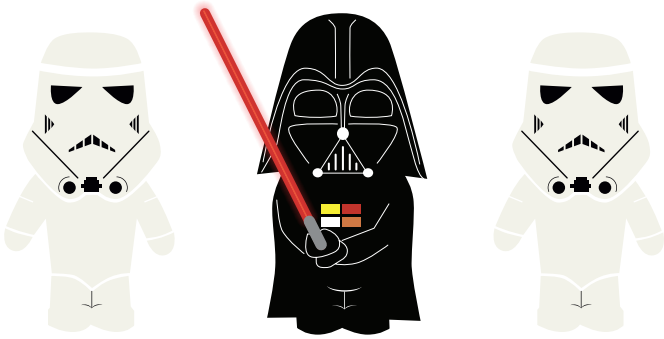


Gwendal Fossois



DOE EN DENK ALS **DARTH VADER**

Strategisch, mysterieus, krachtig,
charismatisch, onverbiddelijk,
meester in beïnvloeding ...



Gwendal Fossois

DOE EN DENK ALS DARTH VADER

*Strategisch, mysterieus, krachtig,
charismatisch, onverbiddelijk,
meester in beïnvloeding*



KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Er was eens, heel lang geleden, in een universum heel ver weg...	9
EPISODE 1	14
FAMILIE	15
Zoals Darth Vader van zijn moeder houdt	16
Darth Vader heeft respect voor ouderen	20
Romantiek à la Darth Vader	23
Een superpapa als Darth Vader	27
Opvoeden à la Darth Vader	30
Darth Vader is beschermend	33
AAN DE ANDERE KANT VAN HET UNIVERSUM	36
EPISODE 2	38
OMGEVING	39
Darth Vader is een leider	40
Darth Vader accepteert zijn naasten (en zelfs zijn niet zo naasten)	45

Darth Vader ontdoet zich van toxische mensen (maar kan verder gaan)	49
Darth Vader heeft altijd gelijk	55
Humanisme volgens Darth Vader	60
Darth Vader is vrij	65
AAN DE ANDERE KANT VAN HET UNIVERSUM	69
EPISODE 3	72
WERK	73
Darth Vader is een doorzetter	74
Darth Vader is niet bang om van koers te veranderen	77
Omgaan met je chef zoals Darth Vader	80
Darth Vader, een getalenteerd teamleider	84
Darth Vader is een briljante manager	87
Darth Vader kan omgaan met stress op werk	91
AAN DE ANDERE KANT VAN HET UNIVERSUM	97
EPISODE 4	104
DAGELIJKS LEVEN	105
In stijl à la Darth Vader	107
Zorg goed voor jezelf net als Darth Vader	110

Darth Vader heeft passie	113
Darth Vader is een enorme dromer	119
Darth Vader houdt van toneel	122
Darth Vader heeft een sterke moraal	125
EPISODE 5	132
PERSOONLIJKHEID	133
Darth Vader heeft meerdere gezichten	135
Darth Vader heeft een sterke persoonlijkheid	140
Het ontbreekt Darth Vader niet aan zelfvertrouwen	144
Darth Vader is moedig	151
Wanneer Darth Vader mediteert	155
Darth Vader accepteert zichzelf	160
DOE EN DENK IN ALLE VRIJHEID	166

GEBRUIKSAANWIJZING VOOR DE 30 LESSEN OM GELUKKIGER TE LEREN LEVEN

Deze gids neemt je mee door de verschillende domeinen van je dagelijks leven, situaties waarin het lastig kan zijn om jezelf waar te maken. *Doen en denken als Darth Vader* pretendeert niet de oplossing te hebben voor alle moeilijkheden die je kunt tegenkomen, maar reikt je een nieuwe manier aan om ermee om te gaan. Het doel is: meer zen en geluksgevoel in je leven.

De vijf delen bestrijken thema's waarmee iedereen te maken krijgt. Alle lessen sluiten op elkaar aan; je kunt er een paar overslaan of weer terugbladeren om wat nog niet duidelijk is nog eens na te lezen. Of je werkt het boek gewoon van begin tot einde door. Aan jou de keus hoe je het leest.

Na de 30 lessen kun je met een test bepalen hoe hoog je zenniveau is. Aan de hand daarvan kun je bepaalde technieken nog eens oefenen of meer lezen over het betreffende onderwerp.



FAMILIE

*‘Gehechtheid leidt tot jaloezie.
In de schaduw van hebzucht, het groeit.’*

Yoda⁶



6. *Star Wars: Episode II – Attack of the Clones* van George Lucas en Jonathan Hales, tekst van Franck Oz.

