

We Can Do Hard Things

Antwoorden op 20 essentiële vragen
die richting geven aan je leven



Glennon Doyle, Abby Wambach
& Amanda Doyle

Een

Waarom ben ik zo?

13

Twee

Wie ben ik echt?

67

Drie

Hoe weet ik
wanneer ik mezelf
kwijt ben?

85

Vier

Hoe kom ik weer
bij mezelf?

101

Vijf

Hoe kom ik erachter
wat ik wil?

125

Zes

Hoe weet ik wat ik
moet doen?

147

Zeven

Hoe doe ik wat ik
moeilijk vind?

163

Acht

Hoe laat ik los?

181

Negen

Hoe ga ik verder?

207

Tien

Hoe kan ik vrede
sluiten met mijn
lichaam?

233

Elf

Hoe maak en houd
ik echte vrienden?

259

Twaalf

Hoe houd ik van
mijn partner?

283

Dertien

Seks. Doe ik het wel
goed?

313

Veertien

Ouderschap. Doe
ik het goed?

337

Vijftien

Waarom lukt het me
niet om gelukkig te
zijn?

369

Zestien

Waarom ben ik zo
boos?

387

Zeventien

Hoe kan ik
vergeven?

401

Achttien

Wat moet ik doen
als ik vastzit?

419

Negentien

Hoe kan ik ervoor
zorgen dat ik me nu
beter voel?

439

Twintig

Wat heeft het
allemaal voor zin?

465

Elke dag gaan dezelfde vragen door mijn hoofd: *Waarom ben ik zo? Hoe kom ik erachter wat ik wil? Hoe weet ik wat ik moet doen? Waarom kan ik niet gewoon gelukkig zijn? Doe ik het wel goed?*

Elke ochtend ben ik op de een of andere manier alle antwoorden weer vergeten. Er breekt een nieuwe dag aan met de onvermijdelijke, volledig voorspelbare vragen die horen bij het mens-zijn, en ik draai eromheen alsof ik hier nog nooit ben geweest. Ik knipper en denk: *Wacht eens even. Volgens mij weet ik het antwoord op die vraag wel. Dat had ik toch al een keer gevonden?*

Ja, dat klopt. Ik ben al bijna een halve eeuw een mens tussen andere mensen op deze aardse school. Ik heb verdorie mijn kindertijd en puberteit overleefd. Ik heb meerdere verslavingen gehad en ik heb ze allemaal overwonnen. Ik ben getrouwd, gescheiden en opnieuw getrouwd. Ik heb drie mensen grootgebracht die hun eigen weg zijn gegaan, wat volgens mij het best is voor alle betrokkenen (ook al vind ik het verschrikkelijk en breekt het mijn hart). Ik heb vrienden en dieren verloren en delen van mezelf waar ik eigenlijk niet zonder kon. Ik heb vier boeken geschreven waarvan mensen tegen me zeggen dat ze hén hebben geholpen bij het vinden van hun weg. Net als jij, en net als iedereen die zoveel heeft meegemaakt als jij en ik, *heb ik absoluut dingen geleerd*. Hoe kan het dan dat ik elke ochtend wakker word en alles ben vergeten wat ik wist?

Mijn zus Amanda en mijn vrouw Abby zijn de mensen die ik als eerste bel als ik kopje-onder ga, want zij zijn mijn reddingsboeien. Nog niet zo lang geleden gebeurden er binnen een jaar een paar heftige dingen in mijn leven. Ik kreeg de diagnose anorexia, Amanda kreeg te horen dat ze borstkanker had en Abby verloor haar broer, van wie ze zielsveel hield. We voelden ons enorm alleen en verloren. De vragen die maar in ons hoofd bleven rondspoken waren: *Wat heeft het allemaal voor zin? Hoe gaan we nu verder? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we ons beter voelen?* In het begin vielen er vreemde stiltes in onze gesprekken. Voor het eerst in ons leven waren we alle drie tegelijk aan het verdrinken. Dus gingen we op zoek naar reddingsboeien, naar het enige wat ons ooit heeft gered: diepgaande, eerlijke gesprekken met wijze, vriendelijke, moedige mensen.

