumbuk tombol secara acak sampai akhirnya cahaya datang untuk memberitahu mereka mereka mendapat titik. Logikanya, mereka kemudian mencoba mengulangi apa yang mereka lakukan untuk mendapatkan lebih banyak poin. Kecuali sekarang cahaya tidak datang pada. Jadi mereka mulai bereksperimen dengan yang lebih rumit urutan-tekan tombol ini tiga kali, maka tombol ini sekali, kemudian menunggu lima detik, dan- ding!

titik lain. tapi akhirnya *bahwa* berhenti bekerja. Mungkin tidak ada hubungannya dengan tombol sama sekali, mereka berpikir. Mungkin itu ada hubungannya dengan bagaimana aku duduk. Atau apa yang saya menyentuh. Mungkin itu ada hubungannya dengan kaki saya. *Ding!* titik lain. Ya, mungkin itu kaki saya *lalu* Aku menekan tombol lain. *Ding!*

Umumnya, dalam waktu sepuluh sampai lima belas menit setiap orang sudah tahu urutan spesifik perilaku yang diperlukan untuk bersih poin lebih. Ini biasanya sesuatu yang aneh seperti berdiri dengan satu kaki atau menghafal urutan panjang tombol ditekan dalam jumlah waktu tertentu sambil menghadap arah tertentu.

Tapi inilah bagian yang lucu: poin benar-benar acak. Tidak ada urutan; tidak ada pola. Hanya cahaya yang terus datang pada dengan ding, dan orang-orang melakukan jungkir balik berpikir bahwa apa yang mereka lakukan adalah memberi mereka poin.

Sadisme sampling, titik percobaan adalah untuk menunjukkan seberapa cepat pikiran manusia mampu datang dengan dan percaya sekelompok omong kosong yang tidak nyata. Dan ternyata, kita semua benar-benar baik dalam hal itu. Setiap orang meninggalkan ruangan meyakinkan bahwa ia dipaku percobaan dan memenangkan pertandingan. Mereka semua percaya bahwa mereka menemukan "sempurna" urutan tombol yang diterima mereka poin mereka. Tetapi metode yang mereka datang dengan adalah sebagai unik sebagai individu itu sendiri. Satu orang datang dengan urutan panjang tombol-mendorong itu tidak masuk akal kepada siapa pun kecuali dirinya sendiri. Seorang gadis datang untuk percaya bahwa dia harus tekan langit-langit sejumlah kali untuk mendapatkan poin. Ketika dia meninggalkan ruangan dia lelah dari melompat-lompat.

otak kita berarti mesin. Apa yang kita pahami sebagai "makna" yang dihasilkan oleh asosiasi otak kita membuat antara dua atau lebih pengalaman. Kita menekan **tombol, maka kita melihat cahaya pergi; kita asumsikan tombol *disebabkan* cahaya untuk pergi.** Ini, pada intinya,



adalah dasar dari makna. Button, cahaya; cahaya, tombol. Kita melihat kursi. Kami mencatat bahwa itu abu-abu. Otak kita kemudian menarik asosiasi antara warna (abu-abu) dan objek (kursi) dan membentuk makna: "Kursi berwarna abu-abu"

pikiran kita terus berputar, menghasilkan asosiasi lebih dan lebih untuk membantu kita memahami dan mengendalikan lingkungan di sekitar kita. Segala sesuatu tentang pengalaman kami, baik eksternal dan internal, menghasilkan asosiasi baru dan koneksi dalam pikiran kita. Semuanya dari kata-kata di halaman ini, dengan konsep tata bahasa yang Anda gunakan untuk menguraikan mereka, dengan pikiran kotor pikiran Anda mengembara ke saat tulisan saya menjadi membosankan atau berulang-masing dari pikiran-pikiran, impuls, dan persepsi terdiri dari ribuan koneksi saraf, menembak bersama, hingga pikiran Anda dalam kobaran pengetahuan dan pemahaman.

Tapi ada dua masalah. Pertama, otak tidak sempurna. Kami mengira hal yang kita lihat dan dengar. Kami melupakan hal-hal atau kejadian salah menafsirkan cukup mudah.

Kedua, setelah kami membuat makna bagi diri kita sendiri, otak kita dirancang untuk berpegang pada makna itu. Kami condong ke berarti pikiran kita telah membuat, dan kami tidak ingin melepaskan itu. Bahkan jika kita melihat bukti yang bertentangan dengan makna kita buat, kita sering mengabaikannya dan terus percaya pula.

Komedian Emo Philips pernah berkata, "Dulu aku berpikir otak manusia adalah organ yang paling indah di tubuh saya. Lalu aku menyadari yang mengatakan ini." Fakta yang menyedihkan adalah, sebagian besar dari apa yang kita datang untuk tahu dan percaya merupakan produk dari ketidakakuratan bawaan dan bias hadir dalam otak kita. Banyak atau bahkan sebagian besar nilai-nilai kita adalah produk dari peristiwa yang tidak mewakili dunia pada umumnya, atau merupakan hasil dari masa lalu benar-benar salah paham.

Hasil dari semua ini? Sebagian besar keyakinan kita salah. Atau, untuk menjadi

lebih tepat, *semua* keyakinan salah-beberapa hanya kurang salah daripada yang lain. Pikiran manusia adalah campur aduk dari ketidaktepatan. Dan sementara ini mungkin membuat Anda tidak nyaman, ini merupakan konsep yang sangat penting untuk menerima, karena kami akan melihat.

## Hati-hati Apa yang Anda Percaya

Pada tahun 1988, sementara dalam terapi, wartawan dan penulis feminis Meredith Maran datang ke realisasi mengejutkan: ayahnya menyiksanya secara seksual sebagai seorang anak. Ini adalah kejutan baginya, memori direpresi ia menghabiskan sebagian besar kehidupan dewasa menyadari. Tapi pada usia tiga puluh tujuh, dia dihadapkan ayahnya dan juga memberitahu keluarganya apa yang telah terjadi.

berita Meredith ngeri seluruh keluarganya. Ayahnya langsung membantah telah melakukan apa-apa. Beberapa anggota keluarga memihak Meredith. Lainnya memihak ayahnya. Pohon keluarga terbelah dua. Dan rasa sakit yang telah ditetapkan hubungan Meredith dengan ayahnya sejak jauh sebelum tuduhan itu sekarang menyebar seperti jamur di cabang-cabangnya. Itu merobek semua orang terpisah.

Kemudian, pada tahun 1996, Meredith datang ke realisasi mengejutkan lain: ayahnya **sebenarnya belum menyiksanya secara seksual. (Saya tahu: oops.)** Dia, dengan bantuan terapis bermaksud baik, benar-benar telah menemukan memori. Dikonsumsi oleh rasa bersalah, ia menghabiskan sisa hidup ayahnya mencoba untuk berdamai dengan dia dan anggota keluarga lainnya melalui meminta maaf konstan dan menjelaskan. Tapi sudah terlambat. ayahnya meninggal dan keluarganya tidak akan pernah sama.

Ternyata Meredith tidak sendirian. Saat ia menjelaskan dalam otobiografinya, *Lie saya: Sebuah Kisah Nyata dari Memory Salah*, sepanjang tahun 1980, banyak wanita yang dituduh anggota keluarga laki-laki dari pelecehan seksual hanya untuk berbalik dan menarik kembali tahun kemudian. Demikian pula, ada keseluruhan

petak orang yang mengaku selama yang dekade yang sama bahwa ada kultus setan menyalahgunakan anak-anak, namun meskipun penyelidikan polisi di belasan kota, polisi tidak pernah menemukan bukti dari praktek-praktek gila dijelaskan.

Mengapa orang-orang tiba-tiba menciptakan kenangan pelecehan yang mengerikan dalam keluarga dan kultus? Dan mengapa itu semua terjadi kemudian, pada 1980-an?

Pernah memainkan permainan telepon sebagai seorang anak? Anda tahu, Anda mengatakan sesuatu di telinga satu orang dan itu akan melewati seperti sepuluh orang, dan apa yang orang terakhir mendengar sama sekali tidak berhubungan dengan apa yang Anda mulai dengan? Itu pada dasarnya bagaimana ingatan kita bekerja.

Kami mengalami sesuatu. Kemudian kita ingat sedikit berbeda beberapa hari kemudian, seolah-olah itu telah berbisik dan salah dengar. Kemudian kita memberitahu seseorang tentang hal itu dan harus mengisi beberapa lubang plot dengan hiasan kita sendiri untuk memastikan semuanya masuk akal dan kami tidak gila. Dan kemudian kita datang untuk percaya orang-orang kecil yang penuh-kesenjangan mental, dan jadi kami memberitahu mereka waktu berikutnya juga. Kecuali mereka tidak nyata, jadi kami mendapatkan mereka sedikit salah. Dan kami mabuk satu malam setahun kemudian ketika kita bercerita, jadi kami menambahkannya sedikit lebih-oke, mari kita jujur, kita benar-benar membuat sekitar sepertiga dari itu. Tetapi ketika kita sedang mabuk minggu depan, kita tidak mau mengakui bahwa kita adalah seorang pembohong besar, jadi kami pergi bersama dengan versi pemabuk direvisi dan baru diperluas dari cerita kita. Dan lima tahun kemudian, kami benar-benar, bersumpah-to-dewa,

Kita semua melakukan hal ini. Anda lakukan. Saya lakukan. Tidak peduli seberapa jujur dan niat baik serta kita, kita berada dalam keadaan terus-menerus menyesatkan diri kita sendiri dan orang lain tanpa alasan lain selain bahwa otak kita dirancang untuk menjadi efisien, tidak akurat.

Tidak hanya ingatan kita menyedot-menyedot ke titik yang

kesaksian saksi mata belum tentu dianggap serius dalam kasus pengadilan

- tapi fungsi otak kita dengan cara yang mengerikan bias.

Bagaimana? Nah, otak kita selalu berusaha untuk memahami situasi kita saat ini berdasarkan apa yang sudah kita percaya dan telah mengalami. Setiap informasi baru yang diukur terhadap nilai-nilai dan kesimpulan kita sudah memiliki. Akibatnya, otak kita selalu condong ke apa yang kita rasakan benar pada saat itu. Jadi ketika kita memiliki hubungan yang hebat dengan saudara kita, kita akan menafsirkan sebagian ingatan kita tentang dia dalam cahaya yang positif. Tapi ketika hubungan sours, kita sering akan datang untuk melihat orang-orang yang sebenarnya kenangan yang sama secara berbeda, menciptakan kembali mereka dengan cara seperti untuk menjelaskan present- hari kemarahan kita ke arahnya. Itu kado manis dia memberi kami Natal lalu kini dikenang sebagai merendahkan dan merendahkan. Waktu itu dia lupa untuk mengundang kami ke rumah danau nya sekarang dilihat bukan sebagai kesalahan yang tidak bersalah tapi kelalaian sebagai mengerikan.

Cerita melanggar palsu Meredith akal jauh lebih ketika kita memahami nilai-nilai yang keyakinannya muncul. Pertama-tama, Meredith telah memiliki hubungan yang tegang dan sulit dengan ayahnya di sebagian besar hidupnya. Kedua, Meredith telah memiliki serangkaian hubungan intim gagal dengan laki-laki, termasuk pernikahan gagal.

Jadi sudah, dalam hal nilai-nilainya, "hubungan dekat dengan laki-laki" tidak melakukan begitu panas.

Kemudian, pada awal tahun 1980, Meredith menjadi feminis radikal dan mulai melakukan penelitian ke pelecehan anak. Dia dihadapkan dengan cerita mengerikan setelah cerita mengerikan pelecehan, dan dia ditangani dengan selamat-biasanya incest gadis kecil-untuk bertahun-tahun. Dia juga melaporkan secara luas pada sejumlah studi akurat yang keluar sekitar waktu-penelitian yang nanti ternyata terlalu dibesar-besarkan prevalensi penganiayaan anak. (Studi paling terkenal melaporkan bahwa sepertiga dari wanita dewasa telah dilecehkan secara seksual sebagai anak-anak, seorang

Jumlah yang sejak itu telah terbukti palsu.)

Dan di atas semua ini, Meredith jatuh cinta dan mulai menjalin hubungan dengan wanita lain, seorang survivor incest. Meredith mengembangkan hubungan kodependen dan beracun dengan pasangannya, di mana Meredith terus mencoba untuk “menyelamatkan” wanita lain dari masa traumatis nya. pasangannya juga digunakan masa lalu yang traumatis sebagai senjata bersalah untuk mendapatkan kasih sayang Meredith (lebih lanjut tentang ini dan batas-batas dalam bab 8). Sementara itu, hubungan Meredith dengan ayahnya memburuk lebih jauh (dia tidak persis senang bahwa dia sekarang dalam hubungan lesbian), dan dia menghadiri terapi pada tingkat hampir kompulsif. terapis nya, yang memiliki nilai-nilai dan keyakinan mereka **sendiri mengemudi mereka perilaku, secara teratur bersikeras bahwa hal itu tidak bisa hanya** menjadi pekerjaan pelaporan yang sangat menegangkan Meredith atau hubungan nya miskin **yang membuatnya begitu bahagia; itu harus sesuatu yang lain, sesuatu yang lebih dalam.**

Sekitar waktu ini, bentuk baru pengobatan yang disebut ditekan terapi memori itu menjadi sangat populer. Terapi ini melibatkan seorang terapis menempatkan klien ke dalam keadaan trans di mana ia didorong untuk membasmi dan mengalami kembali kenangan masa kecil dilupakan. Kenangan ini sering jinak, tetapi gagasan adalah bahwa setidaknya beberapa dari mereka akan menjadi trauma juga.

Jadi di sana Anda memiliki miskin Meredith, sengsara dan meneliti inses dan anak penganiayaan setiap hari, marah pada ayahnya, setelah mengalami seumur hidup dari hubungan yang gagal dengan laki-laki, dan satu-satunya orang yang tampaknya memahami dirinya atau mencintainya adalah wanita lain yang yang selamat dari inses. Oh, dan dia berbaring di sofa menangis setiap hari dengan terapis menuntut berulang kali bahwa dia ingat sesuatu yang dia tidak ingat. Dan voila, Anda memiliki resep yang sempurna untuk memori diciptakan pelecehan seksual yang tidak pernah terjadi.

Prioritas terbesar pikiran kita ketika memproses pengalaman adalah untuk

menafsirkannya sedemikian rupa bahwa mereka akan menyatu dengan semua pengalaman-pengalaman sebelumnya, perasaan, dan keyakinan kita. Namun seringkali kita mengalami situasi kehidupan di mana masa **lalu dan sekarang tidak berpadu: pada kesempatan tersebut, apa yang kita alami di saat lalat dalam menghadapi** segala sesuatu yang kita sudah diterima sebagai benar dan wajar tentang masa lalu kita. Dalam upaya untuk mencapai koherensi, pikiran kita akan kadang-kadang, dalam kasus-kasus seperti itu, menciptakan kenangan palsu. Dengan menghubungkan pengalaman kami hadir dengan itu masa lalu membayangkan, pikiran kita memungkinkan kita untuk mempertahankan apa artinya kita sudah mapan.

Seperti disebutkan sebelumnya, cerita Meredith tidak unik. Bahkan, pada 1980-an dan awal 1990-an, ratusan orang tak bersalah yang salah dituduh melakukan kekerasan seksual dalam kondisi yang sama. Banyak dari mereka pergi ke penjara untuk itu.

Bagi orang-orang yang tidak puas dengan kehidupan mereka, ini penjelasan sugestif, dikombinasikan dengan sensasional media ada epidemi yang sesungguhnya dari pelecehan seksual dan kekerasan setan terjadi, dan **kamu bisa menjadi korban terlalu memberi pikiran bawah sadar orang insentif untuk fudge kenangan** mereka sedikit dan menjelaskan penderitaan mereka saat ini dengan cara yang memungkinkan mereka untuk menjadi korban dan menghindari tanggung jawab. Terapi memori ditekan kemudian bertindak sebagai sarana untuk menarik ini keinginan bawah sadar dan menempatkan mereka ke dalam bentuk yang tampaknya nyata dari memori.

Proses ini, dan keadaan pikiran itu mengakibatkan, menjadi begitu umum bahwa nama diperkenalkan untuk itu: sindrom memori palsu. Ini mengubah cara ruang sidang beroperasi. Ribuan terapis yang dituntut dan kehilangan lisensi mereka. Terapi memori direpresi jatuh dari praktek dan digantikan oleh metode yang lebih praktis. Penelitian terbaru hanya telah memperkuat pelajaran yang menyakitkan dari masa itu: keyakinan kita mudah dibentuk, dan kenangan kita mengerikan tidak dapat diandalkan.

Ada banyak kebijaksanaan konvensional di luar sana memberitahu Anda untuk

"Percaya diri," untuk "pergi dengan usus Anda," dan segala macam lainnya menyenangkan-terdengar klise.

