

Een verhaal dat je raakt wil wat vertellen over je eigen verhaal

NOVEMBER 2021 - DOOR NINEKE VERHOOFSTAD

Momenteel schrijf ik de tweede versie van een manuscript over mijn eigen vrouwenlijn. De verhalen van de vrouwen voor mij zijn met elkaar verweven. Een onderdeel dat ik steeds maar bleef uitstellen was het onderzoek naar mijn eigen verhaal. Dan komt ineens Shielta op mijn pad en lees ik '[De kracht van Zijn wie ik ben](#)'. Het boek kan ik niet anders als donderslag bij heldere hemel beschrijven. In tarot zie ik 'de Toren' kaart voor me, waarbij er zodanig een verschuiving plaatsvindt die je als een bliksemschicht raakt.



Het begint al met de eerste pagina's. Onderweg naar mijn favoriete leesplek laat ik Shielta weten: 'het leest als een trein.' Ik plak de plakkertjes bij de paragrafen die me aanspreken en ik lees direct parallellen met Shielta's jeugd. Ook ik dook in de boeken en identificeerde mij met de hoofdpersonen uit verhalen, omdat het simpelweg een uitweg bood. Ik verlangde als kind naar een veilige plek.

Tijdens het lezen ervaar ik daarnaast een hele hoop in mijn lijf. Daarover zo meer. Er bekruipt mij een sterk gevoel en komt zoals ik het nu zie komt door herkenning. Het herkennen maakt dat ik het boek wil dicht doen, maar er is een sterkere drang naar erkenning. Waardoor ik besluit door te lezen. Er komt steeds weer een vraag in me op: ik weet dat het niet mijn verhaal is, maar waarom kan ik me dan toch zo inleven?

'Ik weet dat het niet mijn verhaal is, maar waarom kan ik me dan toch zo inleven?'

Het leeswerk pak ik hoe dan ook serieus op. De eerste 20 notitie plakkertjes zijn geplakt. Thema's als *period shaming* en taboedoorbrekende onderwerpen die aanbod komen, lijken te gaan over mijn eigen jeugd. Eigenlijk zoveel wat genoemd herken ik,

soms indirect. De vrouwen voor mij maakten het mee en ik weet dat het bedekken van mijn decolleté door mijn moeder een uitvloeisel daarvan is.

Bij de tweede poging verder te lezen keer ik terug van familiebezoek. Wat ik als heftig heb ervaren. Met een familielid wil ik al heel lang iets delen wat me dwars zit. Waar ik zodanig symptomen van ervaar dat ik er niet onderuit kan. Op weg naar het station barst ik in tranen uit. De poging verder te lezen blijft steken. Dat is heel lang de associatie geweest met het boek van Shielta, als ik verder lees is er angst over wat ik nog meer ontdek en dat ik dat onder ogen moet zien. Het voelt tegenstrijdig, want de dag dat ik in haar boek begon durfde ik mijn eigen verhaal te delen. Mij te bevrijden van een leugen: dat wat ik als kind heb ervaren wel meeviel.

Het boek heb ik daarna in etappes uitgelezen. Bij het lezen gebeurde er iets in mijn lijf dat ik nu pas echt goed begrijp. Ik ervaarde steeds weer een verdedigingsstrategie. Het ene moment merk ik dat ik me schrap zet en wordt het daarna chaos in mijn hoofd. Het andere moment buig ik me voorover om verder te lezen. Ik lees het effect van het uitsluiten van mijn eigen verhaal bij een van de plakkertjes. Shielta haar woorden omschrijven precies dat effect: 'Het was precies wat ik onbewust heb gedaan, met alle gevolgen van dien.'

Ondertussen weet ik hoe essentieel een transformatie moment is. Inclusief de aanloop er naar toe. Zorgvuldig ben ik nog aan het ontrafelen welke stukken precies van mij zijn. In mijn woonkamer prijkt al heel lang een quote van Leonard Cohen: *There is a crack, a crack in everything. That's how the light gets in.* Wat herken ik en wat heeft erkenning nodig? Datgene wat ik nu goed kan zien wil ik niet meer wegduwen, maar er laten zijn. Ze zijn onderdeel van mij en mijn bestaan. Voor mijzelf zie ik daarin ook het bestaansrecht inclusief het ermee verbonden trauma terug.

Wanneer ben je genoeg? Het proces van ontdekken en weten dat je genoeg bent geeft heel veel kracht. Ik kijk nu al anders naar de stukken van mezelf, zeker als ik erover teruglees dan ik een jaar geleden deed. Dat het verhaal er mag zijn en ik daarmee ook ruimte maak voor mijn verhaal. Erkenning en ruimte creëer die nodig is, zodat ik er mijn stem aan durf te geven. Ik mag daarmee van mezelf zijn wie ik ben en daardoor kan ik zijn wie ik ben.

De kracht van je eigen verhaal

Wil jij ook op onderzoek naar de kracht in jouw verhaal en jouw bestaansrecht? Schrijf je dan in voor 'De kracht van je eigen verhaal'. Deze 2-daagse training vindt plaats op **11 en 12 februari 2022**. Aanmelden kan [hier](#).

Meer weten?

Het uitgebreide aanbod is te bekijken op: wijzijenik.nl. Of neem direct contact op via: info@wijzijenik.nl of tel: 06 21713139.

Nineke Verhoofdstad, [De Woordenvrouw](#) is schrijfpartner van Wij Zij & Ik.