

**DE EDELE
KUNST VAN
NOT
GIVING
A F[!]CK**

**DE TEGENDRAADSE AANPAK
VOOR EEN GOED LEVEN**

MARK MANSON



HOOFDSTUK 1

Doe geen moeite

Charles Bukowski was een alcoholist, versierder, chronische gokker, hufter, krent, klaploper en, op zijn slechtste dagen, dichter. Hij is waarschijnlijk de laatste persoon tot wie je je zou wenden voor een levensadvies of die je zou verwachten in een zelfhulpboek.

En dat is nu precies waarom hij de ideale persoon is om mee te beginnen.

Bukowski wilde schrijver worden. Maar decennialang werd zijn werk afgewezen door vrijwel elk tijdschrift, elke krant, elke agent en uitgever bij wie hij aanklopte. Zijn werk was verschrikkelijk, zeiden ze. Grof. Walgelijk. Verderfelijk. En naarmate de stapels afwijzingsbrieven groeiden, zakte hij steeds dieper weg in een in alcohol gedrenkte depressie die hem vrijwel zijn hele leven achtervolgde.

Bukowski had een baan als postsorteerder op een postkantoor. Hij deed dat voor een hongerloontje dat hij voor het

grootste deel spendeerde aan drank. En de rest vergokte hij op de renbaan. 's Avonds zat hij in zijn eentje te drinken en ramde er soms een gedicht uit op zijn oude, aftandse typemachine. Vaak werd hij wakker op de grond, na de avond ervoor van zijn stokje te zijn gegaan.

Op deze manier verstreken dertig jaar – in wezen één grote, betekenisloze waas van alcohol, drugs, gokken en prostituees. En toen, op zijn vijftigste, na een leven vol mislukkingen en zelfhaat, kreeg een redacteur van een kleine, onafhankelijke uitgeverij toch ineens belangstelling voor hem. De redacteur kon Bukowski niet veel geld bieden, en ook niet de belofte dat zijn werk zou verkopen. Maar hij vatte een vreemde genegenheid op voor de dronken loser, dus besloot hij hem een kans te gunnen. Het was de eerste echte kans die Bukowski ooit had gekregen en, zo realiseerde hij zich, waarschijnlijk ook de enige die hij ooit zou krijgen. Bukowski schreef de uitgever terug: 'Ik heb de keuze uit twee dingen – op het postkantoor blijven werken en gek worden... of de schrijver uithangen en verhongeren. Ik heb besloten te verhongeren.'

Na het tekenen van het contract schreef Bukowski in drie weken zijn eerste roman. Hij heette simpelweg *Post Office*. In zijn dankwoord schreef hij: 'Opedragen aan niemand.'

Bukowski zou het uiteindelijk gaan maken als romanschrijver en dichter. Hij publiceerde zes romans en honderden gedichten en er gingen ten slotte 2 miljoen van zijn boeken over de toonbank. Zijn populariteit overtrof alle verwachtingen, zeker die van hemzelf.

Verhalen als die van Bukowski vormen de ziel van ons culturele erfgoed. Bukowski's leven belichaamt de American dream: een man vecht voor wat hij wil, geeft nooit op en maakt uiteindelijk zijn stoutste dromen waar. Het is een film die realiteit

wordt. Bij verhalen als die van Bukowski denken we allemaal: zie je wel? Hij gaf niet op. Hij bleef het proberen. Hij bleef in zichzelf geloven. Hij hield ondanks alles vol en maakte er iets van.

Het lijkt daarom raar dat op Bukowski's grafsteen staat: DON'T TRY.

Maar ondanks de successen en de roem was Bukowski toch een loser. Hij wist dat. En zijn succes was niet het gevolg van de vastberaden wil om een winnaar te zijn, maar van het feit dat hij wist dat hij een loser was, dat accepteerde en er vervolgens onomwonden over schreef. Hij probeerde zich nooit anders voor te doen dan hij was. Het geniale van Bukowski's werk lag niet in het overwinnen van ongelooflijke tegenslagen en het zichzelf ontwikkelen tot een literair fenomeen. Het was precies het tegenovergestelde. Het was zijn simpele vermogen om volkomen, onverschrokken eerlijk te zijn over zichzelf – en dan vooral over zijn slechtste eigenschappen – en zijn mislukkingen zonder aarzeling met ons te delen.

Het echte verhaal van Bukowski's succes is dat hij zichzelf als mislukking zag en daar vrede mee had. Bukowski gaf totaal niet om succes. Zelfs nadat hij beroemd was geworden, verscheen hij nog steeds als een soort zwerver op literaire avondjes en beledigde hij zijn toehoorders. Hij misdroeg zich nog steeds in het openbaar en probeerde iedere vrouw die hij tegenkwam in bed te krijgen. Roem en succes maakten hem niet tot een beter mens. En dat hij beroemd en succesvol werd, kwam ook niet doordat hij een beter mens was geworden.