**Tapi mungkin jawabannya adalah untuk percaya diri *kurang*. Setelah semua, jika hati dan pikiran kita sangat tidak dapat diandalkan, mungkin kita harus mempertanyakan niat dan motivasi kita sendiri *lebih*. Jika kita semua salah, sepanjang waktu, maka tidak self-skeptisisme dan menantang ketat keyakinan dan asumsi kita sendiri hanya dengan logis untuk kemajuan?**

Hal ini mungkin terdengar menakutkan dan merusak diri sendiri. Tapi itu sebenarnya justru sebaliknya. Ini tidak hanya pilihan yang lebih aman, tapi itu membebaskan juga.

## Bahaya Kepastian Murni

Erin duduk di seberang saya di restoran sushi dan mencoba untuk menjelaskan mengapa dia tidak percaya pada kematian. Sudah hampir tiga jam, dan dia dimakan tepat empat mentimun gulungan dan mabuk seluruh botol sake oleh dirinya sendiri. (Bahkan, dia adalah tentang setengah jalan melalui botol nomor dua sekarang.) Ini pukul empat pada Selasa sore.

Aku tidak mengundang dia di sini. Dia tahu di mana aku berada melalui Internet dan terbang untuk datang menemukan saya.

Lagi.

Dia melakukan ini sebelumnya. Anda lihat, Erin yakin bahwa dia bisa menyembuhkan kematian, tapi dia juga yakin bahwa dia membutuhkan bantuan saya untuk melakukannya. Tapi tidak saya membantu dalam seperti naluri bisnis. Jika dia hanya membutuhkan beberapa saran PR atau sesuatu, yang akan menjadi satu hal. Tidak, itu lebih dari itu: dia perlu saya untuk menjadi pacarnya. Mengapa? Setelah tiga jam interogasi dan botol dan setengah sake, masih tidak jelas.

Tunangan saya adalah dengan kami di restoran, by the way. Erin pikir itu penting bahwa dia dimasukkan dalam diskusi; Erin ingin dia tahu bahwa dia adalah "bersedia untuk berbagi" saya dan bahwa pacar saya (sekarang istri) "tidak perlu merasa terancam" oleh dia.

Aku bertemu Erin pada seminar swadaya pada tahun 2008. Dia tampak seperti orang yang cukup baik. Sedikit di sisi woo-woo, New agey hal, tapi dia adalah seorang pengacara dan pergi ke sekolah Ivy League, dan jelas cerdas. Dan dia tertawa pada lelucon saya dan berpikir saya lucu-begitu, tentu saja, mengetahui saya, saya tidur dengan dia.

Sebulan kemudian, ia mengundang saya untuk mencabut seluruh negeri dan bergerak dengan dia. Ini menurut saya agak dari bendera merah, dan jadi saya mencoba untuk memecahkan hal off dengan dia. Dia menjawab dengan mengatakan bahwa dia akan bunuh diri jika saya menolak untuk bersamanya. Oke, jadi membuat dua bendera merah. Aku segera diblokir dia dari email saya dan semua perangkat saya.

Hal ini akan memperlambat dia turun tapi tidak menghentikannya.

Tahun sebelum aku bertemu dengannya, Erin sudah masuk ke sebuah kecelakaan mobil dan **hampir mati. Sebenarnya, dia memiliki medis "mati" selama beberapa moments- semua aktivitas otak** telah berhenti-tapi dia entah bagaimana secara ajaib telah dihidupkan kembali. Ketika dia "kembali," dia mengaku semuanya telah berubah. Dia menjadi orang yang sangat spiritual. Dia menjadi tertarik, dan mulai percaya, penyembuhan energi dan malaikat dan kesadaran dan tarot kartu universal. Dia juga percaya bahwa ia telah menjadi seorang penyembuh dan berempati dan bahwa dia bisa melihat masa depan. Dan untuk alasan apa pun, setelah pertemuan saya, dia memutuskan bahwa dia dan aku ditakdirkan untuk menyelamatkan dunia bersama-sama. Untuk "menyembuhkan kematian," begitu katanya.

Setelah aku diblokir, dia mulai membuat alamat email baru, kadang-kadang mengirimkan saya sebanyak selusin email marah dalam satu hari. Dia menciptakan account Facebook dan Twitter palsu yang ia digunakan untuk melecehkan saya serta orang-orang dekat dengan saya. Dia membuat sebuah situs web identik dengan tambang dan menulis puluhan artikel mengklaim bahwa aku mantan pacarnya dan bahwa aku telah berbohong padanya dan ditipu, bahwa saya telah berjanji untuk menikahinya dan bahwa dia dan aku milik bersama. Ketika saya menghubungi dia untuk mengambil situs down, dia mengatakan bahwa dia akan bawa ke bawah hanya jika saya terbang ke California untuk menemaninya. Ini adalah idenya dari



kompromi.

Dan melalui semua ini, pembenaran nya sama: saya ditakdirkan untuk bersama, bahwa Allah telah ditakdirkan itu, bahwa dia benar-benar terbangun di tengah malam dengan suara malaikat memerintahkan bahwa "hubungan khusus kami" adalah menjadi pertanda era baru perdamaian permanen di bumi. (Ya, dia benar-benar mengatakan kepada saya ini.)

Pada saat kami sedang duduk di bahwa restoran sushi bersama-sama, telah ada ribuan email. Apakah saya menanggapi atau tidak menanggapi, menjawab dengan hormat atau menjawab dengan marah, tidak pernah berubah. pikirannya tidak pernah berubah; keyakinannya tidak pernah beranjak. Ini sudah berlangsung selama lebih dari tujuh tahun saat itu (dan menghitung).

Dan itu, di bahwa restoran sushi kecil, dengan Erin menenggak sake dan mengoceh selama berjam-jam tentang bagaimana dia sembuh batu ginjal kucingnya dengan tapping energi, bahwa sesuatu terjadi kepada saya:

Erin adalah seorang pecandu perbaikan diri. Dia menghabiskan puluhan ribu dolar untuk buku dan seminar dan kursus. Dan bagian paling gila dari semua ini adalah bahwa Erin mewujudkan semua pelajaran dia belajar untuk T. Dia memiliki mimpinya. Dia tetap gigih dengan itu. Dia visualisasi dan mengambil tindakan dan cuaca penolakan dan kegagalan dan bangkit dan mencoba lagi. Dia tanpa henti positif. Dia pikir cukup salian yang sangat dari dirinya sendiri. Maksudku, dia mengklaim untuk menyembuhkan kucing dengan cara yang sama Yesus menyembuhkan Lazarus datang fuck di.

Namun nilai-nilainya begitu kacau bahwa semua ini penting. Fakta bahwa dia melakukan **segalanya "benar" tidak membuat -nya kanan.**

Ada kepastian dalam dirinya yang menolak untuk melepaskan diri. Dia bahkan telah mengatakan kepada saya ini dalam begitu banyak kata: bahwa dia tahu fiksasi nya benar-benar tidak rasional dan tidak sehat dan membuat dia dan saya tidak bahagia. Tapi untuk beberapa alasan rasanya begitu benar kepadanya bahwa dia tidak bisa mengabaikannya dan dia tidak bisa berhenti.

Pada pertengahan 1990-an, psikolog Roy Baumeister mulai meneliti

konsep jahat. Pada dasarnya, ia melihat orang-orang yang melakukan hal-hal buruk dan mengapa mereka melakukannya.

Pada saat itu diasumsikan bahwa orang melakukan hal-hal buruk karena mereka merasa mengerikan tentang diri mereka sendiri-yang, mereka memiliki harga diri yang rendah. Salah satu temuan mengejutkan pertama Baumeister adalah bahwa ini sering tidak benar. Bahkan, itu biasanya sebaliknya. Beberapa penjahat terburuk merasa cukup sangat baik tentang diri mereka sendiri. Dan itu ini merasa baik tentang diri mereka sendiri terlepas dari realitas di sekitar mereka yang memberi mereka rasa pembenaran untuk menyakiti dan tidak menghargai orang lain.

Bagi individu untuk merasa dibenarkan dalam melakukan hal-hal yang mengerikan untuk orang lain, mereka harus merasakan kepastian teguh dalam kebenaran mereka sendiri, dalam keyakinan dan deservedness mereka sendiri. Rasis melakukan hal-hal rasis karena mereka yakin tentang keunggulan genetik mereka. fanatik agama meledakkan diri mereka dan membunuh puluhan orang karena mereka tertentu tempat mereka di surga sebagai martir. Pria perkosaan dan wanita penyalahgunaan dari kepastian mereka bahwa mereka berhak untuk tubuh perempuan.

**orang jahat tidak pernah percaya bahwa mereka jahat; bukan, mereka percaya bahwa orang lain adalah kejahatan.**

Dalam percobaan yang kontroversial, sekarang hanya dikenal sebagai Percobaan Milgram, dinamai psikolog Stanley Milgram, peneliti mengatakan "normal" orang bahwa mereka menghukum relawan lainnya untuk melanggar berbagai aturan. Dan menghukum mereka yang mereka lakukan, kadang-kadang meningkat hukuman ke titik kekerasan fisik. Hampir tidak ada punishers keberatan atau meminta penjelasan. Sebaliknya, banyak dari mereka tampak menikmati kepastian kebenaran moral yang diberikan kepada mereka oleh percobaan.

Masalahnya di sini adalah bahwa tidak hanya kepastian tak terjangkau, tetapi mengejar kepastian sering melahirkan lebih (dan lebih buruk) ketidakamanan.

Banyak orang memiliki kepastian yang tak tergoyahkan dalam kemampuan mereka di pekerjaan mereka **atau dalam jumlah gaji mereka harus menjadi membuat. Tapi kepastian yang membuat mereka merasa lebih** buruk, tidak lebih baik. Mereka melihat orang lain dipromosikan atas mereka, dan mereka merasa diremehkan. Mereka merasa tidak dihargai dan underacknowledged.

Bahkan perilaku sederhana seperti menyelinap mengintip pesan teks pacar Anda atau meminta teman apa yang orang katakan tentang Anda didorong oleh rasa tidak aman dan yang sakit keinginan untuk menjadi tertentu.

Anda dapat memeriksa pesan teks pacar Anda dan menemukan apa-apa, tapi itu jarang akhir itu; maka Anda dapat mulai bertanya-tanya apakah ia memiliki telepon kedua. Anda dapat merasa diremehkan dan melangkah lebih di tempat kerja untuk menjelaskan mengapa Anda tidak terjawab di promosi, tapi kemudian yang menyebabkan Anda tidak percaya rekan kerja Anda dan menebak-nebak segala sesuatu yang mereka katakan kepada Anda (dan bagaimana Anda berpikir mereka merasa tentang Anda), yang di gilirannya membuat Anda bahkan cenderung dipromosikan. Anda dapat terus mengejar seseorang yang khusus Anda "seharusnya" untuk bersama, tetapi dengan setiap muka ditolak dan setiap malam kesepian, Anda hanya mulai mempertanyakan semakin banyak apa yang Anda lakukan salah.

Dan itu di saat-saat ketidakamanan, keputusan yang mendalam, bahwa kita menjadi rentan terhadap hak berbahaya: percaya bahwa kita *pantas menerima* menipu sedikit untuk mendapatkan cara kami, bahwa orang lain *pantas menerima* dihukum, bahwa kita *pantas menerima* untuk mengambil apa yang kita inginkan, dan kadang-kadang keras.

Ini hukum mundur lagi: semakin Anda mencoba untuk menjadi tertentu tentang sesuatu, semakin tidak pasti dan tidak aman Anda akan merasa.

Tapi sebaliknya adalah benar juga: semakin Anda merangkul menjadi tidak pasti dan tidak tahu, semakin nyaman Anda akan merasa mengetahui apa yang Anda tidak tahu.

Ketidakpastian menghilangkan penilaian kita tentang orang lain; itu preempts stereotip yang tidak perlu dan bias yang kita sebaliknya rasakan ketika kita

melihat seseorang di TV, di kantor, atau di jalan. Ketidakpastian juga mengurangi kita dari penilaian kita tentang diri kita sendiri. Kita tidak tahu jika kita dicintai atau tidak; kita tidak tahu bagaimana menarik kita; kita tidak tahu seberapa sukses kita berpotensi menjadi. Satu-satunya cara untuk mencapai hal ini adalah untuk tetap tidak pasti dari mereka dan terbuka untuk menemukan mereka melalui pengalaman.

Ketidakpastian adalah akar dari semua kemajuan dan semua pertumbuhan. Seperti pepatah lama, orang yang percaya bahwa dia tahu segalanya belajar apa-apa. Kita tidak bisa belajar apa pun tanpa terlebih dahulu tidak tahu sesuatu. Semakin kita mengakui bahwa kita tidak tahu, lebih peluang kita memperoleh untuk belajar.

Nilai-nilai kita tidak sempurna dan tidak lengkap, dan menganggap bahwa mereka sempurna dan lengkap adalah untuk menempatkan kami dalam pola pikir berbahaya dogmatis yang melahirkan hak dan menghindari tanggung jawab. Satu-satunya cara untuk memecahkan masalah kita adalah untuk pertama mengakui bahwa tindakan kita dan keyakinan sampai saat ini telah salah dan tidak bekerja.

**Keterbukaan ini menjadi salah *harus ada* untuk setiap perubahan nyata atau pertumbuhan berlangsung.**

Sebelum kita dapat melihat nilai-nilai dan prioritizations kami dan mengubah mereka menjadi lebih baik, yang sehat, kita harus terlebih dahulu menjadi *tak menentu* dari nilai-nilai kita saat ini. Kita harus secara intelektual strip mereka pergi, melihat kesalahan dan bias mereka, melihat bagaimana mereka tidak cocok dengan banyak dari sisa dunia, untuk menatap kebodohan kita sendiri di wajah dan mengakui, karena ketidaktahuan kita sendiri lebih besar dari kita semua .

## Hukum Manson dari Penghindaran

Kemungkinan Anda pernah mendengar beberapa bentuk hukum Parkinson: "Kerja mengembang sehingga untuk mengisi waktu yang tersedia untuk penyelesaiannya"

Anda juga pasti mendengar tentang Hukum Murphy: "Apa pun yang bisa

salah akan salah."

Nah, kali Anda berada di sebuah pesta koktail megah dan Anda ingin mengesankan seseorang, mencoba menjatuhkan hukum Manson penghindaran pada mereka:

Semakin sesuatu mengancam identitas Anda, semakin Anda akan menghindarinya.

Itu berarti lebih sesuatu mengancam untuk mengubah cara Anda melihat diri Anda, seberapa sukses / berhasil Anda percaya diri Anda untuk menjadi, seberapa baik Anda melihat diri Anda hidup sampai nilai-nilai Anda, semakin Anda akan menghindari pernah mendapatkan sekitar untuk melakukannya.

Ada kenyamanan tertentu yang datang dengan mengetahui bagaimana Anda cocok di dunia. Apa pun yang mengguncang bahwa kenyamanan-bahkan jika itu berpotensi membuat hidup Anda lebih baik secara inheren menakutkan.

Hukum Manson berlaku untuk hal-hal yang baik dan buruk dalam hidup. Membuat satu juta dolar bisa mengancam identitas Anda sama seperti kehilangan semua uang Anda; menjadi bintang rock terkenal bisa mengancam identitas Anda sama seperti kehilangan pekerjaan Anda. Inilah sebabnya mengapa orang sering begitu takut sukses-untuk alasan yang sama mereka takut gagal: mengancam siapa mereka percaya diri untuk menjadi.

Anda menghindari tulisan yang naskah Anda selalu bermimpi karena hal itu akan mempertanyakan identitas Anda sebagai adjuster asuransi praktis. Anda menghindari berbicara dengan suami Anda tentang menjadi lebih berani di kamar tidur karena percakapan yang akan menantang identitas Anda sebagai wanita yang baik, moral. Anda menghindari memberitahu teman Anda bahwa Anda tidak ingin melihat dia lagi karena mengakhiri persahabatan akan bertentangan dengan identitas Anda sebagai orang baik, memaafkan.

Ini adalah baik, peluang penting bahwa kita konsisten melewati karena mereka mengancam untuk mengubah cara kita melihat dan merasa tentang

diri. Mereka mengancam nilai-nilai yang kita telah memilih dan telah belajar untuk hidup sampai.

Aku punya seorang teman yang, untuk waktu yang lama, berbicara tentang menempatkan karya seninya secara online dan mencoba untuk membuat pergi sebagai seorang seniman profesional (atau setidaknya semiprofesional). Dia berbicara tentang hal itu selama bertahun-tahun; ia menabung uang; ia bahkan membangun beberapa website yang berbeda dan upload portofolionya.

Tapi dia tidak pernah diluncurkan. Selalu ada beberapa alasan: resolusi pada pekerjaannya tidak cukup baik, atau ia baru saja dicat sesuatu yang lebih baik, atau ia tidak dalam posisi untuk mendedikasikan waktu yang cukup untuk itu belum.

Tahun-tahun berlalu dan ia tidak pernah melakukan menyerah nya "pekerjaan nyata." Mengapa? Karena meskipun bermimpi tentang nafkah melalui seni, potensi riil menjadi Sebuah Nobody Artist Suka jauh, jauh lebih menakutkan dari sisa Sebuah Nobody Artis yang Mendengar Of. Setidaknya dia merasa nyaman dengan dan digunakan untuk menjadi Artis Tak ada yang Mendengar Of.

