**Referens**

Manson, Mark (2019). *Den ädla konsten of not giving a f\*ck*. [Stockholm]: Mima

MiMa Förlag ISBN 978-91-8884-563-4

MARK MANSON, 2016

ORIGINALTITEL: »THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A F\*CK

ORIGINALFÖRLAG: HARPERONE

ÖVERSÄTTARE: © GABRIEL SETTERBORG, 2018

OMSLAGSDESIGN & SÄTTNING: RASMUS PETTERSSON

FORMGIVNING: LARS SUNDH

TRYCK: SCANDBOOK, EU, 2023

FSC

www.fsc.org

MIX

Paper from

responsible sources

FSC C021394

# DEN ÄDLA KONSTEN OF NOT GIVING A F\*CKMANSON

MARK MANSON

Översättning av Gabriel Setterborg

# Innehåll

# Kapitel 1: Låt bli att försöka

**Introduktion:**

* Charles Bukowski, en alkoholist och författare, uppnådde framgång trots sitt turbulenta liv.
* Hans berättelse illustrerar inte "Den amerikanska drömmen" utan snarare att acceptera sina misslyckanden och vara ärlig mot sig själv.
* Bukowskis framgång berodde inte på att han blev en "bättre människa", utan på att han accepterade sin roll som en "loser".

**Våra moderna besattheter:**

* Vi är besatta av orealistiska, positiva förväntningar: bli lyckligare, rikare, mer framgångsrik etc.
* Denna fixering vid det positiva leder till en ständig påminnelse om det vi saknar och misslyckas med.
* Vi bombarderas med budskap om att vi behöver mer av allt: mer pengar, mer saker, mer upplevelser.
* Denna konsumtionskultur och sociala medier förvärrar problemet.

**Den självförstärkande rundgången från helvetet:**

* Vi hamnar i en negativ spiral av tankar och känslor, t.ex. ångest, ilska, skam och sorg.
* Vi skäms för att vi mår dåligt, vilket leder till ännu mer skam och ångest.
* Vi tror att vi inte får ha negativa känslor, vilket förvärrar problemet.

**Lösningen: Att inte bry sig:**

* Att acceptera att världen är full av negativa saker och att det är okej att må dåligt ibland.
* Att inte ge fan i att man mår dåligt bryter den negativa spiralen.
* Att fokusera på det som är sant, närvarande och viktigt i livet.

**Tvärtomregeln:**

* Att jaga efter positiva upplevelser leder ofta till negativa känslor.
* Att acceptera negativa upplevelser kan leda till positiva effekter.
* Smärta, misslyckanden och lidande kan vara en del av vägen till tillväxt och framgång.

**Avslutning:**

* Att inte bry sig om allt kan leda till oväntade framgångar och positiva förändringar i livet.
* Exempel på personer som inte brytt sig och uppnått stora saker.

**Kom ihåg:**

* Det är okej att må dåligt ibland.
* Att acceptera negativa upplevelser kan vara positivt.
* Att inte bry sig om allt kan vara nyckeln till ett lyckligare och mer meningsfullt liv.

**Att inte bry sig om allt:**

* Handlar inte om likgiltighet, utan om att bry sig om rätt saker.
* Välj vad som är viktigt i ditt liv och fokusera på det.
* Det är svårt och kräver övning, men det är en av de viktigaste sakerna du kan göra.

**Regel 1: Att inte bry sig om allt betyder inte att vara likgiltig.**

* Likgiltiga människor är rädda och lata.
* De drar sig undan från allt och bryr sig för mycket om vad andra tycker.
* Välj att bry dig om det som är viktigt för dig, inte om vad andra tycker.

**Regel 2: För att inte bry sig om svårigheter måste man först bry sig om det som är viktigare.**

* Hitta något som ger ditt liv mening och syfte.
* Om du inte har något att bry dig om kommer du att fokusera på småsaker.

**Regel 3: Du väljer alltid vad du ska bry dig om.**

* Vi är inte skapade för att inte bry oss.
* Med åldern lär vi oss att inte bry oss om det som inte är viktigt.
* Fokusera på din energi på det som är viktigast för dig.

**Att inte bry sig om allt kan leda till:**

* Större klarhet om vad som är viktigt i ditt liv
* Mindre stress och ångest
* Ett mer meningsfullt liv
* Förmågan att hantera motgångar
* Ökad medkänsla och ödmjukhet

**Denna bok är inte en guide till lycka eller framgång.**

* Den handlar om att acceptera att livet är fullt av lidande.
* Den lär dig att använda smärta och lidande för att bli en mer medkännande och ödmjuk människa.
* Den lär dig att släppa taget och att inte försöka kontrollera allt.

**Denna bok kan hjälpa dig att:**

* Få perspektiv på ditt liv
* Identifiera vad som är viktigt för dig
* Hantera motgångar
* Bli en mer medkännande och ödmjuk människa
* Leva ett mer meningsfullt liv

# **Kapitel 2: Lycka är ett problem**

**Budskapet:**

* Lycka är inte en slutdestination, utan en resa som involverar att lösa problem.
* Att undvika eller förneka problem leder inte till lycka.
* Känslor är signaler om att vi behöver agera, inte order att lyda.
* Vi måste välja strider och kämpa för det vi vill ha i livet.

**Viktiga punkter:**

* Prinsen i berättelsen fick allt han önskade, men blev inte lycklig.
* Smärta och lidande är oundvikliga delar av livet.
* Att lösa problem ger oss en känsla av mening och tillfredsställelse.
* Vi bör inte lita blint på våra känslor, utan ifrågasätta dem.
* Att sträva efter konstant lycka leder till besvikelse.
* Vi måste acceptera att livet innebär problem och utmaningar.
* Att välja rätt strider och kämpa för dem ger oss en meningsfull tillvaro.

**Exempel:**

* Att köpa ett stort hus leder till nya problem, som underhåll och städning.
* Att få ett drömjobb kräver ofta långa arbetsdagar och stress.
* Att undvika konflikter i relationer kan leda till undertrycka känslor och missnöje.

**Slutsats:**

Lycka handlar inte om att eliminera problem, utan om att hantera dem på ett konstruktivt sätt. Att välja rätt strider, kämpa för det vi tror på och acceptera livets utmaningar är nyckeln till en meningsfull och tillfredsställande tillvaro.

# Kapitel 3: Du är inte speciell

**Problem med berättigande:**

* Att känna sig berättigad kan leda till en förvrängd självbild och problem i relationer.
* Det kan yttra sig i antingen en tro att man är oöverträffad eller att man är värdelös och förtjänar särskild hänsyn.
* Denna inställning kan leda till att man skadar sig själv och andra.

**Varför vi känner oss berättigade:**

* Vi tror att våra problem är unika och olösbara, vilket får oss att känna att vi förtjänar särskild hänsyn.
* Vi exponeras ständigt för information om exceptionella personer och prestationer, vilket får oss att känna oss otillräckliga.
* Teknologin förstärker våra känslor av berättigande genom att ge oss en plattform att uttrycka vår självbild och jämföra oss med andra.

**Farorna med att känna sig berättigad:**

* Det kan leda till orealistiska förväntningar och besvikelser.
* Det kan förhindra oss från att ta ansvar för våra egna problem.
* Det kan leda till narcissism och egoism.
* Det kan skada våra relationer med andra.

**Alternativet till att känna sig berättigad:**

* Att acceptera att vi är vanliga människor med vanliga problem.
* Att inse att vi inte är speciella och att ingen annan är det heller.
* Att fokusera på vad vi kan kontrollera och släppa taget om det vi inte kan.
* Att vara ödmjuk och tacksam för det vi har.
* Att fokusera på att skapa meningsfulla relationer och bidra till något större än oss själva.

**Att vara vanlig är inte en förolämpning, det är en befrielse.**

**Kapitel 3 avslutas med en diskussion om farorna med att tro att vi alla är förutbestämda att bli extraordinära.** Istället för att sträva efter berömmelse och framgång bör vi fokusera på att bli bättre på det vi gör och att finna mening i de små glädjeämnena i livet.

# **Kapitel 4: Det ofrånkomliga lidandet**

**Värderingar och mål:**

* Att ha **bra värderingar** och **bra mål** är avgörande för ett lyckligt liv.
* **Dåliga värderingar** leder till **dåliga problem** som skapar stress, ångest och olycka.
* **Bra värderingar** leder till **bra problem** som ger mening och tillfredsställelse.

**Exempel på dåliga värderingar:**

* Njutning
* Materiell framgång
* Att aldrig ha fel
* Att alltid vara positiv

**Exempel på bra värderingar:**

* Ärlighet
* Ansvarstagande
* Mod
* Medkänsla

**Fem okonventionella och obehagliga värderingar:**

1. **Ansvar:** Att ta fullt ansvar för allt i sitt liv.
2. **Osäkerhet:** Att erkänna att man inte vet allt och vara öppen för nya perspektiv.
3. **Misslyckande:** Att vara villig att lära av sina misstag.
4. **Avslag:** Att kunna hantera nej och prioritera det man vill ha i livet.
5. **Döden:** Att reflektera över sin egen död ger perspektiv och hjälper en att prioritera.

**Att fokusera på bra värderingar och mål skapar:**

* Ett mer meningsfullt liv
* Tillfredsställelse
* Lycka

**Tips:**

* Identifiera dina egna värderingar och mål.
* Reflektera över hur dina värderingar påverkar dina problem.
* Välj bra värderingar som leder till bra problem.
* Var modig och ta ansvar för ditt liv.
* Var öppen för att lära av dina misstag och acceptera avslag.
* Reflektera över din egen död för att få perspektiv på livet.

**Kom ihåg:** Att leva ett lyckligt liv kräver arbete och engagemang. Men genom att fokusera på bra värderingar och mål kan du skapa ett liv som är mer meningsfullt, tillfredsställande och lyckligt.

# **Kapitel 5: Välja måste man alltid göra**

I detta kapitel diskuterar författaren vikten av att ta ansvar för våra liv och handlingar. Han argumenterar för att vi, oavsett hur utmanande våra omständigheter än må verka, alltid har en viss grad av kontroll över dem. Genom att aktivt ta ansvar kan vi skapa positiva förändringar i våra liv och nå våra mål.

**Nyckelpunkter:**

* **Vi kan inte styra allt som händer oss, men vi kan styra hur vi reagerar på det.** Vi har alltid möjligheten att välja hur vi tolkar och värdesätter händelser i våra liv.
* **Att ta ansvar för våra problem är det första steget mot att lösa dem.** Genom att erkänna vår roll i en situation kan vi börja identifiera lösningar och vidta positiva åtgärder.
* **Att skylla på andra för våra problem hindrar oss från att växa och lära.** Att ta ansvar innebär att vi tar ägarskap till våra liv och våra misstag, vilket ger oss möjlighet att förbättra oss och gå vidare.
* **Att uppleva och ta ansvar för svårigheter och problem är en viktig del av vår personliga utveckling.** Genom att möta utmaningar och lära av dem kan vi bli mer motståndskraftiga och mogna.

**Författaren uppmuntrar oss att alla ta ansvar för våra liv och sträva efter att skapa positiva förändringar.** Han menar att detta är nyckeln till att uppnå äkta lycka och framgång.

**Reflektioner och frågor:**

* Hur kan du ta mer ansvar för ditt eget liv?
* Vilka utmaningar står du inför just nu? Hur kan du ta ansvar för att hantera dem?
* Vad har du lärt dig av dina misstag?
* Hur kan du använda dina erfarenheter för att växa och bli en bättre person?

**Kom ihåg att du alltid har makten att välja hur du reagerar på det som händer dig.** Genom att ta ansvar för ditt liv kan du skapa en mer positiv och meningsfull framtid.

**Ytterligare punkter:**

* Texten belyser hur vissa människor reagerar på jobbiga händelser genom att undvika ansvar och distrahera sig med aktiviteter som att titta på TV, istället för att hantera problemen.
* Trots att vi inte kan välja att bli offer för hemska händelser, har vi ändå ett ansvar att hantera konsekvenserna av dem.
* Malala Yousafzai lyfts fram som ett exempel på någon som visat mod och tagit ansvar genom att kämpa mot förtryck.
* Personer med tvångssyndrom kan få hjälp genom terapi att hantera sina besvär genom att ifrågasätta sina irrationella övertygelser och fokusera på viktigare mål.
* Vi har ett ansvar att hantera även omständigheter som vi inte valt, som genetiska eller neurologiska funktionshinder.
* Vissa använder offerrollen för att undvika ansvar och skuldbelägga andra, vilket kan ses tydligt på sociala medier.
* Att förändra värderingar och beteenden kan vara svårt och leda till osäkerhet, känslor av misslyckande och social isolering.
* Trots utmaningar är det viktigt att välja vad vi bryr oss om och ta ansvar för våra val och deras konsekvenser.