Jezelf verbeteren en succes gaan vaak samen. Maar dat betekent niet per se dat ze hetzelfde zijn.

Onze huidige cultuur is bovenmatig geobsedeerd door onrealistisch positieve verwachtingen. Wees gelukkiger. Wees ge-

zonder. Wees de beste, beter dan de rest. Wees slimmer, sneller, rijker, sexyer, populairder, productiever, maak dat mensen je benijden en bewonderen. Wees perfect en uitzonderlijk en kak nog voor het ontbijt twaalfkaraats goudklompjes uit, waarna je je selfie-klare vrouw en je tweeënhalve kinderen gedag kust. Vlieg vervolgens in je helikopter naar je enorm bevredigende baan, waar je je dag vult met ongelooflijk betekenisvol werk dat zeer waarschijnlijk op een dag de planeet zal redden.

Maar als je even de tijd neemt om erover na te denken, komen de gebruikelijke levensadviezen – al dat positieve en blijde zelfhulpgedoe waar we mee worden doodgegooid – in wezen neer op het fixeren op wat je *tekortkomt*. De focus ligt op *wat jij denkt dat jouw persoonlijke tekortkomingen en mislukkingen zijn*, om ze vervolgens nog eens voor je te benadrukken. Je leert over de beste manier om geld te verdienen omdat jij het idee hebt dat je nog niet voldoende geld hebt. Je gaat voor de spiegel staan en herhaalt steeds maar weer dat jij prachtig bent omdat je het idee hebt dat je dat eigenlijk nog niet bent. Je volgt adviezen over dating en relaties op omdat je het gevoel hebt dat je iemand bent van wie niet gehouden kan worden. Je probeert belachelijke visualisatie-oefeningen over succesvoller zijn omdat je het idee hebt dat je nog niet succesvol genoeg bent.

Ironisch genoeg zorgt deze fixatie op het positieve – op wat beter is, superieur – er alleen maar voor dat we alsmaar weer worden herinnerd aan wat we niet zijn, aan wat we missen, aan wat we hadden moeten zijn, maar niet hebben verwezenlijkt. Iemand die echt gelukkig is, gaat tenslotte niet voor een spiegel staan om te herhalen dat ze gelukkig is. Ze is het gewoon.

Een bekend gezegde in Texas luidt: ‘Kleine honden blaffen het hardst.’ Een zelfverzekerde man voelt niet de behoefte te bewijzen dat hij zelfverzekerd is. Een rijke vrouw voelt niet de be-

hoeft om anderen ervan te overtuigen dat ze rijk is. Je bent het of je bent het niet. En als je de hele tijd van iets droomt, versterk je steeds weer die onbewuste realiteit: dat je dat níét bent.

Alles en iedereen probeert te doen geloven dat de sleutel tot een goed leven een leukere baan is, of een stoerdere auto, of een leukere vriendin, of een hottub met een opblaasbaar zwembad voor de kinderen. De wereld houdt je constant voor dat het pad naar een beter leven meer, meer, meer is – meer kopen, meer bezitten, meer verdienen, meer seks, meer zijn. Je wordt voortdurend bestookt met boodschappen dat je allerlei dingen moet willen, overall een fuck om moet geven. Een nieuwe tv: heel belangrijk. Een betere vakantie dan je collega's: heel belangrijk. Die nieuwe tuinset: heel belangrijk. Precies de juiste selfie-stick: heel belangrijk.

Waarom? Nou, omdat een fuck geven om meer spullen voor al goed is voor de handel.

En hoewel er niets mis is met een goed draaiende economie, is het geven van te veel fucks niet goed voor je geestelijke gezondheid. Het maakt dat je je overdreven gaat hechten aan oppervlakkige schijnargumenten, dat je hele leven in het teken komt te staan van het najagen van een illusie van geluk en bevrediging. De sleutel tot een goed leven is niet de obsessie met meer; het is het belang inzien van minder, van wat oprecht is en acuut en belangrijk.

De helse vicieuze cirkel

Je brein heeft een geniepig mechanisme dat, als je het toestaat, je helemaal gek kan maken. Zeg me of dit je vertrouwd voorkomt:

Je wordt zenuwachtig omdat je de confrontatie met iemand in je omgeving moet aangaan. Die spanning verlamt je en je

vraagt je af waarom je zo zenuwachtig bent. En vervolgens krijg je de zenuwen omdat je zenuwachtig bent. O nee! Nog meer zenuwen! Snel, waar is de whiskey?

Of stel dat je een probleem hebt met kwaad worden. Je gaat al door het lint bij het meest onzinnige, futiele wissewasje, en je hebt geen idee waarom. En het feit dat je zo makkelijk kwaad wordt, maakt dat je nog kwader wordt. En dan, in je onbenul-lige woede, besef je dat dit voortdurend kwaad zijn je tot een zwak en akelig iemand maakt, en dat haat je; je haat dat zozeer dat je kwaad wordt op jezelf. En moet je jezelf nu zien: je bent kwaad op jezelf omdat je kwaad wordt over het feit dat je kwaad bent. Om gek van te worden, verdomme.

