



Samenvatting:

**De edele kunst van not
giving a f*ck**

Geschreven door: Mark Manson

Samenvatting door: Wesley van Eijndhoven

Samenvatting

Focus op wat voor jou belangrijk is

We leven in een tijd van grote kansen, zowel op zakelijk als op persoonlijk vlak. Of het nu gaat om je carrière, het vergaren van informatie of het kiezen van je partner, de mogelijkheden zijn tegenwoordig vrijwel eindeloos. Maar waarom is het dan toch geen puur genot om in deze tijd te leven? We kunnen tenslotte haast alles krijgen wat we willen.

De reden waarom we niet allemaal 100% gelukkig zijn is omdat we vaak alles willen en met minder geen genoegen nemen. We hebben zoveel opties om uit te kiezen, dat we continu bezig zijn met keuzes maken en het afwegen van zaken die er voor een groot gedeelte niet toe doen.

We willen alles een beetje, in plaats van van iets heel veel. Tenminste, een groot aantal van ons leeft op deze manier en dat levert meer stress op dan genot. Beter zouden we ons moeten focussen op dat wat we echt belangrijk vinden en de rest, ja de rest is bijzaak. Of in de woorden van de auteur: Om de rest zouden we geen fuck moeten geven.

Je doelen halen is een uitdaging

Weet jij wat je echt uit het leven zou willen halen? Wat je ultieme doel is?

Het is niet zo makkelijk om deze vragen te beantwoorden toch? Natuurlijk zullen vele van ons zeggen dat we geluk willen, een liefhebbende familie en een baan die we leuk vinden, echter blijft het op deze manier een beetje vaag en zijn het juist de vage doelen die ervoor zorgen dat je niet je eigen succes gaat najagen.

Het is helaas zo dat als je ook maar iets wilt bereiken in je leven, dat je ervoor zult moeten vechten. Het bereiken van je doelen is niet makkelijk, integendeel zelfs. Je zult hard moeten werken en moeten beschikken over doorzettingsvermogen, want je komt gegarandeerd uitdagingen en obstakels tegen in je leven.

Stel dat je bijvoorbeeld CEO zou willen worden van een groot bedrijf. CEO klinkt wel tof toch? Je hebt als CEO tenslotte veel macht binnen een bedrijf. Maar een CEO zijn is verre van makkelijk. Veel CEO's hebben werkweken van 60 uur, moeten moeilijke beslissingen maken, mensen en ontslaan en steeds maar weer er staan wanneer het nodig is. Je kunt het niet rustig aan doen.

Als je niet vastbesloten bent om een CEO te worden, als dat niet je allergrootste doel is, dan zul je waarschijnlijk worstelen met het harde werk dat je moet doen en de dingen die je hiervoor moet laten. Dit zorgt ervoor dat de kans van slagen aanzienlijk minder wordt.

Nu we vastgesteld hebben dat het sowieso een uitdaging is om je doelen te behalen, zul je iets moeten vinden waarvoor je echt de uitdaging aan wilt gaan. Je moet erachter zien te komen wat je nu echt leuk vindt om te doen, waar je passie ligt. Pas wanneer je kunt werken vanuit je passie, worden alle andere zaken bijzaak en doet het er niet meer zo toe dat het zo nu en dan uitdagend kan zijn.

Je hebt niets, maar dan ook echt niets in een zoektocht naar een makkelijk leven. Een leven zonder tegenslagen bestaat simpelweg niet. De enige manier om je leven te leven is om een doel te vinden waarvoor je wilt vechten.

Het is sterk aan te raden om "nee" te zeggen tegen alle zaken waar je geen vreugde uit kunt halen. Stop er gewoon mee! Stop met je te focussen op dingen waar je niet vrolijk van wordt. Concentreer je op die paar zaken waarvan je staartje echt gaat kwispelen en geef geen fuck om de rest, want de rest doet er gewoon niet toe.

David Mustaine

Een prachtige anekdote uit het boek gaat over gitarist David Mustaine. In 1983 werd Mustaine uit zijn band gegooid. Een band die op de vooravond stond van hun grote doorbraak. Gevoed door woede besloot hij zijn oude bandleden te laten zien dat hij het ook zonder hen kon redden. twee jaar lang deed hij erover om een nieuwe band bij elkaar te zoeken en zo ontstond de band: Megadeth. Een band die wereldwijd zo'n 25 miljoen platen heeft verkocht.

Ondanks het succes van Megadeth was David Mustaine niet tevreden, dat kon ook haast niet. De band waar hij was uitgegooid was namelijk Metallica, de band die met wereldwijde 125 miljoen verkochte albums, één van de meest succesvolle bands ooit is.

Ondanks dat Mustaine natuurlijk ontzettend succesvol was, voelde hij dat niet zo.

Dat is natuurlijk ook het gevaar, jezelf vergelijken met anderen. Er is namelijk altijd wel iemand succesvoller dan dat jij bent.

In het boek beschrijft de auteur ook het verhaal van Peter Best, een ex Beatle. Ook hij werd uit een band gegooid dat wereldwijd succes behaalde. Best raakte in een diepe depressie, maar herpakte zichzelf. Hij zag de beatles een leven leiden dat eigenlijk niet voor hem was weggelegd. Hij vond het veel belangrijker om omringd te zijn met een liefhebbende familie. Hij liet zijn leven niet bepalen door het succes van een ander, maar bepaalde zelf wat succes voor hem was.

Waarde hechten aan waardeloze zaken

Dat waar jij de meeste waarde aan hecht, is veel belangrijker dan al het andere. Jezelf meten aan het succes van anderen zal alleen maar leiden tot een grote teleurstelling op je pad naar geluk. En zo zijn er veel meer waardeloze zaken waar veel mensen waarde aan hechten.

Er zijn ontzettend veel mensen op deze aarde die continu op zoek zijn naar het krijgen van een bepaald soort tevredenheid, of plezier dat ze steeds maar weer willen vervullen. Dat continu op zoek zijn is ongezond voor je. Het is deze waarde waar drugsverslaafden en mensen die vreemdgaan ook veel waarde aan hechten. Uit onderzoek is zelfs gebleken dat mensen die hier veel waarde aan hechten en grote kans hebben op een depressie.

Materialisme is nog zo'n boosdoener bij een grote groep van ons. Het hechten van veel waarde aan spullen zorgt er echt niet voor dat je gelukkig wordt in het leven. Zodra je een mooie auto hebt, zorgt een nog mooiere en duurdere auto echt niet voor meer geluk.

Het najagen van meer spullen kan zelfs schadelijk zijn voor ons geluk wanneer we belangrijke waarde als vrienden, familie, eerlijkheid en integriteit uit het oog verliezen.

Het vasthouden aan waarden die er eigenlijk niet toe doen, is simpelweg een gebrek aan waarden die wel waardevol voor je kunnen zijn. Dus als je niet continu wilt hunkeren naar dat wat een ander heeft, zul je voor jezelf moeten bepalen welke waardes belangrijk zijn voor je eigen geluk.

Deze waardes moeten gebaseerd zijn op de werkelijkheid, een bijdrage leveren aan de samenleving en een direct en regelbaar effect hebben.

Een goed voorbeeld is eerlijkheid, een waarde waar je volledige controle over hebt. Jij bepaalt immers zelf of je eerlijk bent of niet. Het is gebaseerd op de werkelijkheid en het levert een bijdrage aan de samenleving omdat dat wat je tegen anderen zegt eerlijke feedback is, waardoor ze er iets mee kunnen.

Andere waarden die bijvoorbeeld ook binnen deze “regels” vallen zijn creativiteit, nederigheid en vrijgevigheid.

Verantwoordelijkheid nemen

Stel je eens voor dat je verplicht een marathon zou moeten lopen. Er bestaat dan een grote kans dat je geen plezier zult halen uit deze ervaring toch?

Wanneer je gedwongen wordt iets te doen, wordt je waarschijnlijk beroofd van de vreugde die je eruit kunt halen.

Helaas gaan velen van ons door het leven alsof alle ervaringen ons opgelegd worden. Een mislukt sollicitatiegesprek, een afgewezen liefde en zelfs bij het missen van de bus zien we onszelf als het slachtoffer van dingen die ons overkomen.

Een extreem voorbeeld van dit fenomeen is het verhaal van William James. James werd geboren in de 19e eeuw en was het kind van rijke vooraanstaande ouders.

James had een ontzettend slechte gezondheid, wat ervoor zorgde dat hij vaak moest braken en last had van extreme krampen in zijn rug. Hij wilde schilder worden, maar zijn vader bespote hem continu met het gebrek aan talent dat hij had. Hij besloot een studie geneeskunde te doen, maar stopte voortijdig.

Ziek en ongelukkig dat hij was, overwoog hij om zelfmoord te plegen, totdat hij iets las van filosoof Charles Peirce waarin Peirce schreef dat iedereen 100 procent verantwoordelijkheid moet nemen voor zijn of haar eigen leven.

James kwam tot de conclusie dat hij in de put zat omdat hij zich slachtoffer voelde van externe factoren, zaken waar hij nauwelijks invloed op had. Zijn ziekte, zijn vader en alle andere zaken die hij de schuld gaf van zijn situatie waren allemaal invloeden van buitenaf.

Gesterkt door deze gedachte besloot hij de psychologie in te gaan en werd hij één van de meest invloedrijke psychologen uit de Amerikaanse geschiedenis.

Stel je eens voor dat je gedumpt wordt door je partner, dan is het makkelijk om hem of haar de schuld te geven. Je zult er echter beter aan doen eens te kijken naar je eigen verantwoordelijkheid in het mislukken van jullie relatie. Misschien hield je je niet aan gemaakte afspraken, hielp je nauwelijks mee in het huishouden, of gaf je je ex te weinig support.

Als je je ooit slachtoffer voelt, denk dan aan William James en probeer verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leven. Alleen dan kun je ervoor zorgen dat je eerder gemaakte fouten in de toekomst gaat voorkomen. Alleen dan kun je een beter en gelukkiger leven leiden.

Laat je identiteit los

Stel je dit eens voor: Je hebt een hoge functie bij een groot bedrijf. Je houdt van je baan en je salaris. Je hebt een mooie auto, dure kleding en je collega's respecteren je. Je houdt er vooral van om deze hoge functie te hebben. Deze functie is namelijk wie je bent.

Stel je nu eens voor dat je een kans krijgt om nog verder door te groeien. Je kunt de hoogste functie in je bedrijf krijgen, maar niet zonder risico. Als je er niet in slaagt je nieuwe functie tot in de perfectie uit te voeren, verlies je alles. Je baan, je auto, je respect en vooral wie je bent. Zou je het erop wagen?

De meeste van ons zou het risico niet nemen. De schrijver (Mark Manson) noemt dit Manson's wet van vermijden, of het alles ontvluchten dat onze identiteit bedreigt. Het willen zijn wie je denkt dat je bent, is vaker meer een belemmering voor ons, dan dat we ervan profiteren.

Veel mensen die een bepaald soort ambitie hebben durven de stap naar het bereiken van hun ambitie vaak niet te zetten, want wat als het niet lukt? Wat doet dat dan met je identiteit?

Gelukkig is er een manier om Manson's wet van vermijden te omzeilen. Namelijk met Boeddhisme.

Het boeddhisme leert ons namelijk dat identiteit een illusie is. Het zijn slechts labels die je jezelf geeft. Rijk zijn, arm zijn, gelukkig, verdrietig, succesvol etc. zijn allemaal constructies die voortkomen uit onze eigen gedachten. Het is niet echt, waardoor we ons leven er niet door moeten laten dicteren.

Jezelf bevrijden van een identiteit is misschien wel het ware pad naar geluk. Stel je eens voor dat je ooit een keer besloten hebt een carrière na te jagen. Om carrière te maken moet je bereid zijn offers te maken. Je familie en je hobby's, daar heb je weinig tijd voor, die komen op het tweede plan.

Stel je nu eens voor dat het najagen van een carrière niet gekoppeld zou zijn aan je identiteit. Wat zou je dan gaan doen? Wat zou je dan gelukkig maken?

Het maskeren van je eigen onzekerheden

Heb je er ook zo'n hekel aan dat sommige mensen denken dat ze altijd gelijk hebben? Mensen die gewoon niet luisteren, zelfs wanneer ze ongelijk hebben.

Gelukkig ben je zelf zo helemaal niet, of toch wel?

Iedereen denkt wel eens gelijk te hebben, terwijl ze dat eigenlijk gewoon niet hebben.

Veel mensen proberen, ondanks dat ze wel weten dat ze ongelijk hebben, vast te houden aan hun eigen waanideeën. Ze hebben een soort blinde vlek voor het gelijk van iemand anders.

Alleen door je keer op keer af te vragen of je wellicht ongelijk kunt hebben, kun je die blinde vlekken voorkomen. Want als je ten onrechte je gelijk wilt halen, schiet niemand er iets mee op. Jijzelf nog het minst.

Helaas is dit nog niet zo eenvoudig. Met valse overtuigingen maskeren we vaak onze eigen onzekerheden. Door je eigen beslissingen en acties in twijfel te trekken zul je ook jezelf veel beter leren kennen. Dat kan voor sommige van ons ongemakkelijk voelen, maar is wel de manier om je eigen onzekerheden te overwinnen en gelukkiger te kunnen leven.

Een gezonde dosis liefde

Eén van de beroemdste liefdesverhalen allertijden is toch wel het verhaal van Romeo en Julia. Een verhaal over de liefde tussen twee personen uit rivaliserende families, waarin moord en wraak niet wordt geschuwd. Het verhaal beschrijft de vernietigende kracht van een romantische liefde.

Verschillende studies hebben aangetoond dat een gepassioneerde, romantische relaties een vergelijkbaar effect op de hersenen hebben als cocaïne. Dit zorgt ervoor dat je een intense "high" ervaart, waarna je weer vervalt in een lage mentale staat. Wanneer je op liefdesgebied steeds maar weer naar die intense "high" gaat zoeken, heb je het recept te pakken voor een leven vol met pijn en angsten. Pijn van het niet krijgen van de liefde waarnaar je opzoek bent en angst om deze liefde te verliezen.

Ten tijden dat Romeo en Julia werd geschreven, was er weinig sprake van romantische liefde, zoals we dat kennen uit vele boeken en films. Voor de meeste huwelijken werd simpelweg een partner gezocht die je goed aan kon vullen met zijn of haar

vaardigheden. Tegenwoordig is de romantische liefde natuurlijk het grote ideaal, ondanks dat dit tot intense liefdesverdriet kan leiden.

Maar moet je het idee van romantiek dan overboord gooien? Nee hoor!

De romantische liefde kan zowel gezond als ongezond zijn, afhankelijk of het voldoet aan bepaalde criteria. Je relatie is ongezond wanneer je partner de relatie gebruikt om weg te rennen van zijn of haar persoonlijke problemen. Een gepassioneerde relatie kan immers een afleiding zijn voor het leven waar je niet tevreden over bent. Zolang je niets aan jezelf doet en je eigen problemen bij de wortel aan weet te pakken, zal het vermijden van deze problemen niet van lange duur zijn. Je komt jezelf dan altijd een keer tegen, met alle gevolgen van dien.

Een gezonde relatie bestaat daarentegen uit partners die volledig willen investeren in hun relatie, in plaats van het te gebruiken als afleiding van hun eigen leven. Partners die bij elkaar geen grenzen overschrijden, niet zoeken naar dominantie over de ander en geen controle willen hebben over elkaars gedrag. Alleen een duidelijk bewijs van ongezonde liefde.

Angst voor de dood

Het is misschien niet leuk om te lezen, maar ooit ga je dood. Hoe we omgaan met dit onontkoombare lot, heeft veel te maken met hoe we ons leven leven.

In het boek vertelt de schrijver een verhaal van auteur Ernest Becker, schrijver van het boek: *The denial of death*.

Becker heeft het in zijn boek over de volgens hem twee voornaamste redenen waarom de dood zo'n grote rol speelt in ons leven. De eerste reden is omdat we, in tegenstelling tot dieren, ons kunnen voorstellen hoe ons leven zou zijn geweest als we andere keuzes

hadden gemaakt. Wat als we een andere studie hadden gedaan, een andere baan hadden gekozen, een andere partner?

Het tweede is dat we ons kunnen voorstellen hoe het leven eruit gaat zien als we dood zijn. We kunnen in principe als het ware een blik op een toekomst werpen waarin we zelf niet meer voor komen. Dit is ook de reden dat zovelen van ons op zoek zijn naar een soort nalatenschap, een erfenis van jezelf, voor volgende generaties.

Ze zeggen weleens dat je twee keer sterft. De eerste keer wanneer je stopt met ademen en de tweede keer wanneer je naam voor het laatst wordt uitgesproken. Het eerste, maar ook het tweede kan voor veel mensen beangstigend zijn.

Deze zogenaamde onsterfelijkheid zul je je hele leven na moeten jagen, wat natuurlijk ook een enorme lading stress met zich meebrengt, want wat als het niet gaat lukken?

Gelukkig is er een simpele oplossing om dit te voorkomen...

Je moet er gewoon geen fuck om geven.

Geef geen ene fuck om roem en macht, maar focus je volledig op het hier en nu. Zoek naar een betekenisvol leven en zorg ervoor dat je ook waarde kunt toevoegen aan het leven van anderen.

Als je echt een lang en gelukkig leven wilt, focus dan op de dingen die jij leuk vindt, focus op een gezonde relatie en focus je op jouw passie. En om de rest moet je geen fuck geven.