

Geschreven door M.A.A. Herwegh
een eerbetoon aan liefde, leven en veiligheid
2021 ©Voorbij de schaamte, kom ik

ISBN 9789403623016

1e druk april 2021

2e druk mei 2021

*Vorbij de schaamte,
kom ik*

*Over een overlevingsmechanisme wat je op gang houdt
en hoe schaamte ontwikkeling stagneert.*

*Voor mama,
oma in de lucht,
jouw liefde is grenzeloos,
ik deel je liefde,
geef deze door
aan iedereen die
op mijn levenspad komt*

*Papa,
mijn woorden in dit boek doen jou vast pijn,
onthoud altijd dat ik je graag zie,
ik heb compassie met en voor jou,
maar hou je wel verantwoordelijk
voor de pijn die je ons bezorgde,
het had namelijk ook anders kunnen zijn*

Je moest eens weten hoe mooi je bent

~Mamski~

*Het idee dat je in de ogen van een ander waardeloos bent.
En dat je die ander daar volkomen gelijk in geeft.
Dat is de essentie van schaamte.
Iedereen kent het gevoel: een pijnlijke, negatieve en zelfbewuste emotie.
Je voelt je minderwaardig.
Je voelt je uitgesloten.
Je wilt door de grond zakken om de blik van de ander te vermijden.
Het is de blik die je confronteert met de waardeloze persoon die je bent.*

Definitie van schaamte - Louis Tas, Amsterdamse psychiater

Inhoud

Voorwoord	17
Vechten of vluchten	24
Niks	28
De een krijgt alles, de ander niks	31
Goedemorgen gedachten	34
Ik ben jouw vlees	36
Onveilige mama	39
Twee broers en een zus	44
Mijn kindertijd	48
Onvoorwaardelijke liefde, alleen maar	53
Brief aan mijn vader	63
Brief aan tante en nonkel	67
Brief aan mama, voor je 70e verjaardag	71
Brief aan mezelf	73
Het kaartenhuisje	74
Mijn liefdes door de jaren heen	80
De leeuw in mijn bestaan	88
Moeder van een zonnetje	97
Bonus, dat extraatje	106
Eenzaam	119
Intergenerationele problematiek	121
Ondernemer 'uit' de dop	128
Waarom schaamte?	136

Het interview: in woorden over mijn schaamte heen	138
Rumineren en de schrijfcursus	144
Noodzaak van het superego	148
Meditatie tips en tricks	160
Aurareading; genezing van de innerlijke pijn	163
Vormen van hulp in het nu en mijn toekomst visie	168
Gedicht 'Ik hou van jou'	188
Gedicht 'Veilig'	189
Gedicht 'Ouders'	190
Gedicht 'Mooi'	191
Songtekst 'Liefdesdoel'	192
Songtekst 'Conditional love'	194
Songtekst ' Zonnetje in mijn hart'	195
Slot	196

Geschreven te Middelburg, Zeeland

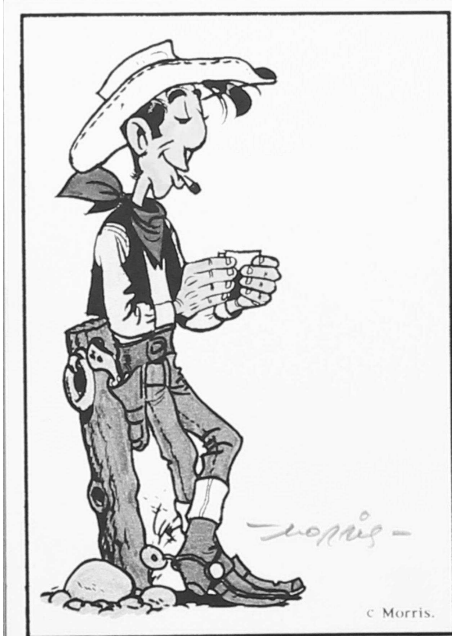
De plek waar mijn hart altijd is geweest en ikzelf in 2005 kwam wonen.
Het is thuis zoals ik nooit eerder kende.

**it's easier to
build strong
children than
to fix broken
adults**

Voorwoord

Doel van het boek

Ken je Lucky Luke nog? De stripserie die draait om de alleen rondzwervende cowboy Lucky Luke, die overal waar hij komt, helpt om onrecht en misdaad te bestrijden. Hij staat vooral bekend om het feit dat hij sneller schiet dan zijn schaduw. Hij wil zich nooit aan een bepaalde plek of persoon hechten en vertrekt als zijn werk erop zit altijd met de noorderzon, vaak zonder vaarwel te zeggen of om te vermijden langer gehouden te worden aan de plek of positie.



Nou, ik ben ook vaak sneller geweest dan mijn schaduw en indien nodig kan ik dit nog steeds. Er tussenuit knijpen zonder wat te zeggen was vaak mijn manier om mijzelf of niemand niet te dichtbij te laten komen. Ik vertrok vaak met de noorderzon, met de gedachte dat niemand mij zou missen. Maar ook de 'luck', die ik vertaal als 'geluk', die hij zo vaak had bij het alleen bestrijden van onrecht en misdaad komt mij bekend voor. De momenten van 'geluk' hielpen mij vooruit te komen in dit leven tot nu toe. Kortom, ik voelde mij in mijn leven vaak een 'poor lonesome cowboy'. Maar waar een wil is, is een weg en wat ik onderweg, misschien wat later dan een ander, besepte is dat in je eentje zwoegen en zweten om vooruit te komen vaak onbegonnen werk is. Je hebt juist de ander nodig om makkelijker vooruit te komen, en ook echt

verder dan dat je alleen kunt. En het is altijd beter iets te doen, dan bij de pakken te gaan neerzitten en je 'nood' lot te accepteren.

Met dit boek wil ik anderen bereiken. Mensen waarbij hun schaamte ze in de weg zit en ze blokkeert bij de dingen die ze willen bereiken of gewoon doen. Wat die schaamte ook veroorzaakt heeft of wat er ook achter zit. Ieder persoon heeft namelijk zijn of haar eigen ervaringen en referentiekader en sommigen kunnen daar aardig last van hebben. Schaamte is een nuttige emotie, maar als die te frequent aanwezig is dan is het nut ervan ver te zoeken.

Als ervaringsdeskundige op gebied van 'schaamte' wil ik anderen helpen hun taboe te doorbreken, er voor ze te zijn, te helpen zich te uiten en vooral te luisteren als dat het enige is wat belangrijk is. Ik hoop vanuit mijn hart wanneer mensen dit boek hebben gelezen, ze zelf beseffen door in beweging te komen ze de schaamte kunnen doorbreken.

Dit kan door iemand in vertrouwen te nemen die bereid is te luisteren. Dat kan een vriend zijn, een vreemde, een buur, een partner, een arts, kortom iemand. Het kan iedereen zijn, maar maak een begin want het zal altijd moeilijk zijn om dat te doen. En ook al valt de eerste poging tegen, probeer dan opnieuw. Alles wat nieuw is, was ook ooit moeilijk de eerste keer. Maar geloof me het helpt je te blijven proberen tot het je makkelijker afgaat.

Ik realiseer mij dat ik als individu niet alleen iedereen zomaar kan helpen door mij fysiek beschikbaar te maken. Ik ben geen therapeut en ook niet bevoegd je echt te helpen. Deze woorden zijn gebaseerd op mijn ervaringen in het leven en ik deel graag met jou wat er achter mijn schaamte verborgen lag. Lees het boek ter inspiratie voor jezelf en dan ben ik op deze manier jouw buddy.

Ik besepte dat toen ik deze taboes durfde te delen met anderen, ik ook aan de slag ging met de schaamte die ik zelf had over de onderwerpen uit dit boek. Door er elke keer over te durven praten, maakte ik mijn eigen drempel steeds kleiner en kleiner. In het begin sprak ik moeizaam, er was veel emotie

waardoor praten altijd eindigde in huilen of vluchten van de situatie. Maar elke keer weer proberen maakte het onderwerp steeds kleiner, het taboe verdween en wat er in de plek kwam was kracht, liefde en wijsheid vanuit mezelf.

Vorbij de schaamte ontdekte ik mezelf en dat is een heel mooi mens, al zeg ik het zelf. Ik ontdekte wat me dwars zat, wat me weerhield voor mijn eigen dromen en doelen te gaan en de constante weerstand om de beste versie van mezelf te zijn. Om mezelf te mogen zijn zonder dat mijn innerlijke zelfcriticus steeds op de voorgrond trad om me terug te fluiten, omdat die van mening was dat ik het niet waard was en ik er beter nooit had kunnen zijn.

Ik ben zelf niet klaar door het schrijven van dit boek. Dit boek kwam in een tijd dat ik intens aan de slag ging met het verwerken van oude pijn en verdriet. De deur naar mezelf ging open en helen was het doel. In mijn rugzakje zit wat er zit en soms gaan er weer doosjes en boekjes open, daar heb ik niet altijd de regie over, er gebeuren nu eenmaal dingen in het leven. "C'est la vie", hoorde ik vandaag nog van een lieve vrouw. Ik zal dan, op dat moment, beslissen of ik het accepteer of ermee aan de slag ga.

Als ervaringsdeskundige vertellen

Mijn missie in dit leven is vertellen. Er is me zo veel, vaak en op diverse manieren geprobeerd de mond te snoeren. En bijna is het ook gelukt. Ik ben niet een extravert iemand die het van de daken schreeuwt. Ik ben integer, bescheiden en beleefd. Mijn lef zorgde er keer op keer voor dat ik me liet horen, soms onhandig, lomp maar ook soms kritisch en terecht. Nu ik weet wat het effect is wanneer ik vertel vanuit mijn eigen wijsheid en kracht, is er geen weg terug. Integendeel er ligt een grenzeloze toekomst voor me als verteller.

Hoe dit gaat zijn weet ik nog niet precies, het zal een organische ontwikkeling zijn. Schrijven zal er een wezenlijk deel van blijven, want wanneer ik mijn vingers op een toetsenbord plaats, komt tekst vanzelf uit mijn vingers. En dan is het geschrevene een prima basis om erover te vertellen.

Om een begin te leggen als ervaringsdeskundige had ik Luuc Smits, haptonoom en docent 'psychotrauma en verlies' op de Hogeschool Zeeland benaderd. Ik ken hem als mijn haptonoom en hij kent mij dus zo ook. Ik benaderde hem via LinkedIn met de vraag of hij mij misschien op weg kon helpen. Of ik met mijn ervaringen uit dit leven ergens als ervaringsdeskundige een begin zou kunnen maken. Hij nodigde me uit voor een gesprek. Tijdens dit gesprek vertelde ik hem over dit boek. Ik kan me niet precies herinneren wat er precies gebeurde maar als snel kwam zijn vraag of ik als gastdocent tijdens zijn lessen mijn ervaringen zou willen delen, inclusief dit boek. Het was super waardevol voor hem dat ik in geschreven woorden mijn 'verwerkingsprocessen' had gebundeld.

Ik was verbaasd en al snel kwam mijn ego om de hoek. Die vond het nogal wat dat ik hiervoor gevraagd werd. Want wie zit er nou op mijn verhalen en ervaringen te wachten? Luuc begreep mijn gevoel en reactie en zei daarop dat hij het meende. Hij wou het boek graag beschikbaar hebben tegen de tijd dat ik ingezet zou worden. Wat vrijblijvend was, werd een taak met een deadline.

Voorafgaand aan de lessen worden er filmpjes gemaakt van terugkerende onderwerpen die in de lessen worden gebruikt. Dit voorkomt dat ik herhaaldelijk hetzelfde moet zeggen en keer op keer oude pijn moet herbeleven. Ik word tijdens dit filmpje geïnterviewd, het bestand wordt voorafgaand aan een les met mij als gastdocent en ervaringsdeskundige ingezet. Dan volgt de gastles waarvan ik momenteel nog geen idee heb wat me te wachten staat en vervolgens is er een mogelijkheid het boek aan te schaffen.

Als deze manier me aanspreekt en ik er me goed bij voel, wil ik verder kijken bij andere hogescholen. Ik wil namelijk zoveel mogelijk mensen bereiken met mijn moedige verhaal. En via studenten die later het werkveld ingaan, bereik ik meer mensen dan bij een één op één benadering.

Ook wil ik seminars bijwonen en als gastspreker presentaties geven op events en speciale dagen, op plekken waar mijn verhaal van toegevoegde waarde zal zijn. En wanneer ik luister naar de verbeeldingskracht en grootheidzin in