Aku punya teman lain yang adalah seorang pria pesta, selalu akan keluar minum dan mengejar gadis-gadis. Setelah bertahun-tahun hidup "kehidupan yang tinggi," ia menemukan dirinya sangat kesepian, depresi, dan tidak sehat. Dia ingin menyerah gaya hidup partainya. Dia berbicara dengan kecemburuan sengit dari orang-orang yang berada dalam hubungan dan lebih "duduk" dari dia. Namun ia tidak pernah berubah. Selama bertahun-tahun ia melanjutkan, kosong malam demi malam kosong, botol setelah botol. Selalu beberapa alasan. Selalu beberapa alasan dia tidak bisa melambat.

Menyerah gaya hidup yang mengancam identitasnya terlalu banyak. Partai Guy itu semua ia tahu bagaimana menjadi. Merelakannya akan seperti melakukan psikologis hara-kiri.

Kita semua memiliki nilai untuk diri kita sendiri. Kami melindungi nilai-nilai ini. Kami mencoba untuk hidup sampai mereka dan kami membenarkan mereka dan memelihara mereka. Bahkan jika kita tidak bermaksud, itu bagaimana otak kita adalah kabel. Seperti disebutkan sebelumnya, kami

tidak adil condong ke apa yang sudah kita ketahui, apa yang kita yakini tertentu. Jika saya percaya saya seorang pria yang baik, saya akan menghindari situasi yang berpotensi bertentangan dengan keyakinan itu. Jika saya percaya saya masak yang mengagumkan, saya akan mencari kesempatan untuk membuktikan bahwa untuk diri saya sendiri lagi dan lagi. Keyakinan selalu diutamakan. Sampai kita mengubah cara kita melihat diri kita sendiri, apa yang kita percaya kita dan tidak, kita tidak dapat mengatasi penghindaran dan kecemasan kami. Kita tidak bisa mengubah.

Dengan cara ini, "tahu diri" atau "menemukan diri sendiri" bisa berbahaya. Hal ini dapat semen Anda ke peran yang ketat dan sadel Anda dengan harapan yang tidak perlu. Hal ini dapat menutup Anda ke potensi dan peluang luar dalam.

**saya katakan *tidak* menemukan diri Anda. saya katakan *tak pernah* tahu siapa Anda. Karena itulah** yang membuat Anda berjuang dan menemukan. Dan memaksa Anda untuk tetap rendah hati dalam penilaian dan menerima perbedaan orang lain.

## **bunuh Diri**

Buddhisme berpendapat bahwa ide Anda yang "Anda" adalah merupakan konstruksi mental yang sewenang-wenang dan bahwa Anda harus melepaskan gagasan bahwa "Anda" ada sama sekali; bahwa metrik sewenang-wenang dengan mana Anda mendefinisikan diri sendiri benar-benar menjebak Anda, dan dengan demikian Anda lebih baik melepaskan segalanya. Dalam arti, Anda bisa mengatakan bahwa Buddhisme mendorong Anda untuk tidak memberikan fuck.

Kedengarannya miring, tetapi ada beberapa manfaat psikologis untuk pendekatan ini untuk hidup. Ketika kita melepaskan cerita yang kita ceritakan tentang diri kita sendiri, untuk diri kita sendiri, kita membebaskan diri kita untuk benar-benar bertindak (dan gagal) dan tumbuh.

Ketika seseorang mengaku dirinya sendiri, "Kau tahu, mungkin aku tidak pandai hubungan," kemudian dia tiba-tiba bebas untuk bertindak dan mengakhiri pernikahan yang buruk padanya. Dia tidak memiliki identitas untuk melindungi dengan tinggal di sebuah menyedihkan,

pernikahan jelek hanya untuk membuktikan sesuatu untuk dirinya sendiri.

Ketika siswa mengakui pada dirinya sendiri, "Kau tahu, mungkin aku tidak seorang pemberontak; mungkin aku hanya takut," maka dia bebas untuk menjadi ambisius lagi. Dia tidak memiliki alasan untuk merasa terancam dengan mengejar mimpi akademik dan mungkin gagal.

Ketika adjuster asuransi mengakui pada dirinya sendiri, "Kau tahu, mungkin ada yang unik atau khusus tentang mimpi saya atau pekerjaan saya," maka dia bebas untuk memberikan skenario bahwa pergi jujur dan melihat apa yang terjadi.

**Saya memiliki beberapa kabar baik dan kabar buruk untuk Anda: *ada sedikit yang unik atau khusus tentang masalah Anda.* Itu sebabnya melepaskan begitu membebaskan.**

Ada semacam penyerapan diri yang datang dengan rasa takut berdasarkan pada kepastian rasional. Ketika Anda menganggap bahwa pesawat Anda adalah salah satu yang akan crash, atau bahwa ide proyek Anda adalah bodoh satu semua orang akan menertawakan, atau bahwa Anda adalah salah satu orang akan memilih untuk mengejek atau mengabaikan, Anda secara implisit mengatakan kepada diri sendiri, "saya pengecualian; Aku tidak seperti orang lain; Saya berbeda dan khusus."

**Ini adalah narsisme, murni dan sederhana. Anda merasa seolah-olah *anda* masalah layak diperlakukan secara berbeda, yang *anda* masalah memiliki beberapa matematika unik bagi mereka yang tidak mematuhi hukum-hukum alam semesta fisik.**

**Rekomendasi saya: *tidak* menjadi istimewa; *tidak* Jadilah unik. Mendefinisikan metrik Anda** dengan cara yang biasa dan luas. Pilih untuk mengukur diri bukan sebagai rising star atau jenius yang belum ditemukan. Pilih untuk mengukur diri sendiri tidak seperti beberapa korban yang mengerikan atau gagal total. Sebaliknya, mengukur diri dengan identitas yang lebih biasa: mahasiswa, pasangan, teman, pencipta.

Sempit dan jarang identitas Anda pilih untuk diri sendiri, semakin semuanya akan tampak mengancam Anda. Untuk alasan itu, mendefinisikan



diri dalam sederhana dan cara yang paling biasa mungkin.

Hal ini sering berarti memberikan beberapa ide muluk tentang diri Anda: bahwa Anda unik cerdas, atau spektakuler berbakat, atau intimidatingly menarik, atau terutama korban dengan cara orang lain tidak pernah bisa membayangkan. Ini berarti menyerah rasa hak dan keyakinan Anda bahwa Anda entah bagaimana berutang sesuatu dengan dunia ini. Ini berarti menyerah pasokan tertinggi emosional yang Anda telah mempertahankan diri selama bertahun-tahun. Seperti pecandu menyerah jarum, Anda akan pergi melalui penarikan ketika Anda mulai memberikan hal-hal ini. Tapi Anda akan keluar sisi lain jauh lebih baik.

## Bagaimana Menjadi Sedikit Kurang tertentu Diri

Mempertanyakan diri kita sendiri dan meragukan pikiran dan keyakinan kita sendiri adalah salah satu keterampilan yang paling sulit untuk berkembang. Tapi itu bisa dilakukan. Berikut adalah beberapa pertanyaan yang akan membantu Anda berkembang biak sedikit lebih ketidakpastian dalam hidup Anda.

### *Pertanyaan # 1: Bagaimana jika saya salah?*

Seorang teman saya baru-baru bertunangan dan akan menikah. Orang yang melamarnya cukup padat. Dia tidak minum. Dia tidak memukulnya atau menganiaya dirinya. Dia ramah dan memiliki pekerjaan yang baik.

Tapi karena pertunangan, adik teman saya telah menegur nonstop padanya tentang pilihan hidup yang belum matang nya, memperingatkan bahwa dia akan melukai dirinya sendiri dengan orang ini, bahwa dia membuat kesalahan, bahwa dia tidak bertanggung jawab. Dan setiap kali teman saya meminta kakaknya, "Apa masalah Anda? Mengapa hal ini mengganggu Anda begitu banyak?" Ia bertindak seolah-olah ada *aku s* tidak ada masalah, yang apa-apa tentang pertunangan mengganggu dia, bahwa dia hanya berusaha untuk membantu dan melihat keluar untuk adiknya.

**Tapi itu jelas bahwa sesuatu *tidak* mengganggunya. Mungkin itu ketidakamanan sendiri tentang menikah. Mungkin itu hal sibling rivalry. Mungkin itu cemburu. Mungkin dia hanya begitu terjebak dalam menjadi korban sendiri bahwa dia tidak tahu bagaimana untuk menunjukkan kebahagiaan bagi orang lain tanpa berusaha untuk membuat mereka merasa sengsara pertama.**

Sebagai aturan umum, kami semua pengamat terburuk di dunia dari diri kita sendiri. Ketika kita marah, atau cemburu, atau kesal, kita seringkali yang terakhir untuk mengetahuinya. Dan satu-satunya cara untuk mengetahuinya adalah dengan menempatkan retakan di baju besi kami kepastian dengan konsisten mempertanyakan bagaimana salah kami mungkin tentang diri kita sendiri.

"Am I cemburu-dan jika saya, lalu mengapa?" "Apakah saya marah?" "Apakah dia benar, dan aku hanya melindungi ego saya?"

Pertanyaan seperti ini perlu menjadi kebiasaan mental. Dalam banyak kasus, tindakan sederhana bertanya kepada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan seperti menghasilkan kerendahan hati dan kasih sayang yang diperlukan untuk menyelesaikan banyak masalah kami.

Tapi penting untuk dicatat bahwa hanya karena Anda bertanya pada diri sendiri jika Anda memiliki ide yang salah tidak berarti bahwa Anda lakukan. Jika suami Anda mengalahkan omong kosong dari Anda untuk membakar daging panggang dan Anda bertanya pada diri sendiri jika Anda salah untuk percaya dia memperlakukan Anda-baik, kadang-kadang Anda benar. Tujuannya adalah hanya untuk mengajukan pertanyaan dan menghibur pikiran pada saat ini, tidak membenci diri sendiri.

Ini perlu diingat bahwa untuk perubahan terjadi dalam hidup Anda, ***Anda pasti salah tentang sesuatu.*** Jika Anda duduk di sana, hari yang menyedihkan demi hari, maka itu berarti Anda ***sudah salah*** tentang sesuatu yang besar dalam hidup Anda, dan sampai Anda mampu mempertanyakan diri sendiri untuk menemukan itu, tidak akan ada perubahan.

### ***Pertanyaan # 2: Apa artinya jika saya salah?***

Banyak orang dapat bertanya pada diri sendiri jika mereka salah, tetapi sedikit yang mampu untuk pergi langkah ekstra dan mengakui apa yang akan ***berarti*** jika mereka

salah. Itu karena makna potensi belakang wrongness kami sering menyakitkan. Tidak hanya mempertanyakan nilai-nilai kita, tetapi memaksa kita untuk mempertimbangkan apa, nilai bertentangan yang berbeda berpotensi terlihat dan terasa seperti.

Aristoteles menulis, "Ini adalah tanda dari sebuah pikiran yang terdidik untuk dapat menghibur pikiran tanpa menerima hal itu." Mampu melihat dan mengevaluasi nilai yang berbeda tanpa harus mengadopsi mereka mungkin

**itu keterampilan sentral diperlukan dalam mengubah kehidupan seseorang sendiri dalam** way.As berarti bagi saudara teman saya, pertanyaan untuk dirinya sendiri seharusnya, "Apa artinya jika saya salah tentang pernikahan kakakku?" Seringkali jawaban atas pertanyaan tersebut cukup mudah (dan beberapa bentuk "saya menjadi egois / tidak aman / narsis bajingan"). Jika dia

**aku s salah, dan keterlibatan adiknya baik-baik saja dan sehat dan bahagia, ada benar-benar ada** cara untuk menjelaskan perilaku sendiri selain melalui ketidakamanan sendiri dan nilai-nilai kacau. Dia menganggap bahwa dia tahu apa yang terbaik bagi adiknya dan bahwa dia tidak bisa membuat keputusan besar dalam hidup untuk dirinya sendiri; ia menganggap bahwa ia memiliki hak dan tanggung jawab untuk membuat keputusan untuknya; dia yakin bahwa dia benar dan orang lain pasti salah.

Bahkan pernah ditemukan, baik dalam kakak teman saya atau diri kita sendiri, semacam hak sulit untuk mengakui. Itu menyakitkan. Itu sebabnya beberapa orang mengajukan pertanyaan yang sulit. Tapi pertanyaan menyelidik diperlukan dalam rangka untuk mendapatkan masalah inti yang memotivasi, dan, perilaku kita nya dickish.

***Pertanyaan # 3: Would menjadi salah membuat atau masalah yang lebih baik lebih buruk dari masalah saya saat ini, baik untuk diri sendiri dan orang lain?***

Ini adalah tes lakmus untuk menentukan apakah kita punya beberapa nilai cukup solid terjadi, atau kami fuckwads benar-benar neurotik mengambil

keparat kami keluar pada setiap orang, termasuk diri kita sendiri.

**Tujuannya di sini adalah untuk melihat di mana *masalah* lebih baik. Karena bagaimanapun, seperti yang** dikatakan Kekecewaan Panda, masalah-masalah hidup yang tak berujung.

**kakak teman saya, apa saja pilihan nya?**

SEBUAH. Lanjutkan menyebabkan drama dan gesekan dalam keluarga, rumit apa yang harus sebaliknya menjadi momen bahagia, dan merusak kepercayaan dan rasa hormat dia dengan adiknya, semua karena ia memiliki firasat (beberapa mungkin menyebutnya intuisi) bahwa orang ini adalah buruk bagi nya.

kemampuannya sendiri untuk menentukan apa yang benar atau salah bagi kehidupan adiknya dan tetap rendah hati, B. Ketidakpercayaan percaya kemampuannya untuk membuat keputusan sendiri, dan bahkan jika dia tidak, hidup dengan hasil dari cinta dan hormat untuk nya.

Kebanyakan orang memilih opsi A. Itu karena opsi A adalah jalan yang lebih mudah. Hal ini membutuhkan sedikit pemikiran, tidak ada kedua-menebak, dan toleransi nol keputusan orang lain membuat Anda tidak suka.

Hal ini juga menciptakan paling kesengsaraan bagi semua orang yang terlibat. Ini opsi B yang menopang hubungan yang sehat dan bahagia dibangun di atas kepercayaan dan rasa hormat. Ini opsi B yang memaksa orang untuk tetap rendah hati dan mengakui kebodohan. Ini opsi B yang memungkinkan orang untuk tumbuh melampaui ketidakamanan mereka dan mengenali situasi di mana mereka sedang impulsif atau tidak adil atau egois.

Namun pilihan B sulit dan menyakitkan, sehingga kebanyakan orang tidak memilihnya. kakak teman saya, di memprotes pertunangannya, mengadakan pertempuran imajiner dengan dirinya sendiri. Tentu, ia percaya ia berusaha untuk melindungi adiknya, tapi seperti yang kita lihat, keyakinan yang sewenang-wenang; lebih buruk lagi, mereka sering dibuat setelah fakta untuk membenarkan nilai-nilai dan metrik kita telah memilih untuk diri kita sendiri apa pun. Yang benar adalah, ia lebih suka bercinta

hubungan dengan kakaknya daripada menganggap bahwa dia mungkin salah-meskipun yang terakhir bisa membantunya tumbuh keluar dari ketidakamanan yang membuatnya salah di tempat pertama.

Aku mencoba untuk hidup dengan beberapa aturan, tapi satu yang saya telah mengadopsi selama bertahun-tahun adalah ini: jika itu ke saya yang kacau, atau orang lain yang kacau, jauh, jauh, jauh lebih mungkin bahwa aku orang yang yang kacau. Saya telah belajar ini dari pengalaman. Saya telah bajingan bertindak berdasarkan ketidakamanan saya sendiri dan cacat kali kepastian lebih daripada aku bisa menghitung. Itu tidak cantik.

Itu bukan untuk mengatakan tidak ada cara tertentu di mana kebanyakan orang kacau. Dan itu bukan untuk mengatakan bahwa tidak ada saat-saat ketika Anda akan lebih benar daripada kebanyakan orang lain.

Itu hanya kenyataan: jika rasanya seperti itu Anda terhadap dunia, kemungkinan itu benar-benar hanya Anda terhadap diri Anda sendiri.

## BAB 7

### Kegagalan Apakah Way Forward

**saya** benar-benar serius ketika saya mengatakan itu: Saya beruntung.

Saya lulus kuliah pada tahun 2007, tepat pada waktunya untuk runtuhnya keuangan dan resesi besar, dan mencoba untuk memasuki pasar kerja terburuk dalam lebih dari delapan puluh tahun.

Sekitar waktu yang sama, saya menemukan bahwa orang yang menyewakan salah satu kamar di apartemen saya tidak membayar sewa setiap tiga bulan. Ketika dihadapkan tentang ini, dia menangis dan kemudian menghilang, meninggalkan teman sekamar saya yang lain dan saya untuk menutupi segala sesuatu. Selamat tinggal, tabungan. Saya menghabiskan enam bulan ke depan tinggal di sofa teman, merangkai bersama-sama pekerjaan yang aneh dan mencoba untuk tetap dalam waktu utang mungkin sambil mencari "pekerjaan nyata."

