

The book cover features a white background with a dense pattern of colorful polka dots in various sizes and colors, including red, blue, green, yellow, and pink. The text is centered and reads:

Andrea Owen

**HOW TO**

**STOP**

**FEELING**

**LIKE SHIT**

14 manieren om zelfdestructieve  
gewoonten te veranderen



# HOW TO STOP FEELING LIKE SHIT

---

14 manieren om  
zelfdestructieve gewoonten  
te veranderen

---

Andrea Owen

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

*Dit boek draag ik op aan alle vrouwen die  
hebben besloten om te vlammen in hun leven.*



# Inhoud

Inleiding	9
Hoe je het meeste uit dit boek haalt	13
1 Jezelf als oud vuil behandelen: leren omgaan met je innerlijke criticus	24
2 Ga weg en laat me met rust: je beschermt jezelf niet door je af te zonderen en te verstoppert	48
3 Er even niet bij zijn: heb je er nog steeds iets aan om jezelf te verdoven?	67
4 Jezelf vergelijken tot je erbij neervalt: zo maak je jezelf helemaal gek	88
5 De autocross van je leven: zelsabotage	99
6 Het gevoel dat je de boel belazert: het bedriegerscomplex	108
7 Opzitten en pootjes geven: anderen pleasen en bevestiging zoeken	120
8 Gevangen in je eigen perfectionisme: zelfdestructie in optima forma	136
9 Sterk zijn: de bedrieglijk stoere buitenkant	146
10 Laat mij het maar even doen: probeer niet altijd controle te hebben	157
11 De wereld vergaat: je schrap zetten voor een ramp	167

12	Beschuldigen en verwijten maken: zo raak je de verbinding gegarandeerd kwijt	178
13	De 'ik heb er lak aan'-mentaliteit: het cynisme ten top	185
14	Niemand houdt van laksheid: de keerzijde van overpresteren	196
15	Waarden: zo vind je je weg	206
16	Wat ik weet dat waar is	218
	Literatuur	221
	Woord van dank	222
	Over de auteur	223



# Inleiding

Begin 2007 was het dieptepunt in mijn leven.

Mijn toenmalige vriend had me overgehaald om mijn baan en appartement op te zeggen om samen met hem te gaan verhuizen. Toen we bezig waren onze verhuizing te plannen, ontdekte ik dat hij tijdens onze relatie overal over had gelogen, hij had zelfs het verhaal opgehangen dat hij kanker had om zijn drugsverslaving te camoufleren. Duizenden dollars had hij me afhandig weten te maken en diezelfde week had ik een positieve zwangerschapstest in mijn handen. Ongeveer een maand daarna, toen ik helemaal door mijn geld heen was, verliet hij me. Ik was opgelicht.

Ik voelde me vernederd, had geen geld, geen baan en geen huis meer en was bovendien zwanger. En wat het nog erger maakte: het jaar voordat dit allemaal gebeurde, had mijn man me verlaten voor een andere vrouw.

Het medelijden van familie, vrienden en collega's was ondraaglijk voor me. Ik merkte dat ze zich in mijn buurt ongemakkelijk voelden: ze wisten niet wat ze moesten zeggen of doen. Sommige mensen begonnen me zelfs te mijden. Ik kreeg het gevoel dat ze niet te dicht bij me wilden komen omdat ze bang waren dat mijn onvolmaaktheid besmettelijk was. Ik had een hekel aan mijn leven en aan mezelf, omdat ik zo over me heen had laten lopen dat ik nu in deze positie verkeerde.

De eenzaamheid en schaamte waren verlamvend. Het leek alsof iedereen die ik kende gelukkig getrouwd was en kinderen kreeg. En als ze vrijgezel waren, was hun leven lang niet zo'n grote puinhoop als dat van mij. Ik had het gevoel dat er een steekje aan me los zat, dat ik de stomste vrouw op de hele wereld was en ik vroeg me telkens weer af: hoe ben ik in deze situatie beland en hoe heb ik zo stom kunnen zijn? Wat is er mis met me?

Als ik er nu op terugkijk, weet ik dat ik in de jaren vóór dat gigantische dieptepunt mijn leven zo had opgebouwd en dat ik zo was geworden als ik dacht dat anderen het graag wilden hebben. Mijn geest was gebroken en ik had geen enkel gevoel van eigenwaarde meer. Ik was doodsbang voor de wereld. Ik raakte in paniek bij de gedachte wat er zou gebeuren als mensen mij zouden zien zoals ik *echt* was. Ik was doodsbang dat ze erachter zouden komen wat ik allemaal níét wist. Ik was bang dat ze zouden ontdekken hoezeer ik anderen nodig had en dat ik gewoon liefde wilde geven en ontvangen. Mijn hele leven was gebaseerd op perfectionisme, zelsabotage en de behoefte aan controle; aan gewoonten en gedrag die me het gevoel gaven dat ik veilig was. Tot dat niet meer lukte.

Toen ik begon te herstellen en mijn leven weer bij elkaar raapte, kwam ik er echter gaandeweg achter dat ik niet de enige vrouw was die haar leven had gebaseerd op dat soort gewoonten. En nadat ik met mijn coachingpraktijk was begonnen en vrouwen ging helpen die me erg deden denken aan de vrouw die ik zelf vroeger was, realiseerde ik me dat veel vrouwen exact hetzelfde zelfondermijnende gedrag vertoonden als ik ooit. En dat ze zich afvroegen waarom ze zich zo rot voelden.

In de loop van de tijd ging ik zien dat er echt een patroon van gewoonten bestond dat vrouwen eronder hield en dat die veel voorkwamen. Door mijn gesprekken met anderen vrouwen die leden aan hartzeeer en een gewonde ziel, ontdekte ik dat ze allemaal gebukt gingen onder veertien schadelijke manieren van denken en doen en gaf ik die namen.

Zodra ik die veertien gewoonten bij elkaar zag, begon ik in te zien dat het leven je misschien onderuit haalt, maar dat die gewoonten ervoor zorgen dat je niet meer overeind komt. En dat je door die gewoonten te herkennen, er aandacht aan te besteden en ermee te stoppen, jezelf de kracht kunt geven om je weg terug te vinden naar kracht en geluk.

Toen ik aan mezelf begon te werken en zelfs nadat ik ermee was begonnen anderen te begeleiden, dacht ik dat er een verkeerde en een goede manier van leven was. Ik dacht dat als je toegaf aan de gewoonten waarover je in dit boek zult lezen, je je ondergang en een ongelukkig leven tegemoet ging.

Zet je maar schrap, want ik ga nu iets zeggen wat je misschien zal verbazen.

Alle gewoonten die in de hoofdstukken in dit boek worden besproken zijn normaal. Niemand zal tijdens het lezen van dit boek denken: nee hoor, dat doe ik allemaal niet. En dat is prima. Dat is zelfs goed. Soms zullen we deze gewoonten namelijk nodig hebben om onszelf te beschermen. We hebben ze nodig om onszelf te beschermen tegen de pijn van het leven. Dat hebben we geleerd en die gewoonten helpen ook echt... zij het maar even. We komen pas in de problemen wanneer we ons er zo tomeloos aan overgeven dat ze ons niet langer beschermen maar belemmeren.

Sommige zelfhulpboeken vertellen je dat wat je uitzendt in de kosmos, ook weer naar je terugkomt. Dat je energie en houding je omstandigheden en werkelijkheid bepalen. Dat geloofde ik vroeger ook, maar hoe meer ik om me heen keek en de verhalen van mensen beluisterde, des te meer realiseerde ik me dat...

*het leven je soms gewoon overkomt.*

---

Het leven is lastig. Niet omdat we het verkeerd doen,  
maar omdat het leven lastig is.

— GLENNON DOYLE MELTON

---



Er kan een crisis toeslaan, mensen kunnen je rottig behandelen, je kunt gedumpt worden, je peuter kan een woede-uitbarsting krijgen, je kunt wakker liggen uit bezorgdheid over je puber en je huisarts kan je een onwelkome diagnose geven. Dat is geen kwestie van verkeerd leven of van een ‘verkeerde vibratie’. Dat overkomt je gewoon.