Of je maakt je zo druk over of je wel steeds het juiste doet, dat je je druk gaat maken over al dat je druk maken. Of je voelt je zo schuldig over elke fout die je maakt dat je je schuldig begint te voelen over hoe schuldig je je voelt. Of je voelt je zo vaak treurig en eenzaam dat het alleen al daaraan denken je nog treuriger en eenzamer maakt.

Welkom bij de helse vicieuze cirkel. Grote kans dat je daar al meerdere keren in verzeild bent geraakt. Misschien dat je er nu, op dit moment in vastzit: 'Mijn god, ik zit voortdurend in die vicieuze cirkel – wat ben ik toch ook een lul. Ik moet ermee ophouden. O shit, ik voel me zo'n lul dat ik mezelf een lul noem. Ik moet ermee ophouden mezelf een lul te noemen. O, fuck! Nu doe ik het weer! Zie je nou wel? Ik ben gewoon een lul! Argh!'

Rustig maar, amigo. Geloof het of niet, maar dit maakt deel uit van de schoonheid van het mens-zijn. Er zijn sowieso maar heel weinig dieren die rationeel kunnen denken, maar wij mensen hebben ook nog eens de luxe dat we in staat zijn gedachten te hebben over onze gedachten. Ik kan dus overwegen om te

kijken naar YouTube-filmpjes van Miley Cyrus, om direct daarop te denken wat voor griezel ik eigenlijk ben om die filmpjes te willen zien. Ach, het wonder van het bewustzijn!

Maar goed, het probleem is dus het volgende: dankzij de wonderen van de consumentencultuur en social media met hun hé-kijk-eens-mijn-leven-is-gaver-dan-het-jouwe, heeft onze samenleving een hele generatie mensen voortgebracht die geloven dat het hebben van deze negatieve ervaringen – angst, spanning, schuld, enzovoort – volkomen niet oké is. Ik bedoel, kijk maar eens naar je Facebook-feed. Iedereen lijkt daar een fantastisch leven te hebben. Kijk, deze week zijn er acht mensen getrouwd! En een zestienjarige meid heeft een Ferrari gekregen voor haar verjaardag. En een of andere whizzkid heeft 2 miljard binnengehaald met een app waarmee automatisch je toilet-papier wordt aangevuld als het op is.

Intussen zit jij thuis het gebit van je kat te flossen. En je gaat dan toch onwillekeurig denken dat je leven nog saaier is dan je al dacht.

De helse vicieuze cirkel is een epidemie geworden en veel mensen raken daardoor enorm gestrest, neurotisch en vol van zelfhaat.

Als onze opa zich vroeger beroerd voelde, dacht hij: jeetje, ik voel me vandaag wel heel erg als een koeiendrol. Maar hé, kan gebeuren. En nu maar weer gewoon hooi scheppen.

Maar tegenwoordig? Als je je nu ook maar vijf minuten shit voelt, word je gebombeerd met 350 posts van mensen die *volkomen gelukkig zijn en een fucking goed leven hebben*, en dan krijg je toch sterk het gevoel dat er iets met je aan de hand is.

En het is dat laatste wat de ellende veroorzaakt. We voelen ons slecht over het feit dat we ons slecht voelen. We voelen ons schuldig over het schuldig voelen. We worden kwaad omdat we

kwaad worden. We raken gespannen door het feit dat we ons gespannen voelen. *Wat is er toch met me aan de hand?*

En daarom is *not giving a fuck* zo cruciaal. Daarom gaat het de wereld redden. En het gaat die redden door te accepteren dat de wereld een grote puinhoop is en dat dat prima is, want het is altijd al zo geweest en het zal ook altijd zo blijven.

Door er geen fuck om te geven dat je je beroerd voelt, verbreek je de helse vicieuze cirkel. Je zegt tegen jezelf: 'Ik voel me shit, maar wat kan het me schelen?' En dan, alsof je wordt be-roerd door een magische toverstaf, houd je op met jezelf te haten omdat je je zo beroerd voelt.

George Orwell zei dat zien wat zich voor je ogen afspeelt een constante worsteling vereist. Nou, de oplossing voor onze stress en zenuwen ligt voor het oprapen en wij zijn zo druk met het kijken naar porno en naar advertenties voor fitnessapparaten die niet werken, ons ondertussen afvragend waarom we niet met een blond stuk in bed liggen, dat we het niet opmerken.

We maken online grappen over *first world problems*, maar we zijn in wezen slachtoffer geworden van ons eigen succes. Stress-gerelateerde gezondheidsproblemen, angststoornissen en depressies hebben de afgelopen dertig jaar een hoge vlucht genomen, ondanks het feit dat iedereen inmiddels een flatscreen-tv heeft en zijn boodschappen thuis kan laten bezorgen. Onze crisis is niet langer materieel; hij is existentieel, hij is spiritueel. We hebben zo fucking veel spullen en zoveel mogelijkheden, dat we niet meer weten waar we nog een fuck om moeten geven.