Saya mengatakan saya beruntung karena saya memasuki dunia orang dewasa sudah gagal. Aku mulai di bawah batu. Itu pada dasarnya ketakutan terbesar semua orang di kemudian hari, ketika dihadapkan dengan memulai bisnis baru atau mengubah karier atau berhenti pekerjaan yang mengerikan, dan aku harus mengalami benar keluar dari gerbang. Hal hanya bisa mendapatkan yang lebih baik.

Jadi ya, beruntung. Ketika Anda sedang tidur di kasur bau dan harus menghitung koin untuk mengetahui apakah Anda mampu McDonald pekan ini dan Anda telah dikirim dua puluh riwayat hidup tanpa mendengar satu kata kembali, kemudian memulai sebuah blog dan bisnis internet bodoh doesn't

terdengar seperti ide yang menakutkan. Jika setiap proyek saya mulai gagal, jika setiap posting saya menulis pergi belum dibaca, saya hanya akan kembali persis di mana saya mulai. Jadi mengapa tidak mencoba?

Kegagalan itu sendiri adalah konsep yang relatif. Jika metrik saya telah menjadi seorang revolusioner anarko-komunis, maka kegagalan total saya untuk membuat uang antara 2007 dan 2008 akan menjadi sukses mengoceh. Tetapi jika, seperti kebanyakan orang, metrik saya telah untuk hanya mencari pekerjaan serius pertama yang bisa membayar beberapa tagihan keluar dari sekolah, saya gagal total.

Aku dibesarkan di sebuah keluarga kaya. Uang tidak pernah menjadi masalah. Sebaliknya, saya dibesarkan di sebuah keluarga kaya di mana uang itu lebih sering digunakan untuk menghindari masalah daripada menyelesaikannya. Saya lagi beruntung, karena ini mengajarkan saya pada usia dini yang membuat uang, dengan sendirinya, adalah metrik buruk untuk diriku sendiri. Anda bisa membuat banyak uang dan menjadi sengsara, seperti yang Anda bisa bangkrut dan menjadi cukup senang. Oleh karena itu, mengapa menggunakan uang sebagai alat untuk mengukur diri saya?

Sebaliknya, nilai saya adalah sesuatu yang lain. Itu kebebasan, otonomi. Gagasan menjadi seorang pengusaha selalu menarik bagiku karena aku benci diberitahu apa yang harus dilakukan dan lebih suka melakukan hal-hal dengan cara saya. Ide bekerja di Internet menarik bagiku karena aku bisa melakukannya dari mana saja dan bekerja setiap kali aku ingin.

Saya bertanya pada diri sendiri pertanyaan sederhana: "Apakah aku lebih suka membuat uang yang layak dan bekerja pekerjaan aku benci, atau bermain di pengusaha internet dan bangkrut untuk sementara waktu?" Jawabannya adalah segera dan jelas bagi saya: yang terakhir. Saya kemudian bertanya pada diri sendiri, "Jika saya mencoba hal ini dan gagal dalam beberapa tahun dan harus pergi mendapatkan pekerjaan tetap, akan aku benar-benar kehilangan apa-apa?" Jawabannya adalah tidak. Alih-alih bangkrut dan pengangguran dua puluh dua tahun tanpa pengalaman, aku akan menjadi bangkrut dan pengangguran dua puluh lima tahun tanpa pengalaman. Siapa peduli?

**Dengan nilai ini, untuk *tidak* mengejar proyek-proyek saya sendiri menjadi kegagalan**

- tidak kekurangan uang, tidak tidur di teman dan sofa keluarga (yang saya terus lakukan untuk sebagian besar dari dua tahun ke depan), dan bukan resume kosong.

## Kegagalan / Sukses Paradox

Ketika Pablo Picasso adalah seorang pria tua, ia sedang duduk di sebuah kafe di Spanyol, mencoret-coret serbet yang digunakan. Dia adalah acuh tak acuh tentang seluruh hal, menggambar apapun geli dia di saat itu-jenis dengan cara yang sama remaja laki-laki menarik penis di kamar mandi warung-kecuali ini adalah Picasso, jadi nya penis mandi-kios yang lebih seperti cubist / impresionis kedahsyatan dicampur di atas dari samar noda kopi.

Pokoknya, beberapa wanita yang duduk di dekat dia sedang mencari di kagum. Setelah beberapa saat, Picasso menghabiskan kopinya dan meremas serbet untuk membuang sambil berlalu.

Wanita itu menghentikannya. "Tunggu," katanya. "Dapatkah saya memiliki yang serbet Anda hanya menggambar di? Aku akan membayar Anda untuk itu."

"Tentu," jawab Picasso. "Dua puluh ribu dolar." Kepala wanita itu tersentak kembali seolah-olah dia baru saja melemparkan batu bata padanya. "Apa? Butuh Anda seperti dua menit untuk menarik itu."

"Tidak, Bu," kata Picasso. "Aku butuh lebih dari enam puluh tahun untuk menarik ini." Dia boneka serbet di sakunya dan berjalan keluar dari kafe.

Perbaikan apa pun didasarkan pada ribuan kegagalan kecil, dan besarnya kesuksesan Anda didasarkan pada berapa kali Anda telah gagal pada sesuatu. Jika seseorang lebih baik daripada Anda pada sesuatu, maka kemungkinan karena dia telah gagal itu lebih dari yang Anda miliki. Jika seseorang lebih buruk dari Anda, itu mungkin karena dia belum melalui semua pengalaman belajar yang menyakitkan yang Anda miliki.

Jika Anda berpikir tentang seorang anak muda yang berusaha untuk belajar berjalan, anak itu akan jatuh dan menyakiti dirinya sendiri ratusan kali. Tapi tanpa titik tidak



anak yang pernah berhenti dan berpikir, "Oh, saya kira berjalan saja tidak bagi saya. Saya tidak baik dalam hal itu."

Menghindari kegagalan adalah sesuatu yang kita pelajari di beberapa titik di kemudian hari. Saya yakin banyak itu berasal dari sistem pendidikan kita, yang hakim ketat berdasarkan kinerja dan menghukum mereka yang tidak melakukannya dengan baik. Saham besar lain datang dari orang tua sombong atau kritis yang tidak membiarkan anak-anak mereka mengacaukan sendiri cukup sering, dan bukannya menghukum mereka karena mencoba sesuatu yang baru atau tidak ditakdirkan. Dan kemudian kita memiliki semua media massa yang terus-menerus mengekspos kita untuk sukses bintang setelah sukses, sementara tidak menunjukkan kepada kita ribuan jam praktek membosankan dan kebosanan yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan itu.

Pada titik tertentu, kebanyakan dari kita mencapai tempat di mana kita takut gagal, di mana kita secara naluri menghindari kegagalan dan tongkat hanya untuk apa yang ditempatkan di depan kita atau hanya apa yang kita sudah baik.

Ini membatasi kita dan menghambat kita. Kita bisa menjadi benar-benar sukses hanya pada sesuatu yang kita bersedia untuk gagal di. Jika kita mau gagal, maka kami bersedia untuk berhasil.

Banyak ketakutan ini kegagalan berasal dari memiliki memilih nilai-nilai menyebarkan. Misalnya, jika saya mengukur diri dengan standar "Membuat semua orang yang saya bertemu seperti saya," aku akan cemas, karena kegagalan adalah 100 persen ditentukan oleh tindakan orang lain, bukan dengan tindakan saya sendiri. Saya tidak di kontrol; dengan demikian harga diri saya adalah pada belas kasihan dari penilaian oleh orang lain.

Sedangkan jika saya bukan mengadopsi metrik "Meningkatkan kehidupan sosial saya," aku bisa hidup sampai nilai saya "hubungan baik dengan orang lain" terlepas dari bagaimana orang lain menanggapi saya. Diri saya didasarkan pada perilaku dan kebahagiaan saya sendiri.

nilai-nilai menyebarkan, seperti yang kita lihat dalam bab 4, melibatkan tujuan eksternal yang nyata di luar kendali kita. Mengejar tujuan-tujuan ini menyebabkan kecemasan besar. Dan bahkan jika kita berhasil mencapainya, mereka meninggalkan kita merasa

kosong dan tak bernyawa, karena setelah mereka mencapai tidak ada lagi masalah untuk memecahkan.

nilai-nilai yang lebih baik, seperti yang kita lihat, yang berorientasi proses. Sesuatu seperti "Ekspresikan diri jujur kepada orang lain," metrik untuk nilai "kejujuran," tidak pernah benar-benar selesai; itu masalah yang harus terus menerus akan mengangkat kembali. Setiap percakapan baru, setiap hubungan baru, membawa tantangan baru dan kesempatan untuk ekspresi jujur. nilai adalah proses yang berkelanjutan, seumur hidup yang menentang selesai.

Jika metrik Anda untuk nilai "sukses dengan standar duniawi" adalah "Beli rumah dan mobil bagus," dan Anda menghabiskan dua puluh tahun bekerja pantat Anda off untuk mencapainya, setelah itu dicapai metrik telah ada yang tersisa untuk memberikan. Kemudian menyapa krisis paruh baya Anda, karena masalah yang mendorong Anda seluruh kehidupan dewasa Anda hanya diambil dari Anda. Tidak ada kesempatan lain untuk terus berkembang dan meningkatkan, namun itu pertumbuhan yang menghasilkan kebahagiaan, bukan daftar panjang prestasi yang sewenang-wenang.

Dalam hal ini, tujuan, seperti yang konvensional didefinisikan-lulusan dari perguruan tinggi, membeli rumah danau, kehilangan lima belas pound-terbatas dalam jumlah kebahagiaan mereka dapat menghasilkan dalam hidup kita. Mereka mungkin membantu ketika mengejar keuntungan jangka pendek yang cepat, tetapi sebagai panduan untuk lintasan keseluruhan hidup kita, mereka mengisap.

Picasso tetap memijah seluruh hidupnya. Dia tinggal dalam sembilan puluhan dan terus menghasilkan seni sampai tahun terakhirnya. Telah metrik nya sudah "Menjadi terkenal" atau "Membuat buttload uang di dunia seni" atau "Cat seribu gambar," ia akan mengalami stagnasi di beberapa titik di sepanjang jalan. Dia akan telah diatasi dengan kecemasan atau keraguan diri. Dia kemungkinan besar tidak akan membaik dan inovasi keahliannya dalam cara dia lakukan dekade demi dekade.

Alasan untuk sukses Picasso adalah persis alasan yang sama mengapa, sebagai orang tua, ia senang mencoret-coret gambar di serbet saja

di kafe. nilai yang mendasari nya sederhana dan rendah hati. Dan itu tak ada habisnya. Itu nilai "ekspresi jujur." Dan ini adalah apa yang membuat bahwa serbet sangat berharga.

## **Nyeri Apakah Bagian dari Proses**

Pada tahun 1950, seorang psikolog Polandia bernama Kazimierz Dabrowski dipelajari Dunia korban Perang II dan bagaimana mereka akan diatasi dengan pengalaman traumatis dalam perang. Ini adalah Polandia, sehingga hal-hal telah cukup mengerikan. Orang-orang ini telah mengalami atau menyaksikan kelaparan massal, pengeboman yang berubah kota menjadi puing-puing, Holocaust, peniksaan terhadap tawanan perang, dan pemerkosaan dan / atau pembunuhan anggota keluarga, jika tidak oleh Nazi, maka beberapa tahun kemudian oleh Soviet.

Sebagai Dabrowski mempelajari selamat, ia melihat sesuatu yang baik mengejutkan dan menakutkan. Sebuah persentase yang cukup besar dari mereka percaya bahwa pengalaman masa perang mereka akan menderita, meskipun menyakitkan dan memang traumatis, sebenarnya menyebabkan mereka untuk menjadi lebih baik, lebih bertanggung jawab, dan ya, orang lebih bahagia. Banyak dijelaskan kehidupan mereka sebelum perang seolah-olah mereka pernah orang yang berbeda maka: bersyukur untuk dan tidak menghargai orang yang mereka cintai, malas dan dikonsumsi oleh masalah kecil, berhak untuk semua mereka telah diberikan. Setelah perang mereka merasa lebih percaya diri, lebih yakin dari diri mereka sendiri, lebih bersyukur, dan terpengaruh oleh hal-hal sepele kehidupan dan gangguan kecil.

Jelas, pengalaman mereka telah mengerikan, dan korban ini tidak senang telah memiliki pengalaman mereka. Banyak dari mereka masih menderita luka emosional yang glamor perang telah meninggalkan mereka. Tetapi beberapa dari mereka berhasil memanfaatkan bekas luka untuk mengubah diri mereka dalam cara yang positif dan kuat.

Dan mereka tidak sendirian dalam pembalikan itu. Bagi banyak dari kita, prestasi paling membanggakan kami datang dalam menghadapi kesulitan terbesar. Kami

ketahanan yang diperoleh dari menahan                      berbahaya  
lingkungan berada di zona perang.

Perubahan paling radikal kami dalam perspektif sering terjadi pada ujung ekor saat terburuk kami. Hanya ketika kita merasa rasa sakit yang kita bersedia untuk melihat nilai-nilai dan **pertanyaan kita mengapa mereka tampaknya akan gagal kita. Kita perlu semacam krisis** eksistensial untuk objektif melihat bagaimana kita telah menurunkan makna dalam hidup kita, dan kemudian mempertimbangkan mengubah saja.

Dan mungkin Anda berada di tempat semacam itu sekarang. Mungkin Anda keluar dari tantangan yang paling signifikan dari kehidupan Anda dan bingung karena semuanya sebelumnya Anda dianggap benar dan normal dan baik telah berubah menjadi sebaliknya.

Itu bagus-itu awai. Saya tidak bisa stres ini cukup, tapi  
**Nyeri merupakan bagian dari proses. Sangat penting untuk merasa saya t. Karena jika Anda**  
hanya mengejar tertinggi untuk menutupi rasa sakit, jika Anda terus menikmati hak dan  
berpikir positif delusi, jika Anda terus overindulge di berbagai zat atau kegiatan, maka Anda  
tidak akan pernah

menghasilkan motivasi yang diperlukan untuk benar-benar berubah.

Ketika saya masih muda, setiap saat keluarga saya punya VCR baru atau stereo, saya akan menekan setiap tombol, plug and cabut setiap kabel dan kabel, hanya untuk melihat apa yang semuanya lakukan. Dengan waktu, saya belajar bagaimana seluruh sistem bekerja. Dan karena saya tahu bagaimana semuanya bekerja, saya sering satu-satunya orang di rumah yang menggunakan barang-barang itu.

Seperti halnya bagi banyak anak-anak milenial, orang tua saya memandang seolah-olah saya semacam ajaib. Bagi mereka, fakta bahwa saya bisa program VCR tanpa melihat instruksi manual membuat saya Kedatangan Kedua dari Tesla.

Sangat mudah untuk melihat kembali generasi orangtua saya dan tertawa di technophobia mereka. Tapi lebih jauh aku menjadi dewasa, semakin saya menyadari bahwa kita semua memiliki bidang kehidupan kita di mana kita seperti orang tua saya dengan VCR baru: kita duduk dan menatap dan menggelengkan kepala dan berkata, "*tapi bagaimana?*" Ketika benar-benar, itu sesederhana hanya melakukannya.

I get emails from people asking questions like this all the time. And for many years, I never knew what to say to them.

There's the girl whose parents are immigrants and saved for their whole lives to put her through med school. But now she's in med school and she hates it; she doesn't want to spend her life as a doctor, so she wants to drop out more than anything. Yet she feels stuck. So stuck, in fact, that she ends up emailing a stranger on the Internet (me) and asking him a silly and obvious question like, "How do I drop out of med school?"

Atau orang perguruan tinggi yang naksir tutor. Jadi dia agonizes atas setiap tanda, setiap tertawa, setiap senyum, setiap pengalihan ke pembicaraan kecil, dan email saya novel dua puluh delapan halaman yang diakhiri dengan pertanyaan, "Bagaimana saya mengajaknya kencan?" Atau ibu tunggal yang sekarang anak-anak -adult sudah selesai sekolah dan kemalasan sekitar di sofa nya, makan makanan nya, menghabiskan uangnya, tidak menghormati ruang nya

atau keinginannya untuk privasi. Dia ingin mereka untuk melanjutkan kehidupan mereka. Dia ingin **melanjutkan dengan -nya kehidupan. Namun dia takut mati mendorong anak-anaknya pergi, takut** untuk titik bertanya, "Bagaimana saya meminta mereka untuk pindah?"

Ini adalah pertanyaan VCR. Dari luar, jawabannya sederhana: hanya diam dan melakukannya.

Tapi dari dalam, dari perspektif masing-masing orang, pertanyaan-pertanyaan ini merasa teka-teki mustahil kompleks dan buram-eksistensial dibungkus teka-teki dikemas dalam ember KFC penuh Cubes Rubik.

pertanyaan VCR yang lucu karena jawabannya muncul sulit untuk siapa saja yang memiliki mereka dan tampaknya mudah untuk siapa saja yang tidak.

Masalahnya di sini adalah rasa sakit. Mengisi dokumen yang tepat untuk putus sekolah kedokteran adalah tindakan sederhana dan jelas; melanggar hati orang tua Anda tidak. Meminta tutor berkenan adalah yang sederhana seperti mengucapkan kata-kata; mempertaruhkan malu intens dan penolakan terasa jauh lebih rumit. Meminta seseorang untuk bergerak keluar dari rumah Anda adalah keputusan yang jelas; merasa seperti jika Anda meninggalkan anak-anak Anda sendiri tidak.

I struggled with social anxiety throughout much of my adolescence and young adult life. I spent most of my days distracting myself with video games and most of my nights either drinking or smoking away my uneasiness. For many years, the thought of speaking to a stranger—especially if that stranger happened to be particularly attractive/interesting/popular/smart—felt

impossible to me. I walked around in a daze for years, asking myself dumb VCR questions:

**"How? How do you just walk up and talk to a person? How can somebody *do* that?"**

I had all sorts of screwed-up beliefs about this, like that you

weren't allowed to speak to someone unless you had some practical reason to, or that women would think I was a creepy rapist if I so much as said, "Hello."

The problem was that my emotions defined my reality. Because it

***felt*** seperti orang-orang tidak ingin berbicara dengan saya, saya datang ke ***percaya*** bahwa orang-orang tidak ingin berbicara dengan saya. Dan dengan demikian, pertanyaan saya VCR: "Bagaimana Anda hanya berjalan dan berbicara dengan seseorang?"

**Karena saya gagal untuk memisahkan apa yang saya *merasa* dari apa *adalah*, Saya tidak mampu** melangkah di luar diri sendiri dan melihat dunia untuk apa itu: tempat yang sederhana di mana dua orang dapat berjalan ke satu sama lain setiap saat dan berbicara.

Banyak orang, ketika mereka merasa beberapa bentuk rasa sakit atau marah atau sedih, drop segala sesuatu dan hadir untuk mematikan apa pun yang mereka rasakan. Tujuan mereka adalah untuk kembali ke "merasa baik" lagi secepat mungkin, bahkan jika itu berarti zat atau menipu diri sendiri atau kembali ke nilai-nilai menyebarkan mereka.

Belajariah untuk mempertahankan rasa sakit yang Anda pilih. Bila Anda memilih nilai baru, Anda memilih untuk memperkenalkan bentuk baru dari rasa sakit dalam hidup Anda. Menikmati itu. Menikmati itu. Menyambut **dengan tangan terbuka. kemudian bertindak *meskipun* saya t.**

Aku tidak akan berbohong: ini akan merasa mustahil sulit pada awalnya. Tapi Anda bisa mulai sederhana. Anda akan merasa seolah-olah Anda tidak tahu apa yang harus dilakukan. Tapi kita sudah **membahas ini: Anda tidak tahu *apa pun*. Bahkan ketika Anda berpikir Anda melakukannya, Anda benar-benar** tidak tahu apa-apaan yang Anda lakukan. Jadi benar-benar, apa yang ada kehilangan?

**Hidup adalah tentang tidak mengetahui dan kemudian melakukan sesuatu pula. *Semua*** hidup adalah seperti ini. Itu tidak pernah berubah. Bahkan ketika Anda senang. Bahkan ketika Anda sedang kentut debu peri. Bahkan ketika Anda menang lotre dan membeli armada kecil Jet Ski, Anda masih akan tidak tahu apa sih yang Anda lakukan. Jangan pernah lupa bahwa. Dan jangan pernah takut itu.

## The “Do Something” Principle

In 2008, after holding down a day job for all of six weeks, I gave up on the whole job thing to pursue an online business. At the time, I had absolutely no clue what I was doing, but I figured if I was going to be broke and miserable, I might as well be while working on my own terms. And at that time, all I seemed to really care about was chasing girls. So fuck it, I decided to start a blog about my crazy dating life.

That first morning that I woke up self-employed, terror quickly consumed me. I found myself sitting with my laptop and realized, for the first time, that I was entirely responsible for *all* keputusan saya sendiri, serta konsekuensi dari keputusan tersebut. Saya bertanggung jawab untuk mengajar sendiri desain web, pemasaran internet, mesin pencari optimasi, dan topik esoteris lainnya. Itu semua di pundak saya sekarang. Dan jadi saya melakukan apa yang dua puluh empat tahun yang baru saja berhenti dari pekerjaannya dan tidak tahu apa yang dia lakukan akan melakukan: saya download beberapa permainan komputer dan dihindari pekerjaan seperti itu adalah virus Ebola.

Seperti minggu-minggu pergi dan rekening bank saya berubah dari hitam menjadi merah, itu jelas bahwa saya perlu untuk datang dengan semacam strategi untuk membuat diri saya untuk dimasukkan ke dalam hari dua belas atau empat belas jam yang diperlukan untuk mendapatkan baru bisnis dari tanah. Dan rencana itu datang dari tempat yang tak terduga.

Ketika saya masih di SMA, saya guru matematika Mr. Packwood digunakan untuk mengatakan, “Jika Anda terjebak pada masalah, tidak duduk di sana dan berpikir tentang hal; hanya mulai bekerja di atasnya. Bahkan jika Anda tidak tahu apa yang Anda lakukan, tindakan sederhana yang bekerja pada akhirnya akan menyebabkan ide-ide yang tepat untuk muncul di kepala Anda.”

Selama periode wirausaha yang awal, ketika saya berjuang setiap



hari, benar-benar clueless tentang apa yang harus dilakukan dan takut hasil (atau ketiadaan), saran Mr. Packwood mulai memanggil saya dari relung pikiran saya. Saya mendengarnya seperti mantra:

**Jangan hanya duduk di sana. *Melakukan* sesuatu. Jawaban akan mengikuti.**

Dalam perjalanan menerapkan saran Mr. Packwood, saya belajar pelajaran yang kuat tentang motivasi. Butuh waktu sekitar delapan tahun untuk pelajaran ini meresap, tapi apa yang saya temukan, atas orang-orang lama, bulan melelahkan dibom peluncuran produk, menggelikan kolom saran, malam tidak nyaman di sofa teman, rekening bank tekor, dan ratusan ribu kata-kata tertulis (sebagian besar dari mereka belum dibaca), itu mungkin hal yang paling penting yang pernah saya pelajari dalam hidup saya:

**Aksi tidak hanya pengaruh motivasi; itu juga penyebabnya.**

Sebagian besar dari kita berkomitmen untuk bertindak hanya jika kita merasa tingkat tertentu motivasi. Dan kita merasa motivasi hanya ketika kita merasa inspirasi emosional cukup. Kami berasumsi bahwa langkah-langkah ini terjadi dalam semacam reaksi berantai, seperti ini:

inspirasi emosional → Motivasi → tindakan Diinginkan Jika Anda ingin mencapai sesuatu, tetapi tidak merasa termotivasi atau terinspirasi, maka Anda menganggap Anda hanya kacau. Tidak ada yang dapat Anda lakukan tentang hal itu. Ini tidak sampai peristiwa besar dalam hidup emosional terjadi bahwa Anda dapat menghasilkan motivasi yang cukup untuk benar-benar mendapatkan dari sofa dan melakukan sesuatu.

Hal tentang motivasi adalah bahwa hal itu tidak hanya rantai tiga bagian, tapi sebuah lingkaran tak berujung:

Inspirasi → Motivasi → Aksi → inspirasi → Motivasi → Aksi → Dll

tindakan Anda membuat reaksi lebih lanjut emosional dan inspirasi dan beralih ke memotivasi tindakan masa depan Anda. Mengambil keuntungan dari pengetahuan ini, kita benar-benar dapat reorientasi pola pikir kita dengan cara berikut:

Aksi → Inspirasi → Motivasi

Jika Anda tidak memiliki motivasi untuk membuat perubahan penting dalam hidup Anda, *lakukan sesuatu -anything*, benar-benar-dan kemudian memanfaatkan reaksi tindakan yang sebagai cara untuk mulai memotivasi diri sendiri.

Saya menyebutnya "melakukan sesuatu" prinsip. Setelah menggunakan sendiri untuk membangun bisnis saya, saya mulai mengajar kepada pembaca yang datang kepada saya bingung dengan pertanyaan VCR mereka sendiri: "Bagaimana saya melamar pekerjaan?" Atau "Bagaimana cara memberitahu orang ini saya ingin menjadi pacarnya ?" dan sejenisnya.

Selama beberapa tahun pertama saya bekerja untuk diriku sendiri, seluruh minggu akan berlalu tanpa saya mencapai banyak, tidak ada alasan lain selain itu saya cemas dan stres tentang apa yang harus saya lakukan, dan itu terlalu mudah untuk menempatkan segala **sesuatu. Aku cepat belajar, meskipun, bahwa memaksa diri untuk melakukan *sesuatu*, even** the most menial of tasks, quickly made the larger tasks seem much easier. If I had to redesign an entire website, I'd force myself to sit down and would say, "Okay, I'll just design the header right now." But after the header was done, I'd find myself moving on to other parts of the site. And before I knew it, I'd be energized and engaged in the project.

The author Tim Ferriss relates a story he once heard about a novelist who had written over seventy novels. Someone asked the novelist how he was able to write so consistently and remain inspired and motivated. He replied, "Two hundred crappy words per day,

that's it." The idea was that if he forced himself to write two hundred crappy words, more often than not the act of writing would inspire him; and before he knew it, he'd have thousands of words down on the page.

Jika kita mengikuti prinsip "melakukan sesuatu", kegagalan terasa  
**tidak penting. Ketika standar keberhasilan menjadi hanya acting- saat *apa saja* Hasilnya dianggap** sebagai kemajuan dan penting, ketika inspirasi dipandang sebagai hadiah daripada prasyarat-kita mendorong diri kita sendiri ke depan. Kami merasa bebas untuk gagal, dan kegagalan yang bergerak kita maju.

The "melakukan sesuatu" prinsip tidak hanya membantu kita mengatasi penundaan, tetapi juga proses yang kita mengadopsi nilai-nilai baru. Jika Anda berada di tengah-tengah shitstorm eksistensial dan semuanya terasa berarti-jika semua cara yang digunakan untuk mengukur diri telah datang pendek dan Anda tidak tahu apa yang berikutnya, jika Anda tahu bahwa Anda telah menyakiti diri sendiri mengejar mimpi palsu , atau jika Anda tahu bahwa ada beberapa yang lebih baik metrik Anda harus mengukur diri dengan tetapi Anda tidak tahu bagaimana-jawaban yang sama:

Lakukan sesuatu.

That " something" can be the smallest viable action toward something else. It can be *anything*.

Recognize that you've been an entitled prick in all of your relationships and want to start developing more compassion for others? Do something. Start simple. Make it a goal to listen to someone's problem and give some of your time to helping that person. Just do it once. Or promise yourself that you will assume that

***you* are the root of your problems next time you get upset. Just try on the idea and see how it feels.**

That's often all that's necessary to get the snowball rolling, the action needed to inspire the motivation to keep going. You can become your own source of inspiration. You can become your own

source of motivation. Action is always within reach. And with simply *doing something* as your only metric for success—well, then even failure pushes you forward.

## CHAPTER 8

### The Importance of Saying No

**I**n 2009, I gathered up all my possessions, sold them or put them into storage, left my apartment, and set off for Latin America. By this time my little dating advice blog was getting some traffic and I was actually making a modest amount of money selling PDFs and courses online. I planned on spending much of the next few years living abroad, experiencing new cultures, and taking advantage of the lower cost of living in a number of developing countries in Asia and Latin America to build my business further. It was the digital nomad dream and as a twenty-five-year-old adventure-seeker, it was exactly what I wanted out of life.

But as sexy and heroic as my plan sounded, not all of the values driving me to this nomadic lifestyle were healthy ones. Sure, I had some admirable values going on—a thirst to see the world, a curiosity for people and culture, some old-fashioned adventure-seeking. But there also existed a faint outline of shame underlying everything else. At the time I was hardly aware of it, but if I was completely honest with myself, I knew there was a screwed-up value lurking there, somewhere beneath the surface. I couldn't see it, but in quiet moments when I was completely honest with myself, I could feel it.

Along with the entitlement of my early twenties, the “real

traumatic shit" of my teenage years had left me with a nice bundle of commitment issues. I had spent the past few years overcompensating for the inadequacy and social anxiety of my teenager years, and as a result I felt like I could meet anybody I wanted, be friends with anybody I wanted, love anybody I wanted, have sex with anybody I wanted—so why would I ever commit to a single person, or even a single social group, a single city or country or culture? If I *could*

**experience everything equally, then I *should* experience them all equally, right?**

Berbekal rasa megah ini konektivitas ke dunia, saya bangkit kembali dan balik melintasi negara dan lautan dalam permainan jingkat global yang berlangsung lebih dari lima tahun. Saya mengunjungi lima puluh lima negara, membuat puluhan teman-teman, dan menemukan diriku dalam pelukan sejumlah pecinta—yang semuanya cepat diganti dan beberapa di antaranya sudah dilupakan oleh penerbangan berikutnya ke negara berikutnya.

Itu adalah kehidupan yang aneh, penuh dengan fantastis, pengalaman cakrawala-pelanggaran serta tertinggi dangkal yang dirancang untuk mematikan rasa sakit yang mendasari saya. Tampaknya kedua begitu mendalam namun begitu berarti pada saat yang sama, dan masih tidak. Beberapa pelajaran hidup terbesar saya dan saat-saat karakter terdefinisi datang di jalan selama periode ini. Tetapi beberapa dari limbah terbesar waktu dan energi datang selama periode ini juga.

Now I live in New York. I have a house and furniture and an electric bill and a wife. None of it is particularly glamorous or exciting. And I like it that way. Because after all the years of excitement, the biggest lesson I took from my adventuring was this: absolute freedom, by itself, means nothing.

Freedom grants the opportunity for greater meaning, but by itself there is nothing necessarily meaningful about it. Ultimately, the only way to achieve meaning and a sense of importance in one's life is

**through a rejection of alternatives, a *narrowing* of freedom, a choice of commitment to one place, one belief, or (gulp) one person.**

This realization came to me slowly over the course of my years traveling. As with most excesses in life, you have to drown yourself in them to realize that they don't make you happy. Such was traveling with me. As I drowned in my fifty-third, fifty-fourth, fifty-fifth country, I began to understand that while all of my experiences were exciting and great, few of them would have any lasting significance. Whereas my friends back home were settling down into marriages, buying houses, and giving their time to interesting companies or political causes, I was floundering from one high to the next.

In 2011, I traveled to Saint Petersburg, Russia. The food sucked. The weather sucked. (Snow in May? Are you fucking kidding me?) My apartment sucked. Nothing worked. Everything was overpriced. The people were rude and smelled funny. Nobody smiled and everyone drank too much. Yet, I loved it. It was one of my favorite trips.

There's a bluntness to Russian culture that generally rubs Westerners the wrong way. Gone are the fake niceties and verbal webs of politeness. You don't smile at strangers or pretend to like anything you don't. In Russia, if something is stupid, you say it's stupid. If someone is being an asshole, you tell him he's being an asshole. If you really like someone and are having a great time, you tell her that you like her and are having a great time. It doesn't matter if this person is your friend, a stranger, or someone you met five minutes ago on the street.

The first week I found all of this really uncomfortable. I went on a coffee date with a Russian girl, and within three minutes of sitting down she looked at me funny and told me that what I'd just said was stupid. I nearly choked on my drink. There was nothing combative

about the way she said it; it was spoken as if it were some mundane fact—like the quality of the weather that day, or her shoe size—but I was still shocked. After all, in the West such outspokenness is seen as highly offensive, especially from someone you just met. But it went on like this with everyone. Everyone came across as rude all the time, and as a result, my Western-coddled mind felt attacked on all sides. Nagging insecurities began to surface in situations where they hadn't existed in years.

But as the weeks wore on, I got used to the Russian frankness, much as I did the midnight sunsets and the vodka that went down like ice water. And then I started appreciating it for what it really was: unadulterated expression. Honesty in the truest sense of the word. Communication with no conditions, no strings attached, no ulterior motive, no sales job, no desperate attempt to be liked.

Somehow, after years of travel, it was in perhaps the most un- American of places where I first experienced a particular flavor of freedom: the ability to say whatever I **thought or felt, without fear of repercussion. It was a strange form of liberation *through* acceptance** and rejection. And as someone who had been starved of this kind of blunt expression most of his life—first by an emotionally repressed family life,

then later by a meticulously constructed false display of confidence—I got drunk on it like, well, like it was the finest damn vodka I'd ever had. The month I spent in Saint Petersburg went by in a blur, and by the end I didn't want to leave.

Travel is a fantastic self-development tool, because it extricates you from the values of your culture and shows you that another society can live with entirely different values and still function and not hate themselves. This exposure to different cultural values and metrics then forces you to reexamine what seems obvious in your own life and to consider that perhaps it's not necessarily the best way to live. In



this case, Russia had me reexamining the bullshit, fake-nice communication that is so common in Anglo culture, and asking myself if this wasn't somehow making us more insecure around each other and worse at intimacy.

I remember discussing this dynamic with my Russian teacher one day, and he had an interesting theory. Having lived under communism for so many generations, with little to no economic opportunity and caged by a culture of fear, Russian society found the most valuable currency to be trust. And to build trust you have to be honest. That means when things suck, you say so openly and without apology. People's displays of unpleasant honesty were rewarded for the simple fact that they were necessary for survival—you had to know whom you could rely on and whom you couldn't, and you needed to know quickly.

But, in the "free" West, my Russian teacher continued, there existed an abundance of economic opportunity—so much economic opportunity that it became far more valuable to present yourself in a certain way, even if it was false, than to **actually be that way. Trust lost**

its value. Appearances and salesmanship became more advantageous forms of expression. Knowing a lot of people superficially was more beneficial than knowing a few people closely.

This is why it became the norm in Western cultures to smile and say polite things even when you don't feel like it, to tell little white lies and agree with someone whom you don't actually agree with. This is why people learn to pretend to be friends with people they don't actually like, to buy things they don't actually want. The economic system promotes such deception.

The downside of this is that you never know, in the West, if you can completely trust the person you're talking to. Sometimes this is the case even among good friends or family members. There is such

pressure in the West to be likable that people often reconfigure their entire personality depending on the person they're dealing with.

## Rejection Makes Your Life Better

As an extension of our positivity/consumer culture, many of us have been "indoctrinated" with the belief that we should try to be as inherently accepting and affirmative as possible. This is a cornerstone of many of the so-called positive thinking books: open yourself up to opportunities, be accepting, say yes to everything and everyone, and so on.

**But we *need* to reject something. Otherwise, we stand for nothing. If nothing is better or more desirable than anything else, then we are empty and our life is meaningless. We are without values and therefore live our life without any purpose.**

The avoidance of rejection (both giving and receiving it) is often sold to us as a way to make ourselves feel better. But avoiding rejection gives us short-term pleasure by making us rudderless and directionless in the long term.

To truly appreciate something, you must confine yourself to it. There's a certain level of joy and meaning that you reach in life only when you've spent decades investing in a single relationship, a single craft, a single career. And you cannot achieve those decades of investment without rejecting the alternatives.

The act of choosing a value for yourself requires rejecting alternative values. If I choose to make my marriage the most important part of my life, that means I'm **(probably) choosing *not* to make cocaine-fueled hooker orgies an important part of my life**. If I'm choosing to judge myself based on my ability to have open and accepting friendships, that means I'm rejecting trashing my friends

behind their backs. These are all healthy decisions, yet they require rejection at every turn.

**The point is this: we all must give a fuck about *something*, in order to *value* something. And to value something, we must reject what is *not* that something. To value X, we must reject non-X.**

That rejection is an inherent and necessary part of maintaining our values, and therefore our identity. We are defined by what we choose to reject. And if we reject nothing (perhaps in fear of being rejected by something ourselves), we essentially have no identity at all.

The desire to avoid rejection at all costs, to avoid confrontation and conflict, the desire to attempt to accept everything equally and to make everything cohere and harmonize, is a deep and subtle form of entitlement. Entitled people, because they feel **as though they *deserve*** to feel great all the time, avoid rejecting anything because doing so might make them or someone else feel bad. And because they refuse to reject anything, they live a valueless, pleasure-driven, and self-absorbed life. All they give a fuck about is sustaining the high a little bit longer, to avoid the inevitable failures of their life, to pretend the suffering away.

Rejection is an important and crucial life skill. Nobody wants to be stuck in a relationship that isn't making them happy. Nobody wants to be stuck in a business doing work they hate and don't believe in. Nobody wants to feel that they can't say what they really mean.

Yet people choose these things. All the time.

Honesty is a natural human craving. But part of having honesty in our lives is becoming comfortable with saying and hearing the word "no." In this way, rejection actually makes our relationships better and our emotional lives healthier.

## Boundaries

Once upon a time, there were two youngsters, a boy and a girl. Their families hated each other. But the boy snuck into a party hosted by the girl's family because he was kind of a dick. The girl sees the boy, and angels sing so sweetly to her lady-parts that she instantly falls in love with him. Just like that. And so he sneaks into her garden and **they decide to get married *the next freaking day*, because, you know, that's totally** practical, especially when your parents want to murder each other. Jump ahead a few days. Their families find out about the marriage and throw a shit-fit. Mercutio dies. The girl is so upset that she drinks a potion that will put her to sleep for two days. But, unfortunately, the young couple hasn't learned the ins and outs of good marital communication yet, and the young girl totally forgets to mention something about it to her new husband. The young man therefore mistakes his new wife's self-induced **coma for suicide. He then totally loses his marbles and *he* commits suicide, thinking** he's going to be with her in the afterlife or some shit. But then she wakes up from her **two-day coma, only to learn that her new husband has committed suicide, so *she* has** the exact same idea and kills herself too. The end.

*Romeo and Juliet* is synonymous with "romance" in our culture today. It is seen as ***the* love story in English-speaking culture, an emotional ideal to live up to. Yet** when you really get down to what happens in the story, these kids are absolutely out of their fucking minds. And they just killed themselves to prove it!

It's suspected by many scholars that Shakespeare wrote *Romeo and Juliet* not to celebrate romance, but rather to satirize it, to show how absolutely nutty it was. He didn't mean for the play to be a glorification of love. In fact, he meant it to be the opposite: a big

**flashing neon sign blinking KEEP OUT, with police tape around it saying DO NOT CROSS.**

For most of human history, romantic love was not celebrated as it is now. In fact, up until the mid-nineteenth century or so, love was seen as an unnecessary and potentially dangerous psychological impediment to the more important things in life—you know, like farming well and/or marrying a guy with a lot of sheep. Young people were often forcibly steered clear of their romantic passions in favor of practical economic marriages that would yield stability for both them and their families.

But today, we all get brain boners for this kind of batshit crazy love. It dominates our culture. And the more dramatic, the better. Whether it's Ben Affleck working to destroy an asteroid to save the earth for the girl he loves, or Mel Gibson murdering hundreds of Englishmen and fantasizing about his raped and murdered wife while being tortured to death, or that Elven chick giving up her immortality to be with Aragorn in *Lord of the Rings*, or stupid romantic comedies where Jimmy Fallon forgoes his Red Sox playoff tickets because Drew Barrymore has, like, *needs* or something.

If this sort of romantic love were cocaine, then as a culture we'd all be like Tony Montana in *Scarface*: burying our faces in a fucking mountain of it, screaming, " Say hello to my lee-tle friend!"

**The problem is that we're finding out that romantic love *is* kind of like cocaine. Like,** frighteningly similar to cocaine. Like, stimulates the exact same parts of your brain as cocaine. Like, gets you high and makes you feel good for a while but also creates as many problems as it solves, as does cocaine.

Most elements of romantic love that we pursue—the dramatic and dizzyingly emotional displays of affection, the topsy-turvy ups and downs—aren't healthy, genuine displays of love. In fact, they're often

just another form of entitlement playing out through people's relationships.

I know: that makes me sound like such a downer. Seriously, what kind of guy shits on romantic love? But hear me out.

The truth is, there are healthy forms of love and unhealthy forms of love. Unhealthy love is based on two people trying to escape their problems through their emotions for each other—in other words, they're using each other as an escape. Healthy love is based on two people acknowledging and addressing their own problems with each other's support.

The difference between a healthy and an unhealthy relationship comes down to two things: 1) how well each person in the relationship accepts responsibility, and 2) the willingness of each person to both reject and be rejected by their partner.

Anywhere there is an unhealthy or toxic relationship, there will be a poor and porous sense of responsibility on both sides, and there will be an inability to give and/or receive rejection. Wherever there is a healthy and loving relationship, there will be clear boundaries between the two people and their values, and there will be an open avenue of giving and receiving rejection when necessary.

By "boundaries" I mean the delineation between two people's responsibilities for their own problems. People in a healthy relationship with strong boundaries will take responsibility for their own values and problems and not take responsibility for their partner's values and problems. People in a toxic relationship with poor or no boundaries will regularly avoid responsibility for their own problems and/or take responsibility for their partner's problems.

What do poor boundaries look like? Here are some examples:

*"You can't go out with your friends without me. You know how*

*jealous I get. You have to stay home with me."*  
*"My coworkers are idiots; they always make me late to meetings*  
*because I have to tell them how to do their jobs." "I can't believe you made*  
*me feel so stupid in front of my own*  
*sister. Never disagree with me in front of her again!" "I'd love to take that job*  
*in Milwaukee, but my mother would*  
*never forgive me for moving so far away."*  
*"I can date you, but can you not tell my friend Cindy? She gets*  
*really insecure when I have a boyfriend and she doesn't."*

In each scenario, the person is either taking responsibility for problems/emotions that are not theirs, or demanding that someone else take responsibility for their problems/emotions.

In general, entitled people fall into one of two traps in their relationships. Either they expect other people to take responsibility for ***their problems***: ***"I wanted a nice relaxing weekend at home. You should have known that and canceled your plans."*** Or they take on too much responsibility for other people's problems: ***"She just lost her job again, but it's probably my fault because I wasn't as supportive of her as I could have been. I'm going to help her rewrite her résumé tomorrow."***

Entitled people adopt these strategies in their relationships, as with everything, to help avoid accepting responsibility for their own problems. As a result, their relationships are fragile and fake, products of avoiding inner pain rather than embracing a genuine appreciation and adoration of their partner.

This goes not just for romantic relationships, by the way, but also for family relationships and friendships. An overbearing mother may take responsibility for every problem in her children's lives. Her own entitlement then encourages an entitlement in her children, as they

grow up to believe other people should always be responsible for their problems.

(This is why the problems in your romantic relationships always eerily resemble the problems in your parents' relationship.)

When you have murky areas of responsibility for your emotions and actions—areas where it's unclear who is responsible for what, whose fault is what, why you're doing what you're doing—you never develop strong values for yourself.

**Your only value *becomes* making your partner happy. Or your only value *becomes* your partner making you happy.**

This is self-defeating, of course. And relationships characterized by such murkiness usually go down like the *Hindenburg*, with all the drama and fireworks.

People can't solve your problems for you. And they shouldn't try, because that won't make you happy. You can't solve other people's problems for them either, because that likewise won't make them happy. The mark of an unhealthy relationship is two people who try to solve each other's problems in order to feel good about themselves. Rather, a healthy relationship is when two people solve their own problems in order to feel good about each other.

The setting of proper boundaries doesn't mean you can't help or support your partner or be helped and supported yourself. You both should support each other. But **only because you *choose* to support and be supported. Not because you feel obligated or entitled.**

Entitled people who blame others for their own emotions and actions do so because they believe that if they constantly paint themselves as victims, eventually someone will come along and save them, and they will receive the love they've always wanted.

Entitled people who take the blame for other people's emotions and actions do so because they believe that if they "fix" their partner



and save him or her, they will receive the love and appreciation they've always wanted.

These are the yin and yang of any toxic relationship: the victim and the saver, the person who starts fires because it makes her feel important and the person who puts out fires because it makes him feel important.

These two types of people are drawn strongly to one another, and they usually end up together. Their pathologies match one another perfectly. Often they've grown up with parents who each exhibit one of these traits as well. So their model for a "happy" relationship is one based on entitlement and poor boundaries.

Sadly, they both fail in meeting the other's actual needs. In fact, their pattern of overblaming and overaccepting blame perpetuates the entitlement and shitty self-worth that have been keeping them from getting their emotional needs met in the first place. The victim creates more and more problems to solve—not because additional real problems exist, but because it gets her the attention and affection she craves. The saver solves and solves—not because she actually cares about the problems, but because she believes she must fix others' problems in order to deserve attention and affection for herself. In both cases, the intentions are selfish and conditional and therefore self-sabotaging, and genuine love is rarely experienced.

The victim, if he really loved the saver, would say, "Look, this is my problem; you **don't have to fix it for me. Just support me while I fix it myself.**" That would *actually* be a demonstration of love: taking responsibility for your own problems and not holding your partner responsible for them.

If the saver really wanted to save the victim, the saver would say, "Look, you're blaming others for your own problems; deal with this yourself." And in a sick way, that would *actually* be a demonstration

of love: helping someone solve their own problems.

Instead, victims and savers both use each other to achieve emotional highs. It's like an addiction they fulfill in one another. Ironically, when presented with emotionally healthy people to date, they usually feel bored or lack "chemistry" with them. They pass on emotionally healthy, secure individuals because the secure partner's solid boundaries don't feel "exciting" enough to stimulate the constant highs necessary in the entitled person.

For victims, the hardest thing to do in the world is to hold themselves accountable for their problems. They've spent their whole life believing that others are responsible for their fate. That first step of taking responsibility for themselves is often terrifying.

For savers, the hardest thing to do in the world is to stop taking responsibility for other people's problems. They've spent their whole life feeling valued and loved only when they're saving somebody else — so letting go of this need is terrifying to them as well. If you make a sacrifice for someone you care about, it needs to be because you want to, not because you feel obligated or because you fear the consequences of not doing so. If your partner is going to make a sacrifice for you, it needs to be because he or she genuinely wants to, not because you've manipulated the sacrifice through anger or guilt. Acts of love are valid only if they're performed without conditions or expectations.

It can be difficult for people to recognize the difference between doing something out of obligation and doing it voluntarily. So here's a litmus test: ask yourself, "If I refused, how would the relationship change?" Similarly, ask, "If my partner refused something I wanted, how would the relationship change?"

If the answer is that a refusal would cause a blowout of drama and broken china plates, then that's a bad sign for your relationship. It

suggests that your relationship is conditional—based on superficial benefits received from one another, rather than on unconditional acceptance of each other (along with each other's problems).

People with strong boundaries are not afraid of a temper tantrum, an argument, or getting hurt. People with weak boundaries are terrified of those things and will constantly mold their own behavior to fit the highs and lows of their relational emotional roller coaster.

People with strong boundaries understand that it's unreasonable to expect two people to accommodate each other 100 percent and fulfill every need the other has. People with strong boundaries understand that they may hurt someone's feelings sometimes, but ultimately they can't determine how other people feel. People with strong boundaries understand that a healthy relationship is not about controlling one another's emotions, but rather about each partner supporting the other in their individual growth and in solving their own problems.

It's not about giving a fuck about everything your partner gives a fuck about; it's about giving a fuck about your partner regardless of the fucks he or she gives. That's unconditional love, baby.

## **How to Build Trust**

My wife is one of those women who spend a lot of time in front of the mirror. She loves to look amazing, and I love for her to look amazing too (obviously).

Nights before we go out, she comes out of the bathroom after an hour-long makeup/hair/clothes/whatever-women-do-in-there session and asks me how she looks. She's usually gorgeous. Every once in a while, though, she looks bad. Maybe she tried to do something new with her hair, or decided to wear a pair of boots that some flamboyant fashion designer from Milan thought were avant-garde. Whatever the

reason—it just doesn't work.

When I tell her this, she usually gets pissed off. As she marches back into the closet or the bathroom to redo everything and make us thirty minutes late, she spouts a bunch of four-letter words and sometimes even slings a few of them in my direction.

Men stereotypically lie in this situation to make their girlfriends/wives happy. But I don't. Why? Because honesty in my relationship is more important to me than feeling good all the time. The last person I should ever have to censor myself with is the woman I love.

Fortunately, I'm married to a woman who agrees and is willing to hear my uncensored thoughts. She calls me out on my bullshit too, of course, which is one of the most important traits she offers me as a partner. Sure, my ego gets bruised sometimes, and I bitch and complain and try to argue, but a few hours later I come sulking back and admit that she was right. And holy crap she makes me a better person, even though I hate hearing it at the time.

When our highest priority is to always make ourselves feel good, or to always make our partner feel good, then nobody ends up feeling good. And our relationship falls apart without our even knowing it.

Without conflict, there can be no trust. Conflict exists to show us who is there for us unconditionally and who is just there for the benefits. No one trusts a yes-man. If Disappointment Panda were here, he'd tell you that the pain in our relationship is necessary to cement our trust in each other and produce greater intimacy.

For a relationship to be healthy, both people must be willing and able to both say no and hear no. Without that negation, without that occasional rejection, boundaries break down and one person's problems and values come to dominate the other's. **Conflict is not only normal, then; it's *absolutely necessary* for the maintenance of a**

healthy relationship. If two people who are close are not able to hash out their differences openly and vocally, then the relationship is based on manipulation and misrepresentation, and it will slowly become toxic.

Trust is the most important ingredient in any relationship, for the simple reason that without trust, the relationship doesn't actually

**mean anything. A person could tell you that she loves you, wants to be with you,** would give up everything for you, but if you don't trust her, you get no benefit from those statements. You don't feel loved until you trust that the love being expressed toward you comes without any special conditions or baggage attached to it.

This is what's so destructive about cheating. It's not about the sex. It's about the trust that has been destroyed as a result of the sex. Without trust, the relationship can no longer function. So it's either rebuild the trust or say your goodbyes.

