

Stephan B. Poulter, PhD

De Schaamtefactor

Overwin
je grootste angsten
en bevrijd jezelf



Vertaling Michiel Soeters

Circle Publishing

INHOUD

Dankbetuiging

Aantekeningen van de auteur

Voorwoord 3

Inleiding over schaamte: mijn persoonlijke verhaal 5

Deel 1 – Wat is schaamte en waarom is het een probleem? 9

1 De schaamtefactor: Wat is het, dokter?
Het grote geheim onthullen 11

2 Je eerste jaren en je eerste persoonlijke schaamtebeginselen:
Vijf typische ouderschapsstijlen die schaamte brengen 37

3 Hoe schaamte zich manifesteert:
Hoe het gif van schaamte mannen en vrouwen beschadigt 67

Deel 2 – Hoe schaamte in het geheim je leven beheerst 91

4 Hoe schaamte dagelijks functioneert:
Zeven veelvoorkomende emotionele cycli 93

5 De plekken waar schaamte zich verstopt en je terroriseert:
Je geld, je liefdesleven, je familie(verleden), je gezondheid
en lichaam, en je dood 123

6 Verslavingen en schaamte – een geheime vriendschap 157


7 Jouw persoonlijke vorm van schaamte: angst, vermijden
en emotionele terreur 189

8 Schaamte en relaties: hoe schaamte een relatie heeft
met jou, je ouders, je kinderen en je liefdespartners 217

Deel 3 – De grote kloof tussen jou en je andere ik helen 255

9 Geen geheimen meer: je eigen genezende onthullingsproces –
bekijk alle delen van je leven vanaf 1000 meter hoogte 257

10	Het herschrijven en herprogrammeren van je emotionele triggers	291
11	Drie grote veranderingen: acceptatie, empathie en begrip – het zit allemaal in je	333
12	Ontwikkel je mindset: een oneindige bron voor persoonlijke groei	365
	Eindnoten	391
	Literatuurlijst	402



Totdat je het onbewuste bewust maakt,
bepaalt het onbewuste je leven en noem je dat 'het lot'.

– Toegeschreven aan Carl Jung

1 DE SCHAAMTEFACTOR: WAT IS HET, DOKTER? HET GROTE GEHEIM ONTHULLEN

Het concept 'schaamte' was tot voor kort nagenoeg afwezig in de discussie over emotionele ontregeling. Momenteel wordt het door veel psychologen gezien als de belangrijkste oorzaak van emotionele nood in onze huidige tijd.

– Dr. Robert Karen, 'Shame', *Atlantic Monthly*, februari 1992

Het is alsof ik door een jager (schaamte) achtervolgd word, en die jager is er altijd. En hij gaat uitvinden dat er iets aan mij niet klopt, dat ik niet geschikt ben. Hij gaat uitvinden dat ik niet ben wie ik van buiten lijkt te zijn.

– John Bradshaw, 'Healing the Shame That Binds You', PBS Special, 1987

Er is geen GGZ-specialist, psycholoog, geneesheer of medisch specialist die gaat ontkennen dat er heel veel verschillende psychologische en emotionele thema's spelen in het leven. Dat er persoonlijkheidsstoornissen zijn, chronische psychische aandoeningen. Geen van deze psychische stoornissen hebben een vergelijkbaar bedrieglijke negatieve invloed en blijvende toxische kracht als schaamte – geen van alle! Schaamte is een van de meest universele traumatiserende emotionele krachten. Vol met irrationele overtuigingen en verlamme ervaringen. Schaamte is universeel voor mensen van alle leeftijden (boven de leeftijd van ca. 5 jaar), van alle rassen, van alle achtergronden – ongeacht economische status of opleiding. Niemand is gevrijwaard van of immuun voor schaamte. Het is een van de meest onderschatte en onbegrepen menselijke emoties en mentale staten van zijn.

Op schaamte rust nog steeds een taboe en er wordt zelden over gesproken, zowel in het kader van therapie als daarbuiten. In de dertig jaar dat ik mijn praktijk heb, hebben mensen mij altijd wantrouwend en vreemd aangekeken als ik ze vraag: 'Kun je me iets vertellen over de rol die schaamte speelt in je leven?' Het meest gehoorde antwoord is: 'Welke schaamte? Ik heb niets misdaan, ben nergens schuldig aan. Dus waarom zou ik me schamen?' Het is juist dat antwoord én de stilte

toxische gevoelens te onthullen is keihard nodig om je voorbij je huidige schaamte te helpen. Het is een paradox: alles wat je wilt is al in jou aanwezig. Je ongemakkelijke gevoelens over jezelf zijn de struikelblokken op de weg naar zelfvervulling en je levensdoel. Het erkennen van je schaamte en de houdgreep die schaamte op je heeft, is een belangrijke stap in je transformatie. Het monster recht in de ogen kijken met de grenzeloze kracht van zelfliefde en zelfacceptatie is te vergelijken met wat de zon doet met ochtendnevel. Al je op schaamte gebaseerde persoonlijke overtuigingen verdampen en verdwijnen uit je bewustzijn en uit je dagelijks leven. Wees eerlijk en oprecht naar jezelf. Ook jij kunt en zult het proces van het onthullen van je schaamte overleven. Wie wil er nou nog langer leven als een emotionele gevangene van zijn schaamte?

Jouw schaamte-index en schaamtechecklijst:

Wat is mijn schaamtestatus?

Onthoud: je bent geen monster. Schaamte is slechts een schaduw in je kast met geheimen. Doe het licht aan en kijk eens rond in je kast met oude thema's, verslavingen en geheimen. Iedereen heeft zo'n kast die uitgemest moet worden en met andere zaken gevuld mag worden. Geef, voordat je naar de schaamtechecklist gaat, je gevoel van schaamte een cijfer. Van nul (gezezen, schaamtevrij) tot tien (volledig beheerst door schaamte). De volgende index helpt je om te zien wat je normale schaamtebeleving is én hoe extreem die kan worden onder bepaalde omstandigheden waarin je getriggerd wordt door bepaalde gebeurtenissen, gevoelens of gedrag. Alle gevoelens van schaamte, of ze nu op een dagelijkse, wekelijkse, maandelijkse of willekeurige basis optreden, worden getriggerd door verstoorde overtuigingen over je persoonlijkheid aangaande gevoelens, gedrag of relaties (je gezin, familie, sociaal, liefdesrelaties of seksuele relaties).

Jouw schaamte-index

- 0 Het is geen emotioneel thema voor jou.
- 1 Je begrijpt het concept maar je voelt geen schaamte.
- 2 Je voelt bij tijd en wijle schaamte over bepaalde zaken, maar dat gevoel verdwijnt ook weer snel.

gevoel van emotionele gezondheid via je lichaam bloot te leggen. Het is heel belangrijk om de relatie van schaamte met je fysieke gezondheid, je lichaamsbeeld en je uiterlijk te begrijpen en te kunnen beheersen.

Vragen over lichaam en schaamte

- Wat zijn de gebeurtenissen, relatieproblemen en angsten, familie-interacties en delen van je werk die je verdrietig, niet goed genoeg of getraumatiseerd maken en die je te schaamteloos of te bang maken om je letterlijk of figuurlijk te laten zien?
- Wat is je fysieke reactie op het gevoel niet goed genoeg, boos, of afgewezen te zijn?
- Waar in je lichaam voelt je je schaamte (bijvoorbeeld nek, maag, schouders, onderrug, borst, etc.)?
- Wat is je belangrijkste kritiek op je lichaam, je fysieke verschijning en/of je gewicht?
- Wat is de invloed van jouw misbruik van drank/voedsel/drugs en schaamte op je gezondheid, lichaam en fysieke verschijning?

Afsluitende gedachten

De ernst van elke vorm van verslaving maakt dat de oorzaak met zorg en zelfacceptatie aan het licht moet worden gebracht. Het citaat van dr. Murthy stelt terecht dat we zorgvuldig en compassievol moeten zijn bij het benaderen van deze ultieme emotionele muur van protectie die onze diepste wonden en angsten onderdrukt. Als we niet in staat zijn om de redenen achter onze zelfvernietigende keuzes aan het licht te brengen, zal de schaamte onze diepste angsten voor vernietiging blijven voeden. Onze angst voor het onder ogen zien van onze diepste schaamte overtuigingen is de belangrijkste reden dat verslavingen zo krachtig en destructief zijn.

- Wat is jouw typische schaamte-reactiecyclus?
- Wat is jouw verslavende gedrag?
- Hoe vaak word je verteerd door angst om te worden ontmaskerd of ontbloot?
- Hoe ga je om met conflicten en je gedragsproblemen?
- Wat is een typische situatie die je boosheid en schaamtegevoel opwekt?
- Hoe herstel je van een schaamte-verslavingscyclus?
- Wat zijn enkele van de gevolgen van jouw door schaamte gedreven gedrag?
- Hoe voelen de mensen die het dichtst bij je staan zich over jouw door schaamte gedreven acties?
- Wat vind je zelf van je door schaamte gedreven verslaving?

Alle verslavingen dienen een psychologisch doel in iemands leven. Verslavingsgedrag is bedoeld om het onderdrukte emotionele trauma, de angst en het misbruik begraven te houden. Het is belangrijk voor iedereen die op zoek is naar verlichting van zijn verslavend gedrag, ongeacht de ernst ervan, om de volgende klassieke vraag te overwegen: Waarom kies ik ervoor om iets te doen wat schadelijk is voor mezelf?

Het kan geen kwaad om onze angsten te verkennen met de 'waarom'-vraag. We hebben in dit hoofdstuk veel relevante thema's en een

schaamte is het gevoel niet goed genoeg te zijn en een slecht persoon te zijn. Goede schaamte heeft te maken met acties of gedrag. Nadenken over je invloed en impact op anderen is wijs en helpt je om voor jezelf en anderen te zorgen. Luisteren naar je positieve innerlijke stem zal je leiden in het nemen van de juiste beslissingen.

- 12 **IEDEREEN HEEFT UITDAGINGEN OP DE ZES GEBIEDEN VAN HET LEVEN.** Geld, relaties, carrière, familie, kinderen, en je gezondheid en lichaam. Ze kunnen veel uitdagingen en eisen creëren. Je bent niet mislukt of slecht als je het moeilijk hebt op een of twee, of zelfs op al deze gebieden op een bepaald moment in je leven. Leer je levenslessen uit deze uitdagingen en gebruik ze in je toekomst. Niemand is vrijgesteld van groeien, veranderen en leren. Concentreer je op de drie psychologische hulpmiddelen in elke situatie: toenaderingsgedrag, acceptatie en aanwezig blijven. Schaamte maakt deze uitdagingen persoonlijk, geeft je het gevoel dat je faalt en creëert zelfverachting.
- 13 **JE HEBT GEEN TOESTEMMING NODIG VOOR JE INDIVIDUATIEPROCES EN IDENTITEITSVORMING.** Je hebt het recht om je eigen leven na te streven en om niet psychologisch verantwoordelijk te zijn voor de identiteit van anderen. Verstremgeling in relaties blokkeert je autonomie. Het hebben van je eigen meningen, gedachten en keuzes betekent dat je schaamtevrij functioneert. Het vormen van zelfbewustzijn binnen je familie en relaties laat zien dat je je identiteit aan het ontwikkelen bent. Schaamte speelt de troefkaart van de schuld, maar het hebben van je eigen leven is niets om je schuldig over te voelen.
- 14 **PERSOONLIJKE VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN VOOR JE LEVEN IS EEN GAMECHANGER.** Niets kan jou met schaamte verlammen als je de teugels van je verleden, heden en toekomst in handen neemt. Deze handeling is zeer krachtig en neutraliseert onmiddellijk de greep van schaamte op je leven. Jezelf afvragen wat je verantwoordelijkheid is, ongeachte de situatie, is een zeer belangrijke techniek om inzicht te vinden, je grenzen te handhaven en je emotionele nuchterheid te bewaren. Acceptatie verwijdert schuld en wrok uit je leven. Je adelaarmindset functioneert maximaal als jij verantwoordelijkheid neemt voor je acties en keuzes.

Niemand is immuun voor schaamte. We kennen allemaal de schaamte die gepaard gaat met iets doen dat 'dom' is of niet ethisch. Deze schaamte maakt deel uit van ons ethisch kompas. Maar de schaamte waar Dr. Stephan Poulter in dit boek met je over in gesprek gaat, ligt minder dicht aan de oppervlakte. Het is de schaamte die zich verdekt opstelt en zich openbaart via perfectionisme, faalangst, zelsaboterende gedachten en gedrag, woede en agressie, depressie, verslavingen. Deze vorm van schaamte kan zelfs kan leiden tot zelfbeschadiging of suïcide.

Dr. Poulter neemt je in dit boek op een heel toegankelijke wijze mee naar de oorsprong van deze emotionele terrorist. Hij sluit daarbij aan bij de laatste wetenschappelijke kennis op het gebied van de vroegkinderlijke en adolescentie ontwikkeling van ons brein en ons zenuwstelsel en het effect van (hechtings) trauma op die ontwikkeling.

Hij laat je zien hoe de innerlijke boodschap van niet goed genoeg, niet de moeite waard of mislukt te zijn allerlei verschijningsvormen kent: in jezelf en in je (professionele) relaties. En hij geeft je handvatten om de oorzaak van die verschijningsvormen, de diepge wortelde schaamte, aan te pakken om zo stapje voor stapje schaamte vrij te gaan leven.

Of je lijf het nu uitschreeuwt of dat je het diep vanbinnen voelt: we verlangen allemaal naar een schaamte vrij leven.



Stephan B. Poulter, PhD heeft naam gemaakt als klinisch psycholoog in Los Angeles. Hij heeft een eigen praktijk waar hij al meer dan dertig jaar mensen begeleidt. Hij werkte in diverse settings met thema's rondom ouder-schap, adolescentie en spirituele/theologische vraagstukken.

Eerder verschenen bij Circle Publishing twee andere boeken van Dr. Poulter: De Vaderfactor en De Moederfactor.

Circle
Publishing 

ISBN 978-90-771794-1-3



9 789077 179413 >