Maar omdat andere mensen het allemaal goed voor elkaar lijken te hebben en jij niet, ga je je afvragen wat je verkeerd doet en voel je je eenzaam en verward.

Misschien koop je wel zelfhulpboeken en luister je naar podcasts die je moed inspreken, in de hoop dat je antwoorden zult krijgen. Want die zullen toch vast ergens te vinden zijn? Wat is het geheim? Wat is de verklaring? Je stelt je lijstje op: mediteren, yoga, groene smoothies, een bepaalde persoon op Instagram volgen en *alle boeken lezen*.

Maar ik weet één ding zeker: dat lijstje zal je niet gelukkig en vrolijk maken.

Het ‘antwoord’, de sleutel tot je geluk, is dat je de puntjes van je verleden moet verbinden met je gedrag van nu en licht moet laten schijnen op de dingen die pijn doen. Dat houdt in dat je de belemmeringen onder ogen ziet, ermee aan de slag gaat en ze verwerkt en ondertussen aardig bent voor jezelf. Dat houdt in dat je alle gevoelens en emoties die daarmee gepaard gaan accepteert (ook al snap je er niets van en voelen ze niet goed) en telkens weer van voren af aan met het hele proces begint. *Dán* krijg je vrijheid en rust.

Dit boek laat je zien hoe je een slechte gewoonte kunt herkennen, voor een betere gewoonte kunt kiezen en die kunt gaan toepassen. Met vallen en opstaan. Door het te herhalen. Dit boek gaat over in actie komen. Het is niet de bedoeling dat je het alleen leest en denkt: o, dat klinkt goed. Nee, ik wil dat je denkt: o, dat klinkt goed en een beetje lastig. Dat ga ik doen. En waarschijnlijk lukt het me niet meteen maar ik blijf ermee doorgaan omdat ik me niet langer rot wil voelen.

## Hoe je het meeste uit dit boek haalt

Tien jaar geleden, toen ik in therapie ging na mijn scheiding, zat ik bij mijn therapeut en zei: 'Hoe lang gaat het duren voordat ik eroverheen ben? Want ik ben er klaar voor en ik wil er nu mee beginnen.'

Waarschijnlijk keek ik toen zelfs op mijn horloge; misschien hoopte ik nog dat we het in een uur voor elkaar zouden krijgen. Ik wilde een oplossing en snel ook.

Tegenwoordig is het geen geheim meer dat persoonlijke ontwikkeling een proces is, niet iets wat je snel even doet. En toch willen we een duidelijk, simpel antwoord. We willen een oplossing. Een stap-voor-stapproces waardoor we dingen van een lijstje kunnen afstrepen, met als einddoel dat we gelukkig zijn, innerlijke vrede vinden en ons gebroken hart helen. We zoeken goeroes en deskundigen met wie we een klik hebben en die we bewonderen; we gaan aan het werk en wachten tot de zelfhulphemel zich in al zijn glorie opent.

En misschien gaat die hemel ook wel open, maar misschien ook niet. Elke weg en elke reis zal er anders uitzien. Sommige mensen veranderen snel, andere wat langzamer. Hoe dan ook, ik wil je leren hoeveel kracht het je geeft als je jezelf begrijpt. Stel, je hebt een fantastisch feest gegeven. De volgende ochtend loop je wazig voor je uitkijkend naar de keuken, want je weet dat je moet gaan opruimen. Je stapt de donkere keuken binnen. Wat doe je dan als

eerste? Ga je in het donker opruimen? Nee, je doet het licht aan! Dan zie je wat je onder handen moet nemen: wat je weg moet gooien, wat je moet gaan afwassen en wat je op moet bergen.

Hetzelfde geldt voor persoonlijke groei. Eerst moet je zien wat je in je leven moet veranderen: door de inventaris op te maken kom je erachter welke hulpmiddelen je zullen helpen.

Ik heb dit boek geschreven als een snelle route naar zelfbewustzijn. Als je weet waardoor je de mist in gaat en waardoor je niet gelukkig bent, dan kun je van koers veranderen. Ik wil dat je heel helder voor ogen krijgt waardoor je je rot voelt en dat je je lijstje met waarden even goed kent als je boodschappenlijstje. Ik bedoel: je wéét hoe je je koffie graag drinkt en je wéét wie *The Bachelor* had moeten winnen, maar weet je ook hoe je je leven zou willen leiden? Elke dag opnieuw? Ken je je eigen triggers en weet je hoe je die kunt herkennen? Want als dat zo is, dan zie je scherp wanneer je de mist in gaat en kun je je koers gemakkelijk bijstellen. Dát is de manier om een gaaf leven te krijgen.

Daarnaast heb ik een aantal extra hulpbronnen en hulpmiddelen bij elkaar gezocht die je tot steun kunnen zijn, zoals meditaties en oefeningen bij de gewoonten waarover je in elk hoofdstuk leest. Wil je er meer over lezen, ga dan naar [www.yourkickasslife/HTSFLS-study](http://www.yourkickasslife/HTSFLS-study) (N.B. in het Engels).

Het doel is dat je aandacht besteedt aan je gewoonten, ziet op welke manier ze je belemmeren en je best doet een eind te maken aan gewoonten waar je niets aan hebt. Doe je dat, dan ga je een heel gelukkig leven tegemoet.

#### DE SLEUTELS TOT JE SUCCES

Als ik erop terugkijk heb ik één cruciaal ding tijdens mijn reis al snel geleerd. Wat me de afgelopen tien jaar vooral heeft geholpen bij mijn eigen succes op elk terrein van mijn leven (vriendschappen, huwelijk, ouderschap, carrière, lichaam) heeft niets te maken met slimmer zijn dan anderen of het vinden van één geheim of van één specifiek hulpmiddel. De sleutel is geweest

dat ik toegewijd aan mezelf ben blijven werken. Dat blijft je hele leven doorgaan. Dat is geen kwestie van even een boekje lezen of een workshopje doen of alleen aan jezelf werken als het tegenzit. Je zult moeten blijven oefenen. Het is een kwestie van vallen en telkens weer opstaan. Van kleine en grote overwinningen. Van aha-ervaringen met betrekking tot dingen waarvan je niet eens wist dat ze een probleem voor je waren.

---

De sleutel is toegewijd aan jezelf blijven werken.

---

Wat je ook hebt doorgemaakt, hoe je omstandigheden nu of over een jaar ook zijn, je kansen om een geweldig, gaaf, succesvol leven te hebben hangen helemaal af van je vermogen om aan jezelf te werken en dat te blijven doen. En als je zegt dat je daar geen tijd voor hebt, besef dan dat je gegarandeerd wel tijd zult hebben om je rot te voelen. Want jij hebt best tijd. Je moet alleen prioriteiten stellen. De woorden op deze bladzijden betekenen niets als je niet bereid bent goed naar je eigen leven te kijken en in actie te komen.

Aan het eind van elke hoofdstuk staat een lijstje met lastige vragen. Want het is niet voldoende dat je de hoofdstukken over gewoonten waar je niets aan hebt leest, knikt en denkt: inderdaad, die gewoonte heb ik ook, of: zo voel ik me ook, en er vervolgens gewoon mee doorgaat. Door je leven met behulp van die vragen onder de loep te nemen, komen de ideeën op een creatieve manier (schrijven) op, en dat zal je helpen echte veranderingen door te voeren. Pak dus een vel papier en beantwoord de vragen alleen, samen met een vriendin of met een groepje.

#### DOE HET MET AANDACHT

Naast het feit dat je er toegewijd aan zult moeten blijven werken, wil ik hier nog iets benadrukken wat je zal helpen om het meeste uit dit boek te halen. En dat is: doe het met aandacht. Je

zult lezen over allerlei verschillende gewoonten en houdingen die herkenbaar voor je zijn. Ik wil graag dat je na het lezen van dit boek helder voor ogen hebt hoe al die gewoonten (voor zover je ze hebt) er voor jou uitzien en dat je dan een hele rits hulpmiddelen in handen hebt om ze te veranderen. De echte verandering vindt plaats als je er goed in wordt in het dagelijks leven snel op te merken ‘ik doe het weer’.

