

JOHN C. PARKIN

FTU

CEK

ITT

Het maakt
allemaal niet
zoveel uit

2

JOHN C. PARKIN

FUCK IT 2

**HET MAAKT ALLEMAAL
NIET ZOVEEL UIT**

Uitgeverij
Ten Have

INHOUD

Voorwoord door Gaia xvii

We schreven dit boek vanuit een gevangenis..xxi



NAAM: GARY SFRAKES
MISDAAD: NEEMT HET
LEVEN TE SERIEUS

DEEL I **DE GEVANGENIS ZIEN (INZIEN WAAR- OM WE FUCK IT MOETEN ZEGGEN)**

Wat is een gevangenis? 2

Waarom zijn er gevangenis.....21

Wanneer zitten we in de gevangenis?.....31

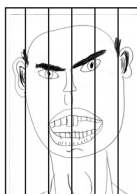
Waarom zouden we willen ontsnappen?.....36



NAAM: SARAH MAYER
MISDAAD: VOLGT HAAR
DROMEN NIET

DEEL II **JE INBEELDEN HOE HET LEVEN BUITEN DE GEVANGENIS IS (JE VOORSTELLEN HOE EEN FUCK-IT-LEVEN ERUITZIET)**

Een glimp van de toekomst.....40



NAAM: FRANCO FRANKS
WISDAAD: DENKT
DAT HIJ NIET GOED
GENOEG IS

DEEL III

DE MUREN IN KAART BRENGEN (WAT ZIJN JOUW IT'S?)

Blok A: Het verhaal	56
Blok B: Angst	59
Blok C: Serieus zijn	63
Blok D: Twijfel aan jezelf	67
Blok E: Gebrek aan bewustzijn	71
Blok F: Perfectionisme.....	74
Blok G: Gebrek aan verbeeldingskracht	77
Blok H: Denken dat het echt is	85



NAAM: SUE TAYLOR
WISDAAD: NEEDING
TO BE GOEWIL IN
ALLES GOED ZIJN

DEEL IV

DOOR MUREN HEEN BREKEN (HOE FUCK JE DE IT'S?)

Door de muur van het verhaal heen breken....	90
Door de muur van de angst heen breken.....	95
Door de muur van het serieus zijn heen breken	102
Door de muur van de twijfel aan jezelf heen breken	107
Door de muur van het gebrek aan bewustzijn heen breken.....	112
Door de muur van het perfectionisme heen breken	116
Door de muur van het gebrek aan verbeeldingskracht heen breken	121
Door de muur van het denken dat het echt is heen breken	127



NAAM: JIM MANKOVICH
MISDAAD: WIL ALLES
 ONDER CONTROLE
 HOUDEN

DEEL V HANSLEIDING BIJ HET UITBRAAK- GEREEDSCHAP (HOE FUCK IT WERKT)

Fuck it – Loslaten..... 134

Fuck it – Ervoor gaan..... 137

Fuck it – Het twee-in-een-zelfhulpinstrument.. 141



NAAM: GABBY SANDERS
MISDAAD: GELOOFT
 NIET IN DE MAGIE
 VAN HET LEVEN

DEEL VI DOOR MUREN HEEN LOPEN (DE FUCK-IT-STAAT BEREIKEN)

Magie gebruiken om door muren
 heen te lopen..... 144

Open to it – Sta ervoor open 149

Relax it – Ontspan het..... 151

Energize it – Geef het energie..... 160

Neutralize it – Neutraliseer het 172

Unthink it – Ontdenk het..... 177

Thank it – Dank het 183

Mind it – Geef het aandacht..... 189

Love it – Bemin het..... 195

Breathe it – Adem het..... 199

Feel it – Voel het..... 203

Express it – Uit het..... 205

Trust it – Vertrouw het..... 210

Attract it – Trek het aan 217

De Fuck-it-staat..... 226



NAAM: OSWALDO ORLANDO
MISDAAD: LUISTERT
TE VEEL NAAR DE
MENINGEN VAN
ANDEREN

DEEL VII GERAAKT WORDEN EN HET OVERLEVEN (FUCK IT ZEGGEN TEGEN WAT ANDEREN DENKEN

Wie gaat er op je schieten?	250
Hoe vermijd je dat je wordt geraakt?	256
Als je geraakt wordt.....	261



NAAM: FINN FINLAY
MISDAAD: STELT
ZIJN CARRIÈRE
BOVEN ALLES WAAR
HIJ VAN HOUDT

DEEL VIII HET LEVEN BUITEN DE GEVANGENIS – VRIJ ZIJN (HOE LEEF JE EEN FUCK-IT- LEVEN?)

Vrij zijn en aankomen in een stad terwijl je niet meer weet waarvoor je gekomen bent	266
Vrij zijn in Werkstad	269
Vrij zijn in Geldstad	277
Vrij zijn in Relatiestad	285
Vrij zijn in Welzijnsstad	291
Vrij zijn in een stad waar niets werkt	300
Vrij zijn in een stad waar <i>shit happens</i>	307
Vrij zijn en het bètaleven.....	314
Vrij zijn en je leven upgraden	318
Vrij zijn en gewoon opduiken in een stad	322

**VRIJ WORDEN, VRIJ ZIJN, VRIJ BLIJVEN,
INZIEN WAT 'VRIJ' IS**

De 'ware aard' van Fuck-it-therapie328

Nawoord332

Dankbetuiging.....334

APPENDICES

I. Wat het is en waarom je het nodig hebt.....335

II. Onze Top 5 van...337

III. Scoresysteem van de fuck-it-staat-quiz.....340

IV. Het einde van *The Shawshank Redemption* .342

Over de auteur345

DEEL I

DE GEVANGENIS ZIEN

INZIEN
WAAROM
WE
FUCK
IT
MOETEN
ZEGGEN

WAT IS EEN GEVANGENIS?

EEN GEVANGENIS HEEFT EEN FUNCTIE

Het is de functie van een gevangenis om gevaarlijke boeven uit de samenleving te houden, te rehabiliteren of eenvoudig te straffen. Dat zijn de factoren die het zinvol maken om een gevangenis te hebben in onze maatschappij.

Ook de zin die jij aan je leven en de samenleving hebt gegeven kan een gevangenis voor je worden.

Als kinderen maken we ons niet druk om zingeving, in elk geval niet op een bewuste manier. De dingen *zijn* er gewoon. Als we jong zijn hoeven de dingen geen doel te hebben, betekenis te hebben of in een groter verband te staan. Gelukkig maar. Natuurlijk, kinderen stellen vaak vragen die beginnen met 'hoe' of 'waarom'.

'Waarom is de hemel blauw.'

'Vraag dat maar aan je vader.'

'Waarom gaat de zon op en ook weer onder?'

'Vraag dat maar aan je vader.'

'Waarom heeft Tommy meer videospelletjes dan ik.'

‘Vraag dat maar aan je vader.’

‘Hoe worden baby’s gemaakt?’

‘Vraag dat maar aan je moeder.’

Maar ze stellen niet het soort vragen die wij stellen: ‘Waarom ben ik hier?’ ‘Waarom doe ik dit geestdodende werk, dag in, dag uit?’ ‘Maakt het wat uit of ik een goed of een slecht mens ben?’ En ga zo maar door. Op een gegeven moment stoppen we met het stellen van vragen over de wereld buiten ons (zoals de zon en de maan) en beginnen vragen te stellen over onszelf en onze plaats in deze wereld.

