

## Beter één vogel op je arm dan.....

Wat doe je als je een zichtbaar of onzichtbaar litteken hebt? Doe je er alles aan om het te verbergen? Of ga je hem verfraaien?

Een vraag die relevant wordt als je je autobiografie wilt schrijven. Want hoe ga je om met de schaduwkanten? Gebeurtenissen of situaties waar je eigenlijk niet graag mee naar buiten wil komen? De verkeerde beslissingen die je hebt genomen? De karaktertrekken waar je je eigenlijk voor schaamt?

### Van je kwetsbaarheid je kracht maken

Laatst las ik op internet een verhaal over een meisje dat door een trampolineongeluk haar arm had verbrijzeld. Door de operaties bleef er een groot litteken op haar arm achter en ze besloot daar een tattoo van een vogel omheen te zetten. Op de website schrijft ze:

Ik voelde me lelijk en onooglijk. Deze tattoo heb ik mezelf kado gedaan toen ik 18 werd. Zo heb ik mijn lichaam teruggeëist en het naar iets moois omgetoverd. Ik wilde de littekens van de operatie niet bedekken, want deze littekens zijn zo'n belangrijk deel van wie ik nu ben. Ik wilde ze alleen transformeren naar iets waar ik trots op kon zijn.

Bron: <https://www.mynd.nu/deze-tattoos-verbergen-littekens-en-verhalen/>

### Figuurlijke littekens

Het deed meteen denken aan de auteurs die ik heb begeleid bij het schrijven van hun levensverhaal. Ook zij hebben letterlijke of figuurlijke littekens. Dingen waar ze eigenlijk niet graag mee naar buiten komen omdat de buitenwereld daar vaak zo snel een negatief oordeel over heeft.

Zo heb ik een auteur begeleid die zich als expat in Bangkok liet verleiden en daardoor ernstig in de problemen is geraakt. Of een vrouw die worstelde met het DIS-syndroom en van overleven naar leven weet te gaan. Een huisarts die euthanasieverzoeken krijgt in een tijd dat wetgeving daarover nog niet bestond en daardoor soms flink moest improviseren.

### De littekens zijn een belangrijk onderdeel van wie je bent

En daarom hebben ze stuk voor stuk het moedige besluit genomen om daarover te schrijven en te publiceren. Het mooie is dat ze daardoor anderen weer hebben kunnen helpen en inspireren. De huisarts heeft naar aanleiding van zijn boek diverse radio-interviews gegeven waarin hij uitlegde wat een euthanasieverzoek eigenlijk met een huisarts doet.

De vrouw met het DIS Syndroom geeft inmiddels workshops en lezingen voor vrouwen die hetzelfde hebben meegemaakt als zij.

Door met hun schaduwkanten naar buiten te treden hebben zij van hun kwetsbaarheid hun kracht gemaakt. Net als het meisje met de tattoo.

Dus wat doe jij met je schaduwkanten als je je autobiografie wilt schrijven? Ga je ze verbergen of gebruik je ze als kracht?

Lees of bekijk ook:

[Een boek schrijven is als naakt lopen.](#)

[Vlog: een autobiografie schrijven: waarom zou je dat eigenlijk doen?](#)

[Mijn autobiografie? Die leest toch helemaal niemand? Of wel soms?](#)

[Een boek schrijven: waarom de eerste stap het moeilijkst is. Of juist niet?](#)

[Een autobiografie schrijven: Hoe begin je?](#)