



Hallo schaamte – Ilse Sand

Oorspronkelijke titel: *Sig hej til din skam*

© 2022 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

© 2021 Ilse Sand en Gyldendal A/S

Omslagontwerp: Alette Bertelsen

Vertaling uit het Deens: Willem Abraham van Dongen, M.A.

Correctiewerk en taalkundige assistentie: Birgit van Dongen-Svensgaard

Grafische verzorging: M. de Boer

ISBN 978.90.8840.237.1

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Inleiding	9
------------------------	----------

DEEL 1

Hoofdstuk 1:

Het wezen en de functie van schaamte 17

De angst in de schaamte..... 19

Schaamte kan onbewust zijn 19

Situaties die schaamte teweegbrengen 20

Het verschil tussen schaamte en schuld 29

Een schaamte-reactie is een alarmbel 31

Schaamte is een sociaal gevoel 33

Hoofdstuk 2:

Chronische schaamte ontstaat door wanverhoudingen..37

Eigenwaarde en zelfgevoel 39

Je gezien voelen 40

Een verwrongen spiegel..... 41

Aandachtige spiegeling leidt tot innerlijke steun 46

Gebrek aan spiegeling leidt tot gebrek aan innerlijke steun 47

Hoofdstuk 3:

Schaamte kan een reactie zijn op een gat

in je zelfgevoel..... 51

De angst om in het niets te verdwijnen 53

Ernstige gaten in je zelfgevoel 55

Gebrek aan vaste grond..... 57

Hoofdstuk 4:

Schaamte remt je	59
Een moeilijk gesprek.....	60

Hoofdstuk 5:

Het valse zelf als afweer tegen schaamte	67
Succeservaringen versterken het valse zelf.....	69
Het fantastische, onkwetsbare, valse zelf	71
Schaamte voor verlangen naar liefde	72
Het valse zelf kan intimiteit niet verdragen	75
Woede en verachting als afweer tegen intimiteit	77
Weg uit sprookjesland	79
Bergafwaarts en bij jezelf thuis komen.....	81

DEEL 2

Hulpmiddelen	87
Een vicieuze cirkel moet doorbroken worden	87

Hoofdstuk 6:

Leer jezelf beter kennen	89
Hoe je feedback in ontvangst neemt	90
Film jezelf	92
Ervaar jezelf van binnenuit	94
Maak contact met een nog diepere laag van jezelf	95
Ga in psychotherapie of doe een cursus persoonlijke ontwikkeling	96

Hoofdstuk 7:

Verdiep je in je schaamte 101

Werken met je innerlijke schaamtescènes	
versterkt je zelfgevoel	102
Schaamte is een relationeel gevoel	104
Wees voorzichtig en kies een luisterend oor met zorg	111
Neem kleine stappen, als de angst dreigt	112
Schaamte na een verbale aanval	114
Schaamte voor gebrek aan energie.....	116

Hoofdstuk 8:

Bedenk goed met wie je tijd doorbrengt 121

De familie uit je kindertijd.....	124
Vind goede voorbeelden	125
Richt je aandacht op de gezonde innerlijke stemmen	126

Hoofdstuk 9:

Leg een vriendelijk contact met jezelf..... 129

Met jou is niets mis	130
Gehoorzaam niet aan de angst	131
Van schaamte naar schuld	132
Hervind de empathie met jezelf	134
Schrijf liefdevol aan jezelf	135
Door de rouw heen naar nieuwe liefde voor jezelf	137

Naschrift: Laat de leegte bloeien 139

Ben jij geremd door schaamte? Test jezelf 140

Dankwoord.....	148
Literatuur ter inspiratie	149

INLEIDING

Schaamte is misschien niet het eerste wat je te binnen schiet als mogelijke oorzaak van de moeilijkheden in je leven. Vaak houden we schaamte verborgen en het is zelden iets waarover we praten. Maar schaamte ligt vaak verscholen onder andere problemen, zoals bijvoorbeeld overdreven zelfonderdrukking, een laag gevoel van eigenwaarde, je uitgeput voelen bij sociale gelegenheden en problemen met intieme relaties. Schaamte kan ook een verborgen oorzaak zijn van misbruik of woede.

Tijdens het schrijven van dit boek heb ik van iedere gelegenheid gebruik gemaakt om de volgende vraag te stellen: “Je hoeft niet te zeggen wat het is, maar is er iets waar jij je voor schaamt?” Veel mensen knikken, kijken weg en voegen eraan toe: “Maar ik wil er niet over praten.” Andere mensen worden in eerste instantie een beetje onzeker van de vraag. Dan help ik hen op weg met wat suggesties: Is er iets aan je lichaam wat je liever niet laat zien? Een eigenschap die je probeert te verbergen of iets wat je hebt meegeemaakt, dat je liever niet vertelt? Een zwakte waarvan je hoopt dat anderen die niet ontdekken? Na die vragen gaan er meer mensen overstag. Af en toe is er een enkeling die boos zegt: “Ik schaam me nergens voor!” of “Ik heb helemaal niets om me voor te schamen!” Volgens mij bedoelen ze: “Jij krijgt mij niet in het schaamte-hoekje.” Maar intussen schamen ze zich wel degelijk, zonder dit zelf door te hebben. Wat wij met ons hoofd redelijk vinden om je voor te schamen is namelijk één ding. Iets heel anders is de spontane schaamtereactie van het lichaam zelf: Bijvoorbeeld als je blik begint rond te dwalen of je naar je schoenen staart.

Wanneer ik als dominee en als psychotherapeut luisterde naar de dingen die mensen mij toevertrouwden over hun schaamte viel het mij op, hoe intens en hartverscheurend de pijn en de eenzaamheid kunnen zijn. Maar zodra de schaamte gedeeld is, vindt er een verrassende, ja soms zelfs verbazingwekkende verandering plaats. De persoon begint dieper te ademen. Zijn lichaam en pijnlijk vertrokken gezicht ontspannen zich.

De opluchting over het delen van je gevoelens met een ander mens kan zo bevrijdend werken, dat je je soms afvraagt hoe het komt dat de meesten van ons er zo lang over doen om hier de moed voor te vinden. De moed ook om over het gevoel dat er iets mis met ons is te spreken. Als we dat überhaupt al ooit durven.

Toen ik begin dertig was en begon aan mijn eerste baan als dominee, kwam ik terecht in een kring van collega dominees die zich interesseerden voor psychotherapie. Wij wilden onszelf en anderen op een dieper niveau leren begrijpen. Er was een wat oudere vrouwelijke dominee die een keer tegen mij zei: “Jij ziet er wel erg kwetsbaar uit.” Dat had ik wel vaker gehoord en ik vond het helemaal niet leuk. Ik voelde me aangevallen en ging in de tegenaanval: “Volgens mij zegt het meer iets over jezelf dat je mij zo kwetsbaar vindt.” Hierna probeerde ik de vrouw te vermijden en deed ondertussen mijn uiterste best om sterk over te komen.

Waar ik vandaan kom was er namelijk geen plaats voor kwetsbaarheid. Je stelde pas iets voor als je goed was in je vak of als je iets te bieden had. Ik durfde helemaal niet bij mezelf na te gaan of die andere dominee misschien wel een punt had.

Destijds wist ik niet dat het onbehagen dat ik voelde als anderen mijn kwetsbaarheid spiegelden, angst was. Maar ik voelde me wel onhandig en boos. Het was alsof ik de controle over mijn gezichtsspieren verloor. Ik wilde graag zelfverzekerd glimlachen, maar mijn blik begon rond te dwalen, ik kreeg nerveuze trekjes in mijn gezicht en mijn stem werd dunnetjes. Mijn gezicht leek vastbesloten te zijn om een diepere en meer waarheidsgetrouwe laag in mijn psyche te spiegelen. Het was alsof niet alleen het tapijt maar ook de hele ondergrond onder mij werd weggetrokken, zodat ik nergens meer houvast had.

Het kostte mij vele jaren om de moed te vinden om te onderzoeken en te omarmen hoe kwetsbaar ik ben. En toen ik dat eindelijk deed, ontdekte ik dat de kwetsbaarheid waar ik me zo diep voor had geschaamd, juist vaak datgene is wat anderen in mij waarderen en dat het de karaktertrek is waar mannen bij mij op vallen.

De angst die deel uitmaakt van een gevoel van schaamte, is niet altijd zo heftig als ik het meemaakte. Je kan het in veel verschillende gradaties ervaren. Daar kom je nog veel meer over te weten in de rest van het boek.

Hallo schaamte beschrijft in makkelijk leesbare taal hoe schaamte ontstaat, hoe het kan dat sommige mensen zich veel meer schamen dan waar ze realistisch gezien reden voor hebben, hoe je kan onderzoeken of schaamte achter sommige van je problemen ligt en hoe je aan de slag kunt gaan met je schaamte, zodat je een grotere innerlijke vrijheid bereikt. Het boek is relevant voor iedereen die belangstelling heeft voor psychologie of persoonlijke ontwikkeling. En in het bijzonder voor mensen die vaak de neiging hebben om te denken dat er iets mis met ze is.

Schaamte is in essentie een reactie op onzekerheid in je zelfbeeld. Sommige mensen hebben maar iets heel kleins waar ze zich voor schamen. Anderen worden diepgaand geremd door gevoelens van schaamte. Of je nu tot de eerste categorie behoort of de laatste, je zal zeker baat hebben bij de hulpmiddelen in dit boek om de last van je schaamte voor een deel te verlichten.

Schaamte kan ook een positieve functie hebben. We proberen bijvoorbeeld in gezelschap onze hebberigheid te beteugelen, omdat we ons anders zouden schamen. *Hallo schaamte* houdt zich voornamelijk bezig met de negatieve consequenties van schaamte en hoe je jezelf daarvan kunt bevrijden.

Bijzonder akelig aan schaamte is dat we ons vaak schamen voor de schaamte zelf en daarom geen hulp zoeken. Veel te vaak heb ik gezien, dat mensen zich verstoppen in eenzaamheid, in plaats van in het volle licht te treden en het leven in kwetsbare openheid en liefde te leven.

Schaamte maakt levens kapot. Schaamte brengt je ertoe je achter een schild te verschuilen, waar je probeert je te verstoppen voor zowel jezelf als voor andere mensen. Het schild houdt het licht tegen, zodat je niet helder kunt zien. En het gaat tussen jou en anderen instaan, als een troebele ruit, die jullie communicatie verdraait.

Gelukkig is er een uitweg. Alleen al lezen over anderen die de moed hebben gevonden om iets waar ze zich voor schamen te omarmen, kan een aanstekelijk effect hebben, inspireren en moed geven. Ik heb er daarom voor gekozen om veel voorbeelden in te

voegen, waarin verschillende mensen vertellen hoe ze een uitweg hebben gevonden uit de schaamte en de zelfonderdrukking.

Je zal in het boek verder verschillende hulpmiddelen aantreffen, die je kan gebruiken om eerst maar eens barstjes te maken in je schild van schaamte, zodat het licht door kan dringen. Dit licht zal de nevel verjagen, die de schaamte over je inzichtelijke vermogen legt. Als de helderheid toeneemt, zal je inzien, dat je niet hoeft te gehoorzamen aan je schaamte.

Er is namelijk niets mis met jou, ook al voel je je wel zo. Als je voelt dat er iets mis met je is, dan komt dat omdat er iets mis is gegaan. Jij bent niet wat er mis is.

Aan het slot van ieder hoofdstuk staat een aantal oefeningen die je kunnen helpen je schaamte beter te begrijpen en in sommige gevallen je ervan te bevrijden. Sommige van de oefeningen kunnen veel gevoelens losmaken. Dus voordat je aan de slag gaat met een oefening, kan het een goed idee zijn om een afspraak te maken met een vriend, zodat je diegene kan bellen als je tijdens of na de oefening behoefte hebt om met iemand te praten.

Achterin het boek is er een test, zodat je kan bepalen hoeveel last je hebt van je gevoelens van schaamte. Je kan de test eerst doen of nadat je het boek uit hebt. Of je kan de test overslaan als je er geen zin in hebt. Waarschijnlijk wordt het je tijdens het lezen van het boek duidelijk hoeveel of hoe weinig je de neiging hebt om je te schamen. Na de test staan er enkele goede tips om er op een positieve manier mee om te gaan als je een hoge schaamtescore hebt. De schaamte schreeuwt: 'Er is iets mis met je. Je kunt wel inpak-

ken. Graaf je in. Verstop je.' Ik hoop dat dit boek je de moed geeft om je schaamte frontaal tegen te spreken, zodat je je kan ontwikkelen, kan opbloeien en jezelf kan omarmen.

Ilse Sand
Hald Hovedgård,
augustus 2020