Oog in oog met het huiveringwekkende besef dat een mens nauwelijks meetelt in dit grote en onverschillige universum: ons ‘leven’ is maar een flits (wat is 80 jaar vergeleken met de 500.000 jaar dat de mens bestaat en de vijf miljard jaar dat de aarde om de zon draait; we zijn één van de zeven miljard mensen, op een planeet die een druppel is in de gigantische oceaan van het zonnestelsel, die op zich weer een druppel is in de oceaan van het melkwegstelsel, dat weer niet meer is dan een klein zwembad in de achtertuin van een landhuis in een land dat het immense universele alles is en waar onze planeet ‘aarde’ maar een piepklein deeltje van vormt). Oog in oog met niet meer dan een glimp van deze werkelijkheid – niet meer dan een vluchtige blik door een sleutelgat dat zo vol stof zit dat we niet echt kunnen zien wat er zich in die kamer bevindt, want als we het echt zouden zien en beseffen zouden we onszelf waarschijnlijk de hersens inslaan...

Ja, oog in oog met dat korte besef van volstreekte nietigheid raken we in paniek. Die paniek komt en gaat als eb en vloed. We vergeten dat het paniek is. Maar ze blijft ons achtervolgen. Ze neemt de vorm aan van een rusteloze zoektocht naar zingeving in de belachelijkste en zinloze gedaanten. Als loopse hondjes, die tegen benen, lantaarnpalen, brandkranen, banken en soms zelfs katten oprijden*, proberen we uit alles wat zich daarvoor leent zin en betekenis te wippen. We zijn loopse zingevingsmachines die wanhopig trachten om de wereld

betekenis te geven: in het geestdodende werk dat we doen; in onze doodgelopen relaties; in de eindeloze rommel die we verzamelen (en stap voor stap van de winkel naar de vuilstortplaats loodsen); in de goden die we uitvinden; in de gedragsregels die we bedenken en uitvoeren; in de karakters die we verzinnen; in de verhalen die we vertellen... En ga zo maar door. Totdat we doodgaan en... nergens heengaan – en zeker niet naar het doel waar we voor leefden, want dat was er niet.

Sorry, dat moest er even uit.

Ja, wat we doen is BELACHELIJK. Niet alleen omdat we ALLES betekenis proberen te geven terwijl NIETS er toe doet in onze levenslang uitgerekte paniekaanval – want dat is eigenlijk wel ontroerend. Nee, het is belachelijk omdat juist de dingen die we betekenis geven zich tegen ons keren en ons pijn doen. Want geen van die dingen is blijvend. We raken eraan gehecht. Ze worden ons afgenomen. We worden gekwetst. Dat is het menselijk lot.

Ja, laten we de levensgang van de mens eens goed in beeld brengen: we vangen een glimp op van het feit dat ons leven er niet toe doet en vragen ons af wat de zin ervan is; we proberen zin en betekenis te vinden in de dingen buiten onszelf; we raken gehecht aan die dingen; die dingen worden ons afgenomen; we voelen ons gekwetst; we vragen ons af wat de zin daarvan is; we proberen zin en betekenis te geven aan andere dingen buiten onszelf; we raken gehecht aan die dingen; die dingen worden ons afgenomen; we voelen ons gekwetst; we vragen ons af wat de zin daarvan is; we proberen zin en betekenis te geven aan weer andere dingen buiten onszelf; we raken ook gehecht aan die dingen; die dingen worden ons afgenomen; we voelen ons gekwetst; we vragen ons af wat de zin daarvan is... Dat is de *loop*, de vicieuze cirkel van de mens. Daarom gebruik ik zo graag *loops* in mijn muziek; het herinnert me aan de ironie van de menselijke *loop*. Die *loop* is ingebakken in ons DNA, dat zoals je weet heel erg lijkt op het DNA van een banaan. We zijn dus eigenlijk bananen.

Wat ik daarmee bedoel te zeggen?

Wat, zoek je nu nog steeds naar een bedoeling?

Goed, we hebben plezier in het leven, dus laten we ophouden met dat nihilistisch geklets. We zullen je zelfs verschillende ideeën aanreiken over waar het allemaal om draait. Maar het is goed om te zien dat al dat zoeken naar zin een nogal maffe bezigheid[†] is. Het is goed om je er bewust van te zijn dat velen van ons gevangenzitten in cellen die ze zelf hebben gemaakt. We zijn gehecht geraakt aan dingen die nu onze vrijheid beperken.

Laten we van dit grootst mogelijke totaalperspectief terugkeren naar de prozaïsche details van het dagelijks leven – hopelijk zonder last te krijgen van misselijkheid door de schommelingen van de capsule of te verbranden bij onze

***We moeten Fuck
it zeggen tegen de
dingen die er niet
echt toe doen.***

terugkeer in de atmosfeer. Het probleem waar de meesten van ons mee worstelen is dat we ons heel druk maken om dingen die ER ECHT NIET TOE DOEN als we ze in een wat groter perspectief zouden zien. We besteden daar zoveel tijd en energie aan, dat we geen tijd en energie meer hebben voor DE DINGEN DIE ER WEL ECHT TOE DOEN (zolang je niet kosmisch, nihilistisch of filosofisch denkt). We maken ons druk over het te laat komen op een vergadering, maar we brengen onze kinderen niet naar school. We maken ons druk over de extra pondjes die we meesjouwen, maar we hebben geen oog voor een medemens op straat die in erbarmelijke omstandigheden verkeert. We maken ons druk over de rimpels op ons gezicht, maar we vergeten de barsten in de aardkorst die ons waarschuwen voor een klimaatsverandering. We zijn op zoek naar goden, maar we missen het wonder van het leven. We worden belast door het verleden en maken ons zorgen over de toekomst, maar we vergeten het heden.

Ja, in deze gevangenis van zin en betekenis zouden we Fuck it moeten zeggen tegen dingen die er niet toe doen en ons moeten richten op de

dingen die wel belangrijk zijn (of lijken te zijn). Het gaat om het hervinden van het perspectief: dat is een fundamenteel onderdeel van de Fuck-it-therapie.

Dat is wat wij verstaan onder een gevangenis. Dat is waarom Fuck-it-therapie kan helpen.

EEN GEVANGENIS HEEFT EEN VERHAAL

Elke gevangenis heeft een verhaal: een geschiedenis, incidenten die zijn voorgevallen, beroemde misdadigers, een duister verleden en soms ook inspirerende verhalen.

Ook wij hebben een verhaal. We hebben onze eigen geschiedenis. Alle dingen die ons zijn overkomen, die ons hebben gekwetst, bewogen, geraakt, geïnspireerd, gedeprimeerd, vooruitgeholpen, teruggeworpen, die ons hebben doen opstaan en doen neergaan. Daar zijn dingen bij waar we graag aan terugdenken en dingen die we liever vergeten.

We vertellen onszelf (en anderen als ze tenminste willen luisteren) het verhaal van wie we zijn (waarvan we denken dat het onze levensgeschiedenis is, gevormd door de dingen die we hebben meegemaakt). We vertellen onszelf het verhaal van ons karakter: onze

goede kanten en onze slechte kanten, onze sterke punten en onze zwakke punten, dingen waar we trots op zijn en dingen waar we onszelf voor schamen.

We vertellen onszelf een verhaal over groei en ontwikkeling. We vertellen wie we vroeger waren, wie we zijn en wie we zouden willen worden. Soms stellen we ons dit verhaal voor als een klim omhoog, van onschuld naar ervaring, van het slechte naar het goede, van naïviteit naar

***Fuck-it-therapie laat
ons zien hoe we Fuck
it kunnen zeggen
tegen onze verhalen
en weer in contact
kunnen komen met
het leven.***

bedrevenheid, waarbij de tocht zelf een leerproces is: we zoeken onze weg door het levenslandschap en hopen uit te komen bij dat wat ons

beloont voor al dat afzien. En soms zien we dit verhaal als een afdaling van speelsheid naar ernst, een verspilling van talenten, een teloorgang van dromen, een afgang van vitaliteit naar gebrekkigheid omdat we steeds ouder en zwakker worden, nooit van onze fouten leren, alles verliezen wat we hadden, en als een omlaagkruipende rivier langzaam naar ons droevige en eenzame einde op deze miserabele planeet kronkelen.

We vertellen onszelf ook een verhaal over het leven en de wereld om ons heen. We zeggen dat het een prachtige, wonderlijke, verrassende, dynamische, inspirerende en mysterieuze plek is. Of we zien het juist als een tragische, ellendige, zondige, hopeloze, oneerlijke en verdoemde plaats. We vinden de wereld saai. Of niet meer wat hij was. Of we zeggen dat de wereld gedoemd is ten onder te gaan. Of een mengeling van dat alles. We ervaren de wereld als grond onder onze voeten of als een spijkerbed. Als onbelangrijk of als een weerspiegeling van onszelf.

We vertellen onszelf verhalen over onszelf en de wereld om ons heen. Maar het zijn maar verhalen. Die verhalen – de goede, de slechte en de onverschillige – kunnen van ons leven een gevangenis maken, want... Verhalen weerspiegelen niet altijd de werkelijkheid. Ze strijken de oneffenheden glad. Maar het 'leven' is niet glad. Het leven is dynamisch. Het leven verzet zich tegen de verhalen die wij ervan maken. Op het moment dat we denken dat we ons leven – of ons verhaal – in de greep krijgen, verdwijnt het, gaat het verder. En wij blijven achter in de gevangenis van het verhaal dat we hebben gecreëerd.

Fuck-it-therapie laat ons zien hoe we Fuck it kunnen zeggen tegen onze verhalen en weer in contact kunnen komen met het leven.


EEN GEVANGENIS HEEFT EEN DOEL

Het doel van een gevangenis is om de bevolking te beschermen tegen de gevangenen (en soms ook de gevangenen te beschermen tegen

de bevolking). In de gevangenis rehabiliteert men gevangenen zodat die terug kunnen keren naar de samenleving.

Ook wij hebben doelen. We streven ernaar om bepaalde dingen te doen voordat we een zekere leeftijd hebben bereikt. We willen ons examen halen, een mooie man of vrouw vinden, samenwonen, van het leven genieten, de Nobelprijs winnen, beter worden, afvallen, harten veroveren of het wat rustiger aan doen met de onenightstands...

***Zeg Fuck it
tegen vastgepinde
verwachtingen.
En laat ze los.***



We streven doelen na. En als we georganiseerd en vastbesloten zijn, schrijven we ze op. We verbinden er zelfs deadlines aan. We werken er stap voor stap naartoe. We overwinnen de obstakels die we onderweg tegenkomen. We lijden voor onze kunst, doorstaan stormen om aan land te komen, dragen ons kruis, beklimmen bergen, en incasseren klappen om ons doel te bereiken.

Maar doelen kunnen ook kluisters worden. Het leven volgt niet altijd de paden die wij hebben uitgestippeld. De mensen om ons heen hebben de neiging om zich anders te gedragen dan wij zouden willen. De economie heeft de neiging om op het verkeerde moment in een crisis te belanden. Zo kunnen we, omdat we ons levenspad op 'doelen' hebben vastgepind, het gevoel krijgen dat we in een gevangenis zijn beland. Een gevangenis waarin onze verwachtingen worden gefrustreerd door het leven dat doet waar het goed in is: onvoorspelbaar zijn.

Natuurlijk, doelen kunnen ook nuttig zijn. Je kunt veel bereiken als je jezelf doelen stelt. En je kunt lelijk de boot missen als je dat niet doet. Maar als je te gehecht raakt aan doelen, kunnen ze ook een blok aan je been worden. Neem de doelen die je jezelf stelt daarom losjes in handen. Zeg Fuck it tegen die vastgepinde verwachtingen. En laat ze los. Leun achterover en geniet van de reis.

EEN GEVANGENIS VAN GEDACHTEN

Alles begint met een gedachte. Het mag dan zo zijn dat God op dag één de hemel en de aarde maakte en het licht aandeed, maar wat de Bijbel vergeet te vertellen is dat God moet zijn begonnen met een gedachte. Voordat Hij hemel en aarde SCHIEP moet Hij het heldere idee hebben gehad om de dingen te maken. Voordat Hij aan Zijn zesdaagse werkweek begon moet Hij met Zijn benen omhoog, peinzend over wat Hij wilde eten, opeens die geniale inval hebben gehad:

Briljant! Een planeet in de ruimte. Ja, briljant. Absoluut briljant. Al zeg Ik het Zelf.

God leunde achterover en realiseerde zich dat Zijn gedachte goed was. Daarna viel Hem nog een gedachte in. Hij streelde Zijn baard terwijl de gedachte vorm kreeg:

Al... zeg Ik... het Zelf... (ook God gebruikt hoofdletters in Zijn eigen zinnen): Ja, waarom schep ik in hemelsnaam^s geen andere, eh... wezens die Me kunnen vertellen hoe geweldig Ik ben. Dan hoeft Ik dat niet steeds tegen Mezelf te zeggen.

Goed idee, God.

Ik maak ze naar Mijn eigen beeld.

Ik voorzie een probleem, God. Zo krijg Je concurrentie.

Ah, maar Ik wil geen concurrentie als God en Opperwezen, toch?

God krabde zich achter Zijn baard.

Goed, Ik verzin een belachelijke test. Ik schep een paar van die miniwezens, en vertel ze dat er een... tja... hmmm... ja, dat er een boom is die ze verstandig maakt (dan denken ze dat ze net zo slim kunnen worden als Ik, hoewel ze – wat ze niet weten – dat allang zijn). Ik lok ze in die sluwe val met hulp van een wandelende slang. Dan eten ze natuurlijk van die boom van de kennis, en BAM, dan verban ik ze voor eeuwig.

God sloeg Zichzelf op de benen, zo tevreden was Hij met Zijn volmaakte scheppingsplan...

Op die manier zijn ze de rest van hun leven bezig om Mij te aanbidden en over Mij te bekvechten, en denken ze dat ze niet zo zijn als Ik, wat ze eigenlijk wel zijn.

Terug naar die eerste gedachte. Het moeilijkste voor God was – en de Bijbel spreekt daar niet over – de gedachte zelf. Stel je eens voor hoe het moet zijn geweest om het hele ontwerp voor de aarde en de kosmos en de dieren en de mensen en ALLES vanuit het NIETS te bedenken. Ja, er was NIETS. Alleen God die wat rondhing, niet in de ruimte, maar in NIETS. God had geen enkel voorbeeld. Hij had geen tijdschriften waaruit Hij ideeën kon halen, geen boeken die Hij kon lezen. Hij kon niet langs de plaatselijke salon (d.w.z. de ideeënsalon, niet de salon om zijn baard te trimmen) gaan om even met andere goddelijke intellectuelen te overleggen. Hij brainstormde niet. Hij had geen schouders van reuzen waarop Hij kon staan. Hij wedijverde niet met andere goden om te zien wie het beste scheppingsontwerp kon bedenken. Het kwam uit het niets. NIETS.

De rest van de schepping was gesneden koek. Projectmanagement en constructiewerk – meer niet. Zeker, ze maakten er wat van. Ze leverden het zelfs op tijd op (in zes dagen) en bleven binnen het budget. Maar God was de ARCHITECT. Hij was de ideeënman.... eh... ideeëngod.

Alles begint met een gedachte. Alles wat je om je heen ziet is begonnen als gedachte. Alles wat je doet begint als gedachte. Jij begon als gedachte. Zelfs als we ons begeven op terreinen die ogenschijnlijk niets met menselijke gedachten te maken hebben (zoals woestijnen) proberen we er iets mee te doen, met als resultaat de door ons bewerkte opwarming van de aarde. En als onze aarde daar niet het slachtoffer van wordt, dan weten de door

ons gemaakte nucleaire wapens er wel raad mee. Leuke gedachte, Einstein.

