

# INHOUD

10	Voorwoord
14	EEN BARST IN DE SPIEGEL
15	Over de doos van Pandora
22	Over de roze wolk die nooit kwam
25	Over een korset van schuld en schaamte
30	NIETS IS WAT HET LIJKT
31	Over eeuwig in ontkenning blijven
34	Over acteren op de vraag 'alles goed?'
36	Over in overdrive gaan
38	Over signalen van je lijf en hoofd negeren
40	Over je eigen grootste vijand worden
42	DE SPREEKWOORDELIJKE DRUPPEL
43	Over niets meer voelen
47	Over burn-outs en alles wat jou niet kan overkomen
50	Over stress en wat dat doet met je lijf
53	Over aanvaarden dat je hulp nodig hebt
60	Over de juiste woorden op het juiste moment
64	Over bang zijn om te leven
70	DE ONTMASKERING VAN DE SCHONE SCHIJN
71	Over de rauwe waarheid
73	Over slapeloze nachten
76	Over het niet-lineaire proces van genezing
81	Over breken en openbreken
84	DE KRACHT VAN KWETSBAARHEID
85	Over de belangrijkste vraag van je leven
89	Over demonen in de ogen kijken
92	Over je waarheid spreken
96	Over alles doen behalve opgeven

102 DE KUNST VAN HET LOSLATEN

103 Over verandering en oudere versies van jezelf

107 Over ontgiften op alle niveaus

110 Over patronen doorbreken

112 Over vergeven

116 DE MOED OM TE VERTROUWEN

118 Over nieuwe paden verkennen

122 Over ayurveda en de start van een intuïtief eetpatroon

126 Over yoga, meditatie en ademen

132 Over je hart voelen kloppen

136 Over osteopathie en het zelfgenezende vermogen

138 Over eeuwig leren, vallen en weer opstaan

140 DE WEG NAAR JEZELF

141 Over je buikgevoel volgen

146 Over je verbonden voelen

150 Over je ideale wereld creëren

155 Over dankbaar zijn voor het leven

158 Dankwoord

160 Bronnen

# VOORWOORD

Het heeft even geduurd vooraleer ik een antwoord had gevonden op de vragen ‘Waarom deel ik mijn verhaal? Wat is de meerwaarde? Voor mezelf, voor de wereld?’. Ik heb lang getwijfeld of ik dit zou doen. Mijn zielenpijnen blootleggen terwijl ik net een leven lang getracht had de schone schijn te bewaren.

Maar het moment zat juist en de tijd was rijp om uit mijn cocon te komen. Ook de reacties die ik kreeg op Instagram als ik me dan kwetsbaar durfde opstellen, waren hartverwarmend. Maar ook hartverscheurend.

Ik was niet de enige die op haar tandvlees zat, die met een knagend gevoel leefde, die leed onder de maatschappelijke druk, die streefde naar iets wat nooit bereikt leek te worden, die allerlei kwaaltjes had zonder dat er een oorzaak werd aangeduid, die voelde dat het ook anders kon. Of alleszins moest.

Tallose berichten van mensen die door eenzelfde proces gingen stroomden mijn inbox binnen. Allemaal met een eigen uniek verhaal, maar met angsten en frustraties universeler dan ooit gedacht.

Bovendien gebeurde er iets magisch. Door mijn waarheid te claimen en er open over te zijn, ontdekte ik hoe bevrijdend het is om vrijuit te praten.

Eindelijk geen filters meer. Wat een openbaring. Waar ik zoveel schrik voor had, mezelf tonen, inclusief mijn donkere kanten, bleek een gunstig effect te hebben op mijn zelfvertrouwen maar ook op de mensen die getriggerd waren door wat ik deelde. Ik zag hoe mijn eerlijkheid ruimte creëerde voor anderen om muren bij zichzelf af te breken en aanvaarding voor de dag te leggen.

Dus ik begon te schrijven. En de woorden stroomden eruit. Nooit is zo’n groot project zo vlot verlopen, van de samenwerking met de uitgeverij, over de opbouw van de structuur en wat ik wou vertellen tot het grafische aspect. Alsof het vanzelf ging. Alsof het zo moest zijn.

I am only one, but I am one. I cannot do everything, but I can do something. And because I cannot do everything, I will not refuse to do the something that I can do

#EdwardEverettHale

Gaandeweg besepte ik hoe heilzaam het was om mijn focus te leggen op een mooie afronding van een machtig hoofdstuk in mijn leven. Dit boek leerde me met liefde te kijken naar het verleden en de vorige versies van mezelf. Het drukte me nogmaals met de neus op de feiten. Soms pijnlijk, maar altijd verrijkend. Door ook heel persoonlijke stukken uit mijn dagboek erbij te halen en teksten die ik doorheen de jaren op social media heb gedeeld, klikten puzzelstukken eindelijk samen. Ik had deze stilstand nodig besef ik nu, om te weten welke richting ik uit moet en welke beslissingen ik moet nemen.

