

donderdag

vrijdag

DON'T
GIVE A FUCK

OPGERUIMD IN JE HOOFD

zaterdag

Sarah Knight

zondag

M	•	3	10	17	24
D	•	4	11	18	25
W	•	5	12	19	26
D	•	6	13	20	27
V	•	7	14	21	28
Z	1	8	15	22	29
Z	2	9	16	23	30

Sarah Knight

Don't Give a FUCK

Opgeruimd in je hoofd


KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

[@Kosmosuitgevers](https://twitter.com/Kosmosuitgevers)

Oorspronkelijke titel: *The Life-Changing Magic
of Not Giving a F*ck*

Oorspronkelijke uitgever: Little, Brown and Company,
onderdeel van de Hachette Book Group, New York,
Verenigde Staten

© 2015 Emergency Biscuit Inc.

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Erik de Vries

Omslagontwerp: DPS Design, Davy van der Elsen

Vormgeving binnenwerk: www.intertext.be

ISBN 978 90 215 6187 5

ISBN e-book 978 90 215 6190 5

NUR 770

Deze uitgave is gepubliceerd op basis van een overeenkomst
met Little, Brown and Company, New York, New York, USA.

Alle rechten voorbehouden/All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of
openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm
of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid
samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich
echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van
eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Een middelvinger- wijzing vooraf



Dit boek gaat over het geven van zo min mogelijk fucks, dat wil zeggen het gaat erover om zo weinig mogelijk dingen een fuck geven. Om mijn methode in de praktijk kwantificeerbaar te maken heb ik mezelf ertoe gedwongen een heleboel objecten, concepten, evenementen, activiteiten en individuen uit mijn leven te bannen. Je zult het waarschijnlijk niet met al mijn keuzes eens zijn. Prima. Het kan zelfs zo zijn dat je jezelf in deze pagina's herkent – dat zal met name gelden voor ouders van jonge kinderen, karaokefanaten en mijn vrienden, familieleden en oud-collega's. Als je tot een van deze categorieën behoort, heb je óf gelijk, of je bent gek. Hoe dan ook, als je je beledigd voelt door iets wat ik heb geschreven, weet je **zeker** dat je dit boek nodig hebt. Blader direct door naar pagina 35: 'Heb schijt aan wat anderen vinden'.

En dan nog even dit: een dikke middelvinger naar iedereen die denkt dat deze parodie is voorgekookt, goedgekeurd, bekrachtigd of geautoriseerd door Marie Kondo of haar uitgevers.

Inhoud

Voorwoord 11

Je la met fucks opruimen 12

De kunst van mentaal opruimen 15

De magie van nergens een fuck om geven 20



Over al dan niet ergens een fuck om geven 23

Waarom zou het mij een fuck interesseren? 26

Nergens een fuck om geven: de basis 28

Wie zijn die mythische figuren die nergens een fuck om geven? 29

Kinderen 30

Klootzakken 31

De Verlichten 32

Hoe kan ik zelf zo iemand worden? 33

Heb schijt aan wat anderen vinden 35

Gevoelens versus meningen 38

Een fuckbudget vaststellen 44

Hoe zit het met mensen die er geen schijt aan kunnen hebben dat jij nergens een fuck om geeft? 47

Samenvatting 48

Een visualiseringsoefening 50



Besluiten ergens geen **fuck** om te geven 53

- Je geest is een voorraadschuur 56
- Categoriseer de dingen waar je geen fuck om geeft 58
- Om welke dingen mag ik al dan niet een fuck geven? 62
- Nog meer dingen 67
- Vergaderingen 74
- Conference calls 76
- Kledingvoorschriften 79
- Nutteloos papierwerk 81
- IJsberen en halve marathons 82
- O, ze heeft een *reputatie* 84
- Dit is geen nutteloos papierwerk 86
- Een opmerking over niveaus 86
- Grenzen stellen 90
- Verzoeken, donaties, leningen... mijn god! 93
- Persoonlijke richtlijnen 99
- Dingen waar je wellicht een persoonlijke richtlijn tegen ontwikkelt 100
- Nee is nee 101
- De piepkleine roze olifant in de kamer 104
- Dingen waar zelfs ouders geen fuck om geven 107
- Het is soms oké om iemand te kwetsen 111
 - Een aantal scenario's waarbij het oké is om een vreemde te kwetsen bij het afbouwen van je fucks* 112
- Dus... heb ik nog vrienden over? 115
- Als een sigaar niet zomaar een sigaar is en een theekopje geen theekopje 117
- Uit onderzoek blijkt... 120
 - 6) *Dat iemand het gegeven dat we tot dezelfde familie behoren, gebruikt als argument om mij ergens van te overtuigen* 120
 - 5) *Je verplicht verbonden voelen met al je familieleden* 121
 - 4) *Groepsfoto's* 121
 - 3) *De familiegeschiedenis* 122

Stel jezelf de volgende vraag: *ben ik gestrest, neem ik te veel hooi op mijn vork en/of haal ik niet uit het leven wat erin zit?*

Als het antwoord op een van deze vragen ‘ja’ luidt, neem dan even de tijd om jezelf af te vragen hoe dat komt.

Ik durf te wedden dat het antwoord is: omdat je om te veel dingen een fuck geeft. Of, specifieker, omdat je denkt dat je om al die dingen een fuck moet geven.

Ik ben hier om je te helpen.

In dit boek zal de term ‘een fuck geven’ op twee manieren gebruikt worden:

1. De spreekwoordelijke betekenis van ergens om geven, die ten grondslag ligt aan stap 1 (besluiten waar je geen fuck om geeft).
2. De letterlijke betekenis, in de zin van iemand concreet een fuck geven, uitgedrukt in tijd, energie en/of geld. Hieruit vloeit stap 2 voort (om die dingen daadwerkelijk geen fuck geven).

In beide gevallen is de enige manier om je leven ten goede te keren: *stoppen met zo veel fucks geven*. Mijn Geen-Spijt-methode minimaliseert de hoeveelheid tijd, energie en geld die je aan nutteloze mensen en zaken besteedt. Geef maar toe: je weet precies wat en wie ik bedoel!

Het kan ook anders. Zullen maar beginnen?

Waarom zou het mij een fuck interesseren?

Dit is een van de essentiële levensvragen. Of zou dat in elk geval moeten zijn.

In plaats van als een kip zonder kop blijven doorrennen en alsmaar ‘ja, ja, JA!!’ te zeggen tegen iedereen die en alles wat je tijd, energie en/of geld kost (inclusief het kopen en lezen van dit boek), kun je je beter eerst afvragen: *kan het mij echt een fuck schelen?*

Hoewel je je er wellicht niet bewust van bent, is de hoeveelheid zaken waar je een fuck om kunt geven begrensd, waardoor ze per definitie een zekere waarde vertegenwoordigen. Wie te veel fucks geeft, loopt leeg – als een teruglopend banksaldo – en raakt overspannen, gestrest en wanhopig. Dat is niet goed! Verderop leer je hoe je een fuckbudget instelt, dat je helpt bij het waarderen en rangschikken van je fucks, waardoor je voor eens en altijd zult stoppen met het geven van te veel onnodige fucks.

Maar voordat we verdergaan, moeten we het eerst hebben over de momenten waarop je die fuck wél moet investeren.

Je dient een fuck te geven om dingen – een voorwerp, een persoon of zelfs een concept – die je niet irriteren en waar je blij van wordt. Soms is die optelsom eenvoudig en de beslissing snel gemaakt. Hoezee! Reuze spannend allemaal. Maar vaker – en dus de reden dat je de Geen-Spijt-methode nodig hebt – neem je niet de tijd om überhaupt een berekening te maken, of maak je de verkeerde.

De meeste mensen geven hun fucks zonder nadenken

Kinderen

Kinderen hebben het over het algemeen goed voor elkaar. Ze geven nergens een fuck om, omdat ze dat niet *hoeven*. Normaal gesproken zijn het hun ouders die in hun basale behoeften voorzien, en zelfs als dat niet zo is, merken kinderen vaak het verschil niet. Denk je eens in: als er iemand zou zijn die de godganse dag, elke keer weer, jouw vieze kleren wast, zou het jou dan een fuck interesseren dat je aardappelpuree met jus op je schoot morst, of je bakje yoghurt boven je hoofd omkiept? Nee, geen ene moer. Als een keel opzetten het enige is wat je hoeft te doen om een beker water of een nieuw speeltje te krijgen, zou het jou dan een fuck uitmaken of je nog weet waar je vorige beker water staat, of dat je kietel-Elmo in het toilet hebt verzopen? Nee! En als je fijne motoriek nog niet ontwikkeld is, ga je je dan druk maken over het strikken van je veters? In geen miljoen jaar.

Een van de redenen dat kinderen nergens een fuck om geven is hun gebrek aan levenservaring. Hun geest is nog ongerept doordat ze gespaard zijn gebleven van alle bullshit in de wereld. Er valt mentaal gezien gewoon nog *niets* op te ruimen.

Kleine mazzelaars.

Maar aangezien het leven niet eerlijk is, zullen zij, net als jij, niet voor eeuwig kind kunnen blijven. Er komt een moment dat we er allemaal aan moeten geloven en niet langer gympies met klittenband kunnen dragen. Wat je wel kunt proberen is het magische evenwicht terugvinden

waarin de lasten van het volwassen bestaan worden verlicht door je kinderlijke neiging nergens een fuck om te geven.

Klootzakken

De volgende categorie wordt gevormd door de Klootzakken. Klootzakken geven nergens een fuck om, omdat ze genetisch voorbestemd zijn om te krijgen wat ze willen, ongeacht wie ze daarvoor moeten beledigen, vernederen, of – ja, dat ook – belazeren. (Opmerking: sommige kinderen zijn ook Klootzakken, maar dat doet nu even niet ter zake.) In tegenstelling tot mijn vriend Jeff worden deze mensen alom geliefd noch gerespecteerd. Gevreesd, misschien, maar niet geliefd.

Als je graag aardig gevonden wilt worden, wil je niet veranderen in een klootzak. Je wint er misschien een paar vrije avonden per week mee, maar niet omdat je heer en meester bent over je fucks en ze alleen nog maar uitgeeft aan dingen die je echt wilt doen met mensen die je echt graag wilt zien. Nee. Het is omdat niemand je meer ergens voor uitnodigt.

10 dingen waar klootzakken geen fuck om geven:

- 1 Andermans leefruimte
- 2 Je laten wachten
- 3 Praten in de stiltecoupé van de trein
- 4 Rommel achterlaten
- 5 Fatsoenlijke foaien geven
- 6 De meest afgrijselijke geuren produceren in afgesloten ruimtes
- 7 Fatsoenlijk richting aangeven
- 8 De lift tegenhouden
- 9 De poep van hun huisdier opruimen
- 10 Als een klootzak beschouwd worden

ENERGIE DIE IK HEB OVERGEHOUDEN
DOOR MINDER FUCKS TE GEVEN

ACTIVITEIT

Voorbeeld: niet op marga-
rita-maandag samen met je
collega's naar de klote gaan

WINST

De wil om op dinsdag
verder te leven

En *last but not least*: GELD. In de woorden van de Amerikaanse komiek Will Rogers: 'Te veel mensen spenderen geld waar ze geen recht op hebben aan dingen die ze niet willen om indruk te maken op mensen die ze niet mogen.'
Woorden naar mijn hart!

En omdat geld eenvoudig kwantificeerbaar is, stemt het implementeren van de GeenSpijt-methode des te meer tot tevredenheid als dat leidt tot aanzienlijke financiële voordelen. Als je niet langer een fuck geeft om, bijvoorbeeld, designerkleding – deels omdat je je niet langer druk maakt om wat anderen van je vinden – levert je dat per jaar waarschijnlijk honderden tot duizenden euro's op. Ik ken zo veel vrouwen, met name in het kosmopolitische New York City, die zich verplicht voelen veel te dure merken te kopen terwijl ze er net zo goed uitzien en zich even prettig voelen in kleding die de helft kost.

GELD DAT IK HEB BESPAARD
DOOR MINDER FUCKS TE GEVEN

ACTIVITEIT	WINST
Voorbeeld: dat vrijgezellen- feest in Las Vegas overslaan.	1000 euro ¹¹
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Of misschien ben je opgehouden een fuck te geven om de voetbalwedstrijden van je zesjarige neefje op zondagavond die veertig kilometer verderop woont – laten we het er maar op houden dat het er niet naar uitziet dat hij prof wordt en je dus geen vrijkaartjes voor het WK in 2034 kan bezorgen. Je bespaart niet alleen tijd en energie, maar ook brandstofkosten! Die ritjes tikken toch aardig aan, en tante heeft dringend een nieuwe merkloze zonnebril nodig.

Jazeker, het pad naar verlichting is geplaveid met herwonnen uren, hernieuwde energie en harde contanten.

¹¹ Als je je een goede vriend wilt tonen en je je geweten wilt sussen, ontkom je er niet aan soms *iets* uit te geven. In dit geval kies je er misschien voor een zingend telegram te sturen. In dat geval wordt de formule Besparing (€ 1000) – Compensatie-uitgave (€ 200) = Nettowinst (€ 800). Nog altijd heel behoorlijk!

STOP
MET
HET
GEVEN
VAN
FUCKS

EN
LEEF
JE
LEVEN
OPTIMAAL