Zoals Darth Vader van zijn moeder houdt

Je genegenheid te tonen, leren je zult.

De band met familie is essentieel voor elk menselijk wezen. Dat verklaart waarom veel mensen jaren bezig zijn hun befaamde oedipuscomplexen te analyseren en proberen te begrijpen hoe ze die kunnen kwijtraken, tot genoegen van Sigmund. En Darth Vader? Zou hij als hij zijn knapperige biscuitje in een groot glas jogansap had gesopt meteen hebben gedacht aan Shmi, zijn geliefde moeder? Zou hij geen enorme sprong terug in de tijd hebben gemaakt naar toen hij nog een tener jongetje was met een onweerstaanbaar pagekapsel?

Familie is belangrijk. In elk geval voor Darth. Zijn voorbeeld nodigt je uit om na te denken over je relatie met je naasten. Daarvoor hoef je alleen maar te kijken naar zijn grote genegenheid voor zijn moeder en zijn vrouw en de heel sterke band die hij met zijn kinderen smeedt (zelfs Leia kan, met enige terughoudendheid, niet anders dan toegeven dat dit klopt). Hij dwingt bewondering af en kan jou in je dagelijks leven inspireren.

Maar eerst is er de geboorte. Dat is waarschijnlijk het grootste mysterie van de hele *Star Wars*-saga: hoe is Darth Vader geboren? Als we vernemen dat hij waarschijnlijk de nakomeling is van een massa midi-chlorians (microscopisch kleine organismen die de Force kanaliseren) durven we dat te betwijfelen en vegen het idee met een glimlachje van tafel. Maar het blijft een feit dat de jonge Anakin van zijn familie alleen zijn lieve moeder Shmi⁷ kent. Dus is hij zeer aan haar gehecht. Deze innige relatie zal zeker iedereen aanspreken.

Een tussenstop in Tatooine leert ons meer over de band tussen moeder en zoon. Mos Espa is geen favoriete vakantiebestemming; je vindt in deze stad, die wordt beheerst door de Hutts, een indrukwekkend aantal misdadigers en Tuskens (onappetijtelijke zandnomaden); er is nog slavernij en de jurisdictie strekt zich niet uit tot in het woestijngebied. Je zou kunnen zeggen dat het terrein niet uitnodigt tot sentimentele uitingen. Toch toont Anakin een (bijna) grenzeloze toewijding aan zijn moeder die hij omringt met liefde. Al op zijn negende ziet hij zichzelf als haar beschermer. Zijn jeugd in slavernij is zeker niet rooskleurig. Zijn karakter wordt

7. *Darth Vader* #25, een strip uit 2018, onthult dat Palpatine de Force losliet op de zwangere Shmi om zo Anakin te creëren. Bij het verschijnen van dit boek is deze uitleg echter nog niet bevestigd door de originele canon van de zes eerste films.

gevormd doordat hij gedwongen is zich te verweeren tegen het geweld van smokkelaars en ander geboefte. Thuis pakt hij duidelijk de rol van gezinshoofd op in een huishouden waarvan zijn moeder het kloppende hart vormt. Zijn constante zorg om Shmi duidt op een grenzeloze liefde.

Anakin houdt van zijn moeder en laat dat dagelijks merken. Hij is heel oprecht tegenover haar en gehoorzaamt haar in alles (zonder de goedkeuring van Shmi kan hij niet deelnemen aan de Boontarace). Hij helpt haar bij haar dagelijkse taken; dat is overigens de reden dat C-3PO wordt gebouwd, de protoïdroid die moet helpen in huis. En als hij vertrekt naar Coruscant, kan dat niet zonder veel liefdevolle knuffels.

Ook jij kunt nu en dan een blijk van liefde geven aan je moeder, vader of beiden. Je hoeft alleen maar je gevoelens op het juiste moment, zonder overdrijven, te tonen om het dagelijks leven van iedereen in het gezin aangener te maken. Nu en dan een simpel 'ik houd van je' maakt iedereen blij. Een kusje op de wang van je moeder laat haar merken dat je om haar geeft. Elke ouder waardeert een aardig, attent gebaar. En waarom zou je voor hen geen verrukkelijke jogantaart maken, het lievelingstoetje van Padmé? Als de groenteboer dit amper verkrijgbare fruit niet heeft, gebruik je appels voor de smaak en rode pruimen voor de kleur. Zoals gezegd, het gaat (altijd) om het idee!

