

Glennon Doyle

Stop met pleasen,
leef je eigen leven

**ONGETEMD
LEVEN
ZELFBEVRIJDINGSGIDS**



Op het moment dat ik mijn vrouw Abby ontmoette, zei mijn hele wezen: *daar is ze*. Het was alsof de stem die sinds ik vijftien jaar eerder was gestopt met drinken steeds duidelijker en luider klonk, eindelijk ging schreeuwen.

Toen ik Abby ontmoette, was de timing slecht. Ik had net *Love Warrior* uitgebracht, mijn memoires over het herstel van mijn huwelijk na ontrouw van mijn echtgenoot. Maar toen ik Abby ontmoette, wist ik dat ik was voorbestemd om van haar te houden en om door haar bemind te worden. Ik wist dat op de manier waarop we doen alsof er niets aan de hand is als er iets heel ongemakkelijks, beangstigends of waars is. Ik wist het zoals ik, toen ik vijftien jaar eerder naar die positieve zwangerschapstest had gestaard (met een kater, verslaafd en alleen), ook had geweten dat het de bedoeling was dat ik een moeder zou worden voor Chase, mijn eerste kind. Ik wist het zoals ik wist dat ik geboren was om een schrijver te zijn op het moment dat ik leerde typen en zag hoe mijn verholten, wilde zelf in zwarte letters op een wit scherm verscheen.

Ik wist dat ik was voorbestemd om met Abby te zijn. Ik wist het gewoon.

Mijn vrienden wezen naar mijn kinderen en zeiden: *Dat maakt ze kapot*.

Mijn collega's wezen naar mijn carrière en zeiden: *Dit maakt alles kapot wat je hebt opgebouwd*.

O, mijn God. Ze zeiden allemaal: *Je raakt alles kwijt!*

En ik huiverde terwijl ik besloot: *Goed dan. Ik denk dat ik dit leven moet kwijtraken om het volgende te vinden*.

Ik verliet mijn man en raakte mijn huwelijk kwijt. Mijn kinderen raakten het idee kwijt dat hun ouders hen konden of zouden beschermen tegen pijn. Ik raakte lezers en lezingen kwijt. Christelijke leiders schreven vernietigende stukken waarin ze me excommuniceerden, en ik raakte een gevoel van verbondenheid kwijt dat ik in de kerk soms had gevoeld.

Het was heel zwaar. Maar het was eindelijk een goed soort zwaar. Ik raakte kwijt, maar ik vond ook. Voor de allereerste keer vond ik

integriteit, vrijheid en zachtheid in mijn seksualiteit, mijn gezin, mijn geloof en mijn huid.

Ik zeg niet dat het geheim van geluk schuilt in het verlaten van je partner voor een Olympische sporter. Mijn doel is niet om me gelukkig te voelen, maar om alles te voelen. Om me eindelijk vol leven te voelen, moest ik voor het eerst van mijn leven op mezelf vertrouwen. Ik moest acceptatie verruilen voor vrijheid en liefde. Ik moest de verwachtingen loslaten die ieder ander van me had, zodat ik kon ophouden mezelf in de steek te laten. Ik moest ophouden anderen te pleasen, om waarachtig te kunnen gaan leven.

Toen Abby mijn moeder vertelde dat ze mij een aanzoek wilde doen, huilde mijn moeder en zei ze: 'Ik heb mijn dochter niet zo vol leven gezien sinds ze tien jaar was.'

Zo vol leven.

Wanneer we jong zijn, zijn we een en al gevoelens, verbeeldingskracht en intuïtie. We hebben nog geen twee 'zelden'. We zijn nog geïntegreerd. Maar ergens tussen ons zevende en twaalfde jaar beginnen we onze sociale conditionering te internaliseren. We leren dat we niet goed genoeg, mooi genoeg, stoer genoeg, veilig genoeg of genoeg de moeite waard zijn zoals we zijn. Dus laten we langzaam aan ons ware, wilde zelf los om te worden wie de wereld ons wil laten zijn. We worden getemd door schaamte. We splijten in tweeën: ons zachte, innerlijke zelf en ons representatieve zelf, het zelf dat we de wereld laten zien. Na verloop van tijd vergeten we ons wilde zelf – dat ligt begraven onder de idealen en verwachtingen van de wereld.

Maar op gezette tijden laat ze zich nog altijd horen. Zo is het toch? Elke keer dat we pijn, ontevredenheid of een sprankje levendigheid voelen, dan probeert zij onze aandacht te trekken. Dan hamert ze erop dat goed genoeg niet goed genoeg is, en wacht ze tot we bij haar terugkeren om haar te bevrijden. Wanneer we ophouden haar te negeren, bloeien wij weer op. Dan komen we tot leven, in het zelf en in het leven dat voor ons bestemd was vóórdát de schaamte ons had getemd. En dát gebeurde er toen ik mezelf toestond om Abby lief te hebben, en om door haar te worden bemind. Dát is wat mijn moeder

in mijn ogen zag: ik was weer mezelf geworden.

Daar staat ze. Het ging er niet om dat ik Abby zag. Ik zag eindelijk mezelf. Opgebloeid. Vol leven.

Maar ik had het bijna allemaal gemist. In het begin besloot ik Abby te laten gaan, om mijn wilde zelf weer te begraven en terug te gaan naar mijn kapotte huwelijk. Dat wilde ik doen omdat ik wanhopig graag een 'goede' moeder wilde zijn voor mijn drie kinderen. Ik was geconditioneerd te geloven dat een goede moeder haar kinderen nooit pijn doet, en dat ze zeker haar gezin niet uiteen laat vallen.

Op een dag vertelde ik mijn therapeut over Abby. Ik kwam al jaren bij deze therapeut, dus wist ze wel hoe zwaar mijn huwelijk was. Ze wist van de ontrouw. Ze wist het allemaal. Ze hoorde me aan en zei toen: 'Glennon. Deze "liefde" voor Abby is niet echt. Het is een afleiding. Je bent een moeder en je hebt verantwoordelijkheden.'

Later die avond zat ik achter mijn dochter Tish, voor een spiegel, en vlocht ik haar haren. En toen viel me deze levensreddende gedachte in:

Ik houd voor haar aan dit huwelijk vast, maar zou ik dit huwelijk voor haar willen? En als ik dit beschadigde huwelijk niet wil voor mijn kleine meid, waarom leef ik haar dan slechte liefde voor, onder het mom van goed ouderschap?

Mijn leven lang was me ingeprent dat een goede moeder een martelaar is, dat het onze plicht is om geleidelijk voor onze kinderen te sterven – om onze dromen, passie, ambitie, emotie en menselijkheid te begraven en om dat 'houden van' te noemen. Maar met wat voor last zadel je je kinderen dan op! Als je hen die regel meegeeft – dat liefde inhoudt dat je onzichtbaar wordt en wegwijnt in plaats van je volledig te laten zien en te leven – dan begraaf je jouw kinderen onder een leugen.

Ik besloot mijn kinderen niet langer te laten zien hoe je langzaam sterft, en hen in plaats daarvan te laten zien hoe je dapper kunt leven. Ik was hun rolmodel en niet hun martelaar. Mijn kinderen hadden er geen behoefte aan dat ik hen zou redden, ze moes-

ten toekijken hoe hun moeder zichzelf redde. Mijn therapeut had gelijk: *Ik ben een moeder en ik heb verantwoordelijkheden*. Daar hoort ook bij dat ik een leven leid zoals mijn schatten verdienen. Daar hoort bij dat ik weiger genoeg te nemen met een leven, een relatie, een gemeenschap of een wereld die minder mooi is dan die ik voor hen zou willen.

Zo ging ik een voor een de andere culturele regels onderzoeken die ik wilde laten afbranden. Ik wilde beginnen met leven zonder te gehoorzamen aan of te rebelleren tegen de verwachtingen van de wereld, maar vanuit mijn eigen emoties, intuïtie en verbeeldingskracht. Ik wilde een leven, een gezin, een carrière en een spiritualiteit creëren die ik als iets eigens kon herkennen. Ik wilde mijn leven inrichten naar mijn eigen ontwerp, niet naar de standaard. Ik wilde van binnenuit leven. Ik wilde mensen niet langer de weg vragen naar een plek waar zij nooit waren geweest. Ten slotte zijn we allemaal pioniers.

