

WOLKEN
ZON
RIJK
ARM
TOP
FLOP
LEVEN
DOOD
DIK
DUN
ZIEK
GEZOND
PLEZIER
VERDRIET
GOEDE TIJDEN
SLECHTE TIJDEN



JOHN PARKIN

f*ck it

HET IS WAT
HET IS

John C. Parkin

F*ck it

Het is wat het is

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Welkom in de game die leven heet	9
Level 1 – Ik vind rust in mezelf als...	17
ik een Raleigh-chopper krijg	20
de schoolvakanties beginnen	21
ik weer bij mijn vrienden ben	23
ik mijn diploma's heb behaald	24
ze 'ja' zegt	26
er wereldvrede is	28
ik mijn eigen auto heb	29
ik mijn ideale baan vind	32
er een plek is die ik 'thuis' kan noemen	34
we een gezin hebben	37
de kinderen naar school gaan	39
het ons lukt de rekeningen en hypotheek te betalen	40
we een groter huis hebben	42
het huis is opgeruimd	43
ik succes heb	46
ik rijk ben	48
ik die prijs win	49
ik zoveel ben afgevallen	50
ik weer beter ben	52
ik boventallig word verklaard	56
het vakantie is	57
er een andere regering komt	59
ik de hypotheek heb afbetaald	60
de scheiding is afgewikkeld	61
ik met pensioen ben/wij met pensioen zijn	62

ik de operatie achter de rug heb	64
deze pijn weg is	65
wanneer ik rust in vrede	67
Level 2 – Ik kan nu rust in mezelf vinden	69
Ik kan nu ontspannen	74
Hoe rustig ben ik nu?	77
Ik kan nu dankbaar zijn	84
Ik kan mijn telefoon nu uitzetten	88
Ik kan meditatie tot leven brengen	91
Ik kan lekker gaan zitten, thee drinken en rust in mezelf vinden	98
Maar ik kan die rust niet lang vasthouden (er is altijd wel iets)	106
Dat familieding	107
Dat geldding	108
Dat geopolitieke ding	109
Dat gezondheidsding	111
Dat weerding	113
Dat mij-ding	115
Dat milieuding	118
Dat werkding	120
Dat vage ding	121
Dat doodgaan-ding	123
Level 3 – F*ck it. Vind rust in het leven zoals het is	125
F*ck it tegen wat je belangrijk vindt	128
F*ck it tegen positiviteit	131
F*ck it tegen zoet en braaf zijn	134
F*ck it tegen authentiek zijn	136
F*ck it tegen geduldig zijn	138

F*ck it tegen hoe het zou moeten gaan	140
F*ck it tegen liefhebben	143
F*ck it tegen houden van jezelf	145
F*ck it tegen lineaire processen	146
Dagboekfragment: Van Mad Men tot Peaceful Man	147
Dagboekfragment: Een briesje rust	154
F*ck it tegen twijfel	157
F*ck it. Heb vrede met problemen	161
F*ck it. Heb vrede met onrecht	162
F*ck it. Heb vrede met stress en angst	163
F*ck it. Heb vrede met mislukkingen	165
F*ck it. Heb vrede met kwetsende mensen	167
F*ck it. Heb vrede met nare dingen die gebeuren	168
F*ck it. Heb vrede met de bom	170
Naschrift	173
Over de auteur	175

Welkom in de game die leven heet

Als je ook maar een klein beetje bent zoals ik, dan heb je de inhoudsopgave van dit boek bekeken om te zien wat je eruit kunt halen. Als je een klein beetje bent zoals ik, dan heb je dat gedaan in een boekhandel, om te zien of het de moeite waard is om dit boek te kopen.

Je kunt immers veel uit een inhoudsopgave halen. Zo veel zelfs dat je denkt dat je de rest even goed over kunt slaan. Je krijgt dan het gevoel dat je niet zoveel meer te weten komt door urenlang (afhankelijk van je leessnelheid) de details te gaan lezen tussen de hoofdstuktitels in het boek.

Dus in feite is het eerste deel van mijn taak je over te halen om toch meer te lezen dan de ‘inhoud’. Ten tweede moet ik je namelijk van Level 1 naar Level 3 zien te krijgen, en ik zou zeggen dat je daar niet komt als je enkel de inhoudsopgave leest.