In onze podcast, tijdens telefoongesprekken, in lange e-mails vroeg in de ochtend en in late, paniekerige appjes naar elkaar en onze vrienden, vroegen we: *Zit jij ook de hele dag met deze vragen in je hoofd? En heb jij misschien antwoorden?*

Er werden twee dingen duidelijk waar we heel blij van werden:

- ① We zijn niet alleen: het lijkt erop dat iedereen met dezelfde twintig vragen over het leven als mens worstelt.
- ② We hoeven ons niet verloren te blijven voelen: er zijn antwoorden.

Terwijl we alle levensreddende antwoorden die we tijdens die gesprekken ontdekten opschreven, beseften we dat we onze eigen persoonlijke overlevingsgids aan het maken waren. We hadden een plek gecreëerd waar we terechtkonden als we weer eens wakker werden met het gevoel dat we alles vergeten waren wat we wisten en we ons eenzaam en angstig voelden. Een plek waar we terechtkonden als we woorden nodig hadden voor hoe we ons voelden. Een plek waar we te midden van de chaos een heldere blik op de situatie konden krijgen. Een plek om ons te herinneren wat we al wisten zodat we het niet opnieuw hoefden te leren. Een plek om onszelf te redden. Samen bouwden we een enorme kluis vol reddingsboeien. Uiteindelijk zei een van ons: *Waarom houden we dit eigenlijk voor onszelf? Er is toch niets mooiers wat we aan de wereld kunnen geven dan dit?* Zo is dit boek ontstaan.

Toen we ongeveer halverwege waren, besloot ik te stoppen. Abby zat nog steeds diep in haar rouwproces, ik zat in een nieuwe fase van mijn anorexia en Amanda had een dubbele borstamputatie in het vooruitzicht. Ik zei tegen mijn collega Valerie: 'Ik weet dat we moeilijke dingen kunnen doen, maar dit is gewoon te moeilijk. We moeten stoppen.'

Een paar uur later kreeg ik antwoord van Valerie: 'Ik snap je. Mocht je ooit weer willen beginnen, onthoud dan dit: dit boek is het. Dit is de levensgids die ik mijn dochter wil geven. Om haar te helpen betekenis te geven aan haar leven, aan de relatie met de mensen die haar dierbaar zijn en aan haar wereld. Om haar eraan te herinneren dat ze alle wijsheid die ze nodig heeft al in zich heeft. Om dit moeilijke, mooie leven voor haar een beetje gemakkelijker te maken. Dit boek is de reddingsboei die ik haar wil meegeven, zodat ze weet dat ze altijd zichzelf kan redden. Want dat heb ik van dit boek geleerd.'

We zijn opnieuw begonnen, ook al was het leven moeilijk. We zijn opnieuw begonnen omdat het leven moeilijk is. Onze hoop is dat het jouw leven een heel klein beetje makkelijker maakt.

We can do hard things.

Glenn Abby Amanda

Waarom ben ik zo?

Ik ben een groot mysterie voor mezelf. Het is belangrijk voor mij dat ik begrijp waarom ik doe wat ik doe omdat de dingen die ik doe invloed hebben op de mensen van wie ik houd. Ik wil dus niet op de automatische piloot leven. Ik wil heel bewust kiezen welke patronen ik doorgeef. Ik wil cycli doorbreken. Ik wil leven in vrijheid, zeggenschap over mijn leven hebben en bewuste intenties neerzetten. Dat betekent dat ik onder mijn eigen motorkap moet kijken en aan mijn conditionering moet sleutelen en deze moet onderzoeken.

Een verantwoordelijke volwassene zijn betekent dat je zowel de motor als de monteur moet zijn.

Ik ben het mysterie en de detective.

Lastig.

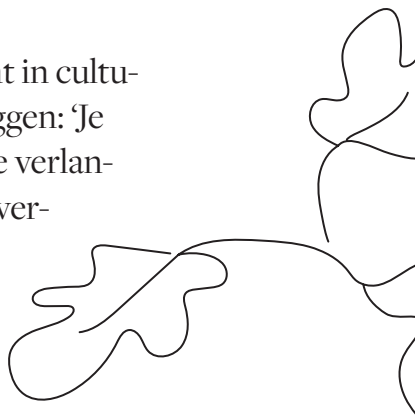
GLENNON

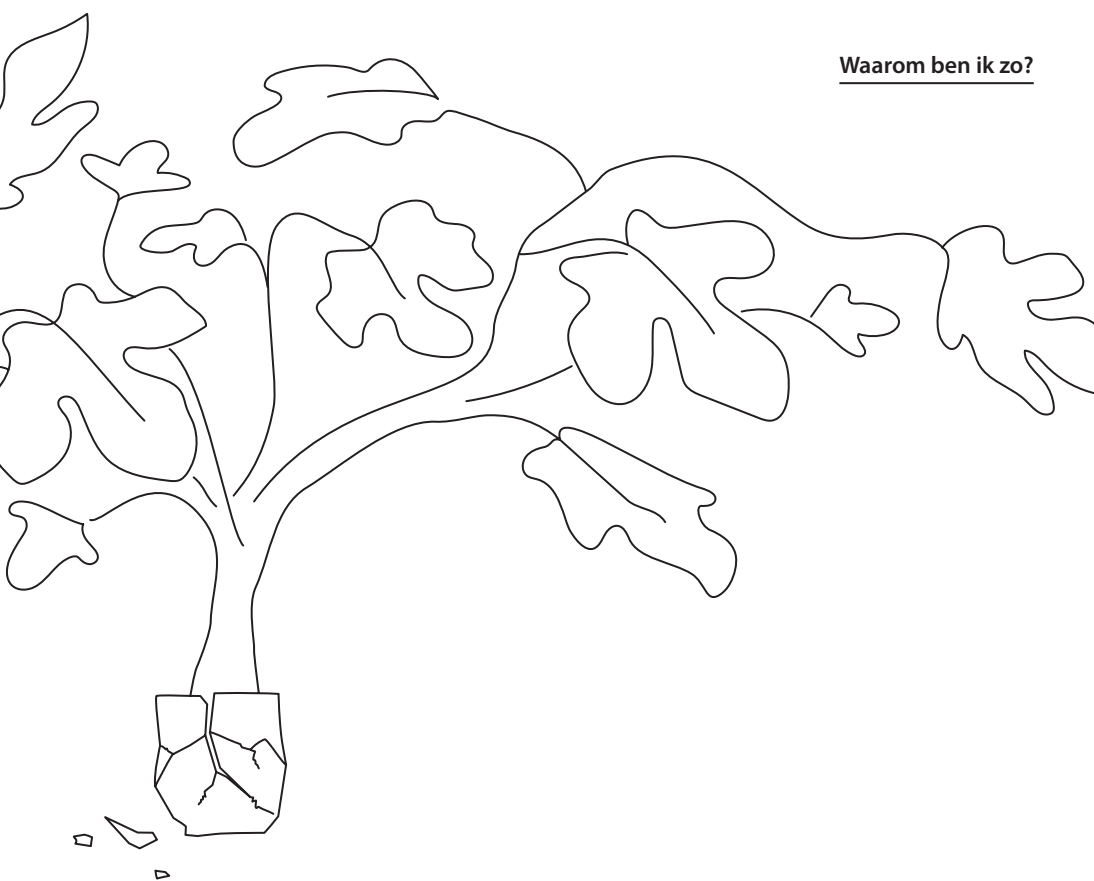
Zodra we zijn geboren, komen we terecht in culturele systemen en familiesystemen die zeggen: 'Je kunt je eetlust niet vertrouwen. Je kunt je verlangen niet vertrouwen. Je kunt jezelf niet vertrouwen. En omdat je jezelf niet kunt vertrouwen, is hier een lijst met regels waaraan je je moet houden.'

Zo zijn we essentiële aspecten van onszelf kwijtgeraakt. We móesten die delen van onszelf kwijtraken om te overleven in ons gezin en onze familie, in instellingen en in de samenleving die ons de toegang ontzegde tot onze geschiedenis, onze kracht en onze aangeboren wijsheid.

We zijn gedurende ons hele leven delen van onszelf kwijtgeraakt. Dus is het niet zo vreemd dat we nu niet volledig aanwezig zijn in het hier-en-nu. Het is logisch dat het ons niet lukt om op een authentieke manier volledig aanwezig te zijn. Het pad dat we hebben gekozen om te overleven, heeft ons hier gebracht, gebroken als we zijn.

AMANDA





Ik ben me nu meer dan ooit bewust van de hokjes waarin ik mezelf heb geplaatst en die ik van mijn familie en mijn cultuur heb meegekregen. Ik ben er bewust in gestapt en heb het deksel erop gedaan om me veilig te voelen, om aardig gevonden te worden, om erbij te horen. Nu verleg ik de grenzen die ik voor mezelf heb gesteld, zodat ik kan leren accepteren wie ik ben. Het is bijna alsof ik vastzit in een bloempot en uit mijn voegen barst waardoor de bloempot breekt. Hij breekt. Maar om dat te kunnen doen, om uit mijn voegen te kunnen barsten, moet ik eerst begrijpen wat die voegen bij elkaar houdt en waarom ze er überhaupt zijn.

ALEX HEDISON

Ik ben zo omdat

ik de patronen van
mijn ouderlijk gezin
met me meedraag.

Vanaf het moment dat we worden geboren, kijken we op naar onze verzorgers. Nog voordat we kunnen praten, zien we wat ervoor zorgt dat ze glimlachen en naar ons toe komen, wat ervoor zorgt dat ze fronsen en zich van ons afwenden. We zien het – en we blijven het zien – en vervolgens passen we ons eraan aan om te overleven. We geven meer aandacht aan aspecten van ons die liefde en bescherming opleveren, en we verbergen de dingen die dat niet doen. We weten instinctief dat we onze verzorgers nodig hebben om te overleven, dus worden we hoe zij ons in onze beleving het liefst zien.

En dan worden we volwassen en op een dag kijken we in de spiegel en vragen we ons af: *Waarom verberg ik nog steeds zoveel van mezelf? Heb ik mijn ware zelf eigenlijk weleens ontmoet?*

GLENNON

Ik ging aan sport doen om de liefde van mijn moeder te krijgen.

Het enige wat ik echt wilde, was liefde, volledige acceptatie en aandacht van mijn moeder. Maar omdat ik diep vanbinnen wist dat ik lesbisch was, had ik het gevoel dat mijn moeder dit aspect van mij nooit zou accepteren. Dus ontwikkelde ik een soort sportversie van mezelf om mijn seksuele geaardheid te compenseren. En dat werkte! Ik werd de hemel in geprezen. Maar eerlijk gezegd kon ik nooit iets met dat soort bevestiging. Als ik thuiskwam van het voetballen, was het hele gezin enorm onder de indruk van al mijn doelpunten. Maar ik dacht altijd: wat als ik geen doelpunten meer maak? Houden jullie dan nog steeds van me?

ABBY

Ik stemde me meer af op de emoties van anderen dan op mijn eigen emoties.

In mijn gezin was er één persoon wiens emotionele schommelingen bepalend waren voor hoe iedereen zich voelde. Door die gezinsdynamiek leer je je als kind heel sterk af te stemmen op de emoties van anderen en daar alert op te zijn om de lieve vrede te bewaren. Dat heb ik mijn hele leven gedaan en ik heb onlangs pas ontdekt dat er best veel mensen zijn die dit doen. Het heet 'emotioneel monitoren' en houdt in dat je een leven als probleemoplosser leidt die heel goed let op wat anderen ervaren. Je bent zo druk bezig om iedereen tevreden te houden dat de grens tussen de ervaringen van anderen en je eigen ervaringen vervaagt. Daardoor heb je eigenlijk geen eigen ervaringen meer. Hun ervaringen zijn jouw ervaringen.

