

RACHEL HOLLIS

GIRL, STOP  
APOLOGIZING

Vertaling Saskia Peeters

HarperCollins



Voor dit boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® ten behoeve van verantwoord bosbeheer.  
Kijk voor meer informatie op [www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green)

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam

Copyright © 2019 Rachel Hollis  
Oorspronkelijke titel: *Girl, Stop Apologizing*  
Copyright Nederlandse vertaling: © 2020 HarperCollins Holland  
Vertaling: Saskia Peeters  
Omslagontwerp: bij Barbara  
Foto auteur: © Alexa Sorenson c/o The Hollis Company  
Illustraties binnenwerk: Annie Ludes  
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Soest  
Druk: Wilco Printing & Binding, Amersfoort

ISBN 978 94 027 0474 7  
ISBN 978 94 027 5929 7 (e-book)  
NUR 285  
Eerste druk april 2020

Originele uitgave verschenen bij HarperCollins Leadership, een imprint van HarperCollins Focus, LLC

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC  
\* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

|                   |            |   |
|-------------------|------------|---|
| <i>INLEIDING:</i> | Wat als... | 9 |
|-------------------|------------|---|

## DEEL I: EXCUSES OM LOS TE LATEN

|                  |   |     |
|------------------|---|-----|
| <i>EXCUUS 1:</i> | Dat is niet wat andere vrouwen doen   | 29  |
| <i>EXCUUS 2:</i> | Ik ben geen doelenmens  | 44  |
| <i>EXCUUS 3:</i> | Ik heb geen tijd  | 49  |
| <i>EXCUUS 4:</i> | Ik ben niet goed genoeg om te slagen  | 59  |
| <i>EXCUUS 5:</i> | Ik kan niet mijn droom najagen en ook een goede moeder/dochter/werknemer zijn | 74  |
| <i>EXCUUS 6:</i> | Ik ben bang om te falen   | 87  |
| <i>EXCUUS 7:</i> | Het is al gedaan  | 95  |
| <i>EXCUUS 8:</i> | Wat zullen andere mensen denken?  | 103 |
| <i>EXCUUS 9:</i> | Nette meisjes scharrelen niet   | 115 |

## DEEL II: GEDRAG OM AAN TE NEMEN

|                  |                                  |     |
|------------------|----------------------------------|-----|
| <i>GEDRAG 1:</i> | Vraag niet langer om toestemming | 127 |
| <i>GEDRAG 2:</i> | Kies een droom en ga ervoor      | 136 |
| <i>GEDRAG 3:</i> | Omarm je ambitie                 | 150 |

|                  |   |     |
|------------------|---|-----|
| <i>GEDRAG 4:</i> | Vraag om hulp                           | 155 |
| <i>GEDRAG 5:</i> | Leg de basis voor succes                | 165 |
| <i>GEDRAG 6:</i> | Laat je geen dingen uit je hoofd praten | 183 |
| <i>GEDRAG 7:</i> | Leer nee zeggen                         | 191 |

### **DEEL III: VAARDIGHEDEN OM TE VERWERVEN**

|                       |                      |     |
|-----------------------|----------------------|-----|
| <i>VAARDIGHEID 1:</i> | Plannen              | 199 |
| <i>VAARDIGHEID 2:</i> | Zelfvertrouwen       | 214 |
| <i>VAARDIGHEID 3:</i> | Doorzettingsvermogen | 231 |
| <i>VAARDIGHEID 4:</i> | Doeltreffendheid     | 238 |
| <i>VAARDIGHEID 5:</i> | Positiviteit         | 249 |
| <i>VAARDIGHEID 6:</i> | Leid-ster-schap      | 254 |

|            |                            |     |
|------------|----------------------------|-----|
| Conclusie: | Geloof verdorie in jezelf! | 261 |
|------------|----------------------------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| Dankwoord | 265 |
|-----------|-----|