I did it  
Wrote my third book  
During the most turbulent times  
After the darkest phase of my life  
May it remind you that  
you're not alone and that you are  
so much stronger than you think

#AllesGoedVoorDeRestMinder

Dus sta je ook op een kruispunt in je leven, dan hoop ik dat mijn verhaal een signaal mag zijn dat je allesbehalve alleen bent. Een inspiratie om niet op te geven, vragen te blijven stellen en verder te gaan én kijken dan wat comfortabel is. Want het is daar dat de antwoorden liggen op de vragen die je voelt borrelen in je onderbuik.

It's ok  
You just forgot who you are  
Welcome back

Dat mijn boek voor jou een troost, erkenning of stimulans mag betekenen op jouw reis richting jouw waarheid. Dat is wat ik hoop uit de grond van mijn hart. En je toewens. Dat het je dichtert bij jezelf brengt.

*With love,*  
Emma

# EEN BARST IN DE SPIEGEL

*The world will ask you who you are, and if you  
don't know, the world will tell you.*  
— Carl Jung

OVER DE DOOS VAN PANDORA

Hoe goed ken jij jezelf?

Is de versie die je anderen voorschotelt je werkelijke versie, je pure zelf? Wie ben je als je alleen bent, wanneer het geen nut heeft je anders voor te doen? Is dat wie je écht bent? Of zitten er nog lagen onder?

‘Ken jezelf!’ spraken de filosofen. ‘Geen probleem!’ zongen we in koor. Zelfkennis is het begin van alle wijsheid en ons kompas in het leven.

Maar misschien net omdat we onszelf zo goed menen te kennen, loopt het tegenwoordig voor heel wat mensen, inclusief mezelf, mis. We hebben een duidelijk afgelijnd beeld opgehangen van wie we (moeten) zijn. Geen foutenmarge noch grijze zones. We zijn ook altijd druk bezig met ‘iets nieuws’, tackelen problemen met pasklare oplossingen, lezen zelfhulpboeken en doen aan #selfcare. We hebben het schijnbaar allemaal goed onder controle en overtuigen onszelf dat dit hét leven is en wat ons gelukkig maakt. Maar wat als het hardnekkige beeld dat we daar uithalen niet overeenkomt met de werkelijkheid?

Wat als we eerlijk zouden antwoorden op de vraag ‘alles goed’?

06.02.18

*Weet je nog wie je was voor de wereld kritiek begon te geven?*

Ik dacht dat ik mezelf kende, althans ik had een heel duidelijke visie van wie Emma moest zijn, van hoe zij moest leven. Ik had eigenlijk een mooi verhaal rond mezelf geconstrueerd, dat me op den duur ging consumeren. Want er was altijd wel die andere kant, een zorgvuldig weggemoffeld deel van me. Een bepaald facet dat ik aan niemand durfde te tonen. Het overviel me soms als een spreekwoordelijke golf en sleurde me de dieperik in, maar ik slaagde erin het verborgen te houden. Behalve voor mijn partner dan, want in een relatie legt ieder zijn afwijkende kantjes snel bloot. Ook intimi werden er soms mee geconfronteerd. En ikzelf natuurlijk, maar het werd altijd keurig gerationaliseerd en genormaliseerd. Ik lachte het gegeneerd weg en noemde het mijn ‘*secret single behaviour*’. Het was gedrag dat ik zelf

niet goed kon plaats en dat niet paste in het imago dat ik wilde ophouden van mezelf: ik kon heel snel afglijden en overmand worden door een vlag van verdriet bijvoorbeeld. Ook twijfel was een constante in mijn leven. Woede vertaalde zich vaak in teruggetrokkenheid, soms zweeg ik uren, dagen zonder te zeggen waarom ik precies zo kwaad was. Terwijl ik het heel goed wist, kreeg ik het niet uitgesproken. Of zo fel ik van leer trok in situaties wanneer mijn grens finaal bereikt was, zo bang om niet meer aanvaard en bekritiseerd te worden voelde ik me nog geen tel later. Die extreme contrasten waren het resultaat van de continue *struggle* om bepaalde aspecten van mezelf de kop in te drukken. Aspecten waarvan ik me maar half bewust was, maar die zich wel sterk vertaalden in mijn gedrag.

09.02.05

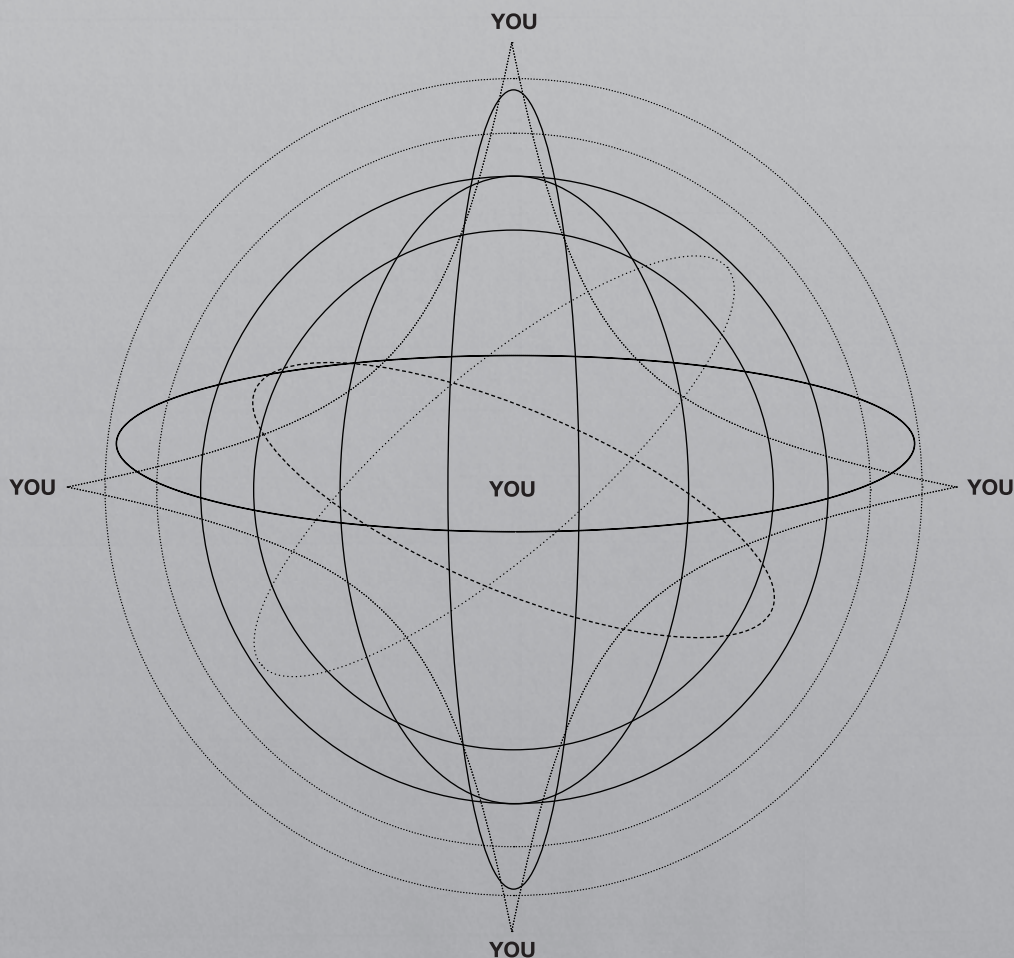
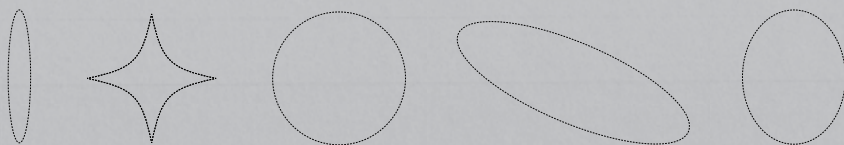
*Er zijn zoveel zaken in mijn eigen wereld niet duidelijk. Heb moeite met het pseudo perfecte beeld dat ik moet ophouden. Ik ben niet perfect. Zit vol met defaults. Innerlijk en uiterlijk. Heb zo veel geheimen, secret single behaviour, waar hij niets van afweet. Misschien ben ik niet gemaakt voor een relatie, ben ik nog te veel op zoek naar mezelf.*

Ik ben altijd al een vat vol emoties geweest, maar heb vroeg geleerd dat ik die maar beter niet toonde. Gevoelens uiten is een teken van zwakte, zo had ik me ingeprent. En zwak zijn mocht niet: ik was de grote sterke Emma, ik zou de wereld wel aankunnen. Het is een zelfbeeld dat ik op den duur als een blok aan mijn been meesleurde. Buiten een legendarische koppigheid was ik naar de buitenwereld toe doorgaans een gemakkelijk kind: verlegen en vriendelijk. Ik hoorde nergens en overal bij in de klas, de kameleon die zich aan elk groepje wist aan te passen en met iedereen overweg kon. En ik was gelukkig in die rol. Het was mijn grote talent: situaties goed aanvoelen, de kleine, non-verbale signalen opvangen waarmee mensen hun mood uitdrukken en daarop inspelen. Mijn eigen gevoelswereld uitte ik in dagboeken, in tekeningen, in het bijhouden van memorabilia: eigenlijk creëerde ik mijn eigen universum.

Toen ik op mijn vijftiende als model begon te werken, ontdekte ik dat mode een droomwereld is waarin je kan ontsnappen: dat je met styling een plekje kan geven aan de emoties en versies van jezelf die

je niet kan uiten. Dat hoe je gekleed bent impact heeft op hoe je je voelt, maar ook omgekeerd. Hoezeer je je psyche kan bespelen met de juiste look. Het was een boeiende tijd waarin ik mode leerde kennen als creatieve uitvalsbasis.

Niet veel later ontmoette ik mijn partner. Hij was toen al een succesvolle dwarsdenker en dat sprak me aan. Hij wist op jonge leeftijd waar hij naartoe wilde in het leven, had van zijn passie zijn beroep gemaakt en was voor mij een levend bewijs dat je ook 'in het echte leven' je eigen realiteit kan creëren. Mijn partner gaf mij het nodige duwtje in de rug om mijn vleugels uit te slaan, en zo ben ik op mijn 21ste een personal styling agentschap en een modeblog als pr-tool gestart. Het voelde intuïtief goed en het ene na het andere project kwam op mijn pad terecht. Het werd het begin van tien gevulde jaren en een pak levenservaring. Ik was erin geslaagd mijn eigen wereld uit te bouwen. Wat vroeger tot mijn kinderkamer beperkt bleef, mocht er eindelijk uit. Of toch dat deel van mezelf dat ik durfde te delen, want er was altijd dat kleine doosje in de hoek dat zorgvuldig gesloten moest blijven en de wereld niet mocht zien.



***We live beneath many layers, some are for our protection  
and some are for our control***

— Russell Eric Dobda

Maar toen werd er een kind geboren.

En mijn zorgvuldig opgebouwde verhaal en imago zakten als een kaartenhuis in elkaar. Haar komst had iets losgemaakt waar ik me niet aan had verwacht: die donkere kant verspreidde zich als een olievlek over het leven. Mijn bloedeigen kind, het liefste wat ik zag, haalde alles overhoop en maakte dat waarnaar ik niet wilde kijken met elke slapeloze nacht meer zichtbaar. Ik schommelde alsmaar meer tussen mijn bizarre impulsen en het hardnekkig willen wegsteken ervan.

04.06.19

*Als ik door mijn Instagram scrol, zie ik hoe weinig ik in feite toon van mezelf. Op alle foto's sta ik ofwel met mijn rug of haar voor de ogen, ofwel schuin. In mijn woorden hoor je me praten over mezelf in de derde vorm en wat ik allemaal doe en gedaan heb. Maar niets over wie ik ben. Wat ik voel. Ik schep een beeld, maar dat is niet accuraat. Hoe doe je dat? Iemand recht in de ogen kijken en opeisen wie je echt bent?*

Het is een typisch menselijke reactie: alles om toch maar de confrontatie met de werkelijkheid uit de weg te gaan. Je kan het op dat moment niet aan, je bent er nog niet klaar voor, dus je stockeert het ergens in het onderbewustzijn. Uit het oog, maar zeker niet uit het hart. Want in een rustige situatie of fase in je leven kan je de schijn hoog houden, maar bij stress laat dat onderbewuste zich dubbel en dik gelden en zal het je gedrag bepalen. Freud verwoordde het als volgt: *'Unexpressed emotions will never die, they are buried alive and will come forth later in uglier ways.'* De Zwitserse psychiater Carl Jung had het over de *shadow self*, het verdrongen deeltje van je persoonlijkheid, een drasland van onderdrukte gedachten, emoties en ervaringen. Typisch aan die schaduwkant is dat die in stresserende, triggerende situaties toch de kop opsteekt.

Een kind krijgen was een gigantische trigger.

Met volle macht heb ik geprobeerd die donkere kant van mij te verstoppen. Natuurlijk wist ik zelf al heel mijn leven dat er ook een andere Emma bestaat. Maar wat was ik goed geworden in het cynisch weglachen en/of kapot redeneren van mijn tegenstrijdige gedrag en gevoelens. Tot er een kind werd geboren. En ik een spiegel voorgeschoteld kreeg. Mijn eigen innerlijke leefwereld clashte met alles wat ik haar wilde bijbrengen. Het voelde hypocriet. Tegenover haar en mezelf. Wat me nog dieper in de put duwde tot uiteindelijk een breekpunt in de nazomer van 2018. De doos van Pandora was geopend. Alles wat ik zo lang had genegeerd en niet had willen erkennen, kwam nu aan de oppervlakte. Extreem pijnlijk. Ongelooflijk bevrijdend.

#rodeneuzendag #mentalhealth #talkaboutit  
#yournotalone  
#depression #anxiety

Het is pijnlijk interessant om voor jezelf de confrontatie met je schaduw aan te gaan. Ga na hoe jij reageert tijdens een triggermoment. Waarom was je in een situatie plots zo agressief, defensief of juist passief? Wat triggerde jou? Waarom halen bepaalde omstandigheden of personen het slechtste in jou naar boven of beroeren ze jou zwaar? Waarom zus en waarom zo? We hebben allemaal impulsieve reacties waarvan we zelf schrikken, nieuwe kantjes die niet helemaal stroken met wat algemeen gangbaar is of wat van ons wordt verwacht. Of eerder, wat we van onszelf verwachten. We leven in een maatschappij waarin we alsmat succes moeten hebben en er geen ruimte is voor falen of zwakte door het tonen van negatieve emoties. Het zijn aspecten die we meestal niet willen toelaten, we schamen ons ervoor en drukken ze weg. Ik had net een baby gekregen, een droombaby dan nog, dus ik moest wel blij zijn, einde discussie.

Maar hoe kan je weten wie je bent als er een heel deel is van jezelf dat je weigert te verkennen? Die donkere kant wil je misschien iets vertellen.

In dat opzicht is de legende van Pandora, wier naam 'all-gifted' betekent, toepasselijk. Tegen het advies van Zeus in koos ze ervoor om een doos te openen waardoor in één klap alle soorten onheil die een mens

maar kunnen treffen, werden losgelaten op de wereld. Helemaal op de bodem van de doos vond Pandora hoop die eruit vloog in de vorm van een vogel. Als troost en geloof in een betere toekomst. Ik vind dat een mooie vergelijking: het is op kruispunten in je leven, momenten waarop alle beproevingen losbarsten, dat je jouw eigen persoonlijke doos van Pandora krijgt aangereikt. En dan maak je de keuze: openen of niet. Jezelf echt leren kennen of niet. Wint je nieuwsgierigheid het van je angst, net zoals bij Pandora? Of niet? En besef, eens open kan je hem niet meer sluiten. Dat heb ik zelf gemerkt: eenmaal je aan dit traject begint, kan je niet meer terug. Eens je iets weet, kan je het niet meer ont-weten. Er is geen retour mogelijk. *This is a one way ticket.*

Kreeg jij al je eigen doos van Pandora voorgeschoteld? Heb je ze geopend? En? Wat vond je erin?



## OVER DE ROZE WOLK DIE NOOIT KWAM

Ik herinner het me nog helder, de eerste nacht in het ziekenhuis na de geboorte van mijn dochter: ik was compleet overdonderd. Door liefde, maar ook door angst. Ik had geen oog dichtgedaan en de hele tijd naar haar gekeken. Mijn liefde was enorm, maar het viel me ook gigantisch zwaar. Er waren zoveel compleet tegenstrijdige gevoelens: onmetelijk blij, ongelooflijk triestig, heel erg bang. Het was het begin van een zware periode, zowel fysiek als mentaal. Ik was, zoals zoveel nieuwe moeders, oververmoeid en gedraineerd, maar in vergelijking met vriendinnen verliet mijn herstel toch erg moeizaam. Toen ik na enkele dagen uit het ziekenhuis werd ontslagen, ben ik naar buiten gestrompeld. Waar andere moeders op hun roze wolk zweefden, leek het of ik een zwaar verkeersongeluk had overleefd en uit een diep dal moest klimmen. En dat bleef maanden nazinderen. Ik herinner me nog een gesprek bij de dokter waarin ik in paniek bleef herhalen dat wat mij overkwam níét normaal was. Maar er werd geen verdere actie ondernomen. Niet door hen, niet door mij.

18.06.15

*Wie ben jij?**Want ik herken mezelf niet meer sinds jij er bent.*

De bevalling zelf was traumatisch, en ik merk tijdens dit schrijven dat ik het nog niet helemaal verwerkt heb. Nooit eerder had ik me zo compleet afgesneden van mijn eigen lichaam gevoeld: ik had geen enkele controle en ervaarde het proces als een totale overlevering aan anderen. Alsof ik er zelf niets mee te maken had. Deze ervaring was een harde confrontatie met hoe weinig connectie ik had met mijn eigen lijf. Een spiegel die me werd voorgehouden tijdens wat eigenlijk een van de krachtigste momenten in mijn leven had moeten zijn. Maar het werd het omgekeerde. Een pijnlijke bevestiging van wat er ontbrak. Het luidde het begin in van een reeks pijnen en fysieke kwalen, maar ook slaapttekort en angsten die zich alsmaar verder ontwikkelden.

Zonder mijn partner kon ik deze periode niet doorkomen: ik wist heel goed dat het me alleen niet zou lukken en ook dat gaf me een onge-

looflijk schuldgevoel. Ik voelde me een complete mislukking, want waar was de grote sterke Emma nu? Die was er niet meer. Die was kapot. Gebroken. Mijn zelfbeeld kelderde opnieuw.

Jaren eerder had ik de eetstoornis boulimie overwonnen, maar nu sloeg de fixatie rond vermageren opnieuw keihard toe. Ik haatte mezelf en mijn lichaam, ik raakte niet van de zwangerschapskilo's af en voelde me lelijk en zwak. Maar ik was te moe en ik leed te veel pijn om in actie te schieten. Het ging niet. Voor elk kledingstuk dat niet meer paste, hulde ik me in een extra laag schaamte.

En ik ging verder. Zonder dieper in te gaan op wat er eigenlijk gaande was.

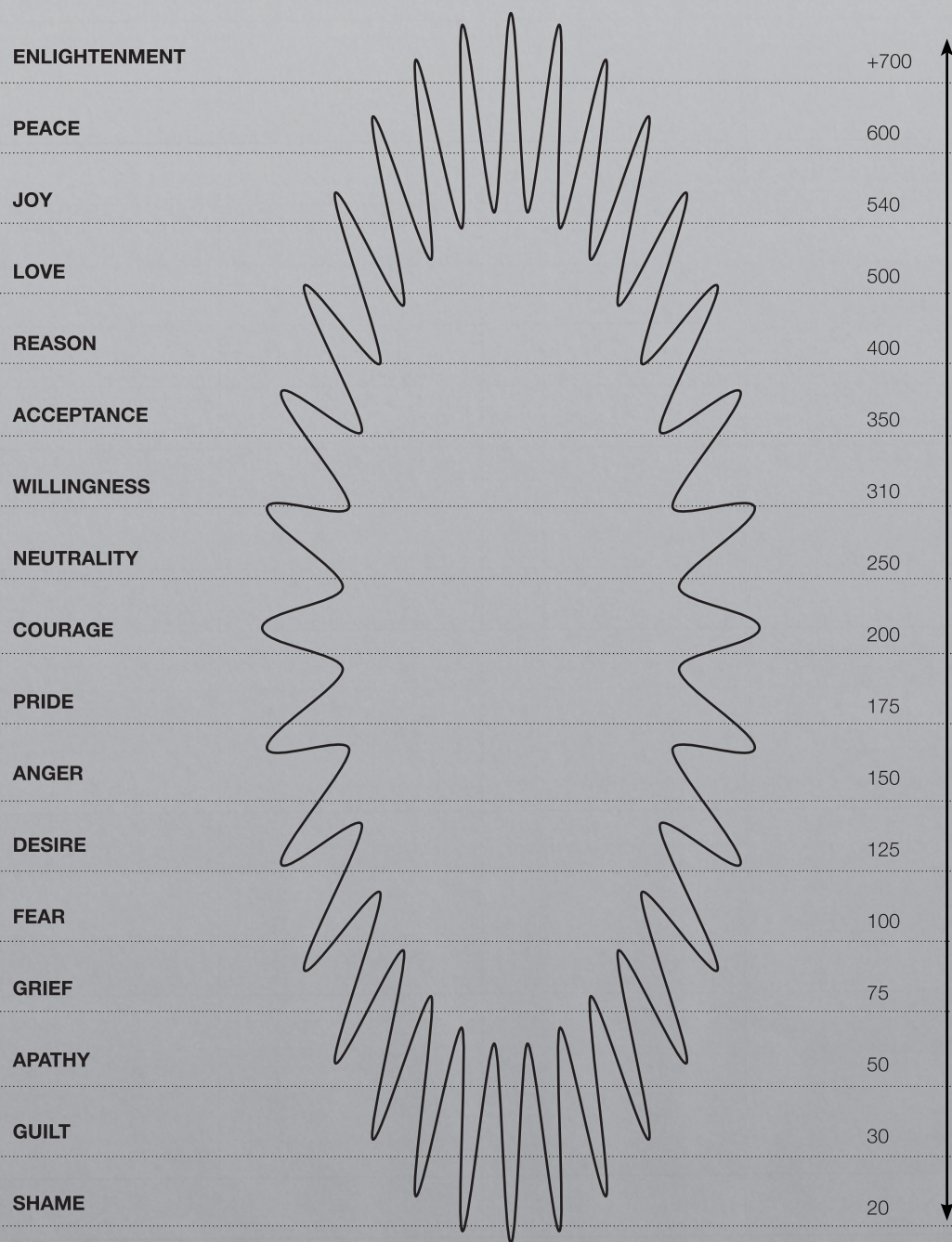
18.07.16

*Ik zie mijn lijf niet als iets van mij.**Soms staat het los van mijn hoofd.*

Achteraf, jaren later, kreeg ik de diagnose 'postnatale depressie', iets dat vaak voorkomt maar waarover slechts met mondjesmaat wordt gesproken. Volgens het Gents Netwerk voor Perinatale Mentale Gezondheid ervaart 1 op de 5 vrouwen psychische problemen in de periode rond de bevalling. Bij 75 procent van hen worden de problemen niet herkend en slechts 1 op de 10 krijgt de juiste hulp. Opnieuw die schaamte: de geboorte van een baby moet een feest zijn, het is gewoon níét gepast om je verdrietig te voelen. Niet tegenover je kind, niet tegenover je partner, niet tegenover mensen met een onervulde kindervens, niet tegenover jezelf. Een kersverse moeder straalt van geluk en raakt het liefst zo snel mogelijk opnieuw in vorm, punt. Heel wat jonge vaders worstelen trouwens ook met postnatale depressies, iets minder dan 10 procent ontwikkelt zelfs een depressie 3 tot 6 maanden na de geboorte, maar daar wordt al helemaal met geen woord over gerept. Het is een aanhoudend gevoel van somberheid dat je krijgt na de specifieke trigger die de geboorte van een kind is. Het was voor mij de katalysator die zorgde voor het naar boven borrelen van jarenlang onderdrukte emoties.

Geen roze wolk dus, wel een razende storm van opgekropte pijn.

# EMOTIONAL FREQUENCY SCALE



MAP OF CONSCIOUSNESS by DR. HAWKINS  
 (E)motions = Energy in Motion. Energy vibrates at a certain frequency. The Law of Vibration activates the Law of Attraction.  
 You attract what you send out by the Emotions you hold in your body. Ultimate frequency (top) ↔ low frequency (bottom)

## OVER EEN KORSET VAN SCHULD EN SCHAAMTE

We groeien op, maar wie worden we? Daar bestaan heel wat theorieën over en ik volg persoonlijk degene die stellen dat het sterk afhangt van de omgeving waarin we opgroeien. Psychoanalyticus Paul Verhaeghe gaat er met zijn boek *Identiteit* dieper op in. Hij ziet onze identiteit als een proces van identificatie dat plaatsvindt door onszelf te spiegelen aan een 'ander': we nemen (denk)beelden en woorden over en ons zelfbeeld wordt beïnvloed. Het spiegelen begint met de ouders, maar springt al snel over naar andere figuren – en die moeten zelfs niet altijd van vlees en bloed zijn. Tegenwoordig heeft de 'digitale andere' ongelooflijk veel macht door de oneindige stroom beelden, signalen, woorden en labels die ons continu bombarderen én kaderen.

05.09.18

*Ik word gelabeld en in hokjes gestoken.*

*Mensen menen me te kennen.*

*Maar ik ken mezelf niet eens.*

*Hoe weten zij dan wie ik ben?*

Het een en ander heeft dus met de maatschappij waarin we opgroeien te maken. Ik vind het werk van psychiater Dirk De Wachter in dat opzicht ook heel interessant. Hij beschrijft een samenleving waarin we allemaal elkaars concurrent zijn. Een individualistische structuur, elk voor zich; steeds maar beter, steeds maar harder, steeds maar verder. Een competitie die zich niet enkel op de werkvloer afspeelt, maar die ook in ons privéleven, onze vrije tijd en in onze familie aan zet is. We streven naar perfectie, we moeten álles zijn. Het is moordend, simpelweg omdat we onmogelijk kunnen voldoen aan die onhaalbare norm. We moeten een carrière hebben, kunnen uitpakken met een perfecte relatie, mooie kinderen maken en bovenal hypergelukkig zijn. *Big smile*. Altijd. Overall. Tot we niet meer kunnen.

Het is een tendens die eind jaren tachtig ontstond en groot is geworden door de digitalisering van onze leefwereld: social media, Instagram voorop, maken dat we onszelf als een merk neerzetten en continu promoten. Het leidt tot een wereld waarin we niemand meer echt vertrouwen. *Elementaire deeltjes*, het boek van filosoof Michel

Een burs in de spiegel

Houellebecq, gaat daarover: we leven allemaal *apart together*, elk in onze bubbel van schijn en imago. Het is paradoxaal. We zijn vrijer dan ooit maar toch voelen velen zich tegelijk gevangen en eenzaam. We geven onze identiteit vorm en beplakken onszelf met labels die duidelijkheid brengen over wie we zijn. Kaders die zorgen voor stabiliteit en zekerheid, maar op termijn onvermijdelijk tot een benauwend korset verworden. Een korset dat alsmaar harder spant. Op dat moment trachtte ik er alsnog een glamoureuze outfit van te maken. Dat was ook grotendeels mogelijk door mijn werkomgeving, mode is een gedroomde wereld om in weg te vluchten. Het is een sector waarin je gemakkelijk aan de oppervlakte kan blijven hangen, zonder in je kaarten te laten kijken. En dat kwam mij goed uit.

29.01.20

*Maar kind toch, het is in het aanvaarden dat perfectie niet hoeft, noch bestaat, dat ge uzelf zult zien staan in al uw menselijke glorie.*

Maar schaamte knaagt. Een vreselijk gevoel, dat absoluut niet thuis hoort in onze cultuur. Net zoals we als kinderen leren níet te huilen, wordt ook schaamte als iets ongemakkelijks weggemoffeld. Van alle emoties is schaamte zelfs de ergste, Jung noemde het een *soul-eating emotion*, het moeras van de ziel. Het fungeert als de ultieme verdeler tussen jou en alle anderen: het maakt een outsider van je, omdat je niet goed genoeg denkt te zijn. In die mate dat je er zelfs niet over mag denken, laat staan praten.

Marilyn J. Sorensen – oprichter van het Self-Esteem Institute in Oregon en internationaal bekend om haar werk rond zelfvertrouwen – zegt het volgende over schaamte: *‘Unlike guilt, which is the feeling of doing something wrong, shame is the feeling of being something wrong.’*

Anderen kunnen je dat aandoen, maar je kan jezelf net zo goed neerhalen – keer op keer, tot je verstrikt raakt in dat gevoel. Je wil een zogenaamde imperfectie of kant van jezelf zo hard verstoppen, dat je er continu aan herinnerd wordt. Het vreet eindeloos aan je zelfvertrouwen en aan je geloof dat het wél anders kan. Want schaamte gaat diep, in die mate dat je er niet naar kan kijken. Waardoor de wonde alsmaar verder ettert en de schaamte alsmaar toeneemt.

Schaamte.

Absolute horror.

Het zorgt ervoor dat je geremd wordt in je genezingsproces, omdat je niet over je pijn kan/wil denken, laat staan praten. Het is de emotie met de laagste frequentie en maakt je letterlijk doodziek. Ook ik zat gevangen in een korset van schuld en schaamte. Tot ik besepte dat als ik mijn pijn niet kan aanvaarden, ik dat ook moeilijk voor mijn eigen dochter zou kunnen doen.

Oh de frictie. 😊

Er zijn natuurlijk wel manieren om die vicieuze cirkel van schaamte te doorbreken. Je moet iemand vinden bij wie je je veilig voelt, die je de erkenning geeft om je stevig opgebouwde muren neer te halen en je kwetsbaarheid te tonen. Mijn partner werd bijvoorbeeld vaak geconfronteerd met mijn donkere kanten waar ik me zo voor schaamde, precies omdat hij me klaarblijkelijk een veilig gevoel gaf. Hierin zijn lotgenoten ook zo belangrijk: een genezingsproces start vaak eens iemand je zegt dat het oké is. Oké om eindelijk je pijn te voelen. Door jezelf kwetsbaar op te stellen, geef je anderen de ruimte om dat ook te doen. Er is een scène uit *Mad Men* die hier mooi op inspeelt: Don Draper, de grote stoere man, ziet in therapie een andere man huilen en beseft plots dat ook hij issues heeft en trauma's uit het verleden meesleurt. Hij herkent zichzelf in die man, waardoor hij de toelating voelt om zijn gekwetste hart eindelijk te tonen. Het illustreert mooi hoe je maar één persoon nodig hebt om een ondoordringbare muur te doorbreken. Mensen zijn sociale wezens, we hebben allen een universele nood aan liefde.

17.04.19

*Niet in de ogen durven te kijken tijdens een gesprek = schaamte.*

*Schaamte om de ruimte te vullen. Schaamte om mijn waarheid te spreken.*

*Schaamte om mezelf en mijn woorden op te eisen.*

Ondanks dat iedereen deze emoties kan ervaren, wijst onderzoek uit dat vrouwen zich vaker schuldig voelen en schamen. Mede door het beeld dat wordt opgelegd van vrouwen als *enablers* die liefst niet te moeilijk doen, laat staan andermans gevoelens kwetsen. We leren