Ik zei ‘als je een klein beetje op mij lijkt’, en daarmee suggereer ik natuurlijk dat je die inhoud misschien niet hebt gezien. Je bent gewoon in het diepe gedoken, zonder stil te staan bij de context van wat je leest. Heb je de titel eigenlijk wel gelezen? Of heb je het boek gekregen van een goeie vriend die zich zorgen over je maakte, en heb je er niet écht naar gekeken... en ben je door je goeie vertrouwen verstrikt geraakt in de inleiding?

Ik durf te wedden dat er zelfs lezers zijn die de inleiding gewoon negeren en meteen met het eerste hoofdstuk beginnen. Over hen kan ik hier alles zeggen, want ze gaan het toch nooit lezen. Ze lezen geen hoofdstuktitels en geen inleiding. Sukkels.

Zij komen nooit op Level 3, want om daar te komen heb je een mate van scherpe intelligentie nodig – en nog wat andere eigenschappen zoals geduld en zelfbewustzijn (wat niet per se

wijst op intelligentie, ik ken een hoop mensen die intelligent zijn maar ook ongeduldig en zichzelf totaal niet kennen).

Wat ik hier wil zeggen: ik heb voor dit boek een gamestructuur gekozen – dat gedoe met Level 1, 2, 3. Ik houd van goeie spelletjes, vooral met Kerst: een gezelschapsspel, bordspel of zelfs een videogame (als ik een controller in handen weet te krijgen).

Sterker nog: ik sta er bekend om dat ik mijn kinderen betaal om even met hun videogames te mogen spelen. Dat ik het ‘hun games’ noem is gul van me, want ik heb aardig wat zuurverdiende centen neer moeten tellen voor zowel de hardware als de diverse veel te dure software, de ‘games’. Betalen om ermee te mogen spelen is dan wel wat overdreven. Hey-ho.

Dat punt van die levels lijkt wel op een videogame. Natuurlijk is het nogal oppervlakkig om te suggereren dat het leven ‘een spelletje’ is. Veel mensen ervaren het nauwelijks zo: het voelt eerder zwaar en boordevol stress. Maar om Level 3 te kunnen bereiken is onder meer het inzicht nodig dat het leven speleigenschappen heeft. Die geven het leven iets van een spel dat iedereen moet spelen, zonder te beseffen dat het een spel is: dat wordt pas onthuld wanneer je het hoogste level bereikt.

Natuurlijk schiet, na grondig onderzoek, elke vergelijking tekort. Kijk maar naar het Oude Testament.

Hoe dit boek is ontstaan

Tijdens een F*ck it Weekend eerder dit jaar besepte ik ineens iets: het F*ck it-concept heeft nog een ander level – een dat verder gaat dan ik me er eerder bij kon voorstellen. Dat besepte leidde tot een ontdekkingsreis (dit boek) en gaf me verbluffende veranderingen van inzicht. Als jij dit boek langzaam leest en genoeg overdenkt, als je wat suggesties opvolgt en daar de tijd voor neemt, dan zul jij met een beetje mazzel ook soortgelijke

(of andere, maar nog altijd verbluffende) veranderingen van inzicht ervaren.

Natuurlijk kan ik dat niet garanderen. Er is geen niet-goed-geld-teruggarantie als je je niet verlicht voelt na het bereiken van Level 3. Maar ik houd niets achter: ik heb wat licht gezien en ik heb mijn best gedaan dat te blijven zien. En ik kan dat licht wel aardig beschrijven (zoals ik ook kan uitleggen hoe *jij* het kunt zien en *blijven* zien) dus ik hoef vast niet veel te dokken als er *wel* een geld-teruggarantie zou zijn (en jij me ervan kon overtuigen dat je, hoe je ook je best had gedaan, het licht nog altijd niet had gezien).

Maar nog even terug naar dat inzicht dat ik tijdens dat F*ck it Weekend kreeg: het blies me volledig omver en maakte me pislink, omdat het de kern van het weekeinde nogal ondermijnde. Dit wist ik ook: als ik dit inzicht volledig wil begrijpen en opnemen in mijn leven en mijn manier van zijn, dan moet ik het onderzoeken, uitpakken, beleven en kijken wat dat onderzoek brengt.