|       |     |
|-------|-----|
| Noten | 269 |
|-------|-----|

## DEEL I

# EXCUSES OM LOS TE LATEN

### **ex-cuus<sup>1</sup>**

*zelfstandig naamwoord*

1. verontschuldiging, betuiging van spijt
2. reden van verontschuldiging

*synoniemen:* verontschuldiging, alibi, voorwendsel<sup>1</sup>

Excuses vermommen zich als allerlei verschillende dingen. Sommige mensen geloven ze met heel hun hart. Ze denken echt dat ze niet goed genoeg zijn, dat ze geen tijd hebben of dat ze geen 'doelenmens' zijn. Ze realiseren zich niet dat elke keer dat ze deze dingen geloven, ze zichzelf niet alleen de motivatie ontnemen, maar ook opgeven voordat ze zelfs maar zijn begonnen. Laten we daarmee ophouden. Wat zijn de excuses die jij gelooft? Hoogstwaarschijnlijk hebben een of meer van deze ideeën zich vastgezet in je hoofd als rechtvaardiging voor waarom je je dromen niet zou kunnen najagen. Door dieper op de meest gehoorde excuses in te gaan en uit te leggen waarom je er echt geen waarde aan hoeft te hechten, hoop ik je in staat te stellen de ketenen los te schudden die je nu tegenhouden.

## EXCUUS 1:

# *DAT IS NIET WAT ANDERE VROUWEN DOEN*

Ik had vroeger haaiantanden.

Nee, echt. Ik was een van die ongelukkige kinderen bij wie de melktanden van geen wijken wisten. In plaats van als zichzelf respecterende gebitselementen af te druipen, bleven ze zitten waar ze zaten. Maar mijn volwassen tanden wilden er niets van weten. Zij vielen binnen als opdringerige familieleden en eisten hun plek op. Dus toen had ik twee rijen tanden. Haaiantanden!

Rond diezelfde tijd besloot ik mijn eigen pony te knippen met mijn vaders snorschaar. Nu wist ik best dat dat geen heel slimme actie was. Ik was – en ben – iemand die zich strikt aan de regels houdt, en op je elfde je eigen haar knippen was net zoiets als een openhartoperatie uitvoeren met messen uit de keukenla: niet aan te raden. Maar mijn pony hing in mijn ogen en ik werd er helemaal gek van. En hoewel ik me graag aan de regels hield, was – en ben – ik ook iemand die graag actie onderneemt. Dus ik besloot het zelf wel even op te lossen. Toen mijn vader het resultaat van mijn daadkracht zag, probeerde hij de scheve pony te herstellen. Helaas was hij een al even slechte kapper als ik. En hij is ontzettend dwangmatig, wat inhoudt dat dingen koste wat kost recht moeten zijn. In

een poging mijn pony recht te krijgen knipte hij hem almaar korter, tot hij niet langer was dan een wimper. Op foto's uit dat jaar zie ik er niet uit.

Had ik al gezegd dat ik in die tijd ook mijn wenkbrauwen heb afgeschoren? Ik wist niet hoe ik ze moest epilieren. Ik wist alleen dat ik van die monobrauw af wilde, en het scheermes van mijn grote zus over mijn voorhoofd halen leek best een goed idee.

Ik was ook mollig.

En ik speelde klarinet.

Ik was raar en ik had pluishaar, ik was altijd twee keer zo groot als de cheerleaders en ik droeg tweedehandskleding die zelden goed paste. Het enige wat ik wilde was populair en knap zijn en door iedereen geaccepteerd worden. Maar de kans daarop was nihil.

Als je jong bent, heb je weinig invloed op hoe je eruitziet of wat je hebt en of je wordt geaccepteerd. Maar je bent je wel bewust van wat er ontbreekt, van wat er niet is, wat er zou moeten zijn. Je hoeft alleen maar naar de mensen te kijken die er wél bij lijken te horen, die alles op orde lijken te hebben, om te zien wat jij mist. In een ideale wereld komt er precies op het moment dat je de verschillen gaat zien iemand langs die ouder en wijzer is en je leert je eigen unieke, rare eigenschappen te waarderen. Diegene blijft aan je zijde, leert je wijze lessen en helpt je – misschien – voorkomen dat je haar eruitziet als dat van Monica toen ze terugkwam uit Barbados in die ene aflevering van *Friends*. In een ideale wereld zou die persoon je aanmoedigen jezelf te zijn en je tegelijkertijd helpen te ontdekken hoe je meer zelfvertrouwen kunt krijgen.

