

‘Door de woorden van Meggan voel je je gezien,
begrepen en geliefd’ – Jay Shetty

How to stop breaking your own heart



Nederlandse editie

MEGGAN ROXANNE

How to stop breaking your own heart

Nederlandse editie

Meggan Roxanne

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Inleiding 9

1 Hoe we ons eigen hart breken

We zijn voor ons geluk afhankelijk van anderen 19

We geloven de mythe van 'perfectie' 29

In ons leven volgen we de visies van anderen, in plaats van die van onszelf 43

We blijven in onze comfortzone omdat we bang zijn voor het onbekende 55

We raken het zicht kwijt op onszelf en ons doel 63

We worden boos op anderen omdat zij niet voldoen aan onze verwachtingen 73

We hebben geen eigenliefde en worden vatbaar voor ongezonde relaties 79

We voeden het egomonster 87

2 Hoe te beginnen met het helen van je hart?

- Besef dat de belangrijkste relatie die met jezelf is 103
- Begin opnieuw wanneer je daar behoefte aan hebt 117
- Zeg 'ja' tegen nieuwe ervaringen 127
- Omarm alleen-zijn als manier om jezelf weer te leren kennen 137
- Leer vragen om hulp te zien als een superkracht 145
- Vergeef jezelf als je met minder genoeg neemt dan je verdient 157
- Accepteer dat het prima is dat je vriendschappen soms ontgroeit 165
- Pleit voor jezelf en stap in je kracht 175

3 Hoe we ons hart voeden en beschermen

- Door naar je intuïtie te luisteren 193
- Door aardig te zijn voor de onaardigste stukjes van jezelf 205
- Door met intentie te leven 215
- Door je tijd terug te claimen 225
- Door te vertrouwen op het proces en te begrijpen dat dingen
tijd kosten 235
- Door de kracht van vergeving te erkennen 241
- Door de controle los te laten en ruimte te geven aan het
lot 249
- Door te leren los te laten wanneer de tijd daar is 257
- Tot slot* 269
- Dankwoord* 279
- Over de auteur* 287

Inleiding

Herstel verrast ons vaak heel geleidelijk, wanneer je het helemaal niet verwacht.

Voor mij kwam herstel tijdens een van mijn ochtendwandelingen in het plaatselijke park, op een frisse herfstochtend. Hoe verder ik het bos in liep, des te rustiger het werd. Terwijl mijn gedachten tot rust kwamen, dwongen de natuurlijke geluiden om me heen mij te stoppen en mijn omgeving te koesteren. Op dat moment van alleen-zijn kreeg ik vrede met de rust die over mijn leven was gekomen. Ik voelde me overweldigd door het besef dat ik eindelijk op een punt in mijn leven was gekomen waarop ik de vooruitgang kon zien die ik in de loop van de jaren had geboekt. Het was me gelukt dat niveau van zielenrust te bereiken en daar stond ik dan, ermiddenin. Het was een moment van diepe dankbaarheid, een kans om de stilte en schoonheid te erkennen die mijn leven me nog altijd kon bieden.

Toen ik in 2014 op Instagram The Good Quote lanceerde, had ik een duidelijke missie: een toevluchtsoord bouwen waar mensen doorlopend zinvolle, kracht gevende woorden konden vinden die echt iets raakten. In die tijd worstelde ik zelf met een depressie en ik miste gewoon een steunende online-community. Het lukte me niet plekken of forums te vinden die me veel zinvolle troost boden. Daarom maakte ik er zelf een. Ik had niet verwacht dat de respons daarop zo'n grote impact zou hebben. De content die ik plaatste, ging over grenzen en dwars door culturen heen, en raakte wereldwijd miljoenen mensen.

Ik ging samenwerken met een groep opkomende schrijvers en contentcreators, die hun woorden dagelijks royaal met me deelden. De respons was overweldigend. Ons bereik schoot omhoog, beroemdheden werden regelmatige bezoekers en we ontketenden zelfs een wereldwijde trend waarbij mensen hun profielfoto's vervingen door quotes om hun emoties beter te uiten. De impact was groter dan ik ooit had voorzien. Ik besefte dat ik een plek had gecreëerd die de gevoelens van mensen werkelijk erkende en waardeerde, en wat dát betekende, raakte me echt diep vanbinnen.

Ik zal nooit vergeten dat we een bericht kregen van een moeder die recent haar dochter was verloren door zelfmoord. Ze uitte haar dankbaarheid voor onze gemeenschap nadat ze op haar dochters laptop een map had gevonden met de titel 'Hope', vol opbeurende teksten, waaronder een hele hoop

quotes van ons platform. Dat heeft me diep geraakt en herinnerde me eraan hoe een paar meelevende woorden in iemands donkerste uren een baken van licht kunnen zijn.

Toen ik begon met The Good Quote, had ik geen specifieke doelgroep voor ogen. Mijn doel was een community te helpen ontstaan die mensen samenbracht via emotionele ervaringen die we allemaal kennen, maar waar we zelden over praten. Het project kwam voort uit intuïtie en het succes was een duidelijk signaal dat ik iets had geraakt wat weerklank vond bij een breder publiek.

Het steunt me als ik zie dat we onder de vele lagen die ons onderscheiden (of dat nu leeftijd, culturele achtergrond of persoonlijke overtuigingen zijn) op emotioneel gebied allemaal een gemeenschappelijke basis delen. We kennen allemaal pieken en dalen, momenten van vreugde en ook van pijn. Het is allemaal verbonden, en dat is prachtig.

Ik wil dat dit boek in essentie hetzelfde bevat als The Good Quote. Ik wil dat we deze universele ervaringen samen verweven om ons door de moeilijke dingen van het leven te helpen. Ik hoop dat er op zijn minst één verhaal is (als er niet meer zijn) dat jou raakt, zodat jij je gezien, begrepen en minder alleen voelt. Ik hoop dat het je heel veel ‘ah, ik weet precies wat je bedoelt’-momenten oplevert. Maar ik hoop vooral dat dit boek dient als een vriendelijke reminder en onderstreept dat

welke problemen er ook op je pad komen, jij beschikt over de veerkracht en het vermogen om erbovenop te komen. Want echt: we kunnen allemaal elk probleem tackelen dat op ons pad komt.

Ik heb me door de loopgraven van trauma geknokt, en ik ben er nog. Ik heb in mijn leven heftige ervaringen gehad en mijn eigen hart keer op keer gebroken, ik heb succes en tegenslag, vreugde en wanhoop, liefde en verlies gekend, ik heb dingen over mezelf ontdekt en ik heb aan mezelf getwijfeld. Maar juist door al die ups en downs heb ik diep in mezelf iets ontdekt. Door alle gebeurtenissen op mijn pad heb ik geleerd dat open en kwetsbaar zijn de brug vormt om verder te kunnen.

Geloof me: kwetsbaarheid is een kracht die vaak wordt onderschat. Wanneer ik ervoor kies om kwetsbaar te zijn door empathisch en geduldig te zijn, is dat niet alleen om conflict uit de weg te gaan; ik creëer dan een ruimte waarin begrip kan bloeien. Stel dat iemand die me dierbaar is bijvoorbeeld een roerige tijd doormaakt, waardoor diegene slechte beslissingen heeft genomen die hem emotioneel raken. Door me dan kwetsbaar op te stellen en iets in die ander te raken door iets persoonlijks te delen, kan ik hem ervan verzekeren dat hij niet alleen is en dat hij die moeilijke omstandigheden ook kan overwinnen. Door jezelf toe te staan kwetsbaar te zijn stel je je open voor die ongelooflijke kracht.

Ook al was het schrijven van dit boek en het delen van mijn diepste gevoelens met jou een van de meest beangstigende ervaringen van mijn leven, ik ben me er volledig van bewust dat me op deze manier kwetsbaar opstellen ook een van de krachtigste dingen is die ik kan doen. Ik zal niet beweren dat ik het allemaal zo goed weet, want dat is niet zo. Er zijn ogenblikken waarop ik nog altijd vastzit in een spiraal van slechte gewoonten. Neem bijvoorbeeld uitstelgedrag. Als mijn leven te zwaar wordt, is dat mijn standaard-vluchtmechanisme. En anders overtuig ik mezelf ervan dat iedereen behalve ik het leven perfect voor elkaar heeft. Dat dwingt me om onmogelijke eisen aan mezelf te stellen, en daardoor raak ik dan weer overweldigd en gestrest. Op die ogenblikken ga ik vaak zitten en vraag ik me af: *hoe kan ik een ander in hemelsnaam leren om niet langer zijn eigen hart te breken wanneer ik het zelf nog moet leren?*

Ik maak fouten en af en toe twijfel ik nog steeds aan mezelf. Ik ben ook maar een mens! Maar wat ik ben gaan begrijpen, is dat helen als een reis is waar nooit een eind aan komt. Het vraagt om een dagelijkse inspanning waarbij je schadelijke copingmechanismes vervangt door gezondere gewoonten, en om de angst onder ogen te zien die geheid komt wanneer je positieve veranderingen doorvoert. Het verleden heeft misschien de nodige pijn gebracht, maar dat wil niet zeggen dat je niet kunt werken aan een zinvolle toekomst.

Het schrijven van dit boek was niet gemakkelijk. Ik bleef me er alleen in vastbijten en doorgaan omdat ik een moment in de toekomst voor me zag waarop ik in de spits in een trein zou zitten, tussen allemaal forensen, tegenover iemand die helemaal zou opgaan in het boek dat jij nu ook leest. De gedachte aan die toekomstige lezer – jij – heeft me heel veel plezier, nervositeit en pure opwinding gegeven.

Mijn moeder was een hartstochtelijk lezer. Mijn favoriete tijdverdrijf was om in bed tegen haar aan te kruipen terwijl zij een hoofdstuk hardop voorlas. Ze beschikte over het ongelooflijke vermogen om helemaal in een goed boek op te gaan en haar lach vulde de ruimte naarmate ze meer ontdekte en dieper in het verhaal van een nieuwe schrijver dook. Via haar leerde ik de transformerende kracht van boeken. Ze kunnen je stemming verbeteren, je leven veranderen, je toegang verschaffen tot de ervaring van iemand anders en je een frisse kijk op de wereld geven.

Ik hoop dan ook oprecht dat dit boek voor jou voelt als een warme omhelzing van mij aan jou. Ik hoop dat het jou eraan herinnert dat elke uitdaging, elk obstakel en elk gebroken hart op je weg een doel dient.

Ook al ben je mijlenver afgedwaald van waar je zou moeten zijn, onthoud dat je altijd de kracht en het vermogen hebt om thuis te komen bij jezelf.

Het wordt tijd dat jij ook stopt met het breken van je eigen hart. Dus laten we tot in de kern uitzoeken waarom we dit onszelf aandoen. We schetsen de eerste stappen naar herstel en bouwen ten slotte een leven op waarin zelfzorg en het beschermen van het hart vanzelfsprekend zijn. Ik hoop dat dit boek je eraan herinnert dat alles waar je in het leven doorheen gaat een doel dient. Dit boek is voor jou: een instrument om je te vergezellen tijdens je reis en om je weer te verwelkomen – met open armen – bij wie je werkelijk bent.

1

hoe we
ons eigen
hart
breken

Door dit boek open te slaan ben je een stap dichterbij de erkenning dat iets in je leven niet gaat zoals je zou willen, dat iets in jou voelt alsof het nog opgelost moet worden. Misschien voelde je je aangesproken door het omslag en voelde je de synergie tussen de titel en de intenties die je zet in jouw voortdurende toewijding aan herstel.

Beginnen aan een reis van zelfverbetering en emotionele genezing is een bewuste beslissing. Het is ook ongelooflijk moedig. Maar voordat we kunnen beginnen aan het repareren en beschermen van onze harten, moet je begrijpen hoe en waarom we die soms breken. Misschien weet je niet zeker hoe je op dit punt bent gekomen of misschien heb je dingen ervaren die je leven ingrijpend hebben veranderd, jou hebben achtergelaten met het gevoel dat je versnipperd, vastgelopen of verward bent. Ieder van ons heeft een persoonlijk verhaal, een verleden dat ons heden constant beïnvloedt.

In dit deel verkennen we onze gedachtepatronen en gevoelens. We pellen de laagjes af om de oorsprong en de impact ervan te kunnen begrijpen. In elk hoofdstuk leg ik je een vraag voor om over na te denken. Deze vragen nodigen je uit om in jezelf te kijken. Ze zijn gemaakt om je ertoe aan te zetten even rust te nemen en goed te reflecteren. Ik geloof dat dit een essentieel onderdeel is van het herstelproces, omdat het je in staat stelt in contact te komen met je innerlijke zelf, je ervaringen te begrijpen en soepel in dit herstelproces te kunnen glijden.

We zijn voor ons geluk afhankelijk van anderen

Mijn eerste herinnering aan een gebroken hart is van toen ik vier was. Mijn opa zei toen tegen mij dat hij niet van me hield. Ik herinner me nog altijd de aanvankelijke verwarring terwijl ik probeerde de emoties te verwerken die ik voelde. Ja, ik was gekwetst, maar deze pijn was nieuw. Het voelde alsof mijn hart in tweeën was gesplitst.