De werktitel van het weekeinde was ‘Be More F*ck it’ en in het begin hadden de deelnemers en ik alle aspecten van ons gedrag en persoonlijkheid opgeschreven die *niet* erg F*ck it zijn. Mensen schreven dingen op als ‘alles te ernstig opvatten’, ‘ge-spannen’, ‘lichtgeraakt’, ‘te ambitieus’, ‘kort lontje’, ‘oordelend’, ‘gestrest’, ‘te veel bezig met wat anderen denken’, ‘bang’.

Vervolgens bekeken we hoe we *meer* F*ck it zouden worden. Toen schreven mensen dingen op als ‘ontspannen’, ‘open’, ‘blij’, ‘niet zo bezig met wat anderen denken’, ‘goed in mijn vel’, ‘geduldig’, ‘optimistisch’, ‘moedig’, ‘luchthartig’.

Ik schreef die dingen op twee flipovers en we bekeken met zijn allen beide lijsten – minder F*ck it en meer F*ck it. En ineens drong er iets tot me door. Ik vroeg de groep ‘Kunnen jullie prominente mensen bedenken die deze eigenschappen be-

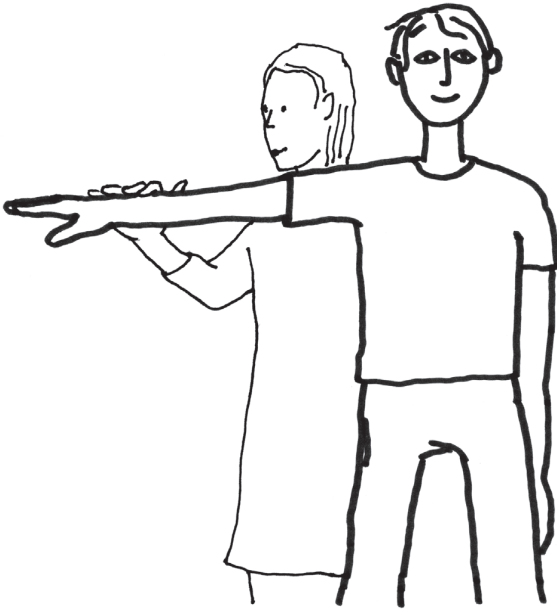
lichamen?’ Het antwoord kwam meteen: ‘Trump en Obama’. Helemaal raak. Trump was de personificatie van minder F*ck it zoals de deelnemers dat zelf hadden gedefinieerd, en Obama was volledig F*ck it. Dit speelde natuurlijk in de begindagen van Trumps presidentschap, dus uiteraard spookte hij toen veel door ons hoofd (net als nu). Maar volgens de lijst van minder F*ck it-eigenschappen hoort hij er wel in thuis.

Hoewel je die man met zijn oranje kuif ook kunt beschouwen als behoorlijk F*ck it: met die recht-voor-zijn raap-en-voor-de-vuist-wegopmerkingen, die hij verzint waar je bij staat.

De lijst van meer F*ck it beschreef Obama – ‘No-Drama Obama’, zoals zijn medewerkers in het Witte Huis hem noemden. In februari 2017, toen veel mensen zich enorme zorgen maakten over wat Trump nu weer zou zeggen of doen, verscheen er een foto van Obama op een boot met Richard Branson. Hij droeg een wetsuit, was net wezen kitesurfen en zag eruit alsof hij zich nergens zorgen over hoefde te maken. Toen ik die foto zag, zat Obama’s F*ck-it-heid zelfs mij dwars.

Dus toen we hadden vastgesteld wat ons tot meer of minder F*ck it maakt, gebruikte ik de spiertest uit de toegepaste kinesiology om deze eigenschappen te evalueren. Met zo’n spiertest kun je peilen hoe sterk je bent onder bepaalde omstandigheden. De test wordt bijvoorbeeld gebruikt om op allergieën te testen. Zelf gebruik ik hem graag om het effect van bepaalde gedachten of toestanden te vergelijken.

Een spiertest is gemakkelijk: je gaat rechtop staan, heft een arm opzij en roept dan hardop een bewering. Iemand die pal achter je staat, probeert je arm naar beneden te duwen terwijl jij die druk probeert te weerstaan (zie de tekening).



Spiertest

Bij een spiertest begin ik meestal met iemands naam. Ze zeggen hun eigen naam hardop en daarna zeggen ze een verzonnen naam. Ze ontdekken dan (meestal) dat hun arm sterker is (d.w.z. meer weerstand kan bieden) wanneer ze hun eigen naam noemen.

De F*ck it-weekendgroep en ik zouden beginnen met het testen van *minder* en *meer* F*ck it. Alle aanwezigen formuleerden een zin met een minder F*ck-it-aspect over zichzelf – bijvoorbeeld ‘ik ben heel ongeduldig’. Ze zeiden die zin hardop en iemand anders testte de kracht van de gestrekte arm. Daarna testten ze een *meer* F*ck-it-versie van hetzelfde (maar die moest wel geloofwaardig zijn). Dus ‘Ik weet dat dingen soms op hun eigen tijd moeten gebeuren.’

Omdat de waarheid ertoe doet bij een spiertest (zoals het testen met de eigen naam laat zien), moet de *meer-F*ck-it-bewering* worden gebaseerd op een waarheid van de te testen persoon. Aan dit voorbeeld kunnen de meeste ongeduldige mensen zien dat dingen soms gewoon pas gebeuren wanneer de tijd er rijp voor is.

De groep was verdeeld in duo's en we gingen testen. Over het algemeen merkten mensen dat ze fysiek sterker waren wanneer ze de *meer-F*ck-it-bewering* uitspraken.

Na deze oefening kwam er een vraag van iemand uit de groep en ik vroeg haar naar voren te komen, zodat ik haar zelf kon testen. Ze bleek inderdaad sterker bij de *meer-F*ck-it-zin*. Klaar als een klontje. Ik had haar weer naar haar stoel kunnen laten gaan, maar iets zat me niet lekker. Hoewel ze tevreden was over het resultaat – en haast niet kon geloven hoeveel sterker ze was toen ze zichzelf had toegestaan *meer F*ck it te zijn* – had ik nog altijd het gevoel dat er iets niet klopte.

De vrouw liep terug naar haar stoel maar ik riep haar terug en vroeg haar een *nieuwe zin* te testen. Ik zal je vertellen *wat* ze testte maar ik zeg niet *wie* ze was. Ik noem haar gewoon 'Judi Dench'.

(Natuurlijk was het niet *echt* Judi Dench – dat is gewoon de naam die ik haar heb gegeven. Ze leek niet eens op Judi Dench en haar naam begon ook niet met een 'M'.)

Judi Dench's *minder-F*ck-it-zin* was 'Ik maak me te druk over wat anderen van me vinden.' ('Nou misschien had je dan geen actrice moeten worden, hè, Dame Judi?' denk je dan misschien.) En haar *meer-F*ck-it-statement* was 'Ik maak me niet *heel* druk over wat anderen van me vinden.' Wat geloofwaardig was en klopte, dus het maakte haar sterker.

De nieuwe zin die ik haar wilde laten testen was: 'Soms is het heel natuurlijk om me druk te maken over wat anderen van

me denken.’ Ze ging die zin herhalen en hief haar arm, zodat ik haar kon testen (voor de derde keer). Ik oefende druk uit op haar arm – eerst langzaam, zoals we het mensen aanleren, daarna met meer kracht – en ik kreeg er geen beweging in. Judi Dench stond als een huis. En ze kon het alweer niet geloven.

Het derde level van F*ck it

Maar deze keer raakte ze in verwarring. Want was het punt van de oefening immers niet om in te zien dat je juist *meer* F*ck it moest zijn? Was *dat* eigenlijk ook niet het uitgangspunt van het hele weekeinde? Inderdaad. En nu werd mijn eigen definitie van wat het betekent om *meer* F*ck it te zijn op de proef gesteld. Toch werd ik hier hartstikke blij van, want ik wist dat dit een gigantisch inzicht was voor ons allemaal.

Op dat moment wist ik dat er een *derde level* bestond in het hele F*ck it-gebeuren. In Dame Judi’s geval:

Level 1: Ik maak me druk over wat anderen van me denken en dat blokkeert me en zit me dwars.

Level 2: Ik ontdek een manier om me minder druk te maken over wat anderen van me denken.

Level 3: Ik beseft dat je je soms best druk mag maken over wat anderen van je denken, omdat dat heel natuurlijk is.

En in ons geval, wanneer we Level 3 toepassen op het thema ‘rust in jezelf vinden’ – want daar gaat dit boek over – dan ziet het er ongeveer zo uit:

Level 1: Ik ben gestrest en voel me slecht op mijn gemak.

Level 2: Ik ontdek een manier om me op mijn gemak te voelen.

Level 3: Ik heb er vrede mee dat ik soms gestrest ben en soms op mijn gemak ben. Beide zijn een natuurlijk onderdeel van het leven.

Misschien is dit verwarrend om te lezen (het bracht Judi Dench en de rest van de groep tijdens die *meer-F*ck-it-workshop* ook van de wijs). Als dat zo is, kun je rustig ontspannen: er ligt een heel boek voor je om dit te onderzoeken.

Misschien word je wel overspoeld door een gevoel van vrijheid, wanneer je beseft wat dit boek je te bieden heeft. De weg naar dit begrip is 'F*ck it'. 'F*ck it' zeggen over 'rust vinden in jezelf' kan verwarrend zijn (als 'rust vinden in jezelf' datgene is waar je op uit bent – en nu je dit boek hebt gekocht, is de kans groot dat dat zo is). Maar het kan je ook een glimp bieden van de vrijheid die je ervaart wanneer je je minder druk gaat maken over dingen; zelfs over de dingen die je het liefst zou willen.

Dus zeg me maar na: 'Ik weet dat ik het wil, maar rust vinden in mezelf? F*ck it!' En laten we deze nieuwe game over het leven nog eens beter bekijken.

Level 1

Ik vind rust in mezelf als...

We zijn nog maar op Level 1 van de game waarin we proberen het leven uit te dokteren. Maar toch zijn we best al ver gevorderd, als we denken dat ‘rust in jezelf vinden’ een belangrijk doel is. Misschien heb je dit level al bereikt, ook al gebruik je er andere uitdrukkingen voor zoals ‘Het komt wel goed met me als...’ of ‘Ik ben gelukkig als...’ in plaats van ‘Ik vind rust in mezelf als...’

De lagen onder Level 1 bestaan uit zaken die we min of meer onbewust bij elkaar hebben gesprokkeld. Je zoekt een baan omdat je dat hoort te doen. Je neemt een aanbod aan omdat het nu eenmaal wordt aangeboden, of het nu goed voor je is of niet.

Je komt dichterbij Level 1 als je begrijpt dat we de meeste dingen die we doen of proberen te bereiken doen omdat we iets specifiek willen *voelen*. Als we jong zijn, is dat misschien ‘opwinding’ of ‘een kick’. Naarmate we ouder worden, neigt het naar ‘ontspanning’ of ‘tevredenheid’.

Ik noem het ‘rust ervaren in jezelf’ omdat ik denk dat dit er voor de meeste mensen aan ten grondslag ligt. Ik hoef niet de hele tijd extatisch te zijn, niet de hele tijd ontspannen, niet de hele tijd blij – maar ‘rust ervaren in jezelf’ voelt als een hoger doel om na te streven.

Dus als je het gedeelte over Level 1 doorleest, moet je voor jezelf misschien af en toe iets anders invullen in plaats van ‘rust ervaren in jezelf’. Als kind zou ik hebben gezegd: ‘Ik ben gelukkig (en niet: ‘Ik vind rust in mezelf’) als ik een Raleigh-chopper krijg.’ Ik wilde wel rust in mezelf, zelfs toen al, maar dat wist ik nog niet.

Ik vind rust in mezelf als... ik een Raleigh-chopper krijg

Weet je wat een Raleigh-chopper is? Het is de beste fiets ooit uitgevonden! Een zadel als op een Yamaha motorfiets, een versnellingspook op de stang als in een Ford Mustang, een stuur als van een Harley Davidson en een naam uit een Western-film.

Zo'n fiets wilde ik hebben. Elke avond wanneer ik in bed lag, stelde ik me voor hoe het zou zijn als ik er een had. Ik wist dat ik gelukkig zou zijn en dat mijn leven compleet zou zijn als ik die Chopper had.

Ja, het is grappig om hiermee te beginnen, maar ik zal nooit weten of ik voor altijd gelukkig geweest zou zijn, of mijn leven compleet, want die Chopper kreeg ik nooit. In plaats daarvan kreeg ik een Grifter. Ik weet niet meer waarom. Het had niets te maken met krenterigheid van mijn ouders – misschien had de winkel ze gewoon niet meer.

Misschien moet ik er nu eentje kopen? Misschien is een Chopper *nog steeds* de oplossing?

Het is maar een geluk dat we allemaal andere dingen in onze levens hebben – dingen die we willen en ook krijgen. Daaraan kun je wel zien of de uitkomst (rust ervaren in jezelf) zich voltrekt zoals verwacht.