

# WILD thing

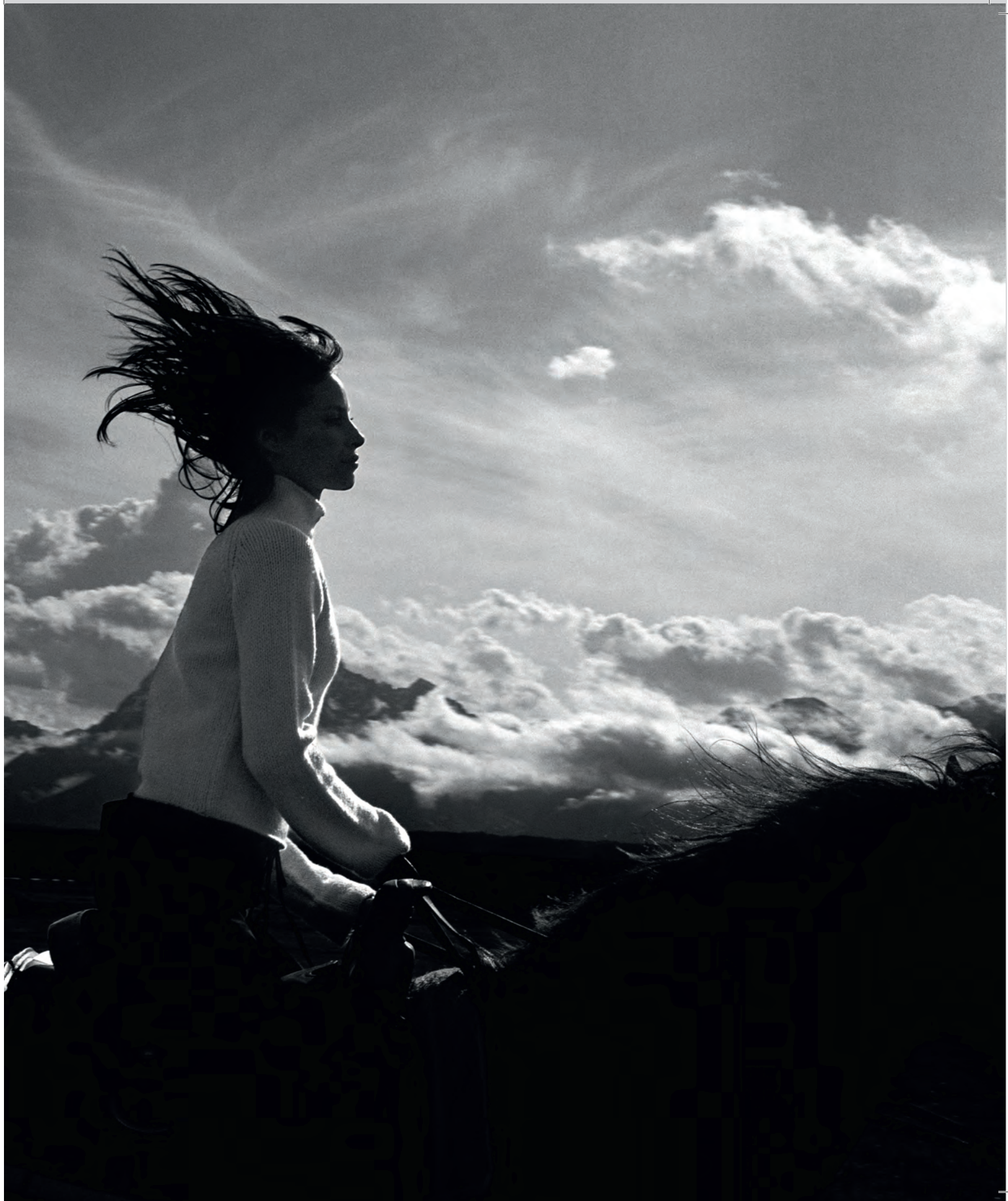
*Hoever in ons leven doen we eigenlijk alleen maar omdat het van ons wordt verwacht? Of om iemand te pleasen? Ophouden daarmee, zegt Glennon Doyle in haar bestseller 'Untamed'. Neem de teugels in eigen handen en leef je eigen, wilde leven.*

TEKST MARISKA VERMEULEN FOTOGRAFIE ANDERS OVERGAARD/TRUNK ARCHIVE

In het begin van het boek *Untamed* kijkt Glennon Doyle met haar dochter naar een getemde cheeta die een kunstje opvoert. Ze klapt niet, want het voelt... bekend. Ze ziet een rusteloos en gefrustreerd dier, dat van binnen weet dat er iets niet klopt: het hoort vrij te zijn. In gedachten hoort ze de cheeta tegen zichzelf zeggen: ach, wat zeur ik eigenlijk, zou ik niet tevreden moeten zijn met dit leven? Waarop Doyle zou antwoorden: je bent niet gek, *you're a goddamn cheetah*. En daarmee is de toon gezet. Schreef ze in een eerder boek nog hoe zij ondanks haar mans veelvuldige ontrouw bij hem bleef, in *Untamed* (de Nederlandse vertaling *Ongetemd leven* ligt nu in de winkel) vaart ze een heel andere koers. Ze beschrijft hoe getemd ze eigenlijk leefde (denk: een therapeut die haar aanraadt haar man een *blow job* te geven als ze zo walgt van sex met hem) én hoe ze na al die jaren eindelijk naar haar innerlijke

stem ging luisteren en er met een vrouw vandoor ging. Want Doyle heeft een boodschap: het is tijd dat vrouwen stoppen het eervol te vinden om zichzelf weg te cijferen voor anderen. Een goede moeder kwijnt helemaal niet weg voor haar kinderen, maar laat ze juist zien hoe je ten volste leeft – ook als dat betekent dat je hun vader verlaat.

Vanaf het moment dat de schrijfster inziet hoe vrij ze kan leven, vraagt ze zich bij alles af: hoeveel van dit wil ik écht? En hoeveel dingen doe ik omdat ik ze geleerd heb zo te doen? Of omdat het van me wordt verwacht? *Untamed* moedigt je aan om keuzes te maken die passen bij wie jij diep van binnen bent – ook als dat betekent dat je wel bij je ontrouwe man blijft overigens. De boodschap van Doyle is helder, maar wat vooral zo interessant is: dit boek staat al weken op nummer één in de bestsellerlijst van *The New York Times*. Het onderwerp raakt bij heel veel vrouwen duidelijk een >



gevoelige snaar. Eigenlijk net als die andere vrijgevochten Amerikaanse vrouw die een megabestseller te pakken had toen ze beschreef hoe ze huilend op de badkamervloer inzag dat ze helemaal niet getrouwd wilde zijn, haar koffers pakte en naar Italië, India en Indonesië vertrok: Elizabeth Gilbert en haar *Eat, pray, love* uit 2006. En vóór en na Gilbert waren er weer boeken van andere vrouwen die ons wilden inspireren je te ontworstelen aan je keurslijf en je eigen pad te bewandelen. Maar waarom hebben vrije vrouwen in het Westen deze aanmoedigingen nog nodig? Is het ergens niet tragisch dat wij hier álle vrijheden hebben (we hadden het zo veel minder goed kunnen hebben), maar wij ons soms dus helemaal niet vrij voelen?

## WEINIG ROLMODELLEN

Esther Jacobs is een voorbeeld van een vrouw die al jong alle vrijheid voelde om dingen helemaal op haar eigen manier te doen. Ze woont over de hele wereld en ziet zo ongeveer overal een (business)kans in. Boeken van haar hand hebben klinkende titels als *Wat is jouw excuus?*, *Heb jij al een foute man?* en *Handboek voor wereldburgers*. Waarom denkt zij dat veel vrouwen zich zo 'getemd' gedragen? Jacobs: «De meeste beperkingen die vrouwen voelen, zitten in hun hoofd. Ik kan toch niet zomaar, wat zullen ze vinden, kan ik dat wel...» Het probleem is dat wij westerse vrouwen heel weinig rolmodellen hebben. De emancipatie bestaat nog maar twee generaties. We hebben eerst de puberteit gehad – een beetje laf met je beha zwaaien – en nu zijn we jongvolwassenen geworden: wie zijn we en wat willen we nou echt.»

Jacobs vervolgt: «Veel vrouwen moeten hun eigen weg nog leren te vinden, ze hebben nooit geleerd op hun eigen kompas te varen en naar hun innerlijke stem te luisteren. Dat is een heel zacht stemmetje dat vaak door van alles en nog wat wordt overstemd. Het verbaast me soms dat ook ontzettend succesvolle, sterke vrouwen nog twifelen aan hun eigen stem. Ze weten dat die innerlijke stem het verdient om gehoord te worden, maar ze denken dat het niet kan kloppen of laten hun stem overschaduwen door die van iemand die harder schreeuwt. Hoe meer ervaring je hebt om naar die stem te luisteren, hoe minder eng het wordt.» Waarom lukt het Jacobs wel om op haar eigen stem te



## ADELE IS ÓM

«This book will shake your brain and make your soul scream», zegt Adele op Instagram over Doyle's *Untamed*. De Britse zangeres wist 'de knop om te zetten' en viel ruim veertig kilo af. «Ik heb me nooit eerder gerealiseerd dat alleen ikzelf verantwoordelijk ben voor m'n eigen geluk. Mijn nieuwe leven is begonnen».

vertrouwen? «Omdat ik buiten mijn eigen stem geen stem vond die mij aansprak. Mijn innerlijke stem leidde me soms rare kanten op: voor mezelf beginnen, reizen terwijl ik daar geen geld voor had, niet willen settelen, een relatie met een foute man beginnen... Ik weet inmiddels dat er mooie dingen gebeuren als je door die oorspronkelijke weerstand breekt. Gelukkig zie ik dat er steeds meer vrije vrouwen bijkomen. Maar de meeste mensen blijven liever in hun comfortzone en steken alle energie in klagen en excuses verzinnen dan in daadwerkelijk veranderen. In die zin ben ik als extreem vrije en onafhankelijke vrouw een rolmodel dat ze prikkelt. Als tegenwicht voor de andere kant die vindt: pas je maar aan.»

## VOEL JE SCHULDIG

En dat aanpassen doen we zeker ook nog in Nederland – om even een contrast te schetsen met het toch wat traditionelere Amerika van Glennon Doyle. Zo vertelde psycholoog Frederike Mewe eerdere in Marie Claire dat veel van haar vrouwelijke cliënten vastlopen omdat ze willen voldoen aan de verwachtingen van anderen. Ook op kleinere schaal (toch maar bij die stomme buurvrouw op de koffie) komt in gesprekken met vriendinnen naar voren dat ze zich liever aanpassen dan luisteren naar wat ze zélf willen. Als je doorvraagt, dan blijkt er soms angst voor confrontatie of afwijzing achter te zitten, maar misschien nog wel vaker: angst voor schuldgevoel.

In het boek *De fontein, vind je plek* beschrijft coach Els van Steijn hoe je moet leren om oké te zijn met je schuldig voelen. Want schuldig zul je je nou eenmaal soms voelen als je voor jezelf kiest; de truc is om te leren het schuldgevoel te kunnen dragen. Ook Doyle beschrijft hoe ze haar dochter op het hart drukte: als je moet kiezen tussen jezelf of mij teleurstellen, moet je altijd kiezen mij teleur te stellen.

Veelzeggend zijn ook de vele reacties die de schrijver Oriah Mountain Dreamer ontving op deze passage uit haar bekende gedicht *The invitation*: «I want to know if you can disappoint another to be true to yourself; if you can bear the accusation of betrayal and not

## DOYLES WEG NAAR EEN VRIJER LEVEN

1. Laat alle gevoelens toe, alleen dan kun je groeien als mens.

2. Niet het internet, niet je vrienden, niet je psycholoog: jij weet diep van binnen het beste wat je echt wilt. Dus stop, adem, ben stil, daal af in jezelf en het 'weten' komt vanzelf naar boven. Doe wat dit 'weten' je vertelt te doen en blij erbij – je hoeft het niet uit te kunnen leggen. Zorg dat de tijd tussen weten en doen steeds korter wordt.

3. Durf je verbeelding te gebruiken. Ontvreemdenheid is een goed teken, want dan ga je fantaseren over wat je wél wilt. Schrijf het op, zodat een droom een plan kan worden.

4. Durf af te breken wat je opgebouwd hebt. Soms moet je afscheid nemen van dingen die niet meer bij je passen.

*betray your own soul; if you can be faithless and therefore trustworthy.*» Vrouwen begrepen niet hoe zij hen kon aanmoedigen om 'ontrouw' te zijn en een ander te 'verraden'. Blijkbaar voelt het voor veel vrouwen nog compleet onnatuurlijk om te accepteren dat we om trouw te blijven aan onszelf soms een eerder gedane belofte aan een ander moeten verbreken. Mensen veranderen immers.

### OP AVONTUUR GAAN

Naast de niet te onderschatten maatschappelijke conditionering die we van jongs af aan meemaken (meisjes moeten lief zijn en als ze van het pad afgaan, worden ze opgegeten door de grote boze wolf), kan er nog een reden zijn waardoor we leven naar de verwachtingen van anderen: omdat we het (onbewust) nog niet anders durven te doen dan onze ouders. NLP Life Coach Anaïta Nasser van The School of Mental Health: «Veel millennials die bij mij komen, worden geremd door de belemmerende overtuigingen die ze in hun jeugd hebben opgedaan en zijn onbewust gaan leven naar deze overtuigingen. Ze laten zich nog leiden door het 'overlevingsdeel' dat veel mensen in hun jeugd opdoen om met vervelende situaties om te gaan. Dat deel gaat voor gemak en veiligheid (toch maar niet voor jezelf beginnen bijvoorbeeld), maar het 'gezonde deel' wil dat je groeit en op avontuur gaat. Als jouw overlevingsdeel groter is dan je gezonde deel, dan leef je dus niet 'ongetemd', maar dan zit je als een tijgertje vast in de kooi. Het is de kunst jezelf aan te leren het gezonde deel zo groot te maken dat je niet meer afhankelijk bent van het overlevingsdeel.»



Vrouwen wereldwijd vallen voor Glennon Doyle's *Ongetemd leven*, € 20 (Kosmos Uitgevers).

Maar hoe doen we dat? Nasser: «Minder in je hoofd leven en je lichaam 100% gaan bewonen. Je gevoel is echt de beste wegwijzer, pas dan kun je je eigen pad gaan bewandelen. De weerstand vanuit je ratio is een soort groeipijn om los te komen van oude belemmerende patronen. Als je echt in contact bent met je lichaam, door lichaamswerk als sporten, mediteren, wandelen en dansen, is het veel makkelijker je gevoel te volgen. Daarom krijgen veel mensen ook een burn-out: de verbinding met hun lichaam is vaak al zo verbroken, dat die signalen steeds groter worden om opgemerkt te worden.»

Ook 'vrije vrouw' Esther Jacobs gelooft heilig in lichaamswerk. Jacobs: «Door meditatie en yoga komt ruimte en stilte om naar die innerlijke stem te luisteren. Maar dat lukt niet als het iets op je to-do-lijst wordt: dan zitten we te veel in de actieve, mannelijke energie. Beweeg wat meer mee met de flow en luister naar subtiele dingen. Maar om daar te komen, moet je je verslaving aan die mannelijke doe-energie loslaten. Veel krachtige vrouwen kunnen dat pas nadat ze bijvoorbeeld een burn-out hebben gekregen. Pas dan komt er opluchting en ruimte voor nieuwe inzichten vanuit je vrouwelijke energie. Dan opeens klikt het en voel je: ja, dit is wat ik écht wil.» En handel daar dan ook naar, want zoals Glennon Doyle het zou zeggen: «Wat de wereld nodig heeft, zijn massa's vrouwen die compleet *out of control* zijn.» •

*De beperkingen die vrouwen voelen, zitten in hun hoofd. Wat zullen ze vinden, kan ik dat wel...*