Het was mijn eerste schoolweek, een periode die meestal leuk is omdat je vrienden maakt en nieuwe dingen leert. Mijn moeder kon me die dag niet ophalen omdat ze verplichtingen had op haar werk, dus kwam mijn opa me halen. Ik wilde hem dolgraag vertellen over mijn dag en al het mooie wat er was gebeurd. Maar zijn antwoord, met een zwaar Trinidadiaans accent, was een simpel *'I doh care bout that'* – het kan me geen barst schelen. Opa voelde zich altijd ellendig dus ik schonk weinig aandacht aan hem. Maar toen we thuiskwamen, werd de sfeer drukkender. Ik verkeerde nog altijd in hogere sferen,

dus bleef ik kletsen en liep hem overal achterna. Toen ging hij door zijn knieën, hij keek me recht aan en zei: ‘Het kan me geen ene barst schelen. Ik moet je niet. Houd je kop en wacht tot je moeder thuiskomt.’

Ik rende naar de kamer en dook in elkaar in een hoekje van de bank. Wachten op mijn moeder leek een eeuwigheid te duren – elke minuut die verstreek, zat boordevol verwarring en alles waar ik aan kon denken, was die ene vraag: *wat heb ik verkeerd gedaan?*

Dat is mijn eerste echte herinnering. Akelig, vind je niet? Maar ook al is het zwaar te (ver)dragen, het heeft een enorme rol gespeeld in mijn kijk op bepaalde zaken. Deze ervaring leerde mij hoe complex menselijke emoties en relaties kunnen zijn. Hoe pijnlijk ook, het bleek een grimmige les: liefde is niet altijd gegarandeerd, ook al denk je dat het dat wel zou moeten zijn – vooral wanneer het je familie betreft, je eerste gemeenschap, waarvan iedereen van nature verwacht dat die onvoorwaardelijke liefde en bescherming geeft.

Je moet weten dat mijn opa lomp was en het overgrote deel van zijn boosheid was helaas op mijn moeder gericht. Dat ik als kind getuige was van die mishandeling, was zowel hartverscheurend als een eyeopener. De relatie die ik met mijn moeder Janette had, was het fundament waar mijn leven op was gebouwd. Zij was mijn wereld en onze band was mijn

toevluchtsoord. Ze was een opmerkelijke vrouw, en niet alleen vanwege de onvoorwaardelijke liefde waar ze mij mee overspoelde. Ze liet me ook een ongelooflijke kracht zien toen het leven zwaar werd. Ondanks haar moeilijke verleden werd zij een levend voorbeeld van wat het betekent als je iets overwint.

Zelfs met de zware bagage van haar verleden werd mijn moeder een symbool van veerkracht en onafhankelijkheid. Ze heeft mij eigenhandig opgevoed nadat ze had gebroken met mijn vader, die niet aanwezig was in ons leven en ook geen positieve invloed had. Door haar baan als boekhouder kon ze mij een betere toekomst bieden. Ze stak zowel tijd als geld in mijn opvoeding en gaf mij kansen die ze zelf nooit had gehad.

Wat me het meest raakte, was dat ze haar privétijd opofferde. Als alleenstaande moeder had ze maar zelden momentjes voor zichzelf of vrije tijd. Wel zorgde ma dat ze 's ochtends en 's avonds wat tijd voor zichzelf had. Daar viel niet over te onderhandelen en dat respecteerde ik. En dat niet alleen: ik doe het zelf ook elke dag, nog steeds. Een enkele keer schakelde ze een oppas in en ging ze met vriendinnen een avond uit. Als ze zich daarvoor omkleedde, zat ik altijd bewonderend op het voeteneind van haar bed, gebiologeerd door haar transformatie. De lucht vulde zich met haar kenmerkende parfum, Poison, en heel even leek ze dan vrij van stress, stralend van geluk.

Het wordt tijd dat ook jij stopt met het breken van je eigen hart.

Meggan Roxanne heeft in haar leven veel meegemaakt. Haar hart brak keer op keer. Wat ze ervan heeft geleerd? Dat je verantwoordelijk bent voor je eigen welzijn.

Aan de hand van persoonlijke ervaringen laat ze zien hoe je soms je eigen hart breekt, hoe je je hart weer kunt helen en vooral: hoe je voor je eigen hart kunt zorgen. Dit boek helpt je:

- negatieve denkpatronen overwinnen
- nee zeggen tegen giftige situaties
- een leven opbouwen waarin zelfliefde de standaard is

Na jarenlang te hebben geworsteld met angsten en depressies, richt Meggan in 2013 haar onlineplatform *The Good Quote* op en bouwt ze een community van meer dan 30 miljoen mensen. Haar doel: mensen samenbrengen door het delen van emotionele ervaringen die we allemaal kennen, maar waar we zelden over praten.

‘Als je weer van jezelf wilt leren houden, is dit boek wat je zoekt. Zodat je nooit vergeet wat je waard bent.’ – Yung Pueblo, auteur van *Naar binnen*



9 789043 936361 >

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen