

Vind het lef om
helemaal jezelf te zijn

Glennon Doyle

ONGETEMD LEVEN



Glennon Doyle

ONGETEMD LEVEN

Vind het lef om helemaal jezelf te zijn

KOSM • S

INHOUD

Voorwoord	
Jachtluipaard	9
DEEL EEN – Gekooïd	13
Levensenergie	15
Appels	19
Pijpen	21
Opdrachten	23
Ijsberen	26
Turven	30
Algoritmes	34
Onder elkaar	36
Regels	38
Draken	40
Armen	44

DEEL TWEE – Sleutels 55

Voelen 60

Weten 65

Zien 72

Laat het branden 82

DEEL DRIE – Vrij 87

Pijn 89

Spoken 100

Glimlach 104

Doelen 107

Adam en Alicia 109

Oren 110

Voorwaarden 115

Erika's 122

Een huis aan het strand 127

Warmte 131

Spiegels 133

Ogen 136

Hof 140

Beloftes 144

Thuisboom 152

Emmers 156

Cabinepersoneel 159

Regels 162

Gedichtjes 166

Jongens 170

Gesprekken 181

Bos 184

Kaas 187

Voorsprong	189
Eiland	197
Rotsblokken	204
Bloedbad	207
Racisten	212
Vragen	230
Toestemming	235
Concessies	238
Knoop	241
Plakplaatjes	244
God als vrouw	252
Conflict	253
Stroomopwaarts	256
Leugens	260
Bestelling	261
Indringers	276
Automatisme	286
Bizon	291
Geluk	300
Tintelingen	302
Zandkastelen	307
Gitaar	309
Vlecht	313
Tweedehuwelijks	317
Ideeën	322
Zijlijn	324
Niveaus	326

Nawoord

Mens	329
Dankwoord	331
Over de schrijver	335

*Voor elke vrouw die zich opnieuw laat herrijzen.
Voor de meiden die zich niet laten ondersneeuwen.*

Vooral: voor Tish

Voorwoord

JACHTLUIPAARD

In de zomer twee jaar geleden waren mijn vrouw en ik met onze dochters in een safaripark. We liepen er wat rond en zagen toen een bord met daarop de aankondiging: KOM KIJKEN HOE SNEL EEN JACHTLUIPAARD KAN RENNEN! Er stonden al verschillende andere gezinnen langs het parcours. We vonden een nog lege plek en onze jongste, Amma, klom bij mijn vrouw op de schouders om het allemaal beter te kunnen zien.

Er kwam een opgewekte dierenverzorger met een kaki bodywarmer tevoorschijn. In haar ene hand hield ze een megafoon, in haar andere hand de riem van een blonde labrador. Ik was even van mijn stuk. Ik weet niet zo heel veel van dieren, maar als ze mijn kinderen wilde gaan vertellen dat dit een jachtluipaard was, zou ik mijn geld gaan terugvragen.

Ze riep: ‘Welkom allemaal! Over een minuutje krijgen jullie ons eigen jachtluipaard Tabitha te zien. Wat denken jullie, is dit Tabitha?’

‘Neeeeeee!’ gilden de kinderen.

‘Deze lieve labrador heet Minnie en ze is Tabitha’s beste vriendin. Ze kennen elkaar al vanaf dat Tabitha nog maar een jachtluipaard-baby’tje was, en we hebben Minnie tegelijk met Tabitha opgevoed om Tabitha te helpen tam te worden. Als Minnie iets doet, wil Tabitha het ook doen.’

De verzorger wees op de terreinwagen die achter haar stond. Aan de achterbumper zat een gerafeld touw gebonden met aan het eind een roze speelgoedkonijn.

Ze vroeg: ‘Wie van jullie heeft thuis ook een labrador?’

Er vlogen wat handjes de lucht in.

‘Vindt die van jullie het ook leuk om achter dingen aan te rennen?’

‘Jaaaa!’ riepen de kinderen.

‘Nou, Minnie rent heel graag achter dit konijn aan! Eerst gaat Minnie het parcours rennen. We laten Tabitha toekijken, zodat ze weet wat ze straks moet doen. Daarna gaan we met z’n allen aftellen en gooi ik Tabitha’s kooi open zodat ze er als een speer vandoor kan gaan. Aan het eind van het parcours, honderd meter verderop, ligt een heerlijke biefstuk op haar te wachten.’

De verzorger trok het doek van Tabitha’s kooi af en liep met Minnie naar de startlijn. Minnie had er duidelijk zin in. De verzorger gaf een teken en de terreinwagen scheurde weg. Ze liet Minnies riem los, en we keken met z’n allen hoe een blonde labrador achter een roze speelgoedkonijn aan rende. De kinderen gaven een welgemeend applaus. De volwassenen wisten het zweet van hun voorhoofd.

Eindelijk was Tabitha aan de beurt. We telden in koor af: ‘Vijf, vier, drie, twee, een...’ De verzorger opende de deur van de kooi, en het konijn ging er weer vandoor. Met al haar zintuigen volledig gefocust op het konijn, vloog Tabitha de kooi uit. Wij zagen slechts een bewegende bruingele vlek; binnen luttele seconden was ze de finishlijn over. De verzorger floot naar haar en gooide haar de bief-

stuk toe. Tabitha zette haar voorpoten zo groot als ovenhandschoenen er vliegensvlug op, en ging onder applaus van het publiek in het stof op het vlees zitten kauwen.

Ik klapte niet mee. Ik voelde me ongemakkelijk. Hoe Tabitha was afgericht kwam me... bekend voor.

Ik keek hoe Tabitha op de stoffige grond op haar biefstuk zat te kauwen en dacht: Elke dag rent dit krachtige dier achter een vies speelgoedkonijn aan, over een pad dat speciaal voor haar is aangelegd. Ze kijkt niet om zich heen. Ze zal dat stomme konijn nooit vangen, maar moet het doen met een biefstuk van de supermarkt en het afwezige geklap van een stel oververhitte vreemden. Ze volgt alle bevelen van de verzorgers zonder morren op, net als Minnie de labrador, en denkt dat ze zelf ook een labrador is. Ze realiseert zich niet hoe wild ze eigenlijk is en dat ze, als ze zich er wel bewust van zou zijn, haar verzorgers makkelijk aan stukken kan scheuren.

Toen Tabitha haar biefstuk op had, deed de verzorger het hek naar een aangrenzend omheind veld open. Tabitha liep door het hek, waarna het achter haar dichtviel. De verzorger pakte haar megafon weer op en vroeg of er iemand nog vragen had. Een meisje van rond de negen stak haar hand op en vroeg: 'Is Tabitha niet verdrietig? Mist ze het wild niet?'

'Sorry, ik heb je niet goed verstaan,' zei de verzorger. 'Kun je de vraag nog een keer stellen?'

De moeder van het meisje zei op luidere toon: 'Ze wil weten of Tabitha het wild mist.'

De verzorger glimlachte en zei: 'Nee. Tabitha is hier geboren. Ze weet niet anders. Ze is helemaal nog nooit in het wild geweest. Ze heeft hier een goed leven. Het is hier veel veiliger voor haar dan in het wild.'

Terwijl de verzorger feitjes over in gevangenschap geboren jachtluipaarden begon op te lepelen, stootte mijn oudste dochter Tish me aan. Ze wees naar Tabitha in het veld, weg van de verzorgers en

Minnie. Ze zag er heel anders uit dan daarvoor. Haar houding was anders. Met haar kop in de hoogte sloop ze langs de omheining, heen weer langs de grens van haar veld. Ze bleef maar heen en weer lopen en stopte alleen om af en toe in de verte te staren. Het leek alsof ze zich iets herinnerde. Ze zag er statig uit. En ook een beetje angstaanjagend.

Tish fluisterde me toe: ‘Mam, ze is weer wild geworden.’

Ik knikte naar Tish en keek naar Tabitha, die maar heen en weer sloop. Ik had haar graag willen vragen: ‘Wat gebeurt er nu bij je vanbinnen?’

Ik wist wat ze zou antwoorden. Ze zou zeggen: ‘Ik heb het gevoel dat mijn leven niet helemaal klopt. Ik voel me rusteloos en gefrustreerd. Ik heb het vermoeden dat alles mooier zou moeten zijn dan dat het nu is. Ik stel me weidse 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.’

Dan zou ze achterom naar haar kooi kijken, het enige thuis dat ze ooit heeft gekend. Ze zou naar de verzorgers kijken, naar het vervelde publiek en naar haar beste vriendin de labrador, die de hele dag met haar tong uit de bek niets liever doet dan mensen plezieren.

Ze zou zuchten en zeggen: ‘Ik zou dankbaar moeten zijn. Mijn leven hier is best goed. Ik ben gek om te verlangen naar iets dat niet eens bestaat.’

Ik zou zeggen:

Tabitha, je bent niet gek.

Je bent verdomme een jachtluipaard!

Deel een

GEKOOID

LEVENSENERGIE

Vier jaar geleden, toen ik nog getrouwd was met de vader van mijn drie kinderen, werd ik verliefd op een vrouw.

Veel later zag ik die vrouw wegrijden bij mijn huis, op weg naar mijn ouders om ze te vertellen dat ze mij ten huwelijk wilde vragen. Ze dacht dat ik niet wist wat ze van plan was die zondagochtend, maar ik wist het wel.

Toen ik haar auto terug hoorde komen, nestelde ik me op de bank, sloeg een boek open en probeerde mijn hartslag onder controle te krijgen. Ze kwam door de deur en liep in een rechte lijn op me af, boog voorover en kustte me op mijn voorhoofd. Ze streek mijn haar naar achteren en haalde een diepe teug adem in mijn nek, iets wat ze altijd deed. Daarna stond ze op en verdween in de slaapkamer. Ik liep naar de keuken om koffie voor haar in te schenken, en toen ik me omdraaide zat ze op één knie recht achter me, met een ring in haar uitgestoken handen. Haar ogen stonden zeker en vragend, wijd open en volledig gefocust, hemelsblauw en diep.

‘Ik kon niet wachten,’ zei ze. ‘Ik kon gewoon geen minuut langer wachten.’

Later, toen we in bed lagen, vertelde ze hoe het die ochtend gegaan was. Ze had tegen mijn ouders gezegd: ‘Ik hou van jullie dochter en kleinkinderen zoals ik nog nooit van iemand gehouden heb. Mijn hele leven heb ik ze gezocht en me voorbereid op hun aanwezigheid. Ik beloof jullie dat ik altijd van ze zal houden en dat ik ze altijd zal beschermen.’ Mijn moeders lip trilde van angst en moed terwijl ze zei: ‘Abby. Ik heb mijn dochter sinds haar tiende niet meer zo vol levensenergie gezien.’

Ze hebben die ochtend nog over veel meer gepraat, maar die eerste reactie van mijn moeder sprong er voor mij uit als een zin in een boek die per se onderstreept moet worden:

Ik heb mijn dochter sinds haar tiende niet meer zo vol levensenergie gezien.

Mijn moeder heeft de levensenergie uit mij zien wegebben toen ik nog maar tien jaar was. Nu, dertig jaar later, zag ze die energie weer. De laatste maanden was mijn hele houding veranderd. Ik zag er statig uit. En ook een beetje angstaanjagend.

Na die dag begon ik me af te vragen: *Hoe kan het dat die levensenergie op mijn tiende is verdwenen? Hoe kan het dat ik mezelf ben verloren?*

Ik heb dit onderzocht en ontdekte het volgende: Vanaf tien jaar leren we hoe we een goed jongetje of meisje moeten zijn. Vanaf tien jaar raken kinderen zichzelf kwijt zodat ze kunnen worden wat de wereld van ze verwacht. Vanaf tien jaar worden we getemd.

Op mijn tiende zei de wereld tegen mij: Hou je mond en luister. Dit zijn je kooien:

Deze gevoelens mag je uiten.

Dit vrouwbeeld moet je imiteren.

Dit lichaam moet je willen.

Dit zijn de dingen waarin je in zult geloven.

Dit zijn de mensen van wie je mag houden.
Dit zijn de mensen voor wie je bang moet zijn.
Dit is het soort leven dat je zult willen.

Zorg maar dat je erin past. In het begin is het misschien wat ongemakkelijk, maar maak je geen zorgen – uiteindelijk weet je niet eens meer dat je in een kooi zit. Het zal snel voelen als het enige echte leven.

Ik wilde een goed meisje zijn, dus probeerde ik mezelf te beheersen. Ik koos een persoonlijkheid, een lichaam, een geloofsovertuiging en een seksualiteit die zo klein waren dat ik mijn adem moest inhouden om erin te passen. Meteen werd ik erg ziek.