Maar de meeste kinderen groeien niet op in een ideale wereld.

De meeste kinderen zien vanaf heel jonge leeftijd vooral wat er allemaal mis met ze is. Ze geloven dat ze te dik zijn, te lelijk, te raar om geliefd te zijn en geaccepteerd te worden zonder flink te veranderen. Sommige vrouwen raken hierdoor steeds meer in zichzelf gekeerd. Andere vrouwen gaan ermee om door in opstand te komen: *De wereld vindt mij te raar? Best! Ik zal ervoor zorgen dat ik zo enorm anders ben dat ik mensen al afschrik voor ze in de buurt komen!* Of je besluit, net als ik rond de tijd van de haaiantanden en de ultrakorte pony, dat het zwaar klote is om er zo raar en hopeloos uit te zien. Dus je richt je prepuberale blik op wat de andere meiden doen en besluit, net als in die scène in *De kleine zeemeermin* waarin ze dolenthousiast is dat ze eindelijk een keer op het droge kan lopen, dat je deel gaat uitmaken van hun wereld. Daar heb je alles voor over: je zorgt ervoor dat je je gedraagt en kleedt, eruitziet en praat op een manier die de meeste kans op acceptatie geeft.

Het proces verliep niet snel, maar uiteindelijk kreeg ik een beugel en leerde ik een stijltang te gebruiken. En toen ik halverwege de twintig was, was ik helemaal opgegaan in mijn rol. Ik was zo goed geworden in zijn als alle andere vrouwen dat het niet eens in me opkwam me af te vragen of ik wel blij werd van de keuzes die ik maakte. Tegen de tijd dat ik me begon af te vragen of ik de weg die ik was ingeslagen wel leuk vond, voelde het alsof ik niet meer terug kon.

En dus leidde ik een dubbelleven.

Niet in de zin van 'overdag assistent op een advocatenkantoor en 's nachts een internationaal spion'. Meer in de zin van dat ik mijn leven leidde – heel openlijk, moet ik erbij zeggen – en me voordeed als een bepaald soort persoon, terwijl ik in werkelijkheid heel anders was.



Voor de buitenwereld en op elk socialemediaplatform was ik een echtgenote en moeder, een gedreven kok en liefhebber van lekker eten, een doe-het-zelfkoningin met een blog en een voorliefde voor Facebook-posts. Achter de schermen was ik een werkende moeder, ondernemer en harde werker.

Ik had een kantoor.

Ik had vijf fulltimemedewerkers.

Ik werkte meer dan zestig uur per week.

En het belangrijkste is dat ik er intens van genoot.

Ik vond het heerlijk, maar ik zei er nooit iets over. Niet in het openbaar op sociale media. Niet privé op familiefeestjes. Niet tijdens bedrijfsuitjes met mijn man of zakelijke besprekingen met potentiële klanten. Ik bagatelliseerde het allemaal. Ik wuifde de waarheid weg alsof het een irritante vlieg was: *Ach, het is gewoon een dingetje dat ik doe*. Ik stopte elke prestatie weg en hield mijn grootste dromen verborgen, zelfs voor mezelf. Ik was bang voor wat anderen van me zouden denken. Ik was bang voor wat jij van me zou denken als je wist hoe ik diep vanbinnen werkelijk ben.

In werkelijkheid was er ontzettend veel waar ik van droomde. Ik had ideeën over hoe vrouwen hun mindset, hun mentale gezondheid, hun eigenwaarde en – echt waar – de manier waarop ze hun wenkbrauwen kleuren (omdat ik dat bijna even belangrijk vind als alle andere dingen samen) konden veranderen en wilde die met de wereld delen. Ik dacht dat als ik een platform kon opbouwen dat groot genoeg was, ik alle vrouwen over de hele wereld kon bereiken en ze kon aanmoedigen en kon oppeppen en aan het lachen kon maken. Ik dacht dat als andere mensen socialemediafeeds konden vullen met kattenvideo's en koffiefoto's ik daar motiverende

quotes en positieve spreuken aan kon toevoegen. Ik dacht dat ik mijn hele onderneming kon veranderen met dat idee. Ik dacht dat ik de wereld kon veranderen.

Ik bedoel maar: wie zegt zoiets hardop?

Ik. Nu, tenminste.

Zou ik het vijf of tien jaar geleden hebben gedaan? Zeer zeker niet. Ik hield die geheime dromen achter slot en grendel, waar niemand ze raar kon vinden of mij erom kon veroordelen, en waar, moet ik eraan toevoegen, ze nooit het daglicht zouden zien of de kans zouden krijgen om uit te komen. Talenten en vaardigheden zijn net als alle andere levende dingen: ze kunnen in het donker niet groeien.

Misschien snap je hier helemaal niets van. Als je het raar vindt om dromen verborgen te houden, denk ik dat je nooit in mijn vakgebied hebt gewerkt... of nooit hebt meegemaakt dat trollen je door het slijk halen binnen de grenzen van een Facebook-post. Ik kan je vertellen dat je een heel dikke huid moet hebben om de gemene dingen die mensen op internet zeggen te kunnen negeren; net als eelt ontwikkelt die dikke huid zich alleen als hij af en toe aan flarden wordt gescheurd en opnieuw moet genezen.

Het heeft me jaren gekost om de moed te vinden om openlijk over mijn dromen te praten.

Ik begon met bloggen toen ik vier jaar een succesvol evenementenbureau runde in Los Angeles; ik organiseerde in mijn eentje extravagante feesten en minutieus uitgewerkte trouwe-rijen. Ik was helemaal op. Betoverende feesten zijn geweldig om bij te wonen, maar verschrikkelijk om te organiseren. Aan het einde van het vierde jaar twijfelde ik of ik wel verder wilde gaan, maar ik was dus al begonnen met bloggen. In die

tijd was bloggen helemaal hip en alles en iedereen deed het, dus ik wilde ook een poging wagen.

Het was vreselijk.

Ik schreef letterlijk over wat ik als avondeten had gehad. Mijn foto's zagen eruit alsof ik ze met een wegwerpcamera in een donkere kamer had genomen, wat niet heel ver van de waarheid was, en eerlijk gezegd nam niemand de moeite om mijn teksten te lezen. Net als met elk ander aspect van mijn ondernemerscarrière, had ik geen idee waar ik mee bezig was. Maar – en dit is belangrijk – als het je ontbreekt aan ervaring of kennis, maakt vastberadenheid het verschil tussen waar je staat en waar je naartoe wilt!

Naarmate ik mijn blikveld begon te verkleinen en consequenter werd wat betreft de inhoud, ontstond er een thema voor mijn blog, en uiteindelijk ook mijn bedrijf. Ik wilde me richten op het nastreven van een mooier leven en een gelukkiger bestaan. Ik kreeg langzaamaan een kleine schare volgers en wekte hier en daar wat interesse. Toen kreeg ik een paar aanbiedingen. *Of ik in het lokale ochtendnieuws iets kon vertellen over versieringen voor Thanksgiving?* Maar natuurlijk! *Of ik dit merk eieren in een recept op mijn site wilde verwerken in ruil voor 250 dollar?* Welja, geen probleem! *Of ik die schoenen wilde dragen bij een nieuwe Instagram-post als ik er een cadeaukaart van 100 dollar voor kreeg?* Zeker weten!

De aanbiedingen stroomden gestaag binnen, en hoewel ik er lang niet zoveel voor kreeg als ik als evenementenplanner verdiende, merkte ik dat er veel meer te halen was. Merken hadden geld en wilden dat graag kwijt aan mensen zoals ik. Langzaam maar zeker begonnen de inkomsten voor mijn blog toe te nemen en hoefde ik steeds minder opdrachten aan

te nemen, tot ik, na negentien maanden, de overstap kon maken. Tegen die tijd had ik alleen nog een parttimestagiaire in dienst; toen ik besloot me volledig op de blog te richten, wist ik dat ik een paar professionals nodig had. De doelen die ik mezelf stel zijn altijd groots geweest, ook al vond ik het niet prettig om er met mensen over te praten. Ik kan eigenlijk niets in het klein doen. Een grote fantasie plus een levenslange drang om mezelf te bewijzen door goed te presteren hebben ertoe geleid dat ik altijd voor de hoofdprijs ga.

De zegswijze 'Als je iets doet, doe het dan goed' is mij op het lijf geschreven.

Als je mij een teckel voor mijn verjaardag geeft, dan zou ik... Nou, om te beginnen zou ik verrast zijn. Ik heb nog nooit om een teckel gevraagd, dus ik zou niet weten waaraan ik dit cadeau te danken had, maar ik zou er wel dolblij mee zijn. Ik zou hem een elegante naam geven, zoals Reginald Wadsworth – de achtste hertog van Hartford – en binnen de kortste keren stel ik me voor dat ik een kleine boerderij net buiten Phoenix bouw waar ik kampioensdashonden voor hondenshows kan fokken.

Ik wil maar zeggen.

Zodra ik besloot het bloggen uit te breiden, wist ik dat ik personeel nodig had om me daarbij te helpen. Ik huurde redacteuren in om me te helpen bij het schrijven en fotograferen om prachtige foto's te maken en een assistent om op kantoor alles in goede banen te leiden. Naarmate de content toenam, nam ook het aantal fans toe. We werkten hard en hielden alle trends bij, en naarmate het publiek groeide, namen ook de inkomsten toe. Het was fantastisch. Het bedrijf voer op mijn reputatie en – uiteindelijk – het ideaalbeeld dat de fans zich van mij hadden gevormd.

Hier wil ik even pas op de plaats maken en iets uitleggen over beroemdheden en influencers wat ik in die tijd nog niet begreep. Nu, op het moment dat ik dit boek schrijf, heb ik iets meer dan een miljoen fans op sociale media. Maar op dat punt in mijn zakelijke carrière had ik waarschijnlijk tienduizend volgers op Facebook en bestond Instagram nog niet. Toch gold voor roem toen precies hetzelfde als nu: je kent me niet. Je kent alleen het beeld dat je van me hebt. Hetzelfde geldt voor The Rock of Oprah of een Kardashian of de president. Zelfs als iemand zo transparant is als maar kan – en ik durf te zeggen dat ik met foto's van zwangerschapsstriae die viraal gaan en mijn laatste boek waarin ik alles opbiecht, van alcoholmisbruik tot slechte seks, een behoorlijk transparant openbaar leven leid – weet je niet hoe die persoon in werkelijkheid is. Niet omdat hij bewust dingen achterhoudt, maar omdat je hem ziet door de bril die je hebt gevormd.

Als je mij bijvoorbeeld op Instagram bent gaan volgen vanwege een foto waarop ik er bijzonder stijlvol uitzag, zie je mij misschien als stijlvol en trendy. Als je aan boord bent gekomen vanwege de eerdergenoemde explosie aan zwangerschapsstriae, identificeer je je misschien met mij als moeder of iemand die problemen met haar lichaamsbeeld heeft. Hoe je mij (of iemand anders die je niet echt kent) ziet, heeft veel meer te maken met het hokje waarin je me stopt dan met wie ik werkelijk ben. Dat is heel normaal en niet erg, tenzij degene die je bewondert uit het hokje stapt waarin je hem of haar hebt geplaatst.

Voor mij was dat hokje het moederschap. En dat is waar dat dubbelleven waar ik het eerder over had een rol gaat spelen.

Ik had (en heb nog steeds) een hele schare fans die moeder waren, maar ik had nog niet in het openbaar over mijn bedrijf verteld. Niet omdat ik me ervoor schaamde; ik was gewoon zo gefocust op content maken dat ik niet de tijd had genomen om uit te leggen hoe het allemaal zo was ontstaan. Ik nam aan dat iedereen wel zou begrijpen dat ik hulp had gehad. Ik maakte zes complexe blogposts per week en had twee kleine kinderen. Natuurlijk had ik hulp! Maar om de een of andere reden was dat voor de meeste mensen niet duidelijk, en toen ze achter de waarheid kwamen, werden er een paar heel boos. En gemeen. Ik weet niet eens meer waarvoor het was, maar ik weet wel dat het een Facebook-post was waarin ik over het moederschap praatte. In de reacties vroeg iemand wanneer ik de tijd had om 'alles te doen'. Het kwam niet eens in me op om te liegen.