Het gaat erom dat je jezelf tegenhoudt als je ja hebt gezegd op iets wat je helemaal niet wilt doen en binnen tien seconden tegen jezelf zegt: ‘O shit, ik wilde weer eens pleasen.’ Of als je verdrietig voelt nadat je je kind voor het eerst naar school hebt gebracht, thuiskomt, de tranen in je ogen voelt prikken en je hele huis gaat schoonmaken. Ik wil dat je dan stopt en zegt: ‘Oeps, ik probeer sterk te zijn en het te verdoven.’ Dan zou er al heel wat gewonnen zijn! Het gaat er niet om dat je jezelf op je kop geeft omdat je hebt lopen pleasen of jezelf probeerde te verdoven, maar dat je die gewoonte en/of overtuiging herkent en de nieuwe hulpmiddelen gaat uitproberen.

Dát is het met aandacht doen.

Toch kan daar ook een keerzijde aan zitten. Dat zou je ‘te veel nadenken’ kunnen noemen, maar het is nog net iets anders. Als het gaat om hun persoonlijke ontwikkeling zijn veel vrouwen er goed in om hun gedrag uit elkaar te rafelen en echt alles wat ze doen te labelen. Is dit goed? Aandachtig zijn is goed, toch? Is dit slecht? Dwangmatig met iets bezig zijn is slecht, hè? Hoe weet je wanneer je iets moet analyseren en wanneer je het uit je hoofd moet zetten? En als je het nu niet uit je hoofd kunt krijgen? Wat gebeurt er als je jezelf constant analyseert?

Als je te veel over jezelf nadent, wordt dat ook wel ‘over-identificatie’ genoemd. Dat verwijst naar onze neiging alles wat we doen eindeloos te analyseren. Veel intelligente, ambitieuze en succesvolle vrouwen hebben daar last van.

Als je merkt dat jij dat ook doet, bedenk dan dat je normaal bent. Het is lovenswaardig dat je zo toegewijd met jezelf

bezig bent. Maar je hoeft niet je hele emotionele en geestelijke toestand te fileren. Doe je best het met aandacht te doen, maar probeer het niet te overdrijven. Zoek uit waar je het vaakst de mist in gaat en waar ruimte voor verbetering is; laat een alarmbel afgaan als je bepaald gedrag ziet ontstaan, pas de nieuwe strategieën toe die je hier leert en laat dat voldoende zijn. En vergeet vooral niet om aardig voor jezelf te zijn!

#### ERKENNEN DAT JE JE SCHAAMT

In de zomer van 2014 ging ik naar San Antonio, Texas, voor een The Daring Way™-training op basis van het onderzoek van dr. Brené Brown. Die training deed me op mijn grondvesten schudden, zowel persoonlijk als professioneel. Ik vind het fantastisch dat schaamte nu op de voorgrond komt te staan in de persoonlijke ontwikkeling en ik zal Brené altijd dankbaar zijn voor haar werk. In dit boek krijg je enkele hulpmiddelen en concepten aangereikt die uit haar onderzoek afkomstig zijn.

Schaamte lijkt tegenwoordig op ieders lippen te liggen en dat is goed; mensen praten nu meer over de dingen die hen belemmeren om gelukkig te zijn. Toch zeggen vrouwen keer op keer tegen me dat ze geen last denken te hebben van schaamte, terwijl dat overduidelijk wel het geval is. Het is alsof ze dat gevoel bij zichzelf niet kunnen herkennen. Dat begrijp ik. Bij de gedachte aan schaamte stellen we ons misschien iemand voor die onvoorstelbare dingen heeft gedaan die aan het licht zijn gekomen: dat zij op heterdaad is betrapt terwijl ze geld van haar kerk achteroverdrukte en dat de hele gemeente het nu weet. Dat hij een relatie met zijn psychiater had en dat de mensen in het dorp erover roddelen. Of misschien dat iemand zich schaamt voor iemand anders: haar alcoholistische moeder die dronken op de toneelavond van school komt of haar kind dat in de gevangenis zit wegens diefstal.

Inmiddels weet ik echter dat schaamte niet alleen veel vaker voorkomt dan we denken, maar ook (vaak) speelt in de privé-