Vergeet niet:

***Toon je
gevoelens,***

***en je krijgt ze honderd-
voudig terug.***



Darth Vader heeft respect voor ouderen

Essentieel het pad naar volwassenheid is, maar anderen respecteren je moet.

Als er één eigenschap is van Darth Vader die je bij blijft, is dat vast zijn onafhankelijkheid. Je ziet hem in de loop der jaren eigenhandig zijn wapens maken en zijn lot kiezen waarbij hij balanceert tussen goed en kwaad, en helemaal op het laatst doorslaat naar het kwaad. Het lijkt een glashelder bewijs van zijn keuzevrijheid. Maar dat bewijs klopt slechts ten dele: het verbergt iets wat betrekking heeft op de jeugd van Anakin. Hij beschouwt de Orde van de Jedi als zijn tweede familie, de familie die hij heeft aangenomen en in zekere zin gekozen (ook al wordt hem zelden om zijn mening gevraagd). Zo bezien zou Qui-Gon symbool staan voor de vader, Obi-Wan voor de oudere broer en Padmé voor de moeder.

De eerbied die Darth Vader voor hen koestert, dwingt bewondering af. De jongen komt immers van ver: rebels, trots op het arrogante af, heeft hij grote moeite om zich te schikken naar regels. Zijn eerste ontmoeting met de Jedi-orde dreigt meteen rampzalig te worden. Maar de vertrouwensband

die zich ontwikkelt tussen Qui-Gon en hem, hoe kort ook, luidt een toekomst in waarvan zijn Meester dan al vermoedt dat die nogal flamboyant zal zijn.

De band die hij smeedt met Obi-Wan en Padmé is complexer. Na de dood van Shmi lijkt Darth zijn liefde te richten op zijn toekomstige echtgenote. Ongetwijfeld een oedipaal probleem, maar vooral een slecht voorteken voor de rest van zijn epische leven. Hij is dolverliefd op haar en stort zich vanwege die liefde in het kwaad.⁸ Wat Obi-Wan aangaat, is Darth zowel diens concurrent als van hem afhankelijk. Uiteindelijk kan de jonge Jedi Anakin niet geven waar de jongen echt behoefte aan heeft: een bewijs van zijn liefde. En toch heeft Anakin respect voor Obi. ‘Jij komt nog het meest in de buurt van een vader,’⁹ zegt hij tegen hem met een ironische ondertoon als ze samen achter de huurmoordenaars Zam Wesell aan jagen.

En dan, een paar jaar later, verplaatst hij zijn behoefte aan erkenning naar Palpatine. En daarin bewijst de keizer hoe intelligent hij is. Hij grijpt in in het leven van Anakin op een moment waarop

8. De psychotische persoonlijkheid van Anakin is vaak geanalyseerd. Voorbeelden: <https://verkenjegeest.com/de-psychologie-van-anakin-skywalker/>; <https://www.nationalgeographic.nl/wetenschap/2015/12/de-echte-wetenschap-geinspireerd-door-star-wars>

9. *Star Wars: Episode II – Attack of the Clones*, op. cit., tekst van Hayden Christensen.

deze een hevige crisis doormaakt, door hem van iets fundamenteels te verzekeren: ja, je hebt het recht om jezelf te zijn, zonder je voortdurend te hoeven voegen naar opgelegde regels. En ja, dat is aangenaam.

Wat leert Vader ons? Het is belangrijk om respect te hebben voor je ouderen. Dat sociale mechanisme, dat minstens al sinds de klassieke oudheid bestaat, bepaalt de contouren van onze huidige beschaving: deze personen stralen gezag uit en geven de wereld waarin wij allemaal evolueren vorm.

Toch moeten we niet altijd blindelings gehoorzamen. De kracht van Anakin is dat hij heeft gekozen, al was dat voor de Duistere Kant: hij heeft blijk gegeven van een totale onafhankelijkheid.

Jij kunt hetzelfde pad inslaan: respecteer je ouderen, maar zonder je te laten misleiden. Het is essentieel dat je nooit laat ondersneeuwen wie je bent en dat je uitspreekt wat je voelt en wat je denkt.

Met andere woorden:

**LEER OM ONAFHANKELIJK TE ZIJN,
TERWIJL JE TOCH OUDEREN RESPECTEERT.**

*Wie kalm van geest wil zijn, moet zich
nooit oneervol gedragen.*

Romantiek à la Darth Vader

*Jezelf opsluiten in gewoontes,
je moet niet; je liefde tonen, je zult.*

Het minste wat je kunt zeggen is dat Anakin een woest hartstochtelijk persoon is. Zijn emoties slaan op hol als iemand zijn moeder een haar krenkt. Hij is heetgebakerd en perfectionistisch. Hij is arrogant en nogal megalomaan. Maar hij is meer. De liefde die hij voelt voor zijn naasten uit zich in evenveel nuances; die liefde is abrupt, hevig, en rechtvaardigt de keus van de jongeman voor de Duistere Kant van de Force. Naast zijn bijzondere band met Shmi, is het meest sprekende voorbeeld van die liefde zonder twijfel zijn relatie met Padmé.

Even een korte terugblik. Koningin Amidala gaat vermomd als dienstmeisje naar Naboo waar ze de jongen Skywalker ontmoet. Ze is dan pas 14 jaar en hij pas 9. Voor de toekomstige Jedi is het liefde op het eerste gezicht. Hij verslindt haar met zijn ogen en zwelgt in de momenten dat hij bij haar is.

Tien jaar later is Anakin een Padawan. Hij ziet Padmé terug, die inmiddels senator is, en valt als een blok voor haar. Hij begint haar het hof te ma-

ken. Hij denkt voortdurend aan haar, verklaart hij met een voor zijn leeftijd opmerkelijk pathos. En als de jonge vrouw hem beleefd afwimpelt, bindt hij in maar laat haar niet los met zijn zinderende blik.

Hij moet alles uit de kast halen om haar te veroveren, te beginnen met magie: met de Force laat hij het fruit van de senator wegzweven terwijl hij zich stiekem verkneukelt bij de gedachte hoe Obi-Wan zou reageren als die het zou zien. Hij luistert kalm naar de vrouw van wie hij houdt, lacht met haar, toont zijn scherpe inzicht en doet alsof hij aanvaardt dat een relatie tussen hen onmogelijk is.

Hun fysieke band wordt versterkt door wat stoeipartijen in het gras; ze zijn vrij, gelukkig, in een eigen wereld. Tijdens hun verblijf op Coruscant besluiten ze hun liefde geheim te houden.

Uiteindelijk blijkt Anakin een aangewezen beschermer als hij zijn moeder te hulp schiet en een heel Tuskendorp met de grond gelijk maakt. Hij raakt daar een patriarchale (en zeker ook seksistische) snaar die Padmé niet onverschillig laat. Hij lijkt in niets meer op de slimme en schattige negenjarige en dat werkt.

Hier hebben we alle verschillende troeven om iemand te verleiden. Sommige zijn intellectueel, andere fysiek en weer andere humoristisch... Elk in-

dividu heeft zijn specifieke vermogens en talenten. En dan doen versierkunsten er weinig meer toe. Het belangrijkste is de ander te laten zien hoe waardevol hij of zij is in je ogen. Dat is de zin achter alle bewijzen van liefde die Anakin toont, al zijn ze niet altijd even handig.

En soms hoef je het alleen maar te zeggen. Vraag jezelf van tijd tot tijd af wanneer je je partner nog je liefde hebt betuigd. Was het vandaag? Deed je het op de automatische piloot? Hoe heb je het laten zien? Heb je hem/haar in je armen genomen, hartstochtelijk gekust, vertroeteld? Kleine dagelijkse attenties zijn onmisbaar voor elk koppel. Ze schenken vreugde, net zo goed aan jezelf als aan je partner. En daarvoor hoef je echt niet een vrucht of een hele fruitschaal te laten zweven (zeker niet die breekbare kristallen schaal van oma): een met zorg bereid romantisch etentje kan voldoende zijn. Maar verstop liever geen ring in de Banjataart om niet het risico te lopen dat je partner erin stikt!

Nu is het jouw beurt!

ACTIVEER JOUW VERLEIDINGSFORCE:

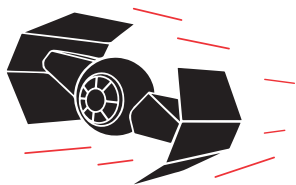
speel je persoonlijke troef uit!

DOE EN DENK ALS DARTH VADER

Doe en denk als Darth Vader bevat levenslessen van de iconische bad guy uit *Star Wars*. Darth Vader is misschien dan de verpersoonlijking van het kwaad, maar hij is ook charismatisch, strategisch, onverbiddelijk en een meester in beïnvloeding.

Ontdek in dertig lessen hoe de kracht van de Force je kan helpen in je dagelijks leven. Leer om meer respect te af te dwingen, je waarden en grenzen te verdedigen en meer zelfvertrouwen te ontwikkelen met 's werelds populairste schurk als jouw persoonlijke coach.

'Ik ben je coach!'



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen