






ТОММИ ЯУД

# НИ ХРЕНА Я НЕ ДОЛЖЕН!

Манифест против угрызений  
совести

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Я88

Tommy Jaud

SEAN BRUMMEL: EINEN SCHEISS MUSS ICH

Originally published as: "Sean Brummel: Einen Scheiß muss ich. Das  
Manifest gegen das schlechte Gewissen."

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 2015

**Яуд, Томми.**

Я88      Ни хрена я не должен! : манифест против угрызений совести / Томми Яуд ; [перевод с немецкого А. В. Сергеевой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 336 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-171913-5

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

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-171913-5

© Сергеева А.В., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

## УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Открывая эту книгу, вы соглашаетесь с условиями ее использования.

Не читайте ее, если не готовы их принять.

## ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

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

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

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

Все это может значительно повлиять на процесс чтения.

## ОГРАНИЧЕНИЕ ПОЛЬЗОВАНИЯ

Не читайте эту книгу, если вы:

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

## ОГРАНИЧЕНИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

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

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Как 40 центов изменили мою жизнь, или Почему я должен был написать эту книгу . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>Почему мы все ни хрена не должны, и как вы победите своего злейшего врага . . . . .</b>	<b>28</b>
<b>ЗДОРОВЬЕ . . . . .</b>	<b>43</b>
Я должен больше заниматься спортом! . . . . .	45
Я должен пить меньше алкоголя . . . . .	62
Должно же у меня что-то быть . . . . .	77
Сон . . . . .	88
<b>ПИТАНИЕ . . . . .</b>	<b>99</b>
Я обязан лучше питаться . . . . .	102
Я должен похудеть . . . . .	115
Еда должна приносить больше пользы . . . . .	124
Веганская еда — я должен это попробовать . . . . .	131
<b>УСПЕХ . . . . .</b>	<b>143</b>
Я должен ставить цели? Черта с два! . . . . .	145
Я должен сделать это сегодня . . . . .	154

Я должен получить работу . . . . .	164
Нужно это купить . . . . .	178
<b>СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ . . . . .</b>	<b>190</b>
Я должен сделать уборку . . . . .	192
Надо чем-нибудь заняться в выходные . . . . .	207
Нужно выйти на улицу, пока солнечно . . . . .	221
Я должен прочитать условия эксплуатации . . . . .	233
<b>ОБЩЕСТВО . . . . .</b>	<b>243</b>
Я должен вести себя политкорректно . . . . .	246
Я должен быть там . . . . .	257
Я должен вести себя экологически осознанно . . . . .	265
У меня должно быть свое мнение . . . . .	275
<b>СМЫСЛ ЖИЗНИ . . . . .</b>	<b>287</b>
Я должен больше заниматься сексом . . . . .	289
Я должен создать семью . . . . .	297
Я должен был уже это сделать . . . . .	307
Я должен стать счастливым . . . . .	319
<b>Благодарности . . . . .</b>	<b>329</b>
<b>Список источников . . . . .</b>	<b>330</b>

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

Эпикур, невероятно древний  
греческий философ

*Так, я, пожалуй, возьму еще!*

Шон Бруммель<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ш о н Б р у м м е л ь — альтер-эго автора, вымышленный персонаж, от имени которого ведется повествование.



КАК 40 ЦЕНТОВ ИЗМЕНИЛИ  
МОЮ ЖИЗНЬ,  
или  
ПОЧЕМУ Я ДОЛЖЕН БЫЛ  
НАПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ

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

Шон Бруммель

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

Мне уже натикало почти сорок. Оскорбительный заработок в 2400 долларов, вероятно, показывал предел моей трудоспособности. Помещение с противно мигающими неоновыми лампами, ненавистный мони-

тор компьютера, в который я должен паяться целый день, — вот моя работа в магазине бытовой электроники «Радиодом». Она и позволяла мне существовать в ничтожестве. За день у меня, как правило, бывал один клиент. Он упорно спрашивал какой-нибудь адаптер для айфона, а мы о таком никогда не слышали. Моя единственная коллега была глупа, как фанера, и постоянно донимала меня вопросами: «А как слово “упс” пишется?» Когда я уже не мог больше видеть и слышать ее, то пробирался на склад магазина, ложился в коробку от телевизора «Панасоник» и заводил будильник на конец рабочего дня.

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

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

## **В ПЛЕНУ У ДРАКОНА**

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

.....

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

.....

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

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

.....

Разумеется, не все было так плохо.

Хорошей отдушиной являлись выходные, когда я отправлялся напиться с моими друзьями: Конченым Вэйном, Злым Ароном и Пухлым Чарли — единственными парнями в городке, у которых дела шли хуже, чем у меня.

.....

Пару часов мы предавались мечтам о том, как очень скоро пошлем куда подальше нашу работу, оформим подписку на интернет-кинотеатр «Нетфликс» и станем варить самое крепкое пиво в Калифорнии... На этой фазе наших грез обычно подходила барменша и говорила: «Бар закрывается, вам, наверное, пора». Мы отвечали: «Конечно».

И забывали о своих фантазиях до следующих выходных.

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

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

## **САМАЯ ПЛОХАЯ ЧАСТЬ НЕДЕЛИ**

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

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

.....

Я со слезами на глазах рассказал, что моя жена посадила меня на бессолевую вегетарианскую диету, что мне надо наконец-то достичь какого-то прогресса на работе, улучшить отношения с родителями Триши и наконец купить дом, которого можно не стыдиться.

.....

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

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

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

## **40 ЦЕНТОВ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНИЛИ МОЮ ЖИЗНЬ**

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

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

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

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

— Что такое, 40 центов?

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

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

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

## **В ТЮРЬМЕ Я ПОЧУВСТВОВАЛ ЗАПАХ СВОБОДЫ**

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

Мне **не нужно** было домой.

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

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

.....

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

.....

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

— 40 центов?

— Да.

— Выметайся!

## **ЕСТЬ ДРУГАЯ ЖИЗНЬ**

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