AMANDA

Ik werd extreem om maar gezien te worden.

Ik sprak altijd in extremen. Ik vond iemand niet gewoon 'niet leuk', ik haatte hem of haar. Ik verveelde me niet gewoon een beetje, ik stierf van verveling. Het is interessant om na te denken over wat voor soort mensen de behoefte voelen om zich op zo'n dramatische manier uit te drukken. Misschien leren sommige mensen al vroeg in hun leven dat er alleen maar aan hun behoeften zal worden voldaan als ze die op een overdreven manier kenbaar maken.

GLENNON

Ik ben zo omdat

ik heb geleerd wat er wel en niet voor zorgt dat ik liefde ontvang.

Ik ben een afspiegeling geworden van de waarden van mijn vader.

Toen ik opgroeide, maakte mijn vader films als *Grapes of Wrath* en *Twelve Angry Men*, met sterke, moedige personages die opkwamen voor de underdog. Ik heb altijd geweten dat dat de rollen waren waar hij van hield, die de waarden vertegenwoordigden die hij respecteerde. Ik was me er toen niet van bewust, maar ik denk dat het zien van de rollen waar hij van hield een soort kunstmest was die op mijn ziel werd gestrooid. Toen ik de waarheid over de Vietnamoorlog ontdekte, zorgde die kunstmest ervoor dat de spruiten van mijn activisme konden gaan groeien.

JANE FONDA

Ik ben comédienne geworden om mijn moeder aan het lachen te maken.

Het is heel moeilijk te zeggen welk deel van onze persoonlijkheid een coping-mechanisme is dat jaren geleden is gevormd, en wat onze werkelijke persoonlijkheid is. Wie zou ik bijvoorbeeld zijn geweest als ik in mijn eentje op het strand was opgegroeid? Ik weet niet of ik dan comédienne zou zijn geworden. Ik ben nogal introvert. Ik denk dat we allemaal gewoon onze moeders willen opvrolijken.

MAE MARTIN

Hechtingsstijlen

MET DR. ALEXANDRA SALOMON

Hoe we ons nu in onze relaties gedragen, is een weerspiegeling van hoe onze verzorgers zich tegenover ons gedroegen. Hun vermogen om aan onze vroegste behoeften te voldoen – ons een veilig en geborgen gevoel geven, ons zien en erkennen – of hun onvermogen om dat te doen, leidt tot de ontwikkeling van een ‘hechtingsstijl’. Onze hechtingsstijl wordt in de eerste jaren van ons leven gevormd – voordat we twee jaar zijn! – en als we volwassen zijn hebben we hem nog steeds. Door meer te weten te komen over hechting begrijpen we beter waarom we zijn zoals we zijn, kunnen we onze onzekerheden overwinnen, pijnlijke relatiepatronen doorbreken en met meer mensen een vertrouwensrelatie aangaan. Hoewel hechting een behoorlijk grote invloed heeft op hoe we omgaan met relaties, bepaalt onze hechtingsstijl niet ons lot. Als we een onzekere hechtingsstijl hebben, kunnen we daar een veilige hechtingsstijl van maken.

① Veilige hechting

We willen allemaal het liefst een veilige hechting: in onze relaties willen we ons veilig en zelfverzekerd voelen en willen we de ander kunnen vertrouwen. Ik heb waarschijnlijk een veilige hechtingsstijl als ik een gezond zelfbeeld heb en mijn behoeften kan aangeven. Ik voel me op mijn gemak als ik een goede emotionele band met mijn partner heb. Ik durf mijn ding te doen in de wereld omdat ik erop vertrouw dat er thuis iemand is die me begrijpt en in me gelooft.

Als ik een veilige hechtingsstijl heb, waren mijn verzorgers afgestemd op mijn emotionele en fysieke behoeften en reageerden ze met de juiste zorg. Ze moedigden me aan om de wereld te ontdekken en gaven me de ruimte om te groeien. Uit wat ze zeiden en deden bleek: *Je bent waardevol. Je bent veilig. Je bent belangrijk.* Zelfs als ik in mijn jeugd geen veilige hechtingsstijl heb ontwikkeld, kan ik dat later in mijn leven alsnog doen door gezonde relaties op te bouwen met mensen die ik vertrouw en die mij vertrouwen.

② Angstige hechting

Ik vind het moeilijk om mijn partner te vertrouwen, zelfs als hij of zij heeft bewezen dat hij of zij te vertrouwen is. Ik heb voortdurend bevestiging nodig dat hij of zij me niet zal verlaten, en ik ben doodsbang dat ik zal worden afgewezen of in de steek gelaten zal worden. Ik heb het gevoel dat mijn waarde afhangt van de bevestiging van mijn partner. Mijn angstige hechtingsstijl is ontstaan doordat mijn verzorgers niet consequent aan mijn fysieke en emotionele behoeften tegemoetkwamen, waardoor ik voortdurend twijfelde aan de band die ik met hen had. Mijn verzorgers hebben mij wellicht gebruikt om hun emotionele behoeften te bevredigen, in plaats van dat ze mij consequent de liefde en steun gaven die ik nodig had om te groeien.

Mijn helingsproces bestaat uit leren hoe ik mezelf kan troosten, het bevestigen van mijn waarde als mens en mezelf de bevestiging geven waar ik zo naar verlang, zodat ik meer het gevoel heb dat mijn relaties gelijkwaardig zijn en niet zo hectisch aanvoelen.

ABBY: Qua hechtingsstijl verschillen Glennon en ik gigantisch van elkaar. Ik ben angstig, zij is vermijdend. Dus als we ruzie krijgen, denk ik altijd: *Houd je nog van me? Ga alsjeblieft niet weg!* Ik heb ontzettend veel behoefte aan geruststelling, veiligheid, bevestiging en nabijheid.

Wie ben ik echt?

Toen ik klein was, kreeg ik het label 'sporter' opgeplakt. Dat gaf me het gevoel dat ik belangrijk en veilig was; ik droeg het als een superheldencape en als een knusse deken. Maar er was altijd een stemmetje in mij dat fluisterde: *Je bent meer dan dat*. Ik denk dat ik wel wist dat het niet veilig was om mijn identiteit volledig daarop te baseren, omdat het iets was wat ik gemakkelijk kon verliezen.

Je veilig voelen binnen labels maar er ook naar verlangen om jezelf ervan te bevrijden is enorm frustrerend. Het heeft me heel veel leed bezorgd.

Nadat ik met voetbal was gestopt, stortte ik me volledig op het ouderschap. Ik voelde me opgelucht. Ik weet nog dat ik dacht: *Perfect, nu weet ik in ieder geval voor de komende tien jaar wie ik ben*.

En nu zit ik hier, twee jaar voordat onze jongste het huis uit gaat. Ik heb het zo lang mogelijk voor me uit geschoven. Ik moet eindelijk gaan uitzoeken wie ik echt ben.

ABBY

GLENNON: We zijn geobsedeerd door de drang dat we onszelf willen begrijpen. Je kent al die online quizzes wel: 'Welk personage zou jij zijn? Welk hondenras ben jij?' Laatst hadden we een stel kinderen op bezoek, ze waren thee aan het zetten en een van hen zei: 'Oké, iedereen moet zeggen wat voor thee hij zou zijn.' Het ene kind was kamillethee, het andere chai. Iemand heeft zelfs een artikel geschreven over onze podcast met de vraag: 'Ben jij een Glennon, een Abby of een Amanda?' We proberen allemaal het mysterie te ontrefelen van wie we zijn.

ABBY: Dat zal ons nooit lukken. En dat is zó irritant. Ik ben altijd al een zoeker geweest, iemand die niet alleen meer over de wereld wil weten, maar ook over mezelf. Als ik mezelf begrijp, begrijp ik de wereld en andere mensen misschien ook beter. Ik denk dat al die quizzes een soort vals gevoel van veiligheid geven. Door onszelf in hokjes te plaatsen hebben we het gevoel dat we alles op een rijtje hebben, dat we orde hebben geschapen in onszelf en onze plek in de wereld kennen.

AMANDA: We doen al die belachelijke quizzes en vullen al die stomme vragenlijsten in omdat er altijd wel iets in staat waardoor we kunnen zeggen: 'Dit ben ik.' We hebben een onverzadigbare behoefte aan gezien en begrepen worden, maar het kan gewoon niet. We hebben niet de woorden om de volheid van wie we zijn uit te drukken. Dus als we zeggen: 'Kijk, dit ene ding, dit ben ik', zelfs als het iets belachelijks is als een theesmaak of een hondenras, bevredigt dat een deel van onze existentiële behoefte om uit te drukken wie we zijn en iemand anders te horen zeggen: 'Oké, ik snap het. Ik zie je.'

Ik was van plan om mezelf opnieuw uit te vinden, maar het bleek dat ik niet helemaal opnieuw hoefde te beginnen. Ik hoefde alleen maar het stof van mezelf af te vegen, want de beste onderdelen waren er al.

AMANDA: in een wereld waarin iedereen probeert te ontdekken wat zelfzorg is en ons eindeloos producten worden aangesmeerd om onszelf te verbeteren, heb jij een zeer hoopvolle boodschap. Je zegt dat het niet gaat om het verwerven van vaardigheden of het zetten van stappen om iets nieuws te bereiken. Het gaat er juist om dat we teruggaan naar onze oorspronkelijke intelligentie, ons aangeboren potentieel.

SONYA RENEE TAYLOR: Precies. Je hoeft een eikel niet te vertellen dat hij een eik moet worden. Hij hoeft niks te doen om een eik te worden. Hij hoeft alleen maar zichzelf te zijn in omstandigheden die goed zijn voor eiken. We zijn allemaal eikels met alle eigenschappen die nodig zijn om een eik te worden.

Samenlevingen hebben een wereld gecreëerd die niet past bij ons vermogen om uit te groeien tot wie we echt en van nature zijn. Dus ik spoor mensen altijd aan om te beseffen dat wie ze zijn al in hen zit.

We hoeven niet uit te zoeken hoe we van onszelf kunnen houden. We moeten uitzoeken welke omstandigheden de vruchtbare grond hebben bedekt die ervoor zorgt dat datgene wat van nature in ons zit, kan ontkiemen en groeien. En het is niet zo dat we een eikel waren en op beton zijn gevallen en nu nooit meer zullen groeien. Zo zit het niet. ~

Ik ben al alles wat ik moet zijn.

‘In dit boek vind je de vragen en antwoorden die mijn leven hebben gered.’

Glennon Doyle

Als je door een vreemd land reist, heb je een reisgids nodig. Als je door het leven reist, dan heb je óók een gids nodig. *We Can Do Hard Things* is die gids voor het leven.

In hetzelfde jaar dat Glennon werd gediagnosticeerd met anorexia, kreeg Amanda borstkanker en overleed Abby's broer. Voor het eerst in hun leven voelden alle drie de vrouwen zich tegelijkertijd verloren. Dus keken ze naar het enige dat hen ooit heeft geholpen om hun weg weer te vinden: diepe, rauwe, eerlijke gesprekken met anderen. Ze vroegen elkaar en 118 briljante denkers welke lessen zij in hun leven hebben geleerd.

We Can Do Hard Things is een gids voor wanneer je je verloren voelt, helderheid zoekt te midden van de chaos of simpelweg behoefte hebt aan wijs gezelschap.



Glennon Doyle is bestsellerauteur van onder andere *Ongetemd leven*. Samen met haar partner en voormalig profvoetballer Abby Wambach en zus Amanda Doyle schreef ze dit boek, naar aanleiding van hun bekroonde podcast *We Can Do Hard Things*.



9 789043 940825

www.kosmosuitgevers.nl

KOS
MOS

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen