

Give a F**k

Waarom het leven beter is
als je er wél om geeft

FELICITY MORSE

PEPPER
BOOKS

Nur 770/W041901

Bisac SEL031000

© MMXIX Nederlandse editie: Pepper Books

© MMXVIII Tekst: Felicity Morse

Originally published by Michael O'Mara Books Limited

Oorspronkelijke titel: Give a F**k

Nederlandse vertaling: Mylène Delfos, Nathalie Tabury en Jet Zegers

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie

in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

pepperbooks.nl

INHOUD

Een strijd om onze aandacht	5
<i>Jij</i>	13
Geef wél een f**k om jezelf	15
Het hier-en-nu	17
Met jezelf praten, hoe doe je dat?	26
Gevoelens	33
Verhalen vertellen	42
Je lichaam	51
Beweging	56
Rust	62
Drinken, roken, drugs	67
Huidtijd	72
Voeding	77
De natuur	87
Verbeelding	92
<i>Relaties</i>	101
Geef wél een f**k om vriendschappen en relaties	103
Grenzen	105
Verantwoordelijkheid nemen	124
Uit je ivoren toren komen	130
Slachtofferschap	133
Verwijt	139
Schaamte	145
Eerlijkheid	150
Onvoorwaardelijkheid	159

Geven	166
Ontvangen	174
Seks	181
Gemeenschap	193
Werk	213
Sociale media	224
Waar je woont	240

<i>Alles en iedereen</i>	253
--------------------------	-----

Geef wél een f**k om alles en iedereen	255
---	-----

Het nieuws	259
------------	-----

Geld	273
------	-----

Doel	286
------	-----

Jouw wereldbeeld	296
------------------	-----

Kijk naar het hele plaatje	311
----------------------------	-----

Dankwoord	323
-----------	-----

Noten	324
-------	-----

EEN STRIJD OM ONZE AANDACHT

Kijk, soms is het gewoon niet te doen om altijd maar gevoelig en meelevend te zijn. Jezelf staande houden in deze wereld is al lastig genoeg. Als je dan ook nog eens openstaat voor al het leed dat je ziet en daar iets aan wilt doen, kan het je makkelijk allemaal te veel worden. Je krijgt een burn-out of je wilt helemaal afhaken.

Of we het nu doorhebben of niet, de meesten van ons zijn permanent in een soort filosofisch gevecht verwickeld. Deze worsteling zie ik zelf als een ‘strijd om onze aandacht’. Vergeet ‘to be or not to be’. In dit schitterende tijdperk – post-Trump, post-Brexit – waarin alles met elkaar verbonden en in beroering is, en met een stortvloed aan dingen die om onze aandacht vragen, draait alles in feite om één existentiële vraag, namelijk of het ons eigenlijk allemaal nog wel een f**k kan schelen.

Die vraag heeft me lang beziggehouden. Omdat ik de afgelopen tien jaar voornamelijk in de nieuwsbranche heb gewerkt, achtereenvolgens als journalist, manager sociale media en redacteur, kreeg ik de wereldrampen dagelijks op mijn bordje. Natuurlijk was er ook vrolijk nieuws, maar juist de ergste verhalen bleven hangen: de verontrustende beelden van al dat

leed en al die conflicten staan voor altijd op mijn netvlies gebrand. Meeleven is onvermijdelijk – en dodelijk vermoeiend. En dan kom je op een punt waarop je het niet meer trekt.

Dus is het heel begrijpelijk als je op een gegeven moment gewoon ‘F**k it’ roept, ‘Bekijk het maar!’, je verschanst in je eigen coconnetje en op feestjes niet verder komt dan een vrijblijvend ‘Goh, wat erg’. Het enige waar je dan nog voor kunt warmlopen, is op de bank hangen met een groot glas wijn en alle ellende in de wereld vergeten, want je kunt er toch niks aan veranderen.

Gaat dit niet over jou? Dan ken je vast wel iemand anders met zo’n houding, ook al is dat ‘F**k it’ in dat geval misschien wat anders ingekleed. In een pseudo-spiritueel jasje bijvoorbeeld. Van die ‘deugmensen’ met zo’n zelfvoldane glimlach. Je herkent ze aan hun afwezige blik wanneer je ze probeert te betrekken bij wat er speelt in de wereld, waarna ze je aanraden het ‘los te laten’ of ‘het leven niet zo serieus te nemen’. Niet dat ‘overgave’ niet ook zijn spirituele voordelen kan hebben; zo’n meditatieve instelling kan heel goed van pas komen als je boven op een berg je mantra’s zit te zingen. Maar het is niet echt praktisch toepasbaar voor wie zich hier beneden in de echte wereld moet redden, in het voortdurende besef van hoe de zaken in elkaar zitten. Loslaten is slechts de eerste stap in een heel proces – daarna moeten we de belangrijke dingen weer oppakken en leren hoe we erom kunnen geven. Pas dan komt er iets in beweging en kunnen er dingen veranderen.