In deze gids wandelen we stap voor stap door dat proces heen. We zullen de cultureel gevormde idealen uitgraven die bepalen hoe we leven, met elkaar omgaan en voelen, om dan te bepalen wat mag blijven en wat we tot als laten verbranden door onze eigen richtlijn waarnaar we willen leven te herschrijven. We onderzoeken hoe we kunnen ophouden bang te zijn voor pijn en extase, om het allemaal te kunnen voelen en gebruiken. We zullen ons weer herinneren hoe we iets van onze intuïtie kunnen opvangen en hoe we kunnen leven naar de wijsheid daarvan. We stellen ons waarachtiger, mooiere levens voor onszelf voor en gaan daaraan werken, en ook aan een wereld met meer gelijkheid voor ons allemaal.

Lezers van *Ongetemd leven* hebben allerlei voorstellingen van waarachtiger, mooiere levens met me gedeeld. Het verwondert me hoe ontzettend verschillend die allemaal zijn. Dat bewijst dat onze levens nooit bedoeld waren als dertien in een dozijn. Er is niet één manier om te leven, lief te hebben, kinderen op te voeden, een gezin te vormen, een school, gemeenschap of natie te leiden. We kunnen alle regels overboord gooien en onze eigen regels schrijven.



Ontdek wat je werkelijk vindt

**'IK WILDE EEN GEHOORZAAM MEISJE ZIJN,
DUS GAF IK ME OVER AAN MIJN KOOIEN.
IK KOOS EEN PERSOONLIJKHEID,
EEN LICHAAM, EEN GELOOFSOVERTUIGING
EN EEN SEKSUALITEIT DIE ZÓ KLEIN WAREN
DAT IK MIJN ADEM MOEST INHOUDEN
OM ERIN TE PASSEN.'**



**'WE ZIJN ALS COMPUTERS. ONZE OVERTUIGINGEN
ZIJN DE SOFTWARE WAARMEE WE GEPROGRAMMEERD ZIJN.
ZONDER DAT JE HET GEMERKT HEBT, HEBBEN DE
MAATSCHAPPIJ, JE OMGEVING, GELOFSDOVERTUIGING EN
FAMILIE BEPAALDE OVERTUIGINGEN BIJ JE
INGEPROGRAMMEERD. JE HEBT NIET BEWUST GEKOZEN VOOR
DE PROGRAMMA'S DIE IN JE ONBEWUSTE STAAN, EN TOCH
BEPALEN ZE HOE JE JE LEVEN LEIDT. ZE BEÏNVLOEDEN JE
BESLISSINGEN, JE KIJK OP DE WERELD, JE GEVOEL EN HOE
JE MET ANDEREN OMGAAT. DE GEÏNSTALLEERDE
PROGRAMMA'S BEPALEN JE LOT. JE WORDT WAT JE GELOOFT.
HET IS DAAROM VERSCHRIKKELIJK BELANGRIJK OM TE
WETEN WAT JE DIEP VANBINNEN ECHT GELOOFT OVER JEZELF
EN DE WERELD.'**

Laten we beginnen met te achterhalen met welke idealen en verwachtingen jij bent opgegroeid. Wat is jou geleerd over wat een goede dochter of een goed kind is?

EEN GOEDE DOCHTER / EEN GOED KIND...



IK



**‘TOEN IK ONTDEKTE DAT IK ZWANGER WAS VAN CHASE,
STOPTE IK MET DRINKEN, DRUGSGEBRUIK EN KOTSEN.
IK DACHT DAT HET MISSCHIEN WELEENS MIJN LAATSTE KANS
KON ZIJN OM TE STOPPEN MET SLECHT ZIJN EN TE BEGINNEN
MET BRAAF ZIJN. IK TROUWDE MET DE VADER VAN CHASE EN
LEERDE KOKEN, SCHOONMAKEN EN ORGASMES FAKEN.
IK WAS EEN GOEDE ECHTGENOTE.’**

Hoe ben jij geconditioneerd te geloven wat een goede echtgenote/
partner is?

EEN GOEDE VROUW/PARTNER...



Voel
alles,
gebruik
alles

**'VOLLEDIG MENS ZIJN
BETEKENT NIET
DAT JE JE GELUKKIG VOELT,
MAAR DAT JE ALLES VOELT.'**

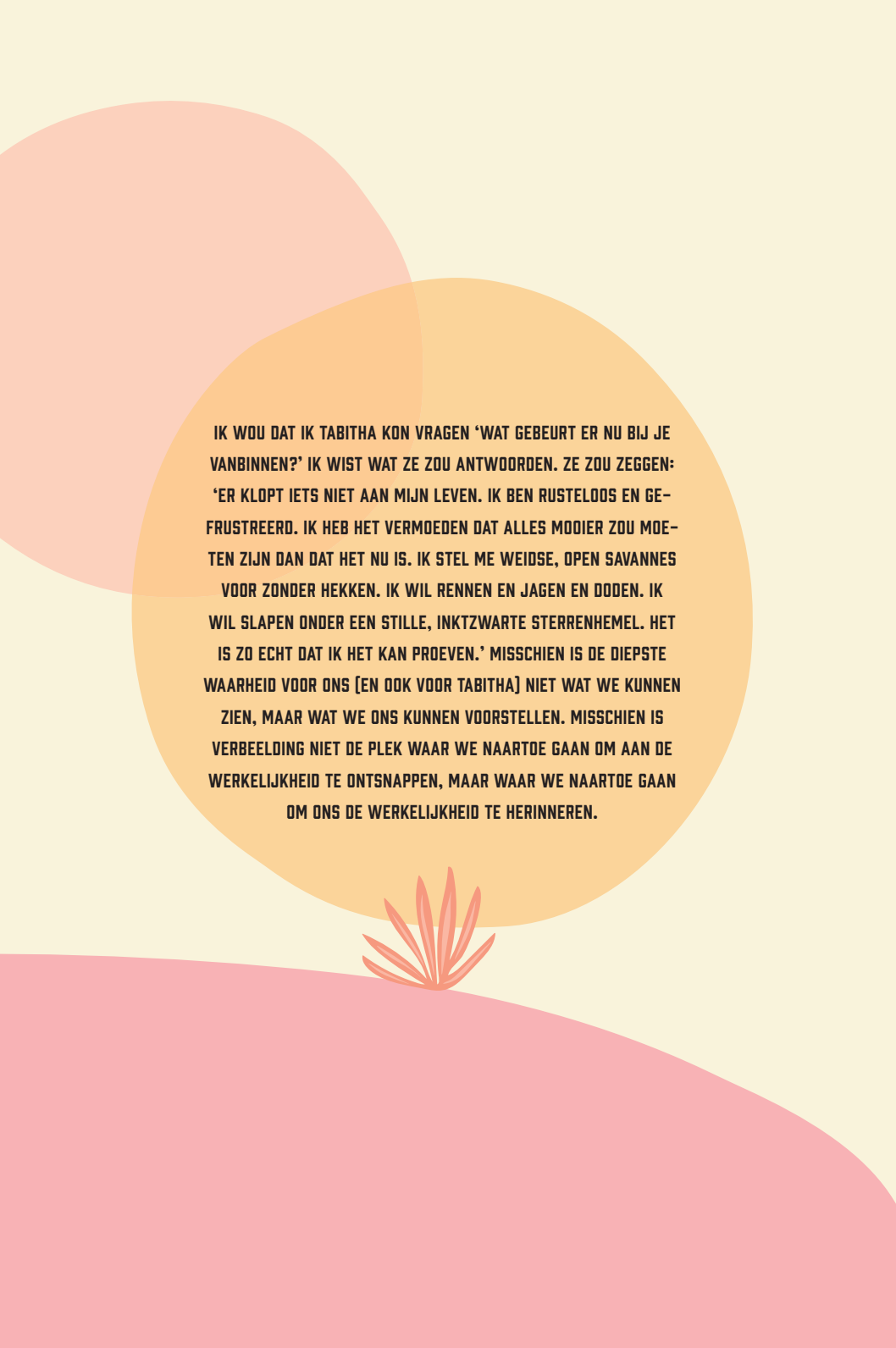


'HET IS OKÉ OM ALLES TE VOELEN WAT JE VOELT.
JE WORDT GEWOON WEER MENS. HET IS NIET ZO DAT
JE VERKEERD LEEFT: JE DOET HET GOED. ALS ER AL EEN
GEHEIM IS DAT JE NIET KENT, DAN IS HET DAT HET
GEWOON ONTZETTEND MOEILIK IS OM HET GOED TE DOEN.
AL JE GEVOELEN VOELEN IS MOEILIK, MAAR DAAR
ZIJN ZE VOOR. GEVOELEN ZIJN ER OM GEVOELD TE WORDEN.
ALLE GEVOELEN. OOK WANNEER ZE JE ZWAAR VALLEN.
HET GEHEIM IS DAT JE HET GOED DOET, EN DAT HET
GOED DOEN SOMS PIJN DOET.'



**ELK LEVEN IS EEN NIET EERDER UITGEVOERD
EXPERIMENT. DIT LEVEN IS VAN MIJ ALLEEN. DAAROM
BEN IK OPGEHOUDEN MENSEN DE WEG TE VRAGEN
NAAR PLAATSEN WAAR ZIJ NOOIT ZIJN GEWEEST. ER IS
GEEN ROUTEKAART. WE ZIJN ALLEMAAL PIONIERS.**





IK WOU DAT IK TABITHA KON VRAGEN 'WAT GEBEURT ER NU BIJ JE VANBINNEN?' IK WIST WAT ZE ZOU ANTWOORDEN. ZE ZOU ZEGGEN: 'ER KLOPT IETS NIET AAN MIJN LEVEN. IK BEN RUSTELOOS EN GEFRUSTREERD. IK HEB HET VERMOEDEN DAT ALLES MOOIER ZOU MOETEN ZIJN DAN DAT HET NU IS. IK STEL ME WEIDSE, OPEN SAVANNES VOOR ZONDER HEKKEN. IK WIL RENNEN EN JAGEN EN DODEN. IK WIL SLAPEN ONDER EEN STILLE, INKTZWARTE STERRENHEMEL. HET IS ZO ECHT DAT IK HET KAN PROEVEN.' MISSCHIEF IS DE DIEPSTE WAARHEID VOOR ONS (EN OOK VOOR TABITHA) NIET WAT WE KUNNEN ZIEN, MAAR WAT WE ONS KUNNEN VOORSTELLEN. MISSCHIEF IS VERBEELDING NIET DE PLEK WAAR WE NAARTOE GAAN OM AAN DE WERKELIJKHEID TE ONTSNAPPEN, MAAR WAAR WE NAARTOE GAAN OM ONS DE WERKELIJKHEID TE HERINNEREN.



Ben jij er klaar voor om je allermooiste leven te creëren?

Als vervolg op de bestseller *Ongetemd leven* leert Glennon Doyle je in deze interactieve gids hoe je daadwerkelijk kunt stoppen met voldoen aan de verwachtingen die anderen van jou hebben.

Deze zelfbevrijdingsgids staat vol oefeningen die je laten nadenken, geliefde citaten uit *Ongetemd leven*, mooie illustraties en een originele introductie.

Of je *Ongetemd leven* nu wel of niet hebt gelezen, deze gids leidt ertoe dat je je eigen, innerlijke stem herontdekt en gaat vertrouwen. Laat achter je wat niet waar of mooi genoeg is, vind je eigen pad en begin te leven!



Glennon Doyle is auteur van meerdere bestsellers, waaronder *Ongetemd leven*. Ze is een veelgevraagd spreker, influencer en activiste voor vrouwenrechten en activiste voor vrouwenrechten en gelijkheid. Ze woont in Florida met haar vrouw en haar drie kinderen.

‘Dit boek zal je brein door elkaar schudden en je ziel laten schreeuwen... Lees dit boek.’
– ADELE over *Ongetemd leven*



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

