

STEPHAN KONRAD NIEDERWIESER

Schaamte

Zonder schroom
of gêne verder

82 TIPS EN OEFENINGEN
OM SCHAAMTELOZER TE WORDEN

Het gaat er niet om wat ons is overkomen, maar hoe wij daarop reageren.

– Epictetus, Griekse filosoof, 50-135 n.Chr.

Dat gevoel van 'Ik ben het middelpunt van de wereld' doet zich zeer sterk voor wanneer je plotseling wordt overvallen door schaamte; je staat daar dan als versuft midden in een branding en voelt je verblind als door een groot oog dat van alle kanten naar jou en door je heen kijkt.

– Friedrich Nietzsche, Duitse filosoof, 1844-1900

Zo smelt trauma samen met schaamte. Het onvermogen van anderen om ons als kind op de juiste wijze tegemoet te treden als we iets pijnlijks hebben ervaren, zien wij als het bewijs voor het feit dat wij in wezen slecht zijn en de omarming van de liefde niet hebben verdiend.

– Francis Weller, Amerikaanse psycholoog (2015)

Praktijkvoorbeelden

Om gevoelens van schaamte te verduidelijken gebruik ik voorbeelden uit mijn eigen praktijk. Wanneer ik in enkele zinnen het therapieverloop beschrijf, betekent dat niet dat mensen zich in zo'n korte tijd van hun schaamte hebben kunnen bevrijden. Ook zijn de voorbeelden niet exemplarisch om een diagnose te kunnen stellen. Ieder 'symptoom' kan door verschillende schaamthema's zijn veroorzaakt.

Oefeningen

Ik geef in dit boek veel aanwijzingen. Sommige daarvan zijn bedoeld om gevoelens van schaamte te onderzoeken, andere om je ervan te bevrijden. Om het eenvoudig te houden spreek ik in alle gevallen van 'oefening'. Het gaat er daarbij niet om de oefeningen zo vaak mogelijk te herhalen, zoals bij gewichtheffen in de sportschool. Je zult er het meeste baat bij hebben wanneer je ze met aandacht uitvoert en daarbij nauwkeurig waarneemt hoe jouw lichaam en geest erop reageren.

Inhoud

- Inleiding: tussen hemel, huid en schande 11
 - Schaamte: een taboeonderwerp 11
 - Schaamte doet afbreuk aan voelen, denken en lichamelijke gezondheid 14
 - Schaamtedagboek 16
 - Schaamte is niet direct schaamte 18

- 1** Acute schaamte 20
 - Het schaamteffect 20
 - Schaamte behoort tot de basisuitrusting van de mens 21
 - Verloop van het schaamteffect 24
 - Wat het schaamteffect doet 26

- 2** Chronische schaamte 31
 - Schaamte – een psycho-biologisch proces 31
 - Symptomen van chronische schaamte 34
 - Het cognitieve aspect 36
 - Schaamte en zelfbeeld 42
 - De dingen waarvoor we ons schamen 49
 - Ervaringen met geweld zorgen voor gevoelens van schaamte 53
 - Schaamteregulering 64
 - Chronische schaamte als overlevingsstrategie 69
 - Chronische schaamte – een vicieuze cirkel 73
 - De gevolgen van chronische schaamte 76
 - Hoe schaamte chronisch blijft 80

- 3** De broers en zussen van schaamte 89
 - Schuld 90
 - Angst 92
 - Woede 96
 - Schuchter en verlegen 101
 - Afkeer en misselijkheid 102
 - Eenzaamheid 103
 - Innerlijke criticus 103

- 4** Hoe we ons tegen schaamte beschermen:
overlevingsstrategieën 105

- 5** Schaamte in relaties 121
 - Strategieën om schaamte te vermijden 121
 - Schaamte en seksualiteit in relaties 132
 - De dynamiek tussen man en vrouw 133

- 6** Oefeningen om je van schaamte te bevrijden 137
 - Enkele opmerkingen vooraf 137
 - De oefeningen 144

- Tot slot 201
 - Schaamte is geen oplossing 201
 - Bescherm (je) kinderen 204

 - Dankwoord 207
 - Overzicht van de oefeningen 209
 - Literatuur 213
 - Noten 217
 - Over de auteur 221

Inleiding:

Tussen hemel, huid en schande

Schaamte: een taboeonderwerp

Je kent het gevoel van schaamte wel. Misschien zou je iets aan je lichaam willen veranderen of ben je ervan overtuigd dat je op de een of andere manier tekortschiet. Wellicht houd je je sociale afkomst geheim of ben je terughoudend op het gebied van seksualiteit. Dat zijn duidelijke symptomen van schaamte; je zou kunnen zeggen de topjes van de ijsberg. Maar schaamte is veel meer. Ze kan er de oorzaak van zijn dat je in je beroep minder bereikt dan op grond van je capaciteiten mag worden verwacht en dat je ook verder geen of weinig succes hebt. Schaamte is de aanleiding voor terugkerende conflicten in relaties en kan er de oorzaak van zijn dat je blijft vasthouden aan schadelijke relaties. Schaamte belemmert echte intimiteit. Zij verlamt levensvreugde, lust en zelfexpressie. Zij kan lichamelijk ziek maken en kan leiden tot persoonlijkheidsstoornissen, verslavingen en zelfverwondend gedrag, en daardoor zelfs tot een voortijdige dood.

Het begrip 'schaamte'

Wat is de herkomst van het begrip 'schaamte'? Het Oudhoogduitse woord *scama* betekende 'beschaming' en 'schande'. Het Engelse woord *shame* stamt af van het Indo-Europese woord *shem* of *skem*, waaruit de Engelse woorden *skin* (huid) en *sky* (hemel) zijn ontstaan.¹ Dit alles houdt schaamte in: evenals schande doet schaamte pijn, zij begrenst als onze huid en heeft een potentieel zo wijds als de hemel.

Ieder mens is met het vermogen uitgerust zich te schamen, maar we praten daar zelden over. Op school is schaamte geen thema, net zomin als in de dagelijkse talkshows. Sinds het begin van deze eeuw zijn meer dan tien keer zoveel boeken over angst geschreven als over schaamte. Wie 'schaamte' googelt, krijgt ongeveer 3 miljoen hits; bij 'woede' zijn het er 22 miljoen en bij 'liefde' 300 miljoen. Hoewel psychotherapie al meer dan 100 jaar bestaat, vond het eerste Europees-Amerikaanse congres over het thema schaamte pas in 1984 plaats. En dat is op het moment van schrijven al meer dan 30 jaar geleden; toch ontbreekt de behandeling van schaamte nog steeds in de leerplannen voor scholen, toekomstige artsen en psychologen.

Op grond van de genoemde aantallen zou je de indruk kunnen krijgen dat schaamte geen grote rol speelt. Waarom stelt de Amerikaanse sociologe Brené Brown die al jaren schaamte onderzoekt dan vast: 'Schaamte hangt samen met verslaving, depressie, geweld, agressie, pesten, zelfmoord en eetstoornissen'²?

Dr. Stephen Porges, professor in de psychiatrie aan de universiteiten van Indiana en North Carolina, is ervan overtuigd dat schaamte bepaalt 'hoe mensen hun leven leven. Schaamte veroorzaakt op het fysieke vlak reacties die veel lijken op de reacties in een levensbedreigende situatie [...] Als mensen zich schamen, zijn ze niet meer in staat zich te gedragen zoals ze willen.'³

De Amerikaanse filosoof en psycholoog John Bradshaw noemde schaamte een vergiftigde zijnstoestand: 'Schaamte als identiteit is toxisch en onmenselijkend [...] [zij] is ondraaglijk en moet verdoezeld worden [...] Zodra men een vals zelf aanneemt, houdt men psychologisch op te bestaan.'⁴

Zulke uitspraken maken duidelijk welke betekenis enkele wetenschappers en klinische psychologen aan schaamte toekennen. Des te verbazingwekkender is het dat schaamte nog steeds voor een bijverschijnsel van problemen en ziekten wordt gehouden, in plaats van haar als oorzaak te erkennen.

Schaamte in de renaissance

De eerste wetenschappelijke verhandeling over schaamte die ik kon vinden, stamt uit de renaissance. De jonge arts Annibale Pocaterra laat in zijn in 1592 verschenen boek *Due dialogi della vergogna* (*Twee dialogen over schaamte*) wezenlijke facetten van deze emotie zien.

Schaamte doet afbreuk aan voelen, denken en lichamelijke gezondheid

Wie zich chronisch schaamt, verliest niet alleen levensvreugde en vitaliteit, ook het zenuw-, immuun- en hormoonstelsel raken uit evenwicht. Beeldvormend medisch onderzoek toont bovendien aan dat schaamte de activiteit van bepaalde hersengebieden afzwakt en daardoor het denkvermogen vermindert. Sommige mensen ervaren door schaamte zelfs een complete verlamming van hun denkapparaat; ze kunnen zelfs niet meer spreken. Je kunt je gemakkelijk voorstellen wat voor wissel dat op kinderen op school trekt. Maar het is natuurlijk ook voor volwassenen heel hinderlijk.

Dat is nog niet alles.

- Schaamte bindt mensen aan hun onverwerkte ervaringen uit het verleden en blokkeert daardoor geestelijke, emotionele en ook spirituele groei.
- Ze maakt zich meester van hun identiteit.
- Ze maakt mensen manipuleerbaar voor maatschappelijke belangen en meningen.
- Schaamte maakt het mogelijk mensen uit te buiten, oorlogen te beramen of hele volkeren uit te moorden.

En niet in de laatste plaats zijn schaamtegevoelens kolossale struikelblokken in relaties. Wie het idee heeft dat hij niet geliefd is, kan zich niet verbonden voelen, want fysieke en emotionele nabijheid toelaten gaat gepaard met de angst als niet geliefd ontmaskerd te worden. Je erbij horen voelen is dan moeilijk. In relaties en gezinnen ontwikkelen schaamtegevoelens bijna vernietigende krachten. '[Schaamte] speelt een centrale rol in de regulering van elke emotionele uitdrukkingwijze en daardoor in elke menselijke interactie,' schrijft Allan N. Schore⁵, professor

aan de faculteit voor Psychiatrie en Gedragwetenschappen van de Universiteit van Californië, Los Angeles.

Ik ben ervan overtuigd dat het tot de wezenlijke opgaven van de mens behoort het geautomatiseerde mechanisme van schaamte los te laten ten gunste van bewuste beslissingen.

Als ik schaamte als hoofdword gebruik, wekt dat misschien de indruk dat schaamte iets bepaalds is, begrensd, scherpomlijnd, precies gedefinieerd. Het tegendeel is waar: schaamte manifesteert zich op allerlei manieren, van akelig ineenkrimpen of een hittegevoel in het gezicht tot pijnlijke impulsen, zich terugtrekken en zelfverwondend gedrag of zelfmoord. En niet in de laatste plaats meldt schaamte zich zelden alleen, maar vormt ze meestal slechts de basis voor andere gemoedsaandoeningen zoals angst en woede.

Misschien denk je nu: een beetje schaamte kan toch geen kwaad? Of je denkt aan een bankier, politicus of crimineel en hoopt dat die zich eens een beetje meer zouden schamen, zodat een hoop ellende voorkomen zou worden. Maar zo werkt schaamte niet; ze lokt misdaden uit, zoals de vele voorbeelden van regelrechte massaslachtingen in de Verenigde Staten onder andere hebben aangetoond.

Ik hoop dat dit boek je aanspoort om over de grote vragen van onze maatschappij na te denken: over opvoeding, integratie, het gebruik van medicijnen en oud worden. Ik hoop dat je inziet hoe de politiek, de medische wereld, de reclame, het rechtswezen en zelfs psychotherapieën schaamtegevoelens in stand houden, en dat schaamte niet alleen bepaalt hoe je over jezelf denkt, maar ook het ontstaan van rangorden in groepen en bedrijven veroorzaakt: mensen die erbij horen en velen die er niet bij (mogen) horen. Schaamte maakt het enkelen mogelijk machtiger te zijn dan de rest van de wereld.

Het is mijn doel om je duidelijk te maken welke centrale rol schaamte in ons dagelijkse leven speelt, want ik denk dat we pas

aan het begin staan van het verkrijgen van begrip hiervoor. In dit boek wil ik je laten zien:

- Hoe geniaal deze emotie in wezen is
- Hoe gevaarlijk ze zich kan ontwikkelen en
- Wat een onvermoed potentieel zich in schaamte verbergt

Ik hoop dat je nadat je dit boek hebt gelezen, in staat zult zijn achter het masker van je eigen schaamte te kijken en daar degene te herkennen die je werkelijk bent.

Schaamtedagboek

Schaamte is een verraderlijke emotie die vaak voorkomt maar zelden zichtbaar wordt. Ik raad je daarom aan je bevindingen altijd direct op papier te zetten. Het vinden van de woorden daarvoor is een belangrijke stap op weg naar bewustwording van jouw schaamte.

Noteer in een schaamtedagboek je schaamtethema's, de resultaten van je zelfonderzoek en de veranderingen in je beleving van schaamte. De titel van je dagboek zou kunnen zijn: 'Zo bevrijd ik mij van mijn schaamte', of 'Dagboek van zelfbevrijding'.

Eigen schaamtethema's (deel 1)

Om inzicht te krijgen in je vooruitgang, nodig ik je uit om nog vóór het lezen van dit boek een lijstje te maken; het kost je maar enkele minuten:

1. Neem je dagboek voor je en schrijf boven aan de eerste bladzijde: 'Hiervoor schaam ik mij'.
2. Noteer daaronder alles:
 - Waarbij je je niet prettig voelt.
 - Waarmee je het niet eens bent.
 - Wat je anders wilt.
 - Wat je van jezelf afwijst of zelfs haat.
3. Als je niets kunt bedenken, noteer dan waar je anderen om benijdt (bijvoorbeeld je burens, collega's, broers of zussen). Afgunst ontstaat wanneer we onszelf of ons leven niet goed genoeg vinden.
4. Geef cijfers van 1 tot 10 aan elk van deze thema's, waarbij 1 voor 'een beetje' staat en 10 voor 'zeer sterk'. Daarmee geef je aan in welke mate je je op het betreffende gebied beperkt voelt. Dat kan er als volgt uitzien:
 - Ik ben te dik ... 4.
 - Ik verdien minder dan mijn collega voor hetzelfde werk ... 8.
 - Als ik spreek, stotter ik ... 6.

Veelvoorkomende schaamtethema's

- Lichaam, conditie en gezondheid
- Sociale afkomst
- Actuele sociale status/financiële situatie
- Talenten, vermogens en bekwaamheden
- Relaties
- Seksualiteit en seksuele voorkeur
- Gevoelens
- Beroep en succes
- Zelfbeeld

Als je klaar bent met je lijst, lees die dan nog eenmaal door en neem waar hoe je daarop innerlijk reageert. Komt er een: 'Eigenlijk best oké' bij je op of: 'O jee, ik ben eigenlijk een wrak', of: 'Poe, ik maak mij het leven behoorlijk moeilijk', noteer dan ook deze gemoedsbewegingen, gevoelens of oordelen.

Schaamte is niet direct schaamte

In de literatuur over psychologie wordt vaak onderscheid gemaakt tussen 'goede' en 'slechte' schaamte, ook wel 'gezonde' en 'toxische' schaamte. De goede beschermt de intieme sfeer, dient als motivator of behoedt je voor geweldsdelicten. Alleen wanneer ze te sterk wordt, zal men haar als toxisch of ongezond ervaren en verdient ze het label 'slecht'.

Ik ben van mening dat de kwalificaties 'goed'/'slecht' in samenhang met mensen in principe geen ondersteunende criteria zijn. Ook met 'gezond' en 'toxisch' ben ik voorzichtig, want deze be-

grippen leiden tot allerlei misverstanden. Schaamte is een beschermingsmechanisme. Iedereen die onder zijn schaamtereactie lijdt, mag ervan uitgaan dat hij goede redenen had dit mechanisme in deze sterkte te ontwikkelen. Hoogstwaarschijnlijk heeft het hem op enig moment in zijn leven voor iets veel ergers behoord. Daarom vind ik schaamte nooit slecht, ziek, of toxisch, maar hoogstens niet langer passend bij de actuele situatie. Ik maak daarom onderscheid tussen 'acute' en 'chronische' schaamte.

- Acute schaamte: ieder mens is uitgerust met een schaamte-affect (een automatische reactie van ons lichaam) dat optreedt om ons organisme iets over de actuele situatie mee te delen. Zodra we daarop adequaat hebben gereageerd verdwijnt het weer.
- Chronische schaamte: ze past niet bij de actuele situatie, maar geeft uitdrukking aan de actuele beleving en kleurt onze dagelijkse ervaringen. Ze bepaalt hoe wij onszelf en onze relaties waarnemen.

De volgende twee hoofdstukken gaan over deze twee vormen van schaamte.

men te staan wanneer we ons bedreigd voelen, zodat we kunnen weglopen of vechten.

Wordt deze opwinding zo sterk dat ons organisme schade zou kunnen oplopen, dan wordt de dorsale vagus ingeschakeld om de opwinding te verminderen. We noemen de dorsale vagus ook wel ‘primitieve vagus’ omdat wij dit mechanisme sinds de oertijd met primitievere levensvormen, zoals de reptielen, gemeen hebben. Hij beëindigt de door de sympathicus ingezette opwinding door de bloedvaten te verwijden, de ademhaling en de hartslag te vertragen en daarmee het gehele organisme af te remmen. Voor iemand die zich schaamt, voelt dat aan alsof de stekker eruit wordt getrokken, alsof hij wordt verlamd; hij kan zomaar bevriezen. Je moet je deze gave voorstellen als de noodrem die het organisme beschermt tegen doorbranden.

Verloop van het schaamteffect

Schaamte op het voetbalveld

Het schaamteffect kun je heel goed tijdens voetbalwedstrijden waarnemen. Maakt een elftal een doelpunt, dan zie je bij die ploeg jubel en triomf. De spelers van de tegenpartij kijken daarentegen naar de grond en laten hun schouders hangen (verlies aan spierspanning), of ze schelden degene die verantwoordelijk is voor de fout uit. Vooral na belangrijke wedstrijden zie je de verliezers op de grond liggen, met de handen voor het gezicht en niet zelden huilend. De fans spiegelen de emoties van hun elftal.