We maken nu eenmaal deel uit van deze wereld – de wereld beïnvloedt óns en wij beïnvloeden op onze beurt de wéreld – en het is onvermijdelijk dat we betrokken zijn: dat is natuurlijk en dat is goed. De uitdaging is dat voor elkaar te krijgen zonder

in een of andere goedbedoelende club tobbers te belanden die zich over zo veel verschillende zaken zorgen maken dat het ze lamslaait. Bovendien is het een wat zuur gezelschap. Maar hun hyperactieve neefjes aan de andere kant, de soms best verdienstelijke projectmanagers, kunnen in hun gedrevenheid net zo veel irritatie opwekken.

Dit zijn natuurlijk stereotypen, maar misschien herken je er wel iets in. In werkelijkheid zijn de meesten van ons geneigd zich soms onder de ene en dan weer onder de andere groep te scharen, al naar gelang hoe overweldigd, geërgerd of afgemat we ons voelen. En geen van deze gedragslijnen biedt echt soelaas om de eisen van het moderne leven te tackelen, dus pingpongen we halfslachtig heen en weer, kijken we of er nog nieuws is, werken we over en worden we van tijd tot tijd overvallen door een gevoel van onrecht en dadendrang. Tot het ons allemaal te veel wordt. Dan raken we opgefokt en slaat de vermoeidheid toe; we leggen ons erbij neer, nemen dat glas wijn of gaan aan yoga doen. Eenmaal uitgerust, kunnen we ons weer gaan interesseren en begint alles weer van voren af aan.

Op een gegeven moment, toch al lusteloos geworden door die hele sleur alleen al, raken we langzaam maar zeker helemaal onze betrokkenheid kwijt en wordt ons leventje steeds kleiner en praktischer. Dan hebben we alles zo comfortabel ingericht dat de ongemakkelijke vraag helemaal niet meer speelt of er nog iets is wat ons wél een f**k kan schelen. We hebben geen antwoorden gevonden, dus stellen we de vraag niet meer: het is een loze bezigheid geworden.

Met vreugde, ellende, pijn, energie en vermoeidheid heb ik al die manieren om mijn leven in te richten uitgeprobeerd.

Meermalen heb ik het verknoeid, en klauterde ik, vernederd maar niet verslagen, weer terug omhoog naar de rand van de afgrond om meteen weer te worden uitgeschakeld door een nieuw vallend rotsblok (een figuurlijke strijd – in werkelijkheid ben ik niet zo sportief aangelegd). In 2015 belandde ik op de bodem van de put. Niet dat er iets heel dramatisch aan vooraf ging. Was dat maar zo; dan had ik tenminste een goed verhaal gehad. Het was gewoon een samenloop van duizenden kleine, emotionele muggenbeetjes, waardoor ik uiteindelijk wakker werd en besloot dat het zo niet langer kon.

En toen ik me realiseerde dat het leven ondraaglijk geworden was, wist ik dat ik er iets aan moest doen. Een tijdlang probeerde ik allerlei nutteloze en ongezonde dingen, tot ik me inschreef voor een aantal cursussen persoonlijke ontwikkeling; al met al heeft dat ertoe geleid dat ik nu niet alleen schrijfster ben, maar ook levenscoach. Tijdens dat hele proces ontdekte ik dat er in die hele ‘strijd om onze aandacht’ ook een middenweg bestaat – waarbij je wél iets geeft om de dingen die belangrijk zijn zonder gillend gek te worden.

Je weet het meteen wanneer je iemand ontmoet die werkelijk ergens om geeft; alleen al door met zo iemand te praten raak je geïnspireerd, opgeladen – ineens lijkt er van alles mogelijk. Het is aanstekelijk. Willen we niet allemaal zo zijn?

Nieuwsgierigheid en betrokkenheid zitten in ons. Die talenten hoeven we alleen maar aan te wakkeren om ons leven betekenis te geven. En de wereld te verbeteren. Het besef van het eigen bestaan, het bewust blijven van onze ervaringen en het leren kennen van de wereld zoals die zich vóór ons en niet áán ons openbaart, is een transformerend proces.

Net als bij alles wat de moeite waard is, is dit makkelijker

gezegd dan gedaan. Maar je moet het wel doen. Want écht ergens om geven leer je door te oefenen. Zie het maar als een spier die je traint. En zoals bij elke training moet je klein beginnen om te voorkomen dat je meteen gesloopt bent. Voor je het weet lopen we met onze het-kan-me-wél-een-f**k-schelen-spier te hard van stapel en staan we meteen aan een gewicht van veertig kilo te sjorren (de hongersnood in Afrika bijvoorbeeld) – om erachter te komen dat we het niet van de grond krijgen. We raken gedesillusioneerd.

Of we ploeteren ondanks alles voort, maar uiteindelijk vrij doelloos. Hoeveel mensen ken jij wel niet die ijveren voor een goed doel terwijl ze dichterbij huis veel meer zouden kunnen bereiken?

Ook hebben velen van ons de gewoonte ontwikkeld om pas echt ergens op te letten zodra we er uitgesproken voor of tegen zijn. Er gaat heel veel aandacht naar dingen waar we ons mateloos aan ergeren: die vrouw op het werk die haar mond niet kan houden, het vervangend openbaar vervoer, je partner en het dopje van de tandpasta. Maar we vergeten dat perfecte kopje koffie van die lieve collega, dat het eigenlijk heel mooi weer is en dat de blaadjes aan de bomen zo'n mooie kleur hebben. Aan de andere kant, wanneer we alleen maar focussen op dingen die we fijn vinden, gaan we ontwijkend gedrag vertonen en leiden we de aandacht weg van onze angsten, de confrontaties en bedreigingen. Dan houden we onszelf en de mensen om ons heen voor dat 'het ons niet echt een f**k kan schelen'.

Wat zou daarachter kunnen zitten? Door bijvoorbeeld bagger te spuien op de sociale media laten we misschien zien dat we eigenlijk verlangen naar menselijk contact. Of is dat klagen

over je werk eigenlijk een verhulde manier om te zeggen dat je voldoening mist? Wat we níet willen, kunnen we gebruiken om erachter te komen wat we wél willen. Onder onze boosheid zit vaak angst verscholen, en onder die angst zit vaak iets waarvan we houden en wat we proberen te beschermen. Door de obstakels aan de oppervlakte uit de weg te ruimen en uit te vinden waar we werkelijk om geven, komen we in contact met onszelf.

Toegeven dat het je wél iets kan schelen, is een revolutie in het klein, en dat is best eng. Het lijkt moeilijk om je angsten onder ogen te zien, maar het is veel moeilijker en dapperder om hardop uit te spreken wat je wilt of nodig hebt. Ergens iets om geven is zwaar. Maar het is niet erg als het niet in één keer lukt. Het is niet de bedoeling om jezelf eens flink onder handen te nemen – deze reis gaat over het in je hart sluiten van dingen en het ontdekken van jezelf. En dat alles met liefde.

Ik ben een groot voorstander van ergens WEL een f**k om geven. Ik geloof er heilig in dat dat niet alleen jou sterker maakt, maar ook je familie, je buurt en, als je het goed doet, nou – de mogelijkheden zijn eindeloos.

Wat ik tot nu toe heb geleerd, heeft me veranderd op het gebied van mijn eigen geestelijke gezondheid, mijn geluk, mijn relaties, de mensen om me heen – en mijn vermogen om veranderingen teweeg te brengen in de wereld in het algemeen. Ik hoop dat dit boek, ook al is het maar een klein beetje, bij jou ook iets van een verandering teweeg kan brengen.

Als je besluit wél ergens om te geven, dan openen er zich ineens allerlei mogelijkheden en kun je een positief verschil maken in deze chaotische wereld. Als je weer helder voor ogen krijgt wat voor jou belangrijk is en waar je om geeft, ontdek je

niet alleen meer over jezelf, maar vind je ook je doel in het leven terug en ontdek je wat je echt van het leven verlangt.

Ergens om geven betekent dat je geïnteresseerd bent en nieuwsgierig naar alle aspecten van het leven. Het gaat over je aandacht focussen, in je hart sluiten van de prettige, maar ook van de onprettige dingen, en bedenken wat het je brengt én wat jij kunt doen.

Zie mij maar als je persoonlijke 'geef-wél-een-f**k'-trainer.

Felicity Morse