

RACHEL HOLLIS

**DIDN'T SEE
THAT
COMING**

Vertaling Saskia Peeters

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2020 Rachel Hollis
Oorspronkelijke titel: *Didn't See That Coming*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2021 HarperCollins Holland
Vertaling: Saskia Peeters
Omslagontwerp: bij Barbara
Foto auteur: © Alexa Sorenson, The Hollis Company
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen
Druk: Drukkerij Wilco, Amersfoort

ISBN 978 94 027 0704 5
ISBN 978 94 027 6124 5 (e-book)
NUR 770
Eerste druk april 2021

Originele uitgave verschenen bij HarperCollins Publishers LLC, New York, U.S.A.
Deze uitgave is uitgegeven in samenwerking met HarperCollins Publishers 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

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. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

INHOUD

Voorwoord	9
Ik zeg bullshit	13
DIT DOE JE VANDAAG	
1 Vind de nieuwe jij	31
2 Twijfel niet langer aan je pijn	45
3 Laat je schuldgevoel los	61
DIT DOE JE MORGEN	
4 Probeer een ander perspectief	73
5 Geloof dat het beter kan worden	85
6 Vind je moed	95
7 Pak de draad op	105
8 Wees realistisch over je financiën	117
DIT DOE JE ALTIJD	
9 Laat je verrassen door veerkracht	133
10 Koester je goede gewoontes of maak nieuwe	145
11 Kies voor vreugde, al is het leven nog zo ellendig	157
12 Herzie je toekomst	169
Blijf hopen	179
Dankwoord	189

VIND DE NIEUWE JIJ

Het moeilijkste aan het doormaken van een wereldschokkende, ingrijpende ervaring vind ik dat je er aan de andere kant als een volkomen ander mens uit komt, terwijl je hoofd het gebeurde nog aan het verwerken is als degene die je was en niet als degene die je nu bent. Het is als in zo'n sciencefictionfilm waarin het ruimteschip op hyperkracht of warpsnelheid vliegt, of hoe ze het ook noemen, en plotseling alle melkwegstelsels vervagen tot strepen en de Enterprise ineens in een andere dimensie is. Je bent iets anders geworden. Je bent in een volkomen nieuwe dimensie terechtgekomen, maar jouw gevoel van eigenheid – de jij die jouw gedachten en gevoelens vormt – hoort nog bij dezelfde jij die je altijd al was.

Het leven is soms heel bot.

Alsof het nog niet genoeg was dat je moest omgaan met de emotionele ontredde van wat je doormaakt, beland je nu ook nog eens in een ouderwetse identiteitscrisis. Alleen zien de meeste mensen niet dat het probleem een kwestie van identiteit is, en dat maakt het nog moeilijker.

Volgens mij zijn er vier verschillende soorten identiteitscrises die verband houden met verlies/pijn/verdriet:

1. JE HAD EEN IDENTITEIT EN DIE IS JE AFGENOMEN – ‘Ik was een goede werknemer, maar mijn baas heeft me ontslagen. Nu ben ik alleen maar werkloos.’

2. JE WILT EEN IDENTITEIT DIE JE NIET IS GEGEVEN – ‘Ik wilde zo graag moeder worden, maar de ivf-behandeling heeft niet gewerkt en daar ben ik kapot van.’

3. JE HEBT EEN IDENTITEIT GEKOZEN DIE JE NIET MEER WILT – ‘Ik dacht dat ik gelukkig was als thuisblijfmoeder, maar eigenlijk voel ik me down en kan ik geen goede moeder zijn voor mijn kinderen.’

4. IEMAND ANDERS HEEFT EEN IDENTITEIT VOOR JE GEKOZEN DIE NIET BIJ JE PAST – ‘In deze managementrol kan ik mijn creativiteit niet kwijt, maar mijn baas vindt dat ik hier nodig ben. Ik heb het gevoel dat ik vanbinnen doodga.’

Voor een meer visuele illustratie wil ik een onderwerp gebruiken waar ik bijna niets vanaf weet: basketbal.