**Avslutande tankar**

Att ta ansvar är en viktig del av att leva ett meningsfullt och tillfredsställande liv. Genom att ta ägarskap till våra liv och handlingar kan vi skapa positiva förändringar och nå våra mål. Det är inte alltid lätt, men det är alltid möjligt.

Kom ihåg att du inte är ensam. Det finns många resurser tillgängliga för att hjälpa dig att ta ansvar för ditt liv och hantera utmaningar.

# Kapitel 6: Du har fel om allting (men det har jag också)

**Självinsikt, ödmjukhet och självkritik med exempel:**

* **Erkänna brister och begränsningar:** Manson ger exemplet med en person som ständigt misslyckas i relationer men inte kan se sina egna mönster av negativt beteende. Att erkänna denna brist är avgörande för att bryta mönstret och hitta hälsosamma relationer.
* **Var öppen för att ha fel:** Manson berättar historien om en filosof som vägrade erkänna att han hade fel i en debatt, trots överväldigande bevis. Att vara öppen för att ha fel kräver ödmjukhet och mod, men det är nödvändigt för att lära sig och växa.
* **Ifrågasätta sig själv:** Manson uppmuntrar läsaren att ifrågasätta sina egna övertygelser och antaganden, och ger exemplet med en person som alltid skyller sina problem på andra. Att ifrågasätta sig själv kan vara obekvämt, men det är nödvändigt för att se verkligheten tydligt.
* **Ovillighet att erkänna misstag:** Manson beskriver hur ovillighet att erkänna misstag kan leda till konflikter, till exempel när en person vägrar att be om ursäkt efter att ha gjort fel mot någon annan. Att erkänna misstag är viktigt för att reparera skadade relationer.
* **Var öppen för olika perspektiv:** Manson ger exemplet med en person som bara läser och umgås med personer som har samma åsikter som de själva. Att vara öppen för olika perspektiv kräver mod och kan utmana våra övertygelser, men det är nödvändigt för personlig tillväxt.
* **Svårt att se sig själv utifrån:** Manson beskriver hur svårt det kan vara att se våra egna brister och fel, och ger exemplet med en person som alltid kritiserar andra men inte kan se sina egna negativa egenskaper. Att se sig själv utifrån kräver ödmjukhet och självmedvetenhet.
* **Öppenhet för att ha fel:** Manson betonar vikten av att vara öppen för att ha fel, och ger exemplet med en person som vägrar att ändra åsikt trots nya bevis. Att vara öppen för att ha fel kräver intellektuell ödmjukhet och en vilja att lära sig.

**Sammanfattning:**

* Självreflektion, ödmjukhet och öppenhet är avgörande för personlig tillväxt och positiva relationer.
* Att ställa svåra frågor till oss själva, utmana våra övertygelser och vara villiga att lära oss av våra misstag är nödvändigt för att fortsätta vår personliga utveckling.

**Reflektioner:**

* Hur svårt är det för dig att erkänna dina egna brister och begränsningar?
* Hur öppen är du för att ha fel?
* Hur ofta ifrågasätter du dina egna övertygelser och antaganden?
* Hur hanterar du konflikter med personer som inte är villiga att erkänna sina misstag?
* Hur öppen är du för att ta del av olika perspektiv?
* Hur svårt är det för dig att se dig själv utifrån?
* Hur hanterar du det när du inser att du har haft fel?

**Frågor:**

* Vad är de största hindren för självinsikt, ödmjukhet och självkritik?
* Hur kan vi skapa en kultur som uppmuntrar till dessa egenskaper?
* Vilka är fördelarna med att vara självreflekterande, ödmjuk och självkritisk?
* Vilka är riskerna med att inte vara självreflekterande, ödmjuk och självkritisk?

**Avslutande tankar:**

Självinsikt, ödmjukhet och självkritik är inte alltid lätta, men de är viktiga för personlig tillväxt och positiva relationer. Genom att reflektera över våra egna tankar, känslor och beteenden kan vi lära oss att bli mer medvetna om våra egna brister och begränsningar. Denna medvetenhet kan sedan hjälpa oss att göra bättre val, bygga starkare relationer och leva mer meningsfulla liv.

# **Kapitel 7: Misslyckande är vägen framåt**

**Sammanfattning:**

I detta kapitel belyser författaren hur rädsla för misslyckande kan hindra oss från att ta nödvändiga steg i våra liv. Han introducerar begreppet "videobandspelar-frågor", som representerar utmanande situationer där vi söker enkla svar på komplexa problem. Genom att dela sina egna erfarenheter av osäkerhet och rädsla visar han hur handling, inte motivation, kan vara nyckeln till att bryta igenom hinder. Han illustrerar detta med exempel från sitt eget liv och andras, där små steg och uthållighet ledde till framgång trots motgångar. Författaren avslutar med att uppmana läsarna att omfamna misslyckande som en del av inlärningsprocessen och använda det för att driva dem mot sina mål.

**Reflektioner:**

* Kapitlet lyfter fram en viktig poäng: Att våga ta steg, även små, kan vara avgörande för att övervinna rädsla och åstadkomma förändring.
* Författarens personliga berättelse gör innehållet mer relaterbart och engagerande.
* Exemplen på "videobandspelar-frågor" är tydliga och igenkännbara för många läsare.
* Betoningen på att misslyckande är en del av inlärningsprocessen är en positiv och uppmuntrande synvinkel.

**Frågor:**

* Vilka "videobandspelar-frågor" står du inför i ditt eget liv?
* Hur kan du använda principen att "handling leder till motivation" för att ta dig an utmaningar?
* Vilka exempel har du sett på personer som har omfamnat misslyckande och använt det som en drivkraft för framgång?
* Hur kan du skapa en mer positiv inställning till misslyckanden i ditt eget liv?

**Avslutande tankar:**

Detta kapitel erbjuder värdefulla insikter och praktiska strategier för att hantera rädsla och misslyckande. Genom att omfamna utmaningar och lära av våra misstag kan vi öppna upp dörrar till nya möjligheter och personlig tillväxt. Kom ihåg att handling, inte motivation, är nyckeln till att låsa upp din potential.

**Ytterligare tankar:**

Detta kapitel kan vara särskilt relevant för personer som står inför svåra beslut eller utmaningar i sina liv. Den kan också vara värdefull läsning för entreprenörer, studenter eller alla som vill övervinna rädsla och nå sina mål.

# Kapitel 8: Konsten att säga nej

I Mark Mansons bok "The Subtle Art of Not Giving a F\*ck" ägnas Kapitel 8 åt vikten av att sätta gränser och säga nej för att leva ett meningsfullt liv. Här presenteras en sammanfattning av kapitlet med fokus på praktiska tips för att implementera Mansons idéer i vardagen:

**1. Identifiera dina värderingar:**

Första steget mot att säga nej på ett effektivt sätt är att klargöra vad som är viktigast för dig i livet. Vad ger dig mening och tillfredsställelse? När du vet vad dina värderingar är kan du börja prioritera dem och säga nej till allt som inte stämmer överens med dem.

**2. Utmana antagandet om att du måste säga ja:**

Många av oss har inlärda mönster att alltid säga ja till förfrågningar, oavsett våra egna behov. Utmana detta antagande och tänk igenom om varje begäran verkligen är något du vill och kan engagera dig i.

**3. Var tydlig och respektfull:**

När du säger nej, var tydlig och rakt på sak. Du behöver inte ge långa förklaringar eller ursäkter. Samtidigt är det viktigt att vara respektfull mot den som frågar, även om du tackar nej.

**4. Öva på att säga nej:**

Att säga nej kan kännas obekvämt i början, men det blir lättare med övning. Börja med att säga nej till små saker och öka gradvis svårighetsgraden.

**5. Sätt gränser i relationer:**

Att sätta gränser är avgörande i alla relationer, både privata och professionella. Det handlar om att definiera vad du är bekväm med och inte bekväm med, och att kommunicera dessa gränser på ett tydligt sätt.

**6. Var beredd på motstånd:**

Vissa personer kan reagera negativt när du sätter gränser och säger nej. Var beredd på motstånd och stå på dig för dig själv.

**7. Prioritera ditt eget välmående:**

Att säga nej handlar i grund och botten om att prioritera ditt eget välmående. Genom att sätta gränser och skydda din tid och energi kan du skapa en mer meningsfull och tillfredsställande tillvaro.

**Kom ihåg:** Att lära sig säga nej är en process som tar tid och övning. Var tålmodig med dig själv och fira dina framsteg längs vägen. Genom att konsekvent sätta gränser och prioritera dina värderingar kan du ta kontroll över ditt liv och skapa en tillvaro som du älskar.

**Reflektioner:**

Mansons tankar väcker reflektioner kring vår egen benägenhet att säga ja, ofta på bekostnad av våra egna behov och välmående. Vi kan fråga oss:

* Hur ofta säger vi ja av rädsla för att bli ogillade eller missa på något?
* Vilka gränser behöver vi sätta i våra relationer och i andra aspekter av livet?
* Hur kan vi bli mer bekväma med att säga nej och stå upp för oss själva?

**Frågor:**

* Vilka exempel från vårt eget liv illustrerar hur vi har sagt ja till saker vi borde ha sagt nej till?
* Hur har det att säga nej till oönskade åtaganden påverkat vår frihet och vårt välmående?
* Finns det personer i våra liv som vi behöver sätta tydligare gränser mot?

**Avslutande tankar:**

Mansons budskap är tydligt: Att lära sig säga nej är en frigörande handling som ger oss makt att styra våra egna liv. Genom att sätta gränser och prioritera det som är viktigt för oss kan vi skapa en tillvaro fylld av mening och tillfredsställelse.

# Kapitel 9: … och sedan dör man

 **Kapitel 9: Dödens oundviklighet och våra odödlighetsprojekt**

* Manson reflekterar över döden och dess inverkan på hans liv efter att hans vän Josh drunknat.
* Han introducerar Ernest Beckers idéer om "dödsskräck" och "odödlighetsprojekt".
* Människor drivs av rädsla för döden och skapar därför projekt för att ge mening åt livet och leva vidare efter döden.
* Dessa projekt kan leda till konflikter och våld när olika grupper tävlar om att få sina värderingar att dominera.
* Manson argumenterar för att vi bör ifrågasätta våra odödlighetsprojekt och acceptera vår dödlighet.
* Döden är en oundviklig del av livet.
* Att acceptera vår dödlighet kan frigöra oss från rädsla och ångest.
* Vi bör leva våra liv fullt ut och inte styras av rädslan för döden.
* att reflektera över döden kan ge oss en djupare förståelse för livet.
* Manson beskriver hur han konfronterade sin egen dödlighet genom att sitta på kanten av en klippa i Godahoppsudden.
* Denna upplevelse hjälpte honom att inse att döden är en naturlig del av livet och att vi inte bör vara rädda för den.
* Han presenterar argument för att acceptera döden:
	+ Den är oundviklig.
	+ Att reflektera över den ger djupare livsförståelse.
	+ Att acceptera den gör oss mer medkännande och toleranta.
	+ Den kan inspirera till mer meningsfulla liv.
* Manson avslutar kapitlet med en beskrivning av hur han kände sig levande efter att ha konfronterat döden.
* Han uppmanar läsaren att reflektera över sin egen dödlighet och leva livet fullt ut.

**Sammanfattande punkter:**

* Döden är en oundviklig och naturlig del av livet.
* Att reflektera över döden kan ge oss en djupare förståelse för livet och motivera oss att leva det fullt ut.
* Att acceptera vår dödlighet kan frigöra oss från rädsla och ångest, göra oss mer medkännande och inspirera oss till att leva mer meningsfulla liv.
* Vi bör inte låta rädslan för döden hindra oss från att uppleva allt vad livet har att erbjuda.

**Frågor för reflektion:**

* Hur har du reflekterat över döden i ditt eget liv?
* Vilka är dina rädslor kring döden?
* Hur kan du leva ett mer meningsfullt liv i ljuset av din egen dödlighet?
* Vad kan du göra för att acceptera döden och leva livet fullt ut?

**Citat:**

* "Rädslan för döden beror på en rädsla för livet. En människa som lever helt och fullt är beredd att dö när som helst." - Mark Twain
* "Det finns inget att vara rädd för. Någonsin." - Manson
* "Ju mer jag blickar in i mörkret desto ljusare ter sig livet, desto lugnare framstår världen och desto mindre undermedvetet motstånd känner jag mot, tja, mot allting." - Manson
* "Jag känner mig levande. Fantastiskt levande." - Manson