



GLENNON DOYLE MELTON

CARRY ON EN LEEF



De kracht van kwetsbaarheid
in de praktijk

'Dit boek laat me niet los!' **Brené Brown**

GLENNON DOYLE MELTON

CARRY ON EN LEEF



De kracht van kwetsbaarheid
in de praktijk

Vertaald door Sandra van Tongeren



Nederlandse vertaling © 2016 Uitgeverij Kok
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht
www.kok.nl

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *Carry On, Warrior* bij Scribner,
a division of Simon & Schuster, Inc. 1230 Avenue of the Americas, New York,
NY 10020
© Glennon Doyle Melton, 2013

Vertaling Sandra van Tongeren, iederwoord.nl
Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk b'IJ Barbara

ISBN 9789043527200
ISBN e-book 9789043527217
NUR 320

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt,
in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door
fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in
a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic,
mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written
permission of the publisher.

**'Wees aardig – iedereen die je
tegenkomt, levert een harde strijd.'**

– John Watson



'Jij dus ook.'

– Glennon

VAN DE AUTEUR

Op een avond was mijn moeder Tisha bij mij thuis en vroeg ze of ze me onder vier ogen kon spreken. Ze kwam wat gespannen over. We liepen naar mijn slaapkamer en gingen met een kussen in onze rug op bed zitten. Behoedzaam bracht ze mijn blogs ter sprake. Ze vertelde me hoe schitterend ze die vond, maar ook hoeveel moeite het haar kostte om ze te lezen. Ze legde uit dat ze met pijn in haar hart over mijn geheime leven had gelezen en hoe het idee dat dit zich allemaal had afgespeeld terwijl we zo ons best deden om van elkaar te houden, haar van haar stuk had gebracht. We bespraken hoe eng het is om deze verhalen met vrienden en onbekenden te delen.

We huilden wat en lachten wat, al was het door onze tranen heen.

We voerden een lang gesprek en daarna voelde het alsof bijna alles was gezegd. Dat had iets verdrietigs, omdat ik wel voor altijd met mijn moeder op dat bed wilde blijven zitten. Dat ging er door me heen in de stilte die viel. Ik vroeg me af waar zij aan dacht. Toen keek mijn moeder me aan. Haar lip trilde en hoewel ze doodsbang was, zei ze: 'Ik ben zo trots op je. Ik sta versteld van wat God en jij samen hebben bereikt. Je moet je verhalen vertellen. Hier ben je voor geboren. Hou nooit op met schrijven, lieverd.'

Het was net als toen ik haar vertelde dat ik zwanger was en zij, hoewel ze doodsbang was, mij recht in de ogen keek en zei: 'Glennon, als je het niet wilt, hoef je niet met hem te trouwen. Wij kunnen de baby samen opvoeden. Dit kunnen we aan.'

Het was net als toen mijn zusje Amanda meedeelde dat ze naar Afrika vertrok om kleine meisjes voor een hausse aan kinder- verkrachters te behoeden. En hoewel mijn moeder doodsbang was, zei ze uiteindelijk: 'Ja, dit moet je doen. Ga maar.'

Mensen noemen mijn moeder altijd een engel, maar volgens mij is ze een held.

En ik wil dat ze weet dat dit boek, zoals elk woord dat ik schrijf, aan haar is opgedragen.

INHOUD

De rolverdeling	11
Een leven opbouwen	13
ONTWAKEN	21
Zussen	23
Van gat naar God	25
Over schrijven en dansen	35
Dag één	39
Slangen en ladders	43
In geval van nood	49
Adem in, adem uit	61
Stinkhoestman	65
TOEWIJDEN	69
Verjaardagen	71
Mazzelaar	77
Vuurwerk	79
Lunchpakket	83
De vuile was buitenhangen	85
Ontgroening	87
Over tafelkleden en inkeer	95
Sukkel (over stofzuigen)	99
Pasen	103
Uit de knoop	115
VERMENIGVULDIGEN	119
Pluk de dag niet	121
Een klein advies	127
Dapper is een keuze	131

Lekker belangrijk	135
Eén, twee, drie	139
Vieren	143
Hiervoor ga ik door het vuur	147
Over vissen en de hemel	155
Kroongetuige	159
Agent Superheld	165
Over gaven en talenten	169
Alles op z'n pootjes	173
Zelfverzekerdheid en bescheidenheid	181
Iets minder rampzalig	187

VOLHOUDEN **191**

Over huilen en trappen	193
Namasté	199
Knap lastig	203
Krijg nou wat!	209
Over vuile taal	211
Talenten zijn bruggen	217
Bezoeking	223
Er kan er nog een bij	229

LOSLATEN **233**

Schatgraven	235
Jubeljaar	239
Waar je ook gaat	243
Je neemt jezelf mee	251
Genezen is luisteren	255
Het wordt geweldig	263
Dans, verdorie, dans!	275

Dankwoord	277
-----------	-----

DE ROLVERDELING

Mijn verhaal is, net als het jouwe, lastig in een hokje te plaatsen. Het ligt maar net aan het decennium, de dag of het tijdstip waarop je het vraagt (en hoe goed ik heb geslapen) of ik noem mijn leven een tragedie, komedie, avontuur, liefdes- of bekeringsverhaal. Maar de constante factor, de rode draad die erdoorheen loopt, is de rolverdeling.

Mijn man, Craig, biedt vrienden al aan om te helpen met verhuizen voordat ze ook maar iets hebben kunnen vragen. Hij danst door de keuken, de badkamer en de supermarkt. Zijn de kinderen er te moe voor, dan speelt hij verstoppertje met de hond. Hij houdt het hoofd koel. Als de kinderen koorts hebben, gaat hij elke twee uur uit bed om bij ze te gaan kijken. Hij weet wanneer hij zijn mond moet houden en wiegt de jengelende baby's van mijn vriendinnen in zijn armen. Hij is goud waard. En hij is allesbehalve perfect. Net zomin als ik.

Mijn oudste, Chase, gooide alles overhoop door simpelweg geboren te worden.

Van mijn meiden, Tish en Amma, word ik nerveus. Hoe kan ik kleine meisjes opvoeden als ik zelf nog maar een klein meisje ben?

Mijn zusje Amanda is mijn zielsverwant en mijn kloppend hart. Hoe ik de eerste drie jaar van mijn leven zonder haar heb kunnen bestaan, is een raadsel. Haar man John is mijn bewaarkluis. Ik reken erop dat hij mijn dierbaarste schat met zijn leven bewaakt.

Mijn vader Bubba zet zijn liefde en wijsheid om in woorden, net als ik. Mijn moeder Tisha zet haar liefde en wijsheid om in daden, net als Craig.

Ook God mag in deze rolverdeling niet ontbreken. Ik kan Hem of Haar totaal niet uitleggen – Gods wegen zijn immers ondoorgrondelijk. Ik weet alleen dat God deze spelers voor mijn verhaal heeft uitgekozen. Ik ben een dankbaar mens.

EEN LEVEN OPBOUWEN

Een paar jaar geleden overkwam mij iets gekks. Midden in een babbeltje met een vrouw die ik amper kende, grapte ze met een serieuze ondertoon dat ons gezinnetje zo 'perfect' was en dat haar eigen gezin hierbij maar gewoontjes afstak. Iets soortgelijks kreeg ik daarna binnen een tijdsbestek van twee weken nog drie of vier keer te horen. Eén vrouw zei zelfs: 'Jij hebt het allemaal zo goed voor elkaar. Daar kan ik nooit aan tippen.'

Mijn man, Craig, stond op dat moment naast me. Ik fronste naar hem en hij fronste terug, waardoor we precies wisten wat de ander dacht. Hakkelend worstelde ik me door de rest van het gesprek heen, en onderweg naar huis probeerden Craig en ik vat te krijgen op wat ons nu was overkomen.

We waren met stomheid geslagen. Craig en ik zijn dol op elkaar, maar van onze levensdagen zouden we de ander niet omschrijven als iemand die 'het goed voor elkaar heeft'. Deze vrouwen hadden net zo goed tegen me kunnen zeggen: 'Ik ben zo jaloers op je lengte en op je kookkunsten.' Ik ben één meter zestig en mijn kookkunsten reiken niet verder dan het telefoonnummer van de pizzeria. Terwijl we deze opmerkingen de revue lieten passeren, bedachten Craig en ik een theorie: als je slank bent en je tanden bloot lacht, denken mensen al snel dat je weet hoe het in de wereld werkt en dat alles je voor de wind gaat. Heb je dan ook nog een hippe spijkerbroek aan, nou, dan heb je het helemaal voor elkaar.

Deze theorie zat me totaal niet lekker. Ik bezorg andere vrouwen niet graag een minderwaardigheidsgevoel. En ik wil dat mijn uiterlijk strookt met wie ik vanbinnen ben. Maar ik ben bang dat ik dan als een verlopen diva à la Courtney Love door het leven zou moeten gaan. Ik ben namelijk herstellende van boulimia en een alcoholverslaving. Twintig jaar lang heb ik me laten leiden door eten, drank, verkeerde relaties en drugs. Het was een drama. Voor mij en voor mijn familie.

Mijn kindertijd was min of meer een sprookje, en daardoor kwam er boven op mijn pijn en verwarring ook nog schuldgevoel. *Glennon, waarom heb je het zo verknald als je daar geen reden voor had?* Als ik daar een gooi naar moet doen, denk ik dat ik al voor mijn geboorte wat deukjes heb opgelopen en waarschijnlijk wat gevoeliger ter wereld ben gekomen dan anderen. Als kind miste ik voor mijn gevoel het pantser dat nodig was om de uitdagingen van het leven aan te kunnen – uitdagingen als vriendschap, tedere liefde en afwijzing. Ik voelde me niet op mijn plek, niet de moeite waard en kwetsbaar. Zo wilde ik het slagveld van het leven niet betreden. Dat zou ik nooit overleven. Dus schiep ik mijn eigen wereldje genaamd verslaving, en daar voelde ik me veilig. Daar kon niemand me iets aandoen.

Maar op een dag werd alles overhoopgegooid. Op Moederdag 2002 ontdekte ik, een ongetrouwde alcoholist, dat ik zwanger was. Van de test in mijn trillende handen keek ik naar mijn bloeddoorlopen ogen in de badkamerspiegel en terug, in een verwoede poging de puzzelstukjes in elkaar te passen. *Ik ben drankverslaafd. Ik ben moederziel alleen. En ik ben in verwachting.*

Omdat ik ten einde raad was, begon ik te bidden. Ik bad op de enige manier die toen binnen mijn macht lag: ik slaakte de ene na de andere kreun, liet mijn tranen de vrije loop, maakte in het wilde weg verwijten en verontschuldigen en beloften. Toen ik eindelijk van de badkamervloer opstond, nam ik het besluit om moeder te worden. Ik liep de badkamer uit met het vaste voornemen om nooit meer een druppel alcohol of sigaret aan te raken en voorgoed af te rekenen met alle drugs, ongezonde relaties en vreetbuien. Het was niet makkelijk. Binnen de kortste keren bleek ik getrouwd met een man die ik nog maar tien onbeschonken nachten had meegemaakt. Met Craig trouwen zou de beste beslissing van mijn leven worden – al nam ik die nooit bewust.

In die periode kwam ik erachter dat ik een taaie ben. Dat was de eerste waarheid die ik over mezelf ontdekte. Ik ontdekte ook dat het een gigantische klus is om een echtgenote en moeder te zijn, en dat

in nuchtere staat. Ik vroeg me voortdurend af of andere vrouwen dit ook zo ervoeren.

Op een dag was ik in de speeltuin met Tess, een nieuwe vriendin. Ik had zo'n vermoeden dat haar huwelijk op instorten stond. Niet dat we het hierover hadden gehad; we hielden ons bezig met belangrijker zaken, zoals de sportuitslagen en de highlights in ons haar. Ik baalde ervan dat onze gesprekken altijd op dat niveau bleven steken. Het leek ons gewoon niet te lukken om een eerlijk gesprek te voeren over iets wat er echt toe deed.

Gefrustreerd dacht ik terug aan alle tijd en energie die het me had gekost om beschermlagen te creëren tussen mijn gebroken hart en de gebroken wereld waarin we leven. In gedachten ging ik na hoe ik mezelf van anderen had vervreemd omdat mensen de pijn die ik toch al leed alleen nog maar zouden kunnen verergeren. Mensen zouden ervan kunnen walgen als ze mijn ware ik te zien kregen. Mijn angst om echt gezien te worden had mij jarenlang in een bunker gedreven die 'verslaving' heette. En toen ik daar eindelijk uit kroop, trok ik mijn geheimen en schaamte aan als een wapenrusting, zodat niemand mij iets kon maken. Al die tijd had ik het leven beschouwd als een strijd om te óverleven. Maar daar, in de speeltuin, drong tot me door dat overleven niet langer volstond. Terwijl ik naast Tess op dat bankje zat, besepte ik dat *ik eigenlijk helemaal niet met Tess op dat bankje zat*. Er zaten zoveel lagen van haar en mijn wapenrusting tussen ons in dat we onmogelijk tot elkaar door konden dringen. En zelfs als we dat hadden gewild, hadden we niet dicht genoeg bij elkaar kunnen komen, omdat we het ene na het andere verhaal over 'dat perfecte leventje van ons' op elkaar aan het afvuren waren.

Opeens zag ik in hoe onzinnig dit was. Oké, ik was nuchter en ik draaide mee in de samenleving, maar doordat ik mijn verleden voor anderen probeerde te ontkennen met behulp van dat schild van geheimen en schaamte, had ik mezelf geïsoleerd. Ik was eenzaam, en ik verveelde me te pletter. Een leven waarin mensen niet tot

elkaar kunnen doordringen, is namelijk zo saai als de pest. Opeens zag ik in dat je het strijdtoneel van het leven maar beter kunt betreden zónder harnas of wapens. Dat het leven misschien pas echt boeiend en de moeite waard wordt als we onze bescherm lagen afwerpen en besluiten het slagveld van het leven náákt op te gaan. Als ik nu mijn wapens neerleg, overpeinsde ik, zal Tess dat dan ook doen? Ik besloot het erop te wagen.

Ik stapte uit mijn wapenrusting en zwaaide met de witte vlag. Opeens hoorde ik mezelf dit tegen Tess zeggen: 'Hé, moet je horen. Ik ben nog maar net een alcohol-, drugs- en eetverslaving te boven. Zwanger raken van Chase was niet de bedoeling en binnen een jaar na onze eerste date zijn Craig en ik getrouwd. Hoewel we stapelgek op elkaar zijn, sta ik stiekem doodsangsten uit. Ik ben bang dat alles op een dag als een kaartenhuis in elkaar zal donderen omdat we ons geen raad weten met dingen als seks en ruzie. Het maakt me soms verdrietig en bang om te zien dat het bij anderen op rolletjes loopt. Ik geef mijn man, mijn kinderen en de mensen van de klantenservice er regelmatig zonder reden van langs. Ik ben echt vreselijk licht ontvlambaar. Op dit moment zit ik trouwens midden in een postnatale depressie. Het grootste deel van de dag hoop ik vurig dat mijn man en kinderen me met rust laten. Een paar dagen geleden gaf Chase me 's ochtends een briefje: *Ik hoop dat mama vandaag lief is*. Het maakt me depressief en bang, want ik blijf me maar afvragen wat er zal gebeuren als ik dit gevoel nooit meer kwijtraak. Misschien is dat hele moedergedoe wel niets voor mij. Nou, dit wilde ik je even laten weten.'

Tess bleef me zo lang aankijken zonder iets te zeggen dat ik me afvroeg wat ze zou gaan doen: een vertrouwenspersoon van onze kerk waarschuwen óf het alarmnummer bellen. Maar toen zag ik een paar tranen over haar wangen rollen. En daar, op dat bankje, stortte ze haar hart bij me uit. Tussen haar man en haar was het blijkbaar mis. Heel erg mis. Tess was bang en eenzaam. En die dag, in de speeltuin, besloot ze dat mijn steun en liefde haar meer waard

waren dan het ophouden van de schijn.

Ook al kenden we elkaar amper, we beseften op dat moment dat we van elkaar op aan konden. Roerige maanden volgden, voor ons allebei. Maanden van therapie, scheiding van tafel en bed, woede, angst en een heleboel tranen. Maar liefde omringde Tess en haar gezin en zorgde dat er niemand bij of uit kon. En uiteindelijk werd het beter. Tess, haar man en hun prachtige kinderen zijn nog steeds bij elkaar en samen gaan ze de goede kant op. En ik mocht dit allemaal van dichtbij meemaken. Met eigen ogen zag ik het bij dit gezin gebeuren – de waarheid maakt vrij.

In die tijd snakke ik ernaar om iets te kunnen betekenen voor anderen, ergens een handje te kunnen helpen, maar niemand wilde me hebben. Craig en ik probeerden een kind te adopteren, maar werden keer op keer afgewezen. Ik meldde me aan als vrijwilliger bij een verzorgingshuis in mijn woonplaats en ze leken dolenthousiast, tot ze zich in mijn achtergrond verdiepten. Ik werd niet meer gebeld. Misschien dachten ze wel dat ik plannen smeedde om de wereld te zuiveren van alle senioren. Vervolgens deed ik een poging om me in te zetten voor een blijf-van-mijn-lijfhuis. Dat leek te lukken, tot de vrouw tegenover me tijdens het laatste sollicitatiegesprek zei: 'Het is een formaliteit, hoor, maar ik moet je nog even vragen of je wel eens bent aangehouden.' Het viel niet mee om uit te leggen dat dit 'maar vijf keer' was voorgekomen. Ook zij heeft nooit meer iets van zich laten horen.

Ik zat in zak en as.

Tot dat voorval met Tess. Dat zette me aan het denken: misschien kan ik dát dan doen. Misschien kan ik zó mijn steentje bijdragen – door mensen te vertellen over mijn ware ik. Gek genoeg was mijn strafblad voor deze 'missie' juist een pre. Het opende deuren. Misschien, redeneerde ik verder, waren dit wel mijn geestelijke gaven: mijn vlotte babbel en mijn schaamteloosheid. Want ik ken écht geen schaamte. Ik ken zelfs zo weinig schaamte dat ik me er

bijna voor schaam. Bijna, maar eigenlijk: helemaal niet.

Zo kwam ik tot de overtuiging dat God dit voor mij in gedachten had. Hij wilde dat ik, waar ik maar kwam, mensen de waarheid zou vertellen. Zonder masker te dragen of verstoppertje te spelen of te doen alsof. Vanaf nu was dit *mijn ding*. Ik zou mensen troosten met het inzicht dat ze nog niet zo verrot waren als ze dachten, door ze te laten zien hoe ik vanbinnen in elkaar stak. Door gewoon helemaal mezelf te zijn. Maar van mijn hippe spijkerbroek zou ik geen afstand doen. Die hoorde bij mijn ware ik, besloot ik.

Een paar dagen nadat ik Craig had verteld over mijn plan om 'vrijwilligerswerk' te gaan doen als 'ambassadeur van de ongezoeten waarheid', hing mijn dominee aan de lijn. Mijn eerste gedachte was dat Tess me erbij had gelapt. Maar de dominee zei: 'Ik weet dat je nu je handen vol hebt aan de baby en misschien verklaar je me voor gek, maar ik zou graag willen dat je je verhaal aan de kerk vertelt. De héle kerk. Persoonlijk. Vanaf het podium.' Craig kreeg het Spaans benauwd en ging na of hij ontslagen kon worden als uitkwam dat zijn vrouw had vastgezet. En ik? Ik bedacht alvast wat ik aan zou trekken.

Vervolgens schreef ik mijn verhaal op, de ongecensureerde versie. Ik las het voor in de kerk en dat ging heel, heel erg goed. De gemeenteleden sloegen steil achterover. Het is echt heerlijk om mensen de schrik van hun leven te bezorgen. De een na de ander wilde met me meehuilen en zijn eigen hart luchten. En ik dacht: *Ha! Eén-nul, verzorgingshuis. Dacht je nou echt dat ik die stomme limonade van je wilde rondbrengen? Welke limonadejuffrouw krijgt ooit een staande ovatie en tranen van ontroering als dank? Nou?*

Dit was dus mijn roeping: openhartigheid. Ineens besepte ik hoeveel leuker het was om iets te zeggen wat vrouwen hielp om het vertrouwen in zichzelf en God te hervinden, dan om iets te zeggen of verzwijgen waardoor ikzelf beter uit de verf kwam. Het was nog makkelijker vol te houden ook – zo hoefde ik niet meer bij te houden wat ik allemaal had beweerd.

Een paar maanden later begon ik met schrijven, zodat ik mijn naakte waarheid met nog meer mensen kon delen. Nadat mijn vader, Bubba, een paar van mijn essays had gelezen, zei hij: 'Glennon, denk je niet dat je sommige dingen beter mee het graf in kunt nemen?' Daar dacht ik even diep over na en toen zei ik: 'Nee. Dat lijkt me juist het ergste wat er is. Ik wil níets mee het graf in hoeven nemen. Als ik doodga, wil ik alles eruit hebben gegooid. Ik wil geen onnodige ballast meezeulen. Ik reis graag zo licht mogelijk.'

Toen ik de drank vaarwel zei, werd ik wakker en begon ik voor het eerst aan het echte leven. Ik was zesentwintig, maar omdat ik al sinds mijn achtste verstoppertje had gespeeld, bekeek ik de wereld door de ogen van een kind. Ik wist niet wat ik meemaakte en ik was bang. Voor het eerst liet ik me vol raken door zowel de schoonheid als de wreedheid van de wereld. Nadat ik de mensheid en haar gebroken staat eens goed van dichtbij had bekeken, besloot ik haar en mezelf te vergeven. Menselijkheid en gebrokenheid horen nu eenmaal bij elkaar, dus prettig leven is alleen haalbaar als je bereid bent iedereen voortdurend te vergeven, inclusief jezelf. Ik besloot dat ik niets had om me voor te schamen. Ik had geroeid met de riemen die ik had en vanaf nu zou het alleen maar de goede kant op gaan. Meestal dan.

Door deze nieuwe staat van vergeving en hoop waarin ik verkeerde, lukte het me om een ander volledig te vertrouwen en stapte ik in het huwelijksbootje. Getrouwd zijn betekende bij nader inzien hard werken, maar wel in de mooie zin van het woord. Ik ontdekte dat ik tegenslagen aankon. Ik ontdekte dat ik goed genoeg was om er voor een ander te zijn. Dit zelfvertrouwen hielp me om mijn kringen uit te breiden. Ik kreeg Chase, Tish en Amma. Ik werd actief in onze gemeenschap. En ik strekte me uit naar God, de grotere kring bij uitstek – degene die ons allemaal bij elkaar houdt.

Ik besepte dat deze kringen, die groter werden naarmate ik mezelf, mijn partner, mijn kinderen, mijn omgeving en mijn geloof meer ging accepteren, de enige beschermlagen waren die ik nodig

had. Ze gaven mijn leven gestalte en ik stond in het midden: naakt en eerlijk en nuchter en gebroken en onvolmaakt volmaakt. Een kunstwerk in wording.

Hoe meer ik deze kringen toeliet in mijn hart, hoe meer ik ervan overtuigd raakte dat het leven zowel wreed is als prachtig. Het is 'wrachtig', als sterren aan de nachtelijke hemel. Dit besef met elkaar delen helpt om onze eenzaamheid te lijf te gaan. De waarheid laat zich niet lang wegmoffelen door maar zoveel mogelijk te eten, drinken, sporten, werken, winkelen of jezelf te verwonden. Wegduiken voor de waarheid veroorzaakt een geheel eigen pijn, en reken maar dat die van de eenzaamste soort is. Het leven is moeilijk. Niet omdat wij het verkeerd aanpakken, maar gewoon omdat het moeilijk is. Daar mag je best over praten, schrijven en schilderen, of om huilen. Dat helpt.

Dit boek is mijn verhaal, en hopelijk is het ook het jouwe. Hierin vertel ik hoe ik mijn kringen uitbreidde – hoe ik mijn leven opbouwde – en wat het voor mij inhoudt om daarmee door te gaan. *Carry on en leef.*



ONTWAKEN



Zussen

Mijn beslissing om de fles af te zweren was eerder een soort gelaten overgave dan een heldhaftig besluit. Nadat ik mijn leven voor de zoveelste keer in het honderd had laten lopen, besloten Bubba en Tisha tot een liefdevolle interventie. Toen ik ook nog ontdekte dat ik zwanger was van Chase, besepte ik dat mijn krediet en mogelijkheden begonnen op te raken. Op dat moment leek nuchter worden de weg van de minste weerstand.

*It's not somebody who's seen the light
It's a cold and it's a broken hallelujah*

Ik belde Zus met de opdracht: 'Zus, doe wat je altijd doet.' Dat is uitzoeken wat in vredesnaam de volgende stap moet zijn en dan zorgen dat ik die neem. Een paar uur later veegde ze de scherven van mijn bestaan bijeen en reed ze me naar onze eerste bijeenkomst van de Anonieme Alcoholisten.

Zus hield mijn klamme, trillende hand vast en liep zoals altijd één pas voor me uit als bodyguard. Ze pakte een brochure van een tafel zodat we een excuus hadden om de rest van de groep niet aan te hoeven kijken. Op de voorkant stond een vragenlijst met signalen van alcoholmisbruik.

Drink je meer dan vier glazen per keer?

Eén keer niet voorgekomen.

Drink je weleens 's ochtends?

Alleen in het weekend.

Raak je weleens bewusteloos?

Zou ik niet meer weten.

Belemmert het drinken je weleens in het dagelijks leven?

Dat ik hier zit, lijkt me daar een mooi voorbeeld van.

Geen van ons beiden sprak een woord tot mijn zus zich naar me toe boog en fluisterde: 'De AA is misschien niet genoeg. Volgens mij komt een takelwagen meer in de buurt.'

Na de bijeenkomst kwamen we thuis, gingen samen op mijn bed zitten en staarden naar de puinzooi om ons heen. In de tijd dat ik dronk, leefde ik als een beest. Mijn kamer was een zwijnenstal: overal slingerden naaldhakken, haltertopjes, wijnflessen, asbakken en oude tijdschriften. Ik hechtte nergens waarde aan. Alles in mijn leven was wegwerp: kleding, kansen, mensen. Het leek alsof mijn binnenste zich over de slaapkamervloer had uitgestort.

Na een paar minuten stilte kwam Zus overeind en begon ze alles op te ruimen. De wijnlessen en sigaretten gooide ze weg. De haltertopjes vouwde ze op en de tijdschriften legde ze op een stapel. Ik keek het even aan en besloot toen mee te doen. We hingen elk kledingstuk in de kast, haalden een lapje over elk groezelig oppervlak en leegden elke fles drank die opdook in de wastafel. Twee uur lang werkten we zwijgend samen. Daarna gingen we weer precies zo op bed zitten als eerst en hielden elkaars hand vast. Mijn kamer had een metamorfose ondergaan. Ineens leek het een plek waar iemand zich thuis zou kunnen voelen. Ik vroeg me af of dat ooit ook voor mijn hoofd en hart zou gelden.

Maar het begin was er.

'Melton blijft altijd haar hilarische, door schade en schande
wijs geworden zelf.' Elizabeth Gilbert, auteur van *Big Magic*

'*Carry on en leef* geeft je het gevoel dat je geliefd bent en
gekoesterd wordt. Fantastisch, dat een boek dat kan doen.'

Vanessa Diffenbaugh, auteur van *De verborgen taal van bloemen*

In een wereld van Instagramfilters en Photoshop is hier de frisse wind van Glennon Doyle Melton, een vrouw die zichzelf beschrijft als 'bijna beschamend schaamteloos'. Ze heeft een dappere missie: de waarheid vertellen. Oók als die pijnlijk is.

Maskers opzetten, daar doet Melton niet aan mee. In *Carry on en leef* blikte ze terug op haar leven *so far*. Twintig jaar lang nam ze haar toevlucht tot overmatig eten, alcohol en drugs, totdat ze koos voor het leven. *Carry on en leef* is haar gevoelige, herkenbare en vooral ook vermakelijke verhaal.



Blogger **Glennon Doyle Melton** brak in de Verenigde Staten door met *Carry on en leef*, dat een *New York Times*-bestseller werd. Haar tweede boek, dat in het Nederlands verschijnt onder de titel *Carry on, heb lief*, is door Oprah Winfrey geselecteerd voor Oprah's Book Club.

'Je zult dit boek fantastisch vinden. Of je nu getrouwd bent of single,
moeder bent of niet, iedere vrouw zal zich hierin herkennen.'

Oprah Winfrey over *Carry on, heb lief*

NUR 320



9 789043 527200

www.kok.nl