Laten we beginnen met de eerste: *De identiteit die je had is van je afgenomen*. Een paar jaar geleden sprak ik op een evenement van de Navy SEAL Foundation en had ik de eer om een kleine groep Gold Star Families te mogen ontmoeten. Voor wie hier niet bekend mee is: Gold Star Families zijn gezinnen die een geliefde in actieve militaire dienst hebben verloren. Die dag waren er ongeveer vijftig vrouwen die hun SEAL hadden verloren. Ik heb in de loop der jaren vaak met het leger samengewerkt; het is een gemeenschap die me na aan het hart ligt en een van de belangrijke

goede doelen waar onze stichting zich op richt. Daarom denk ik dat ik een deel ervan beledig als ik dit zeg, want alle afdelingen van het leger zijn fantastisch, inspirerend en ontzettend trots, maar niemand – en dan bedoel ik echt niemand – heeft een sterker gevoel van militaire trots en identiteit dan de Navy SEALs. Ik denk dat de herinnering me daarom nog zo helder voor de geest staat – hoewel ik nog nooit een echtgenote ben tegengekomen die níét trots was op haar militaire partner, zijn de SEAL-vrouwen een slag apart. Ik hoorde die dag verhalen over sterfgevallen van decennia eerder en andere van nog maar een paar maanden daarvoor, maar wat ik steeds opnieuw hoorde was: ‘Ik was zijn echtgenote, en nu is hij er niet meer. Wie ben ik nu?’

Wie ben ik nu? Ik heb die woorden gehoord van moeders die hun enige kind hadden verloren en van mannen die hun baan waren kwijtgeraakt. Ik heb ze gehoord van sporters die door een blessure hun carrière hebben moeten beëindigen en van studenten die waren gedumpt. Als ik deze identiteitscrisis vergelijk met basketbal is het net zoiets als dat je winnende schot wordt geblokkeerd. Heb je weleens een wedstrijd gezien waarin een fantastische speler de beslissende worp maakt die er honderd procent zeker in zal gaan, maar op het allerlaatste moment, zonder waarschuwing, met geweld wordt weggemept door iemand van het andere team? De pijn daarvan wordt juist versterkt door het feit dat je er bijna was... Hij zat er bijna in... maar het je zomaar is afgenomen.

Ik hoef niet te proberen je te vertellen waarom dit jou is overkomen, maar wat betreft je identiteit moet je echt even naar me luisteren. Je bent nog steeds zijn vrouw. Je bent

nog steeds haar moeder. Je bent nog steeds een enorme aanwinst voor het team. Je bent nog steeds een fantastische sporter. Je bent nog steeds een goede vriend. Dat datgene wat met die identiteit verbonden was er nu niet meer is, wil niet zeggen dat de **rol die je hebt verdiend** van je is afgenomen. Niemand kan jou je identiteit afnemen. Je bent een geweldige, liefdevolle partner, ook al heeft je vriend het uitgemaakt. Dat hij zo'n klootzak is die niet begrijpt hoe bijzonder jij bent, maakt jou niet minder geweldig. Snap je dat niet? Identiteit betekent letterlijk 'zijn wie of wat je bent'. En jij bepaalt wie of wat dat is.

Die dag met de Gold Star Families hield elk verhaal het midden tussen verdriet en kwaadheid, afhankelijk van wie er aan het woord was. Ik weet niet veel meer over de mensen in die ruimte buiten wat ze in de tijd die ik met ze heb doorgebracht hebben verteld, maar ik weet één ding zeker: ze waren net zozeer strijders als de mannen die ze hadden verloren. Ze waren sterk en bleven ondanks hun pijn en verdriet doorgaan. De Navy SEALs hebben een credo en één regel in het bijzonder is van toepassing op de vrouwen die er die dag bij waren: *Als ik word gevloerd, sta ik op, elke keer weer.*

Ik schrijf het nu voor jou, zodat je het uit je hoofd kunt leren. **Als iets van je is weggerukt, als je bent gevloerd, sta op. Elke keer weer.** Draag de identiteit die je hebt verdiend met trots.

Het tweede soort identiteitscrisis is het tegenovergestelde van de eerste: *je wilt een identiteit die je niet is gegeven.* Als de eerste in basketbalbewoordingen inhoudt dat je schot wordt geblokkeerd, is het hier zo dat je een schot

waagt, maar dat de bal afketst op de ring, hoe goed je het ook probeert.

We kunnen er ook op een andere manier naar kijken.

Als meisje wilde ik zoöloog worden. Onze plaatselijke bibliotheek gaf oude tijdschriften weg en omdat ik nog nooit een tijdschrift helemaal voor mezelf had gehad, nam ik de kans te baat om een stapel te bemachtigen met titels die uiteenliepen van *National Geographic* tot *Mad*. Ergens in die stapel zat een tijdschrift met een verhaal over een dierentuin. Welke dierentuin? Dat weet ik niet meer. Waar het artikel over ging? Geen idee. Wat ik wél nog weet is dat er bij het artikel een foto stond van een zieke baby-orang-oetan in de liefdevolle armen van een dierenverzorger die hem probeerde beter te maken. Een ziek, bijna kaal babyaapje met kleine plukjes haar en een luier die een vier maanden oude mensenbaby zou passen. Je ziet het voor je.

Ik keek in de treurige ogen van dat schattige babyaapje en besloot ter plekke: ik zou zoöloog worden, ik zou babyaapjes vasthouden, ik zou ze weer gezond maken en ik zou ze gebarentaal leren, en dan zou ik basisschoolleerlingen rondleiden tijdens hun schoolreisje. Serieus, ik had een plan! Ik scheurde de pagina uit en hing hem aan mijn muur, waar hij jaren zou blijven hangen. Mijn toekomst was uitgestippeld en ik wist wie en wat ik zou worden. Alleen was er één ding: ik hou er niet van om vies te worden en ik hou al helemaal niet van dierenhaar, en ik hou nog minder van dierenpoep of van zweterig en stoffig rondlopen, of naar dieren ruiken, of mijn nagels verpesten. Dus. Mijn vrienden zullen je vertellen dat er geen baan minder geschikt voor mij is dan dierenverzorger. Ik heb jarenlang

gedacht dat ik dat zou worden, maar als meisje kende ik mezelf natuurlijk nog niet goed genoeg om een beslissing te nemen over wie ik de rest van mijn leven zou worden. Het leidde niet tot echte schade – de identiteit die ik mezelf had toegedicht was immers alleen maar een schattige kinderfantasie.

Maar wat als de identiteit die je jezelf hebt toegedicht niet alleen maar een kinderdroom is? Wat als het een heel echt, volwassen wensbeeld is, maar door de crisis of het trauma waar je middenin zit die identiteit maar geen werkelijkheid wordt, hoe graag je het ook wilt en hoe hard je ook hebt gebeden, gehoopt en gewerkt? Hoeveel vrouwen hebben het afgelopen jaar niet aan het einde van elke maand gehoopt dat het dé maand zou zijn, dat ze dit keer echt zwanger zouden zijn, om vervolgens tot de ontdekking te komen dat ze geen moeder zullen worden op de manier die ze voor ogen hadden? Ze hadden een duidelijk beeld van wie ze waren; ze hadden alleen de bevestiging nodig van de identiteit die ze in hun hart al kenden, en het kan een verschrikkelijke teleurstelling zijn als die dan niet komt. Als jij midden in zo'n identiteitscrisis zit, twijfel ik er niet aan dat je je droom niet moet opgeven. Vecht ervoor. Zoek een manier. Misschien moet je alleen maar iets aanpassen aan de manier waarop je de droom zult laten uitkomen. Richt je op de eindbestemming die je wilt bereiken, maar pin je niet vast op de route die je neemt om er te komen. Ik geloof oprecht dat je alles kunt bereiken wat je wilt, door hard te werken, maar je hebt geen zeggenschap over de variabelen die het mogelijk maken of de tijdspanne waarin het gebeurt.

De derde identiteitscrisis is er een waar veel mensen in

terechtkomen, helemaal als ze zich beginnen te ontwikkelen: *Je hebt een identiteit voor jezelf gekozen die je niet meer wilt*. Of, weer in basketbalbewoordingen: je draagt een sporttenue dat niet meer past. Dat kan heel ongemakkelijk aanvoelen, zowel lichamelijk als geestelijk.

Ik ben zelf heel bekend met deze crisis, omdat ik er jaren geleden in heb gezeten. Ik was moeder van twee jonge zoons, echtgenote en kleine ondernemer, en ik was diep ongelukkig. Het probleem was niet het leven dat ik had gekozen. Het probleem was dat ik me realiseerde dat ik was gemaakt voor meer dan alleen het leven dat ik had gekozen, maar ook begreep dat de mensen om me heen me liever niet zagen veranderen. Mijn 'sporttenue', waar ik hard voor had gewerkt en dat ik vol trots droeg, paste me niet meer, maar ik was bang om er iets van te zeggen. In plaats daarvan leefde ik met een verlammende angst en speelde ik een rol die iedereen om me heen prettig vond, al voelde ik me ellendig. Ik schreef een heel boek over het onderwerp – *Girl, Stop Apologizing*, als je er meer over wilt weten – maar ik wil er nu snel twee dingen over kwijt. Het eerste is dat mensen zich vaak niet realiseren dat ze in deze crisis zitten; mijn ervaring is dat die zich meestal uit als een angst die voortkomt uit het verlangen om mensen te plezieren. De persoon in kwestie weet, zelfs onbewust, dat die identiteit niet meer past bij wie hij werkelijk is, maar wil ook niemand van streek maken door het uit te spreken. Daarom probeert hij gevoel van eigenwaarde te putten uit de goedkeuring van anderen in plaats van uit de vrijheid om zichzelf te zijn. Het andere wat je moet weten over de angst om een ander sporttenue aan te trekken, kan wor-

den geïllustreerd aan de hand van een andere sportanalogie. Alle grote sporters werken er voortdurend aan om beter te worden; waarom zou dat voor jou anders zijn? Natuurlijk ben je anders dan de vrouw met wie hij is getrouwd; dat was veertien jaar geleden! Natuurlijk ben je niet meer hetzelfde broertje dat ze kennen; wie is er nou op zijn zesentwintigste nog dezelfde als op zijn zestiende? De grootste sportsterren op aarde, degenen die we aanbidden en bewonderen, zaten niet meteen op hun hoogtepunt. De besten werden beter, ze bleven zich verbeteren. Als iemand je een rotgevoel probeert te geven met de woorden 'je bent veranderd', zou jouw reactie moeten zijn: *Dank je wel, ik doe mijn best!* Geloof me, het verdriet en de pijn die voortkomen uit nietsdoen om de mensen om je heen niet te kwetsen zijn geen teken van een goed leven. Niet voor hen, en niet voor jou.

De laatste identiteitscrisis is dat iemand anders *een identiteit voor je kiest waarmee jij nooit akkoord bent gegaan*. In sporttermen kun je je dan voorstellen dat je basketballer bent geworden omdat dat je vaders droom was. Je hebt nooit de kans gekregen om iets anders te overwegen, omdat je werd meegesleept in zijn wensdroom voor jou, en omdat hij zo belangrijk in je leven is voelde het alsof je er onmogelijk onderuit kon. Om dit goed te kunnen uitleggen moet ik je eerst iets vertellen over mijn eigen identiteit, of in elk geval zoals die overkomt op jou. Of misschien niet direct op jou, maar op een bepaalde groep mensen die evenveel over mij weten als over hun eigen zus... maar over wie ik helemaal niets weet. Die mensen zijn wildvreemden voor mij, maar voor hen ben ik iemand die ze heel goed kennen.

Die identiteit is niet iets dat ik voor mezelf heb gekozen en het is er ook geen die ik al lange tijd ken. Om precies te zijn: ze is er nu bijna twee jaar. Hoe komt het dat ik zo precies weet wanneer deze anomalie is ontstaan? Omdat het ongeveer een halfjaar na het verschijnen van mijn eerste non-fictieboek gebeurde. Omdat dat specifieke boek de reden was dat de meeste mensen van mijn bestaan op de hoogte raakten, had hun kennis weinig te maken met mijn eigen, persoonlijke identiteit, maar ging het om de identiteit die ze voor mij schiepen na het lezen van het boek. Ik had in die tijd een kleine schare volgers op sociale media, dus ik was al gewend aan een incidenteel verzoek voor een selfie, maar bijna van het ene op het andere moment veranderde die zeldzaamheid in een situatie waarin vreemden zomaar op me af stapten en in tranen uitbarstten, terwijl ze me vertelden over hun jeugdtrauma, hun ontrouwe vriend of het verdriet dat ze maar niet konden loslaten. De eerste keer dat het tijdens een signeersessie gebeurde, wist ik niet wat me overkwam. Toen het gebeurde op luchthavens en meerdere keren in elke stad waar ik kwam, werd ik er zenuwachtig van. Toen een vrouw in mijn eigen buurtsuper niet eens gedag zei voordat ze begon te huilen en me vertelde over het seksuele misbruik in haar tienerjaren – terwijl mijn zoon van zes mijn hand vasthield en angstig naar me opkeek voor een verklaring – toen dát gebeurde kreeg ik maandenlang last van het soort paniekaanvallen dat ik al jaren niet meer had gehad. Zo bekend zijn was sowieso al lastig, maar omdat vrijwel elke interactie gepaard ging met veel emotie en ellende wist ik echt niet wat ik ermee aan moest. Ik snapte wel waarom vrouwen me die verhalen

vertelden; ik had mijn eigen duistere waarheden gedeeld en wist dus dat ze solidariteit zochten en, in veel gevallen, nog nooit aan iemand hadden verteld wat ze hadden doorgeemaakt. Ik vond, en vind, het heel bijzonder dat mensen me hun verhalen toevertrouwen. Maar het is niet iets waarop je bedacht bent wanneer je in een warenhuis op zoek bent naar schoolspullen, en ik had geen idee hoe ik erop moest reageren. Ik wist nooit wanneer er onverwacht iemand zou opduiken, en als mensen dat deden, wist ik niet hoe ik me kon voorbereiden op een heftig verhaal of hen kon troosten als ze begonnen te huilen. Ik hield me vast aan het geloof dat *van een ieder wie veel gegeven is, veel geëist zal worden*. Ik bleef maar denken dat deze nieuwe kant van mijn leven onderdeel van Gods plan moest zijn. Dit was duidelijk een rol die ik moest spelen, al wist ik niet helemaal hoe. Ik was zo bang om een lezer kwaad te maken of niet te kunnen aanhoren wat iemand me wilde vertellen dat ik mezelf volledig openstelde. Ik begon vele duizenden pb's per dag te krijgen en was urenlang bezig om er zo veel mogelijk te beantwoorden.

Ik werd bijna bang om het huis uit te gaan. Ik wist nooit of ik me veilig in het openbaar kon vertonen. Thuis was de enige plek waar ik me op mijn gemak voelde – vrij om mezelf te zijn, gewoon Rach voor mijn beste vrienden, gewoon mama voor mijn kinderen, gewoon Rae voor mijn man. Thuis was de onschendbare plek. En toen kwam mijn adres op internet terecht. Of moet ik zeggen dat internet op mijn adres uitkwam? Hoe dan ook, er begonnen ladingen pakketjes, brieven en cadeautjes binnen te stromen. Mensen stopten dingen in mijn brievenbus of schoten me tijdens

mijn hardlooprondje aan voor advies. Ze vonden me in de sportschool, nog voordat de zon was opgekomen.

Ik zal eerlijk zijn: ik vond het angstaanjagend.

Elke keer als er mensen naar me toe kwamen om over moeilijke dingen te praten, sprak ik met ze en deed ik mijn best om hun zo goed mogelijk advies of liefde te bieden. Toen de post begon binnen te stromen, las ik elke brief omdat ik – en ik zal het eerlijk zeggen – zoveel druk voelde dat ik dacht dat ik de rol moest spelen die anderen me toedichtten en doodsbang was dat iemand me zou toevertrouwen dat hij suïcidaal was (wat voor mij blijkbaar als een enorme trigger werkt) en ik er dan niet zou zijn als hij me nodig had omdat ik de brief niet had gelezen. Ik heb een halfjaar in deze eindeloze cyclus geleefd en toen veranderde er ineens iets aan het succes van het boek en alle aandacht die het opleverde; het waren niet langer mensen die mijn werk waardeerden, het succes van mijn boek was ineens voor voor mensen die dat niet deden. Eerst waren het blogs en toen lange kritieken in de pers die allerlei redenen aanhaalden waarom ik een slecht voorbeeld voor vrouwen was of een slechte christen – nog meer identiteiten die andere mensen me toebedeelden, en omdat ik mijn grenzen op dat vlak al had laten vieren, ging ik ervan uit dat die ook bij mij hoorden. Het is een vreemd fenomeen dat me is opgevallen over mijn werk, en eerlijk gezegd ook dat van andere vrouwelijke schepers, ongeacht wat ze scheppen: als mensen een boek dat is geschreven door een man niets vinden, zeggen ze dat het boek slecht is. Als ze iets wat een vrouw heeft geschreven niets vinden, zeggen ze dat zij slecht is.

Maar ik dwaal af.

Het heeft me negen maanden aan gewetensonderzoek, bidden en ja, nog meer therapie gekost om enigszins te begrijpen dat het feit dat mensen om wie ik gaf me deze identiteit hadden toegedicht nog niet betekende dat ik ook moest worden zoals anderen mij wilden of moesten zien. Het heeft me bijna een jaar gekost om te begrijpen hoe ik dit werk met jullie, mijn community, moet doen zonder de grenzen los te laten die me in staat stellen te zijn wie ik werkelijk ben: mama en Rae en Rach. Ik weet zeker dat ik de rest van mijn leven zal moeten dealen met de identiteiten die anderen me toedichten. Maar inzien dat ik me geen etiket hoeft te laten opplakken omdat iemand dat zo graag wil, is de enige manier waarop ik volledig als mezelf kan leven.

Begrijp alsjeblieft dat ik al mijn lezers, volgers en fans dankbaar ben, op meer manieren dan ik kan beschrijven. Toegeven dat sommige kanten van die relatie niet goed voor me waren was niet makkelijk, maar voelde wel noodzakelijk, omdat mijn gevoel zegt dat je je eigen versie van een ervaring mag hebben, ook al pakt die niet hetzelfde uit. Welke identiteiten draag jij met je mee omdat je zoveel om de mensen geeft die ze je hebben toegedicht? Op welke vlakken in jouw leven heb je grenzen losgelaten om er ten koste van jezelf voor anderen te zijn? Ik weet dat ik dit werk kan doen en er kan zijn voor mijn community, terwijl ik toch trouw blijf aan mezelf. Ik geloof dat jij dat ook kunt, maar eerst moet je besluiten met welke identiteit je naar voren wilt treden. Identiteit is wie je bent, en de belangrijkste les die ik je in dit hoofdstuk wil meegeven is dat je veel meer bent dan het trauma waarin je leeft, hoe het er ook uitziet. Jouw identiteit is precies dat: van jou.

Misschien heb je wel kanker, maar je bent meer dan een kankerpatiënt. Hij ziet je misschien als middenkader, maar als je een creatieve drijfveer hebt, moet je daarnaar leven! Als jij je gevangen voelt in je identiteit omdat je weet dat die je kwaad doet, moet je haar van je afwerpen en op zoek gaan naar de waarheid die nu bij je past. Niemand bepaalt wie jij bent behalve jijzelf.

Dingen die mij hebben geholpen

SPREEK JE WAARHEID UIT, ELKE DAG: heb de moed om toe te geven wie je bent, al is het eerst alleen aan jezelf. Als ik een nieuwe identiteit voor mezelf heb vastgesteld, draag ik elke dag iets bij me als herinnering aan mijn waarheid. Toen ik bijvoorbeeld dolgraag de auteur van een gepubliceerd boek wilde zijn, droeg ik een goedkoop armbandje met daarop het aantal woorden van mijn manuscript. Zo herinnerde ik mezelf eraan dat ik een belangrijk doel had bereikt (ik had al die woorden geschreven) en dat ik nog een doel kon bereiken (die woorden in een boek laten publiceren). Niemand anders wist wat dat armbandje betekende, maar elke dag als ik ernaar keek werd ik herinnerd aan wie ik volgens mij was.

STEL GRENZEN VOOR JEZELF: pas geleden vroeg ik aan mijn therapeut hoe ik kan weten waar of wanneer ik een grens nodig heb. Ze vertelde me dat wanneer iemand in mijn leven steeds iets doet waarvan ik van streek raak, zonder dat ik er iets van zeg omdat ik denk dat het egoïstisch is om aan te geven dat het me kwetst, ik dáár een grens moet stellen. Dat is helemaal nieuw voor me, want ik heb altijd geleerd dat geen eigenschap zo negatief is als egoïsme. In het verleden heb ik dingen

gedaan die me langzaam kapotmaakten omdat ik bang was dat ik anders iemand zou kwetsen, maar nu zie ik in dat we zonder schaamte en schuldgevoel tegenover anderen mogen aangeven wat we nodig hebben. Onthoud dat je bent wie je wilt zijn. Jij hebt de touwtjes in handen. Dat betekent dat je nee mag zeggen tegen mensen die dingen van je verlangen waartoe jij jezelf niet in staat acht. Als je ruimte nodig hebt om jezelf te zijn, of als de rol die je wordt geacht te spelen niet prettig voelt, moet je niet bang zijn om voor je eigen bestwil grenzen te trekken.

ZIE IN DAT IDENTITEITEN ZICH ONTWIKKELEN: we kunnen veranderen, en doen dat dan ook. Soms omdat er iets groots gebeurt en soms omdat we de identiteit waarmee we zijn begonnen zijn ontgroeid. Verandering voelt misschien ongemakkelijk, maar dat wil niet zeggen dat die slecht is. Probeer het te zien als een positieve stap voorwaarts in je leven.