I often get emails from people who have been cheated on by their significant other but want to stay with that partner and are wondering how they can trust him or her again. Without trust, they tell me, the relationship has begun to feel like a burden, like a threat that must be monitored and questioned rather than enjoyed.

The problem here is that most people who get caught cheating apologize and give the "It will never happen again" spiel and that's that, as if penises fell into various orifices completely by accident. Many cheatees accept this response at face value, and don't question the values and fucks given by their partner (pun totally intended); they don't ask themselves whether those values and fucks make their partner a good person to stay with. They're so concerned with holding on to their relationship that they fail to recognize that it's become a black hole consuming their self-respect.

If people cheat, it's because something other than the relationship

is more important to them. It may be power over others. It may be validation through sex. It may be giving in to their own impulses. Whatever it is, it's clear that the cheater's values are not aligned in a way to support a healthy relationship. And if the cheater doesn't admit this or come to terms with it, if he just gives the old "I don't know what I was thinking; I was stressed out and drunk and she was there" response, then he lacks the serious self-awareness necessary to solve any relationship problems.

What needs to happen is that cheaters have to start peeling away at their self-awareness onion and figure out what fucked-up values caused them to break the trust of the relationship (and whether they actually still value the relationship). They need to be able to say, "You know what: I am selfish. I care about myself more than the relationship; to be honest, I don't really respect the relationship much at all." If cheaters can't express their shitty values, and show that those values have been overridden, then there's no reason to believe that they can be trusted. And if they can't be trusted, then the relationship is not going to get better or change.

The other factor in regaining trust after it's been broken is a practical one: a track record. If someone breaks your trust, words are nice; but you then need to see a consistent track record of improved behavior. Only then can you begin trusting that the cheater's values are now aligned properly and the person really will change.

Unfortunately, building a track record for trust takes time—certainly a lot more time than it takes to break trust. And during that trust-building period, things are likely to be pretty shitty. So both people in the relationship must be conscious of the struggle they're choosing to undertake.

I use the example of cheating in a romantic relationship, but this process applies to a breach in any relationship. When trust is

destroyed, it can be rebuilt only if the following two steps happen: 1) the trust-breaker admits the true values that caused the breach and owns up to them, and 2) the trust-breaker builds a solid track record of improved behavior over time. Without the first step, there should be no attempt at reconciliation in the first place.

Trust is like a china plate. If you break it once, with some care and attention you can put it back together again. But if you break it again, it splits into even more pieces and it takes far longer to piece together again. If you break it more and more times, eventually it shatters to the point where it's impossible to restore. There are too many broken pieces, and too much dust.

## **Freedom Through Commitment**

Consumer culture is very good at making us want more, more, more. Underneath all the hype and marketing is the implication that more is always better. I bought into this idea for years. Make more money, visit more countries, have more experiences, be with more women.

But more is not always better. In fact, the opposite is true. We are actually often happier with less. When we're overloaded with opportunities and options, we suffer from what psychologists refer to as the paradox of choice. Basically, the more options we're given, the less satisfied we become with whatever we choose, because we're aware of all the other options we're potentially forfeiting.

So if you have a choice between two places to live and pick one, you'll likely feel confident and comfortable that you made the right choice. You'll be satisfied with your decision.

But if you have a choice among twenty-eight places to live and pick one, the paradox of choice says that you'll likely spend years agonizing, doubting, and second-guessing yourself, wondering if you

really made the “right” choice, and if you’re truly maximizing your own happiness. And this anxiety, this desire for certainty and perfection and success, will make you unhappy.

So what do we do? Well, if you’re like I used to be, you avoid choosing anything at all. You aim to keep your options open as long as possible. You avoid commitment.

But while investing deeply in one person, one place, one job, one activity might deny us the breadth of experience we’d like, pursuing a breadth of experience denies us the opportunity to experience the rewards of depth of experience. There are some **experiences that you can have *only* when you’ve lived in the same place for five years,** when you’ve been with the same person for over a decade, when you’ve been working on the same skill or craft for half your lifetime. Now that I’m in my thirties, I can finally recognize that commitment, in its own way, offers a wealth of opportunity and experiences that would otherwise never be available to me, no matter where I went or what I did.

When you’re pursuing a wide breadth of experience, there are diminishing returns to each new adventure, each new person or thing. When you’ve never left your home country, the first country you visit inspires a massive perspective shift, because you have such a narrow experience base to draw on. But when you’ve been to twenty countries, the twenty-first adds little. And when you’ve been to fifty, the fifty-first adds even less.

The same goes for material possessions, money, hobbies, jobs, friends, and romantic/sexual partners—all the lame superficial values people choose for themselves. The older you get, the more experienced you get, the less significantly each new experience affects you. The first time I drank at a party was exciting. The hundredth time was fun. The five hundredth time felt like a normal weekend.



And the thousandth time felt boring and unimportant.

The big story for me personally over the past few years has been my ability to open myself up to commitment. I've chosen to reject all but the very best people and experiences and values in my life. I shut down all my business projects and decided to focus on writing full-time. Since then, my website has become more popular than I'd ever imagined possible. I've committed to one woman for the long haul and, to my surprise, have found this more rewarding than any of the flings, trysts, and one-night stands I had in the past. I've committed to a single geographic location and doubled down on the handful of my significant, genuine, healthy friendships.

And what I've discovered is something entirely counterintuitive: that there is a freedom and liberation in commitment. I've found ***increased opportunity and upside in rejecting alternatives and distractions in favor of what I've chosen to let truly matter to me.***

Commitment gives you freedom because you're no longer distracted by the unimportant and frivolous. Commitment gives you freedom because it hones your attention and focus, directing them toward what is most efficient at making you healthy and happy. Commitment makes decision-making easier and removes any fear of missing out; knowing that what you already have is good enough, why would you ever stress about chasing more, more, more again? Commitment allows you to focus intently on a few highly important goals and achieve a greater degree of success than you otherwise would.

In this way, the rejection of alternatives liberates us—rejection of what does not align with our most important values, with our chosen metrics, rejection of the constant pursuit of breadth without depth.

Yes, breadth of experience is likely necessary and desirable when you're young—after all, you have to go out there and discover what

seems worth investing yourself in. But depth is where the gold is buried. And you have to stay committed to something and go deep to dig it up. That's true in relationships, in a career, in building a great lifestyle—in everything.

## CHAPTER 9

### . . . And Then You Die

**S**ee the truth for yourself, and I will meet you there.”

That was the last thing Josh ever said to me. He said it ironically, attempting to sound deep while simultaneously making fun of people who attempt to sound deep. He was drunk and high. And he was a good friend.

The most transformational moment of my life occurred when I was nineteen years old. My friend Josh had taken me to a party on a lake just north of Dallas, Texas. There were condos on a hill and below the hill was a pool, and below the pool was a cliff overlooking the lake. It was a small cliff, maybe thirty feet high—certainly high enough to give you a second thought about jumping, but low enough that with the right combination of alcohol and peer pressure that second thought could easily vanish.

Shortly after arriving at the party, Josh and I sat in the pool together, drinking beers and talking as young angsty males do. We talked about drinking and bands and girls and all of the cool stuff Josh had done that summer since dropping out of music school. We talked about playing in a band together and moving to New York City—an impossible dream at the time.

We were just kids.

“Is it okay to jump off that?” I asked after a while, nodding toward the cliff over the lake.

“Yeah,” Josh said, “people do it all the time here.”

"Are you going to do it?" He shrugged.

"Maybe. We'll see."

Later in the evening, Josh and I got separated. I had become distracted by a pretty Asian girl who liked video games, which to me, as a teenage nerd, was akin to winning the lottery. She had no interest in me, but she was friendly and happy to let me talk, so I talked. After a few beers, I gathered enough courage to ask her to go up to the house with me to get some food. She said sure.

As we walked up the hill, we bumped into Josh coming down. I asked him if he wanted food, but he declined. I asked him where I could find him later on. He smiled and said, " Seek the truth for yourself, and I will meet you there!"

I nodded and made a serious face. "Okay, I'll see you there," I replied, as if everyone knew exactly where the truth was and how to get to it.

Josh laughed and walked down the hill toward the cliff. I laughed and continued up the hill toward the house.

I don't remember how long I was inside. I just remember that when the girl and I came out again, everyone was gone and there were sirens. The pool was empty. People were running down the hill toward the shoreline below the cliff. There were others already down by the water. I could make out a couple guys swimming around. It was dark and hard to see. The music droned on, but nobody listened.

Still not putting two-and-two together, I hurried down to the shoreline, gnawing on my sandwich, curious as to what everyone was looking at. Halfway down, the pretty Asian girl said to me, " I think something terrible has happened."

When I got to the bottom of the hill, I asked someone where Josh was. No one looked at me or acknowledged me. Everyone stared at the water. I asked again, and a girl started crying uncontrollably.

That's when I put two-and-two together.

It took scuba divers three hours to find Josh's body at the bottom of the lake. The autopsy would later say that his legs had cramped up due to dehydration from the alcohol, as well as to the impact of the jump from the cliff. It was dark out when he went in, the water layered on the night, black on black. No one could see where his screams for help were coming from. Just the splashes. Just the sounds. His parents later told me that he was a terrible swimmer. I'd had no idea.

It took me twelve hours to let myself cry. I was in my car, driving back home to Austin the next morning. I called my dad and told him that I was still near Dallas and that I was going to miss work. (I'd been working for him that summer.) He asked, "Why; what happened? Is everything all right?" And that's when it all came out: the waterworks. The wails and the screams and the snot. I pulled the car over to the side of the road and clutched the phone and cried the way a little boy cries to his father.

I went into a deep depression that summer. I thought I'd been depressed before, but this was a whole new level of meaninglessness— sadness so deep that it physically hurt. People would come by and try to cheer me up, and I would sit there and hear them say all the right things and do all the right things; and I would tell them thank you and how nice it was of them to come over, and I would fake a smile and lie and say that it was getting better, but underneath I just felt nothing.

I dreamed about Josh for a few months after that. Dreams where he and I would have full-blown conversations about life and death, as well as about random, pointless things. Up until that point in my life, I had been a pretty typical middle-class stoner kid: lazy, irresponsible, socially anxious, and deeply insecure. Josh, in many ways, had been a person I looked up to. He was older, more confident, more

experienced, and more accepting of and open to the world around him. In one of my last dreams of Josh, I was sitting in a Jacuzzi with him (yeah, I know, weird), and I said something like, "I'm really sorry you died." He laughed. I don't remember exactly what his words were, but he said something like, "Why do you care that I'm dead when you're still so afraid to live?" I woke up crying.

It was sitting on my mom's couch that summer, staring into the so-called abyss, seeing the endless and incomprehensible nothingness where Josh's friendship used to be, when I came to the startling realization that if there really is no reason to do **anything, then there is also no reason to *not* do anything; that in the face of the** inevitability of death, there is no reason to ever give in to one's fear or embarrassment or shame, since it's all just a bunch of nothing anyway; and that by spending the majority of my short life avoiding what was painful and uncomfortable, I had essentially been avoiding being alive at all.

That summer, I gave up the weed and the cigarettes and the video games. I gave up my silly rock star fantasies and dropped out of music school and signed up for college courses. I started going to the gym and lost a bunch of weight. I made new friends. I got my first girlfriend. For the first time in my life I actually studied for classes, gaining me the startling realization that I could make good grades if only I gave a shit. The next summer, I challenged myself to read fifty nonfiction books in fifty days, and then did it. The following year, I transferred to an excellent university on the other side of the country, where I excelled for the first time, both academically and socially.

Josh's death marks the clearest before/after point I can identify in my life. Pre-tragedy, I was inhibited, unambitious, forever obsessed and confined by what I imagined the world might be thinking of me. Post-tragedy,

I morphed into a new person:

responsible,

curious,hardworking. I still had my insecurities and my baggage—as we always do—but now I gave a fuck about something more important than my insecurities and my baggage. And that made all the difference. Oddly, it was someone else's death that gave me permission to finally live. And perhaps the worst moment of my life was also the most transformational.

Death scares us. And because it scares us, we avoid thinking about it, talking about it, sometimes even acknowledging it, even when it's happening to someone close to us.

Yet, in a bizarre, backwards way, death is the light by which the shadow of all of life's meaning is measured. Without death, everything would feel inconsequential, all experience arbitrary, all metrics and values suddenly zero.

## Something Beyond Our Selves

Ernest Becker was an academic outcast. In 1960, he got his Ph.D. in anthropology; his doctoral research compared the unlikely and unconventional practices of Zen Buddhism and psychoanalysis. At the time, Zen was seen as something for hippies and drug addicts, and Freudian psychoanalysis was considered a quack form of psychology left over from the Stone Age.

In his first job as an assistant professor, Becker quickly fell into a crowd that denounced the practice of psychiatry as a form of fascism. They saw the practice as an unscientific form of oppression against the weak and helpless.

The problem was that Becker's boss was a psychiatrist. So it was kind of like walking into your first job and proudly comparing your boss to Hitler.

As you can imagine, he was fired.

So Becker took his radical ideas somewhere that they might be accepted: Berkeley, California. But this, too, didn't last long.

Because it wasn't just his anti-establishment tendencies that got Becker into trouble; it was his odd teaching methods as well. He would use Shakespeare to teach psychology, psychology textbooks to teach anthropology, and anthropological data to teach sociology. He'd dress up as King Lear and do mock sword fights in class and go on long political rants that had little to do with the lesson plan. His students adored him. The other faculty loathed him. Less than a year later, he was fired again.

Becker then landed at San Francisco State University, where he actually kept his job for more than a year. But when student protests erupted over the Vietnam War, the university called in the National Guard and things got violent. When Becker sided with the students and publicly condemned the actions of the dean (again, his boss being Hitleresque and everything), he was, once again, promptly fired.

Becker changed jobs four times in six years. And before he could get fired from the fifth, he got colon cancer. The prognosis was grim. He spent the next few years bedridden and had little hope of surviving. So Becker decided to write a book. This book would be about death.

**Becker died in 1974. His book *The Denial of Death*, would win the Pulitzer Prize** and become one of the most influential intellectual works of the twentieth century, shaking up the fields of psychology and anthropology, while making profound philosophical claims that are still influential today.

***The Denial of Death* essentially makes two points:**

1. Humans are unique in that we're the only animals that can conceptualize and think about ourselves abstractly. Dogs don't sit around and worry about their career. Cats don't think about their



past mistakes or wonder what would have happened if they'd done something differently. Monkeys don't argue over future possibilities, just as fish don't sit around wondering if other fish would like them more if they had longer fins.

As humans, we're blessed with the ability to imagine ourselves in hypothetical situations, to contemplate both the past and the future, to imagine other realities or situations where things might be different. And it's because of this unique mental ability, Becker says, that we all, at some point, become aware of the inevitability of our own death. Because we're able to conceptualize alternate versions of reality, we are also the only animal capable of imagining a reality without ourselves in it.

This realization causes what Becker calls "death terror," a deep existential anxiety that underlies *everything we think or do*.

**2. Becker's second point starts with the premise that we essentially**

have two "selves." The first self is the physical self—the one that eats, sleeps, snores, and poops. The second self is our conceptual self—our identity, or how we see ourselves.

Becker's argument is this: We are all aware on some level that our physical self will eventually die, that this death is inevitable, and that its inevitability—on some unconscious level—scares the shit out of us. Therefore, in order to compensate for our fear of the inevitable loss of our physical self, we try to construct a conceptual self that will live forever. This is why people try so hard to put their names on buildings, on statues, on spines of books. It's why we feel compelled to spend so much time giving ourselves to others, especially to children, in the hopes that our influence—our conceptual self—will last way beyond our physical self. That we will be remembered and revered and idolized long after our physical self ceases to exist.

Becker called such efforts our "immortality projects," projects that allow our conceptual self to live on way past the point of our physical death. All of human civilization, he says, is basically a result of immortality projects: the cities and governments and structures and authorities in place today were all immortality projects of men and women who came before us. They are the remnants of conceptual selves that ceased to die. Names like Jesus, Muhammad, Napoleon, and Shakespeare are just as powerful today as when those men lived, if not more so. And that's the whole point. Whether it be through mastering an art form, conquering a new land, gaining great riches, or simply having a large and loving family that will live on for generations, *all the meaning in our life is shaped by this innate desire to never truly die.*

Religion, politics, sports, art, and technological innovation are the result of people's immortality projects. Becker argues that wars and revolutions and mass murder occur when one group of people's immortality projects rub up against another group's. Centuries of oppression and the bloodshed of millions have been justified as the defense of one group's immortality project against another's.

But, when our immortality projects fail, when the meaning is lost, when the prospect of our conceptual self outliving our physical self no longer seems possible or likely, death terror—that horrible, depressing anxiety—creeps back into our mind. Trauma can cause this, as can shame and social ridicule. As can, as Becker points out, mental illness.

If you haven't figured it out yet, our immortality projects are our values. They are the barometers of meaning and worth in our life. And when our values fail, so do we, psychologically speaking. What Becker is saying, in essence, is that we're all driven by fear to give

way too many fucks about something, because giving a fuck about something is the only thing that distracts us from the reality and inevitability of our own death. And to truly not give a single fuck is to achieve a quasi-spiritual state of embracing the impermanence of one's own existence. In that state, one is far less likely to get caught up in various forms of entitlement.