Vreemd dat Einstein, van alle nerds^{ll} die de beschaving heeft gekend, het toonbeeld is geworden van de betweter – met zijn olijke gezicht en gekke haardos. O ja, wat een genie. Wat een ironie dat zijn uitvindingen kunnen leiden tot de verwoesting van de aarde. De wereld begon met een gedachte (van God) en hij eindigt met een gedachte van de knapste kop tot nu toe (Einstein), met waarschijnlijk de grootste domkop die de knop indrukt (stel je een grijzend personage voor zoals George W. Bush).

Alles wat we doen begint met een gedachte. We kunnen wonderen doen met gedachten. We vinden er de verbazingwekkendste dingen mee uit. Ons leven is een stuk gemakkelijker geworden door de producten van onze gedachten. We zijn gezonder geworden dankzij hardwerkende wetenschappers. Ja, we adoreren onze uitvinders, wetenschappers en denkers. We hangen aan hun lippen, zoals we ooit aan de lippen hingen van priesters (zeker, dat gebeurt nog steeds, maar wetenschap is duidelijk de nieuwe religie geworden voor velen van ons). We zorgen ervoor dat het verstand van onze kinderen zich kan ontwikkelen en moedigen hen aan om hun hersens te gebruiken en hun eigen weg te vinden in de wereld. We zien de rationaliteit als onze levensgids.

Maar is er verder nog iets? Ja, dat is de vraag. Het hart is er. En ons instinct, de intuïtie. Ja, er is nog meer informatie (is inspiratie afkomstig uit de hersenen, komt het van binnenuit of komt het van buitenaf?)... En wat te denken van 'spirituele informatie'?

Als we alleen vertrouwen op onze gedachten creëren we onze eigen gevangenis. We zijn nog steeds, in allerlei opzichten, een cartesiaanse samenleving. 'Ik denk, dus ik ben.' Maar stel nu eens dat we niet alleen onze gedachten zijn.

Fuck it zeggen tegen de op denken gerichte benadering van het leven

***Fuck it zeggen
tegen de
denkgerichte
benadering van het
leven kan een hele
nieuwe wereld voor
ons openen.***

kan een hele nieuwe wereld voor ons openen. Het betekent ook dat als gedachten je te veel worden, je meer bent dan je gedachten *alleen*. Bij een depressie of een trauma (twijfel aan jezelf, alles willen analyseren, zelfverwijt enzovoorts) kunnen gedachten je gek maken. Ja, soms letterlijk.

Een snelle manier om in te zien dat we meer zijn dan ALLEEN onze gedachten is meditatie. Als je gedachten een gevangenis zijn geworden, als ze je neerslachtig maken, kun je door meditatie tot het besef komen dat je niet alleen denken bent... Ja, je kunt Fuck it zeggen tegen een leven dat beheerst wordt door gedachten, zonder gedachteloos te worden.

EEN GEVANGENIS VAN EMOTIE

We stelden net de vraag: 'Wat is er verder nog, behalve onze gedachten?' Waarschijnlijk konden veel mannen zich daar niet veel bij voorstellen. Maar veel vrouwen zullen daar zeker een idee bij hebben gehad: bij het hart en de emoties.

Wij zijn een klassiek voorbeeld van het afgezaagde verstand/gevoelverschil tussen mannen en vrouwen. Gaia is sterk gericht op het hart. Ik zit heel erg in mijn hoofd. Zij is liefde. Ik ben ideeën en humor. Zij is warmte en intuïtie. Ik besta vooral uit dromen en reflectie.

De meeste mensen die naar Fuck-it-retraïtes komen zitten vast in hun hoofd (d.w.z. in een gevangenis van gedachten). Ze hebben dan enorm veel profijt van het werken met hun hart: door zich te openen, meer emoties toe te laten en meer gevoelens te uiten. Gaia helpt hen om zich vrijer te voelen, terwijl ik hen probeer te laten ontspannen en lachen. Gaia opent hun hart en dan begint het genezingsproces in de diepte. Gaia en ik zijn geen *good cop/bad cop*. We zijn *head cop/heart cop*.