Omdat er tegenwoordig een oneindig aantal dingen is die we kunnen zien of weten, is er ook een oneindig aantal manieren om te ontdekken dat we tekortschieten, dat we niet goed genoeg zijn, dat alles niet zo fantastisch is als zou moeten. En dat vreet aan ons.

Want dit is wat er mis is met al die ‘Hoe word ik gelukkig’-shit die de afgelopen paar jaar 8 miljoen keer is gedeeld op Facebook – dit is wat niemand zich realiseert bij al die onzin:

Het verlangen naar positievere ervaringen is in wezen een negatieve ervaring. Terwijl daarentegen de acceptatie van een negatieve ervaring in feite juist een positieve ervaring is.

Een hersenbreekertje, dit. Ik zal je dus een minuut geven om je hersenen uit de knoop te halen en het daarna nog een keer te lezen: *Verlangen naar positieve ervaringen is een negatieve ervaring; het accepteren van negatieve ervaringen is een positieve ervaring.* De filosoof Alan Watts placht hiernaar te verwijzen als ‘de wet van de omkering’ – de idee dat hoe meer je probeert je alsmaar beter te voelen, hoe minder tevreden je wordt, want iets najagen benadrukt alleen maar het feit dat je dat iets dus ontbeert. Hoe wanhopiger je probeert om rijk te worden, hoe armer en waardelozer je je voelt, ongeacht de hoeveelheid geld die je op dat moment verdient. Hoe wanhopiger je probeert sexy en begeerlijk te zijn, hoe afstotelijker je jezelf gaat vinden, ongeacht je feitelijke lichamelijke voorkomen. Hoe wanhopiger je probeert gelukkig en geliefd te zijn, hoe eenzamer en banger je wordt, ongeacht de mensen die je omringen. Hoe meer je probeert spiritueel verlicht te zijn, hoe egocentrischer en oppervlakkiger je wordt op je weg daarheen.

Het is net als die keer dat ik tripte op lsd en ik het gevoel kreeg dat hoe dicht ik naar een huis toe liep, hoe verder het huis zich van me verwijderde. En ja, ik gebruikte zojuist mijn lsd-hallucinaties om een filosofische uitspraak over geluk te doen. Niet meer en niet minder.

Zoals de existentiële filosoof Albert Camus zei (en volgens mij was hij op dat moment niet aan de lsd): ‘Je zult nooit gelukkig worden als je maar blijft zoeken naar waar geluk uit bestaat. Je zult nooit leven als je zoekt naar de betekenis van het leven.’

Of simpeler gesteld:

Doe geen moeite.

Ik weet wat je nu denkt: Mark, allemaal leuk en aardig, maar hoe zit het met die Camaro waar ik al tijden voor spaar? En dat sixpack waar ik honger voor lijd? Ik heb tenslotte flink wat geld betaald voor dat fitnessapparaat! En dat grote huis aan het meer waar ik van droom? Als ik ophoud met daar een fuck om te geven – nou ja, dan bereik ik dus nooit iets. En dat willen we toch niet?

Ik ben heel blij dat je het vraagt.

Is het je ooit opgevallen dat als je je minder zorgen over iets maakt, het juist beter gaat? Is het je opgevallen dat juist de persoon die het minst heeft geïnvesteerd in het succes van iets, uiteindelijk zijn doel verwezenlijkt? Is het je opgevallen dat als je ophoudt met ergens een fuck om te geven, alles op zijn plek lijkt te vallen?

Hoe verklaar je dat?

Het interessante aan de wet van de omkering is dat het niet voor niets ‘omkering’ heet: er geen fuck om geven, werkt tegendraads. Als het najagen van het positieve negatief is, dan genereert het najagen van het negatieve het positieve. De pijn die je najaagt op de sportschool resulteert in een betere gezondheid en energie. Het zijn de mislukkingen in het zakenleven die leiden tot een beter begrip van wat er nodig is om succesvol te zijn. Open zijn over je onzekerheden geeft je paradoxaal genoeg meer vertrouwen en charisma als je met anderen bent. De

pijn van een eerlijke confrontatie genereert vertrouwen en respect in je relaties. Het worstelen met je angsten en zorgen maakt dat je moed en doorzettingsvermogen kweekt.

Ik kan zo nog wel een tijdje doorgaan, maar je begrijpt waar ik heen wil. *Al het waardevolle in het leven wordt verkregen door het overwinnen van de ermee samenhangende negatieve ervaring.* Elke poging om aan het negatieve te ontsnappen, het te vermijden of te onderdrukken of te negeren, werkt alleen maar averechts. Het vermijden van lijden is een vorm van lijden. Het vermijden van strijd is een strijd. Het ontkennen van falen is falen. Verbergen van wat schaamtevol is, is zelf een vorm van schaamte.

Pijn is een onvermijdelijke draad in het weefsel van het leven en die lostrekken is niet alleen onmogelijk, maar ook destructief: proberen hem eruit te trekken, ontrafelt ook al het andere. Proberen pijn te vermijden wil zeggen dat je te veel met pijn bezig bent. Als je daarentegen in staat bent geen fuck om pijn te geven, word je onstuitbaar.

Ik heb in mijn leven een fuck gegeven om veel dingen. Ik heb ook géén fuck gegeven om veel dingen. En net als de weg die je niet bent ingeslagen, waren het de niet-gegeven fucks die het grote verschil maakten.

Er is een gereede kans dat jij iemand kent in je omgeving die het op een gegeven moment geen fuck meer kon schelen, om vervolgens tot grootse daden te komen. Misschien is er in je eigen leven een moment geweest dat het je gewoon geen fuck kon schelen en je vervolgens tot grote hoogten steeg. Dat ik al na zes weken mijn baan in de financiële wereld opzegde om een internetbedrijf te beginnen, staat behoorlijk hoog op mijn eigen 'het kan me geen fuck schelen'-lijstje. Hetzelfde geldt voor mijn besluit om het grootste deel van mijn bezittingen te ver-

kopen en naar Zuid-Amerika te vertrekken. Spijt? Geen enkele. Ik ging gewoon.

Vooraf deze momenten van 'fuckloosheid' zijn de momenten die ons leven definiëren. De grote carrièreswitch; het spontaan je school verlaten om in een rockband te gaan spelen; de beslissing om eindelijk die sukkel van een vriend van je te dumpen, die je er iets te vaak op hebt betrappt jouw slipje te dragen.

Er geen fuck om geven betekent dat je in de confrontatie met de meest angstaanjagende en moeilijke uitdagingen in je leven toch tot actie overgaat.

Hoewel er geen fuck om geven op het eerste gezicht simpel lijkt, betekent het toch een heel nieuwe zak met burrito's in je kontzak. Ik heb geen idee wat deze zin betekent, maar dat kan me geen fuck schelen. Een zak met burrito's klinkt lekker, dus laten we het daar maar op houden.

De meesten van ons worstelen zich door het leven door te veel fucks te geven in situaties die geen fucks verdienen. We geven te veel fucks om de onbeschofte caissière die ons wisselgeld in alleen maar muntjes teruggaf. We geven te veel fucks als een tv-programma dat we graag wilden zien, niet doorgaat. We geven te veel fucks als onze collega's niet informeren naar ons rampzalige weekend.

Ondertussen hebben we de limiet van onze creditcard overschreden, haat onze hond ons en snuift zoonlief coke in de badkamer, en toch worden we woedend vanwege wat muntjes en dat gemiste tv-programma.

Kijk, het werkt namelijk zo. Op een dag zul je sterven. Ik weet dat dit een open deur is, maar ik wil je er toch nog maar even aan herinneren. Jij en iedereen die je kent, zal binnen niet al te lange tijd dood zijn. En in die korte tijdsspanne tussen hier en daar heb je maar een beperkt aantal fucks om te geven. Heel

weinig zelfs. En als je maar door blijft gaan met onbewust en naar willekeur om alles en iedereen een fuck te geven – nou, dan word je uiteindelijk zelf genaaid.

Not giving a fuck kun je zien als een edele kunst. En hoewel dit jou misschien belachelijk in de oren klinkt en ik misschien overkom als een idioot, gaat het hier in wezen om leren hoe je je gedachten effectief kunt focussen en je prioriteiten kunt stellen – hoe je uitkiest wat voor jou belangrijk is en wat niet, een en ander gebaseerd op zorgvuldig gewette persoonlijke waarden. Dit is ongelooflijk moeilijk. Het kost je een heel leven aan oefening en discipline om dat te bereiken. En je zult regelmatig in de fout gaan. Maar het is misschien wel de meest waardevolle strijd die je in je leven aan kunt gaan. Het is misschien wel de enige strijd in iemands leven.

Want als je te veel fucks geeft – als je een fuck geeft om iedereen en alles – zul je het gevoel hebben dat je voor eeuwig het recht hebt om te allen tijde tevreden en gelukkig te zijn, dat fucking alles verondersteld wordt precies zo te zijn als jij het wilt. Dit is ziekelijk. En het zal je levend verslinden. Je zult elke tegenslag als een onrecht zien, elke uitdaging als een mislukking, elk ongemak als een persoonlijke afwijzing, elke onenigheid als verraad. Je zult opgesloten zitten in je eigen onbenulige, schedelgrote hel, verteerd door gevoelens van onrecht en woede, kringetjes rennend in je eigen helse vicieuze cirkel, voortdurend in beweging zonder ooit ergens te komen.

De edele kunst van Not Giving a Fuck

De meeste mensen stellen zich bij nergens ook maar een fuck om geven een soort serene onverschilligheid jegens alles voor, een kalmte die tegen alle stormen is opgewassen. Ze stellen zich een persoon voor die door niets van zijn stuk wordt gebracht

en die voor niemand zwicht, en zo iemand willen zij ook zijn.

Er is een naam voor iemand die niets van belang vindt en nergens door geëmotioneerd raakt: een psychopaat. Waarom je tot psychopaat zou willen ontwikkelen, is me een raadsel.

Dus wat betekent er geen fuck om geven dan wel? Laten we eens kijken naar de drie ‘subtiliteiten’ die kunnen helpen de zaak te verduidelijken.

Subtiliteit 1: Er geen fuck om geven betekent niet dat je onverschillig bent; het betekent dat je geen moeite hebt met anders zijn.

Laten we wel wezen. Er is absoluut niets bewonderenswaardig of stoers aan onverschilligheid. Onverschillige mensen zijn zwak en bang. Het zijn bankhangers en internet trolls. Onverschillige mensen proberen in feite vaak onverschillig te zijn omdat ze in werkelijkheid veel te veel fucks geven. Ze geven een fuck om wat anderen vinden van hun haar, dus wassen en kammen ze het maar niet. Ze geven een fuck om wat anderen vinden van hun ideeën, dus verschuilen ze zich achter sarcasme en zelfingenomen sneren. Ze zijn bang om mensen dichtbij te laten komen, dus zien ze zichzelf als een speciale, unieke sneeuwvlok die problemen heeft die anderen nooit zullen kunnen begrijpen.

Onverschillige mensen zijn bang voor de wereld en de repercussies van hun eigen keuzes. Dat is de reden dat ze nooit zinvolle keuzes maken. Ze verstopten zich in een grauwe, emotioneloze, zelfgegraven kuil, in zichzelf gekeerd en vol zelfmedelijden, en ze proberen constant afstand te nemen van dat ongelukkige ding dat hun tijd en energie opeist en dat ook wel het leven wordt genoemd.

Want er is één akelige waarheid wat betreft dat leven. Er be-

staat niet zoiets als er geen fuck om geven. *Je moet een fuck om iets geven.* Het maakt deel uit van onze biologie altijd om iets te geven en daarom altijd een fuck te geven.

De vraag is dan dus: wáár geven we een fuck om? Wat kiezen we uit om een fuck om te geven? En hoe kunnen we geen fuck geven om wat uiteindelijk niet belangrijk is?

Mijn moeder werd onlangs door een goede vriend van haar voor een flink bedrag opgelicht. Was ik onverschillig geweest dan had ik mijn schouders opgehaald, nog een slokje koffie genomen en een nieuw seizoen van *The Wire* gedownload. Sorry, mam.

Maar in plaats daarvan was ik verontwaardigd. Ik was woest. Ik zei: 'Niks laat maar zitten, mam. We gaan verdomme een advocaat inschakelen en gaan achter die klootzak aan. Waarom? Omdat het me geen fuck kan schelen. Ik zal desnoods het leven van die kerel verwoesten.'

Dit illustreert de eerste subtiliteit van Not Giving a Fuck. Als we zeggen: 'Verdomme, kijk uit, want die Mark Manson geeft nergens ene fuck om', betekent dat niet dat Mark Manson nergens iets om geeft; integendeel, we bedoelen dat Mark Manson niet geeft om tegenslag op weg naar zijn doel, dat het hem niet kan schelen dat hij sommige mensen afzeikt bij het doen van wat hij als juist of belangrijk of nobel ziet. We bedoelen dat Mark Manson het soort kerel is dat over zichzelf in de derde persoon schrijft als hij vindt dat dat nodig is. Het kan hem gewoon geen fuck schelen.

Dat is wat zo bewonderenswaardig is. Nee, niet ik, idioot – het overwinnen van tegenslagen, de bereidheid om anders te zijn, een buitenbeentje, een paria, en dat allemaal om aan je eigen normen en waarden te voldoen. De bereidheid om mislukking recht in de ogen te kijken en je middelvinger ernaar op te steken. De mensen die geen fuck geven om tegenslagen of

falen of jezelf voor schut zetten of het af en toe goed verkloten. De mensen die er alleen maar om lachen en vervolgens gewoon doen waar ze in geloven. Omdat ze weten dat dat het juiste is. Ze weten dat het hun eigen belang overstijgt, dat het belangrijker is dan hun eigen gevoelens en hun eigen trots en hun eigen ego. Ze zeggen geen 'fuck it' tegen alles in het leven, maar tegen alles wat *onbelangrijk* is in het leven. Ze bewaren hun fucks voor wat er echt toe doet. Vrienden. Familie. Bepaalde doelen. Burrito's. En af en toe een rechtszaak. En daarom, omdat ze hun fucks bewaren voor alleen de echt belangrijke zaken, geven anderen van de weeromstuit een fuck om hen.

Want hier komt nog zo'n akelige waarheid wat betreft het leven: je kunt geen belangrijke en levensveranderende entiteit voor sommige mensen zijn als je niet ook het lachertje en de sta-in-de-weg van anderen bent. Dat lukt gewoon niet. Want er bestaat niet zoiets als het ontbreken van tegenslag. Dat is nu eenmaal onmogelijk. Een oud gezegde luidt dat waar je ook heen gaat, je altijd jezelf meeneemt. Nou, dat geldt dus ook voor tegenslag en mislukking. Waar je ook heen gaat, er ligt altijd een enorme hoop shit op je te wachten. En dat is ook prima. Het gaat er niet om die shit te ontvluchten. Het gaat erom dat je de shit vindt die jij leuk vindt om aan te pakken.

Subtiliteit 2: Om geen fuck te geven om tegenslagen, moet je eerst een fuck geven om iets belangrijkers dan tegenslag.

Stel je voor, je staat in de rij in de supermarkt en je hoort een oudere dame voor je bij de kassa tekeergaan omdat haar tegoedbon van dertig cent niet wordt geaccepteerd. Waarom maakt die dame zich daar zo druk om? Het is maar dertig cent.

Ik zal je zeggen waarom: die vrouw heeft waarschijnlijk niets

beters te doen in haar leven dan thuis couponnetjes knippen. Ze is oud en eenzaam. Haar kinderen zijn een stelletje idioten die nooit op bezoek komen. Ze heeft al dertig jaar geen seks meer gehad. Bij elke scheet die ze laat, krimpt ze ineen van de pijn. Ze heeft een armzalig pensioentje en ze zal waarschijnlijk sterven in een luier, denkend dat ze een kleuter is.

Dus knipt ze haar coupons. Dat is alles wat ze heeft. Het is zij en haar verdomde coupons. Het is het enige waar ze een fuck om kan geven, want er is verder niets om een fuck om te geven. En als die pukkelige zeventienjarige puber achter de kassa dan weigert er eentje te accepteren, kun je er vergif op innemen dat oma ontploft. Tachtig jaar aan opgekropte fucks komen er in één keer uit, als een helse hagelbui vol met ‘Toen ik jong was’ en ‘Vroeger was er meer respect’.

Het probleem met mensen die met fucks strooien alsof het pepernoten zijn, is dat ze niets meer hebben wat echt de moeite waard is om hun fucks aan te spenderen.

Als jijzelf ook altijd te veel fucks geeft om triviale shit waar jij je druk om maakt – de nieuwe Facebook-foto van je vroegere vriendje, hoe snel de batterijen van je afstandsbediening opraken, het weer eens mislopen van een afgeprijsde deodorant – is de kans groot dat er in jouw leven weinig gebeurt waar je terecht een fuck om zou moeten geven. En dat is je echte probleem. Niet die deodorant. Niet die afstandsbediening.

Ik hoorde ooit een cabaretier zeggen dat als een persoon geen problemen heeft, het brein dan automatisch een manier vindt om er eentje te verzinnen. Ik denk dat wat de meeste mensen – met name hoogopgeleide blanken uit de gegoede middenklasse – als ‘levensproblemen’ zien, vooral voortkomt uit het feit dat ze niets belangrijkers hebben om zich zorgen over te maken.

Het vinden van iets belangrijks en zinvol in je leven is dan misschien ook wel de meest productieve manier om je tijd en energie te gebruiken. Want als je dat zinvolle iets niet vindt, zullen je fucks worden gegeven aan betekenisloze en triviale zaken.

Subtiliteit 3: Of je het beseft of niet, je maakt altijd keuzes over waar je een fuck om moet geven.

Mensen zijn van nature niet geneigd tot er geen fuck om geven. We zijn juist geneigd om veel te véél fucks te geven. Je hebt toch ook weleens een kind hartverscheurend zien huilen omdat zijn muts net de verkeerde kleur blauw had? Dat bedoel ik. Fuck dat kind.

Als we jong zijn, is alles nieuw en opwindend en lijkt alles enorm belangrijk. We geven daarom tonnen fucks. We geven een fuck om alles en iedereen – om wat anderen over ons zeggen, of die leuke jongen of dat leuke meisje ons al dan niet heeft teruggebeld, of we wel de juiste sokken aanhebben, om de kleur van de ballonnen op onze verjaardag.

Als we ouder worden en door ervaring wijs (en de tijd hebben zien verglijden), beginnen we in te zien dat de meeste van dit soort zaken weinig blijvende impact op ons leven hebben. De mensen wier meningen vroeger zoveel voor ons betekenden, zijn niet langer aanwezig in ons leven. Afwijzingen die op het moment zelf pijnlijk waren, hebben eigenlijk best goed uitgekapt. We realiseren ons hoe weinig aandacht mensen schenken aan allerlei oppervlakkige kenmerken van onszelf, en we besluiten daar niet al te obsessief mee bezig te zijn. Volwassen worden betekent dat je hebt geleerd alleen een fuck te geven om wat echt fuckwaardig is. Zoals Bunk Moreland zei tegen zijn collega-rechercheur McNulty in *The Wire*: ‘Dat krijg je ervan

als je een fuck geeft als het jouw beurt niet was om een fuck te geven.’

En naarmate we ouder worden en de middelbare leeftijd bereiken, gaat er nog iets veranderen. We krijgen minder energie. Onze identiteit vormt zich. We weten wie we zijn en we accepteren onszelf, inclusief bepaalde aspecten die we minder zien zitten.

En dat werkt vreemd genoeg bevrijdend. We hebben niet langer de behoefte om om alles een fuck te geven. Het leven is zoals het is. We accepteren het, met alle tekortkomingen van dien. We beseffen dat wij de kanker niet zullen genezen of naar de maan zullen gaan of aan Jennifer Anistons tieten mogen zitten. En dat is oké. Het leven gaat door. We reserveren ons steeds beperkter aantal fucks nu voor de echt fuckwaardige dingen in ons leven: ons gezin, onze beste vrienden, onze golfswing. En tot onze grote verbazing *is dat ook genoeg*. Deze simplificatie maakt ons echt fucking gelukkig, en dat op een consistente manier. En we beginnen te denken: misschien dat die gestoorde alcoholist Bukowski toch een punt had. *Doe geen moeite*.

Maar goed, Mark, wat heeft dit boek dan verder nog voor zin?

Dit boek zal je helpen een iets duidelijker beeld te krijgen van wat jij verkiest belangrijk te vinden in het leven en van wat jij verkiest onbelangrijk te vinden.

Ik denk dat wij tegenwoordig te maken hebben met een psychologische epidemie, eentje waarbij men zich niet meer realiseert dat het oké is dat dingen soms waardeloos zijn. Ik weet dat dit op het eerste gezicht lijkt te getuigen van intellectuele luiheid, maar ik garandeer je dat dit een kwestie van levensbelang is.

Want als wij geloven dat het niet oké is dat dingen soms waardeloos zijn, gaan we onbewust onszelf de schuld geven.

We gaan het gevoel krijgen dat er iets fundamenteel mis is met ons en dat leidt tot allerlei vormen van overcompensatie, zoals veertig paar schoenen kopen of je slaappil wegspoelen met een flinke bel wodka of een bus vol schoolkinderen neerknallen.

Deze overtuiging dat het niet oké is om af en toe tekort te schieten, is de oorzaak van de helse vicieuze cirkel die onze cultuur steeds meer is gaan domineren.

De idee van er geen fuck om geven is een simpele manier om onze verwachtingen omtrent het leven opnieuw te bezien en te kiezen wat belangrijk is en wat niet. Als je dit vermogen weet te ontwikkelen, bereik je uiteindelijk een soort van 'praktische verlichting'.

Nee, niet die eeuwige gelukzaligheid, dat einde aan alle lijden, niet dat soort vage vorm van verlicht zijn. Integendeel. Ik zie praktische verlichting als het je kunnen vinden in het feit dat enig lijden nu eenmaal onvermijdelijk is – dat wat je ook doet, het leven bestaat uit mislukkingen, verlies, verdriet en zelfs de dood. Want als je eenmaal al die shit die het leven voor je in petto heeft accepteert (en het leven heeft heel wat shit voor je in petto, geloof me), word je op een soort laagdrempelige, spirituele manier onoverwinnelijk. Want om pijn te overwinnen, moet je nu eenmaal eerst leren hoe je die kunt verdragen.

Dit boek geeft geen fuck om het verlichten van jouw problemen of je pijn. En dat is precies de reden dat je zult beseffen dat het oprecht is. Dit boek is geen gids naar grootsheid – dat kan het ook niet zijn, want grootsheid is slechts een illusie in ons hoofd, een bedachte bestemming die we onszelf verplichten na te jagen, ons eigen psychologische Atlantis.

Dit boek zal juist je pijn maken tot een stuk gereedschap, je trauma tot een kracht en je problemen tot iets minder erge problemen. Dat is echte vooruitgang. Zie het als een gids voor het

lijden en hoe je dat op een betere manier kunt doen, zinvoller, met meer compassie en meer deemoed. Het is een boek over lichtvoetig blijven ondanks je zware last, je rustiger voelen onder je grootste angsten, lachen om de tranen die je vergiet.

Dit boek zal je niet leren hoe je iets kunt binnenhalen of bereiken, maar hoe je met verlies omgaat en dingen kunt loslaten. Het zal je leren om je leven onder de loep te nemen en alleen de belangrijkste zaken te koesteren. Het zal je leren je ogen te sluiten en erop te vertrouwen dat je achterover kunt vallen en toch oké zult zijn. Het zal je leren minder fucks te geven. Het zal je leren geen moeite te doen.