Toen ik een goed meisje werd, werd ik ook boulimiapatiënt. Niemand kan de hele tijd zijn adem inhouden. Tijdens mijn boulimiamomenten kon ik mijn adem loslaten. Tijdens die momenten kon ik weigeren te passen, mijn honger grenzeloos stillen en mijn razernij de vrije hand geven. Ik werd dierlijk tijdens mijn dagelijkse vreetbuien. Daarna hing ik over het toilet en gooide alles er weer uit, want een goed meisje moet heel klein blijven om in al haar kooien te blijven passen. Ze mag geen zichtbare tekenen achterlaten van haar honger. Goede meisjes hebben geen honger en zijn niet razend of wild. Alles wat een vrouw menselijk maakt, houdt een goed meisje braaf uit het zicht.

Destijds dacht ik dat mijn boulimia betekende dat ik gek was. Op de middelbare school ben ik een tijdje opgenomen, waardoor mijn vermoeden werd bevestigd.

Nu begrijp ik mezelf beter.

Ik was gewoon een gekooid meisje dat bestemd was voor weidse vergezichten.

Ik was niet gek. Ik was verdomme een jachtluipaard.

Toen ik Abby voor het eerst zag, herinnerde ik me mijn wilde zelf. Ik wilde haar, en voor het eerst in mijn leven wilde ik iets anders dan wat me was geleerd te willen. Ik hield van haar, en voor het eerst hield ik van iemand die niet het soort mens was van wie ik verwacht werd te houden. Met haar een leven opbouwen was het eerste idee dat helemaal uit mezelf kwam en het was de eerste beslissing die ik als vrije vrouw maakte. Nadat ik me dertig jaar lang in bochten had gewrongen om in andermans idee van liefde te passen, had ik eindelijk een liefde die paste – op maat gemaakt voor mij, door mij. Ik stelde mezelf eindelijk de vraag wat ik wilde, in plaats van wat de wereld van me verwachtte. Ik voelde mijn levensenergie. Ik had van de vrijheid geproefd, en ik wilde meer.

Ik nam mijn geloofsovertuiging, mijn vriendschappen, mijn werk, mijn seksualiteit, mijn hele leven onder de loep en vroeg mezelf af: Wat hiervan heb ik zelf gewild? Wil ik deze dingen echt, of heb ik geleerd ze te willen? Welk deel van waar ik in geloof komt uit mezelf, en welk deel is aan me opgelegd? Hoeveel van wie ik was geworden kwam uit mijzelf, en hoeveel had ik simpelweg geërfd? Zijn mijn uiterlijk, mijn manier van praten en mijn gedrag het resultaat van hoe ik door anderen ben afgericht? Hoeveel van mijn leven is een vies roze speelgoedkonijn? Wie was ik voordat de wereld me vertelde wie ik moest zijn?

Gaandeweg heb ik mijn kooien achter me gelaten. Ik heb rustig gebouwd aan mijn nieuwe huwelijk, een nieuwe geloofsovertuiging, een nieuwe richting in mijn leven, een nieuw gezin en een identiteit die ik zelf heb ontworpen in plaats van een die me werd aangedragen. Dingen die uit mezelf kwamen, zonder indoctrinatie. Uit mijn wilde zelf, niet omdat ik zo was afgericht.

Wat volgt zijn verhalen over hoe ik werd gekooid – en hoe ik mezelf heb bevrijd.

#1 NY Times bestseller

Hoe zou het voelen als je echt helemaal jezelf kon zijn? Als je gewoon kon zijn wie je was voordat de wereld je vertelde wie je moest zijn?

In *Ongetemd leven* laat bestsellerauteur Glennon Doyle zien dat het ware geluk begint te stromen als we de verwachtingen van de buitenwereld loslaten. Het is nu tijd om gehoor te geven aan jouw innerlijke stem, want alleen die zal je naar het geluk leiden. Niet de stemmen van anderen, en niet de druk van onze omgeving.

Door openhartig en compassievol haar eigen verhaal te delen, inspireert Doyle als nooit tevoren. *Ongetemd leven* is een must read voor elke vrouw die zich ooit heeft afgevraagd: wie ben ik, en wat wil ik?



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

‘*Ongetemd leven* zal vrouwen bevrijden – emotioneel, spiritueel en fysiek. Het is fenomenaal.’ – **Elizabeth Gilbert**

‘Sommige boeken pakken je stevig vast en schudden je wakker; andere boeken stelen je hart. In *Ongetemd leven* doet Glennon Doyle allebei.’ – **Brené Brown**

‘Zo vol inzicht over wat het betekent om vrouw te zijn. Ik zweer dat ik in elk hoofdstuk stukken heb gehighlight.’ – **Reese Witherspoon**



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 450
Kosmos Uitgevers.
Utrecht/Antwerpen