'O, maar ik doe niet alles,' tikte ik vrolijk terug. 'Mijn man doet veel en we hebben een nanny die voor de jongens zorgt als ik op mijn werk ben.'

Het internet ontplofte.

'Wat voor moeder laat iemand anders voor haar kinderen zorgen?'

'Alleen een egoïstisch kreng dat werk belangrijker vindt dan haar gezin!'

'Het zal wel heerlijk zijn om de hele dag te lanterfant, terwijl een andere vrouw je kinderen opvoedt.'

De kritiek was direct en hevig. Sommige fans waren teleurgesteld dat ik hulp kreeg bij het produceren van de content. Veel vrouwen schrokken ervan dat ik buitenshuis werkte. Anderen waren woest dat ik een nanny had. Achteraf snap ik dat ze dachten dat ik een thuisblijfmoeder was – waarschijn-

lijk omdat zij dat zelf ook waren. We hebben de neiging mensen niet te zien zoals ze zijn, maar zoals wij zijn. Toen ik buiten het hokje stapte dat ze voor mij hadden gebouwd, voelden ze zich bedrogen of voorgelogen.

Ik was er kapot van.

Ik kon er niet mee omgaan dat mensen zo boos op me waren. Ook al waren het wildvreemden. Ook al was het in de reacties op een Facebook-post. Ik was lamgeslagen. Herinner je je nog hoe ik als klein meisje was? Met die haaiantanden? Nou, zij wilde er nog steeds wanhopig graag bij horen, en ze vond het vreselijk dat iemand misschien boos op haar was.

Achteraf bezien lijkt het echt ontzettend stom, want ik sta inmiddels heel ver van die onzekere jonge vrouw af (bedankt, therapie!). Maar ik begon te twijfelen aan alles wat ik in het openbaar deed en zei. Er was een handvol onderwerpen waarvan ik wist dat mensen er boos om konden worden, dus die noemde ik helemaal niet meer. Werken, ondernemerschap, mijn team, een nanny hebben, een schoonmaakster hebben, zakenreisjes – het werd allemaal taboe. Ik richtte me op wat mensen fijn vonden. Pinterest-waardige foto's over organiseren, opvoedadvies, beweegtips en cupcakerecepten vierden hoogtij. Ik had me jaren kapotgewerkt om mijn bedrijf te laten groeien en floreren, maar als je me in die tijd had gevraagd wat ik deed voor de kost, zou ik je terughoudend hebben verteld dat ik 'een blogje' had.

Dat 'blogje' werd elke maand door miljoenen mensen gelezen en leverde een bedrag met vijf nullen aan inkomsten op, maar ik begreep dat het bedrijf achter de blog bepaalde mensen van hun stuk bracht, dus ik bracht het nooit ter sprake. Maar ik hield niet alleen maar bepaalde aspecten van mijn

leven stil. De reden dat ik het geheimhield versterkte het idee dat wat ik deed, en wie ik was, iets was om me voor te schamen. En dat voedde mijn schuldgevoel als moeder. Het voedde mijn onzekerheden over een goede echtgenote zijn. Als iemand iets negatiefs zei over mijn keuzes, hetzij online, hetzij privé in familieverband, zette ik daar geen vraagtekens bij. Ik begon te geloven dat ze gelijk hadden, dat ik het allemaal verkeerd deed, dat een goede vrouw of echtgenote of moeder volledig voor haar gezin zou moeten leven.

Alleen kon ik het niet opgeven. Ik vond mijn bedrijf geweldig en ik hield ervan de puzzel van het ondernemerschap op te lossen. Ik werd er gelukkig van. Het verwarmde mijn hart. Het gaf me het gevoel dat ik leefde. Maar tegelijkertijd wilde ik niet dat iemand zou lijden onder datgene wat mij blij maakte.

Hoeveel van jullie doen dat? Hoeveel van jullie die dit lezen, leiden een half leven of – nog erger – zijn een schaduw van wie ze zouden moeten zijn omdat iemand in hun leven hen niet echt op waarde schat of begrijpt?

Ik wilde mijn droom van een succesvol bedrijf niet opgeven, maar ik wilde ook niet dat iemand me zou veroordelen. Ik leidde bijna vijf jaar lang een dubbelleven en had regelmatig last van paniekaanvallen. Ik heb heel hard aan mezelf moeten werken en moest tot belangrijke inzichten komen om door te dringen tot de kern van waarom ik dacht dat ik zo moest leven, maar het kwam hierop neer: ik vond het belangrijker dat anderen van me hielden dan dat ik mezelf liefhad.

Dus terwijl ik mijn bedrijf verder ontwikkelde, hield ik op met er openlijk over te praten. En toen familieleden (steeds



vaker en steeds dwingender) begonnen te vragen waarom ik liever wilde werken dan thuis bij de kinderen blijven, leerde ik om het er privé ook niet meer over te hebben.

Brené Brown zegt: 'Schaamte gaat over wie we zijn, en schuldgevoel over wat we doen. [...] Schuldgevoel: sorry, ik heb een fout gemaakt. Schaamte: sorry, ik ben een vergissing.'<sup>1</sup> In die tijd begreep ik het niet, maar ik schaamde me enorm dat ik een werkende moeder was. En ik schaamde me voor al die jaren. Jaren dat ik boos op mezelf was, jaren dat ik het iedereen naar de zin probeerde te maken, jaren dat ik mijn best deed om bijzonder goed maaltijden voor het gezin te koken en verjaardagspartijtjes te organiseren, om maar te bewijzen dat mijn kinderen niets tekortkwamen. Zoveel jaren die ik heb verspild omdat ik me vanbinnen druk maakte om de verwachtingen die andere mensen voor mijn leven hadden. Zoveel jaren dat ik werd afgeleid van mijn belangrijkste missie om andere vrouwen te motiveren en te helpen, omdat ik bang was voor wat andere mensen zouden denken.

Zoveel jaren dat ik me bleef verontschuldigen voor wie ik was.

O, niet verbaal verontschuldigen. Mijn verontschuldigen waren veel schadelijker, omdat ik geen sorry zei met woorden. Ik verontschuldigde me met de manier waarop ik mijn leven leidde. Elke keer als ik me schaamde omdat ik op zakenreis ging. Elke keer als ik het leugenachtige schuldgevoel van moeders voor waar aannam. Elke keer als ik me op een bepaalde manier kleepte of op een bepaalde manier praatte om beter over te komen, was een verontschuldiging voor wie ik werkelijk was, een leugen van veronachtzaming. En elke keer dat ik loog over wie ik was, versterkte ik het idee

in mijn eigen hoofd dat er iets mis met me was. Ik dacht oprecht dat ik de enige vrouw was die zich zo voelde.

Toen woonde ik in 2015 een conferentie bij die mijn leven voorgoed zou veranderen. Ik heb er in mijn laatste boek uitgebreid over verteld, en ik beloof dat ik niet die auteur zal zijn die al haar oude verhalen blijft herhalen. Ik zal het kort houden. Toen we aan de slag gingen met beperkende overtuigingen en de leugens die ons tegenhouden, begon ik in mijn kindertijd te graven naar dingen die ik toen misschien had geleerd of geaccepteerd en die nog steeds van invloed waren op mijn leven.

Spoilerwaarschuwing: de meeste dingen die je in je kindertijd hebt geleerd, zijn nu nog steeds van invloed op je leven. Ik was geen uitzondering.

Ik ben opgegroeid in een traditioneel gezin. Mijn vader werkte en mijn moeder zorgde voor het huishouden... al had ze wel gewerkt. Toch groeide ik uit tot een trotse feministe, wat in mijn geval inhoudt dat ik van mening ben dat mannen en vrouwen gelijk moeten worden behandeld. Ik stapte mijn huwelijk in met het idee dat mijn man en ik de lasten eerlijk zouden verdelen, maar ik greep maar wat makkelijk terug op het patroon waarmee ik was opgegroeid en dat me vertelde hoe een vrouw zou moeten zijn, hoe ze zich zou moeten gedragen en wat haar waarde was.

Laten we even pas op de plaats maken en ingaan op het idee van leven zoals 'een vrouw zou moeten zijn'. Als ik je in dit boek maar één ding zou mogen meegeven om over na te denken, zou het dit zijn: de meesten van ons zijn opgevoed met een enorme ongelijkwaardigheid tussen hoe vrouwen zouden moeten zijn en hoe mannen zouden moeten zijn. Dit is geen kwestie van mannelijk versus vrouwelijk – ik zit dit

volledig opgemaakt te typen, met alle denkbare make-up – dit is een kwestie van tot wie kleine jongetjes worden grootgebracht versus tot wie kleine meisjes worden grootgebracht. Zoals ik eerder al heb gezegd, leren de meeste vrouwen, ongeacht waar ze zijn opgegroeid of wat hun culturele achtergrond is, dat een goede vrouw goed is voor andere mensen. Het probleem hiermee is dat je andere mensen jouw waarde laat bepalen. Is het dan raar dat de helft van de vrouwen die ik ken leidt aan stoornissen en depressiviteit, en verdrinkt in de vloedgolf van wat andere mensen denken? Wij hebben immers geleerd dat we zonder de positieve meningen van anderen niets waard zijn.

Maar ik dwaal af. Ik was dus op die conferentie en had een openbaring die mijn leven zou veranderen. Ik had geleerd om het klein te houden, maar ik was geboren met een hart dat alleen groots kon dromen. Dat hart en alles wat erbij hoorde had een plekje in mij gevonden terwijl ik me nog ontwikkelde. Mijn dromen waren niet zomaar een deel van mij; ze vormden de kern van wie ik was. Ze waren een geschenk van God, en hoe kon iets wat mijn schepper me had gegeven verkeerd zijn? Ik groef dieper en besepte dat mijn verlangen om te groeien en te werken pas echt verkeerd ging voelen toen ik me zorgen begon te maken over wat andere mensen ervan zouden vinden. Thuisblijven kan een prachtige persoonlijke keuze en een roeping zijn, maar niet voor mij. Het was wat andere mensen wilden voor mijn leven. Het was wat we vanuit onze cultuur kenden, maar dat maakte het nog niet goed voor mij. Dus ik begon me af te vragen: *Wat als het juist goed is dat ik zoveel in mezelf geloof dat ik eerlijk kan zijn over mijn leven? Wat als het juist goed is dat ik trots ben op wie ik voor-*

*bestemd ben te zijn? Wat als het juist goed is dat ik voldoening vind in hard werken en mijn successen, en ophoud met alles klein te houden?*

Opgewonden verliet ik die conferentie. Ik kwam thuis als een totaal andere vrouw. Of nee, ik moet het anders zeggen: ik kwam thuis als iemand die voor het eerst in haar leven volledig haar eigen leven leidde. De jaren erna zijn de gelukkigste, meest bevredigende en dankbaarste van mijn hele bestaan, en ze hebben me ook bewust gemaakt van iets belangrijks. Ik was niet alleen toen ik me schaamde omdat ik niet in de mal pas van de andere vrouwen om me heen. Ik ben niet de enige die met zulke gevoelens heeft rondgelopen. Maar wat ervoor heeft gezorgd dat ik nu, tot mijn grote genoegen, mijn dromen leef is dat ik de uitdaging heb geaccepteerd om over die gevoelens heen te stappen, en dat heeft mijn leven volkomen veranderd.

Als je geraakt bent door mijn werk, als je hebt genoten van mijn laatste boek of volledig veranderd terug bent gekomen van een van onze conferenties of tips hebt opgepikt uit mijn podcasts, moet je bedenken dat dat allemaal niet zou zijn gebeurd als ik niet had geweigerd nog langer te luisteren naar dat stemmetje in mijn hoofd dat zei: 'Dit is niet hoe andere vrouwen zijn. Dit is te stoutmoedig, te raar, te aanstootgevend. Ga zitten. Hou je gemak.' De neiging weerstaan om naar dat stemmetje te luisteren is een van de moeilijkste dingen die ik heb moeten leren, maar doordat het me is gelukt is mijn leven – en misschien ook dat van jou – ten goede veranderd.