Becker later came to a startling realization on his deathbed: that people's immortality projects were actually the problem, not the solution; that rather than attempting to implement, often through lethal force, their conceptual self across the world, people should question their conceptual self and become more comfortable with the reality of their own death. Becker called this "the bitter antidote," and struggled with reconciling it himself as he stared down his own demise. While death is bad, it is inevitable. Therefore, we should not avoid this realization, but rather come to terms with it as best we can. Because once we become comfortable with the fact of our own death—the root terror, the underlying anxiety motivating all of life's frivolous ambitions—we can then choose our values more freely, unrestrained by the illogical quest for immortality, and freed from dangerous dogmatic views.

## **The Sunny Side of Death**

I step from rock to rock, climbing steadily, leg muscles stretching and aching. In that trancelike state that comes from slow, repetitive physical exertion, I'm nearing the top. The sky gets wide and deep. I'm alone now. My friends are far below me, taking pictures of the ocean.

Finally, I climb over a small boulder and the view opens up. I can see from here to the infinite horizon. It feels as though I'm staring at

the edge of the earth, where water meets the sky, blue on blue. The wind screams across my skin. I look up. It's bright. It's beautiful.

I'm at South Africa's Cape of Good Hope, once thought to be the southern tip of Africa and the southernmost point in the world. It's a tumultuous place, a place full of storms and treacherous waters. A place that's seen centuries of trade and commerce and human endeavor. A place, ironically, of lost hopes.

**There is a saying in Portuguese: *Ele dobra o Cabo da Boa Esperança*. It means, "He's rounding the Cape of Good Hope." Ironically, it means that the person's life is in its final phase, that he's incapable of accomplishing anything more.**

I step across the rocks toward the blue, allowing its vastness to engulf my field of vision. I'm sweating yet cold. Excited yet nervous.

*Is this it?*

The wind is slapping my ears. I hear nothing, but I see the edge: where the rock meets oblivion. I stop and stand for a moment, several yards away. I can see the ocean below, lapping and frothing against cliffs stretching out for miles to either side. The tides are furious against the impenetrable walls. Straight ahead, it's a sheer drop of at least fifty yards to the water below.

To my right, tourists are dotted across the landscape below, snapping photos and aggregating themselves into antlike formations. To my left is Asia. In front of me is the sky and behind is me is everything I've ever hoped for and brought with me.

*What if this is it? What if this is all there is?*

I look around. I'm alone. I take my first step toward the edge of the cliff.

The human body seems to come equipped with a natural radar for death-inducing situations. For example, the moment you get within about ten feet of a cliff edge, minus guardrail, a certain tension digs

into your body. Your back stiffens. Your skin ripples. Your eyes become hyperfocused on every detail of your environment. Your feet feel as though they're made of rock. It's as if there were a big, invisible magnet gently pulling your body back to safety.

But I fight the magnet. I drag the feet made of rock closer to the edge.

At five feet away, your mind joins the party. You can now see not only the edge of the cliff, but **down the cliff face itself, which induces all sorts of unwanted** visualizations of tripping and falling and tumbling to a splashy death. It's really fucking far, your mind reminds you. Like, **really fucking far. Dude, what are you doing? Stop moving. Stop it.**

I tell my mind to shut up, and keep inching forward. At three feet, your body goes into full-scale red alert. You are now within an errant shoelace-trip of your life ending. It feels as though a hefty gust of wind could send you sailing off into that blue-bisected eternity. Your legs shake. As do your hands. As does your voice, in case you need to remind yourself you're not about to plummet to your death.

The three-foot distance is most people's absolute limit. It's just close enough to lean forward and catch a glimpse of the bottom, but still far enough to feel as though you're not at any real risk of killing yourself. Standing that close to the edge of a cliff, even one as beautiful and mesmerizing as the Cape of Good Hope, induces a heady sense of vertigo, and threatens to regurgitate any recent meal.

*Is this it? Is this all there is? Do I already know everything I will ever know?*

I take another microstep, then another. Two feet now. My forward leg vibrates as I put the weight of my body on it. I shuffle on. Against the magnet. Against my mind. Against all my better instincts for

survival.

One foot now. I'm now looking straight down the cliff face. I feel a sudden urge to cry. My body instinctively crouches, protecting itself against something imagined and inexplicable. The wind comes in hailstorms. The thoughts come in right hooks.

At one foot you feel like you're floating. Anything but looking straight down feels **as though you're part of the sky itself. You actually kind of expect to fall at this point.**

I crouch there for a moment, catching my breath, collecting my thoughts. I force myself to stare down at the water hitting the rocks below me. Then I look again to my right, at the little ants milling about the signage below me, snapping photos, chasing tour buses, on the off chance that somebody somehow sees me. This desire for **attention is wholly irrational. But so is all of this. It's impossible to make me out up** here, of course. And even if it weren't, there's nothing that those distant people could say or do.

All I hear is the wind.

*Is this it?*

My body shudders, the fear becoming euphoric and blinding. I focus my mind and clear my thoughts in a kind of meditation. Nothing makes you present and mindful like being mere inches away from your own death. I straighten up and look out again, and find myself smiling. I remind myself that it's all right to die. This willing and even exuberant interfacing with one's own mortality has ancient roots. The Stoics of ancient Greece and Rome implored people to keep death in mind at all times, in order to appreciate life more and remain humble in the face of its adversities. In various forms of Buddhism, the practice of meditation is often taught as a means of preparing oneself for death while still remaining alive. Dissolving

one's ego into an expansive nothingness—achieving the enlightened state of nirvana—is seen as a trial run of letting oneself cross to the other side. Even Mark Twain, that hairy goofball who came in and left on Halley's Comet, said, "The fear of death follows from the fear of life. A man who lives fully is prepared to die at any time." Back on the cliff, I bend down, slightly leaning back. I put my hands on the ground behind me and gently lower myself onto my butt. I then gradually slide one leg over the edge of the cliff. There's a small rock jutting out of the cliff side. I rest my foot on it. Then I slide my other foot off the edge and put it on the same small rock. I sit there a moment, leaning back on my palms, wind ruffling my hair. The anxiety is bearable now, as long as I stay focused on the horizon.

Then I sit up straight and look down the cliff again. Fear shoots back up through my spine, electrifying my limbs and laser-focusing my mind on the exact coordinates of every inch of my body. The fear is stifling at times. But each time it stifles me, I empty my thoughts, focus my attention on the bottom of the cliff below me, force myself to gaze at my potential doom, and then to simply acknowledge its existence.

I was now sitting on the edge of the world, at the southern-most tip of hope, the gateway to the east. The feeling was exhilarating. I can feel the adrenaline pumping through my body. Being so still, so conscious, never felt so thrilling. I listen to the wind and watch the ocean and look out upon the ends of the earth—and then I laugh with the light, all that it touches being good.

Confronting the reality of our own mortality is important because it obliterates all the crappy, fragile, superficial values in life. While most people whittle their days chasing another buck, or a little bit more

fame and attention, or a little bit more assurance that they're right or loved, death confronts all of us with a far more painful and important question: What is your legacy?

How will the world be different and better when you're gone? What mark will you have made? What influence will you have caused? They say that a butterfly flapping its wings in Africa can cause a hurricane in Florida; well, what hurricanes will you leave in your wake?

**As Becker pointed out, this is arguably the *only* truly important question in our life.** Yet we avoid thinking about it. One, because it's hard. Two, because it's scary. Three, because we have no fucking clue what we're doing.

And when we avoid this question, we let trivial and hateful values hijack our brains and take control of our desires and ambitions. Without acknowledging the ever-present gaze of death, the superficial will appear important, and the important will appear superficial. Death is the only thing we can know with any certainty. And as such, it must be the compass by which we orient all of our other values and decisions. It is the correct answer to all of the questions we should ask but never do. The only way to be comfortable with death is to understand and see yourself as something bigger than yourself; to choose values that stretch beyond serving yourself, that are simple and immediate and controllable and tolerant of the chaotic world around you. This is the basic root of all happiness. Whether you're listening to Aristotle or the psychologists at Harvard or Jesus Christ or the goddamn Beatles, they all say that happiness comes from the same thing: caring about something greater than yourself, believing that you are a contributing component in some much larger entity, that your life is but a mere side process of some great unintelligible production. This feeling is what people go to church for; it's what they fight in



wars for; it's what they raise families and save pensions and build bridges and invent cell phones for: this fleeting sense of being part of something greater and more unknowable than themselves.

And entitlement strips this away from us. The gravity of entitlement sucks all **attention inward, toward ourselves, causing us to feel as though *we* are at the center of all of the problems in the universe, that *we* are the one suffering all of the injustices, that *we* are the one who deserves greatness over all others.**

As alluring as it is, entitlement isolates us. Our curiosity and excitement for the world turns in upon itself and reflects our own biases and projections onto every person we meet and every event we experience. This feels sexy and enticing and may feel good for a while and sells a lot of tickets, but it's spiritual poison.

It's these dynamics that plague us now. We are so materially well off, yet so psychologically tormented in so many low-level and shallow ways. People relinquish **all responsibility, demanding that society cater to *their* feelings and sensibilities.** People hold on to arbitrary certainties and try to enforce them on others, often violently, in the name of some made-up righteous cause. People, high on a sense of false superiority, fall into inaction and lethargy for fear of trying something worthwhile and failing at it.

The pampering of the modern mind has resulted in a population that feels deserving of something without earning that something, a population that feels they have a right to something without sacrificing for it. People declare themselves experts, entrepreneurs, inventors, innovators, mavericks, and coaches without any real-life experience. And they do this not because they actually think they *are*

**greater than everybody else; they do it because they feel that they *need to be great* to be accepted in a world that broadcasts only the extraordinary.**

Our culture today confuses great attention and great success, assuming them to be the same thing. But they are not.

**You *are* great. Already. Whether you realize it or not. Whether anybody else** realizes it or not. And it's not because you launched an iPhone app, or finished school a year early, or bought yourself a sweet- ass boat. These things do not define greatness.

You are already great because in the face of endless confusion and certain death, you continue to choose what to give a fuck about and what not to. This mere fact, this simple optioning for your own values in life, already makes you beautiful, already makes you successful, and already makes you loved. Even if you don't realize it. Even if you're sleeping in a gutter and starving.

You too are going to die, and that's because you too were fortunate enough to have lived. You may not feel this. But go stand on a cliff sometime, and maybe you will.

Bukowski once wrote, "We're all going to die, all of us. What a circus! That alone should make us love each other, but it doesn't. We are terrorized and flattened by life's trivialities; we are eaten up by nothing."

Looking back on that night, out by that lake, when I watched my friend Josh's body getting fished out of the lake by paramedics. I remember staring into the black Texas night and watching my ego slowly dissolve into it. Josh's death taught me much more than I initially realized. Yes, it helped me to seize the day, to take responsibility for my choices, and to pursue my dreams with less shame and inhibition.

But these were side effects of a deeper, more primary lesson. And the primary lesson was this: there is nothing to be afraid of. Ever. And reminding myself of my own death repeatedly over the years—whether it be through meditation, through reading philosophy, or through

doing crazy shit like standing on a cliff in South Africa—is the only thing that has helped me hold this realization front and center in my mind. This acceptance of my death, this understanding of my own fragility, has made everything easier—untangling my addictions, identifying and confronting my own entitlement,

accepting responsibility for my own problems—suffering through my fears and uncertainties, accepting my failures and embracing rejections—it has all been made lighter by the thought of my own death. The more I peer into the darkness, the brighter life gets, the quieter the world becomes, and the less unconscious resistance I feel to, well, anything. I sit there on the Cape for a few minutes, taking in everything. When I finally decide to get up, I put my hands behind me and scoot back. Then, slowly, I stand. I check the ground around me—making sure there's no errant rock ready to sabotage me. Having recognized that I am safe, I begin to walk back to reality—five feet, ten feet—my body restoring itself with each step. My feet become lighter. I let life's magnet draw me in.

As I step back over some rocks, back to the main path, I look up to see a man staring at me. I stop and make eye contact with him.

“Um. I saw you sitting on the edge over there,” he says. His accent is Australian. The word “there” rolls out of his mouth awkwardly. He points toward Antarctica.

“Yeah. The view is gorgeous, isn't it?” I am smiling. He is not. He has a serious look on his face.

I brush my hands off on my shorts, my body still buzzing from my surrender. There's an awkward silence.

The Aussie stands for a moment, perplexed, still looking at me, clearly thinking of what to say next. After a moment, he carefully pieces the words together.

“Is everything okay? How are you feeling?” I pause for a moment, still smiling.  
“Alive. Very alive.” His skepticism breaks and reveals a smile in its place. He gives a slight nod and heads down the trail. I stand above, taking in the view, waiting for my friends to arrive on the peak.

## ACKNOWLEDGMENTS

This book began as a big, messy thing and required more than just my own hands to chisel something comprehensible out of it.

First and foremost, thank you to my brilliant and beautiful wife, Fernanda, who never hesitates to say no to me when I need to hear it most. Not only do you make me a better person, but your unconditional love and constant feedback during the writing process were indispensable.

To my parents, for putting up with my shit all these years and continuing to love me anyway. In many ways, I don't feel as though I fully became an adult until I understood many of the concepts in this book. In that sense, it's been a joy to get to know you as an adult these past few years. And to my brother as well: I never doubt the existence of mutual love and respect between us, even if I sometimes get butt-hurt that you don't text me back.

To Philip Kemper and Drew Birnie—two big brains that conspire to make my brain appear much larger than it actually is. Your hard work and brilliance continue to floor me.

To Michael Covell, for being my intellectual stress test, especially when it comes to understanding psychological research, and for always challenging me on my assumptions. To my editor, Luke Dempsey, for mercilessly tightening the screws on my writing, and for possibly having an even fouler mouth than I do. To my agent, Mollie Glick, for helping me define the vision for the book and pushing it much

farther into the world than I ever expected to see it go. To Taylor Pearson, Dan Andrews, and Jodi Ettenburg, for their support during this process; you three kept me both accountable and sane, which are the only two things every writer needs.

And finally, to the millions of people who, for whatever reason, decided to read a potty-mouthed asshole from Boston writing about life on his blog. The flood of emails I've received from those of you willing to open up the most intimate corners of your life to me, a complete stranger, both humbles me and inspires me. At this point in my life, I've spent thousands of hours reading and studying these subjects. But you all continue to be my true education. Thank you.

## ABOUT THE AUTHOR

**MARK MANSON** is a star blogger with more than two million readers. He lives in New York City.

Discover great authors, exclusive offers, and more at [hc.com](#) .

\_\_\_\_\_

The logo for Bookperk is centered on a black rectangular background. The word "Bookperk" is written in a sans-serif font, with "Book" in yellow and "perk" in white. A faint, light gray circular outline is visible behind the text.

# Bookperk

[Sign up for Bookperk](#) and get e-book bargains, sneak peeks, special offers, and more—delivered straight to your inbox.

**SIGN UP NOW**



## CREDITS

Front cover design: M-80 Design; Ink art by pio3 | Shutterstock

## COPYRIGHT



THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A FUCK. Copy right © 2016 by Mark Manson. All rights reserved under International and Pan-American Copy right Conventions. By payment of the required fees, you have been granted the nonexclusive, nontransferable right to access and read the text of this e-book on-screen. No part of this text may be reproduced, transmitted, downloaded, decompiled, reverse-engineered, or stored in or introduced into any information storage and retrieval system, in any form or by any means, whether electronic or mechanical, now known or hereafter invented, without the express written permission of HarperCollins e-books. First HarperOne hardcover published 2016. FIRST EDITION

---

ISBN 978-0-06-245771-4

EPub Edition August 2016 ISBN 9780062457738 16 17 18 19 20

RRD 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



## **ABOUT THE PUBLISHER**

### **Australia**

HarperCollins Publishers Australia Pty. Ltd.

Level 13, 201 Elizabeth Street

Sydney, NSW 2000, Australia

[www.harpercollins.com.au](http://www.harpercollins.com.au)

### **Canada**

HarperCollins Canada 2 Bloor

Street East - 20th Floor Toronto, ON

M4W 1A8, Canada

[www.harpercollins.ca](http://www.harpercollins.ca)

### **New Zealand**

HarperCollins Publishers New Zealand

Unit D1, 63 Apollo Drive

Rosedale 0632

Auckland, New Zealand

[www.harpercollins.co.nz](http://www.harpercollins.co.nz)

### **United Kingdom**

HarperCollins Publishers Ltd.

1 London Bridge Street

London SE1 9GF, UK

[www.harpercollins.co.uk](http://www.harpercollins.co.uk)

**United States**

HarperCollins Publishers Inc.

195 Broadway New

York, NY 10007

[www.harpercollins.com](http://www.harpercollins.com)

---

# THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A F<sup>•</sup>CK

A COUNTERINTUITIVE APPROACH  
TO LIVING A GOOD LIFE

MARK MANSON

