

SCHAAMTE in PSYCHOTHERAPIE

De kunst van het verschijnen

JEF SLOOTMAECKERS

P E L C K M A N S

*Linne – mijn vrouw,
omdat jij me elke dag uitnodigt om meer mezelf te worden.
Jouw grootste geschenk is dat je van me houdt in wie ik aan
het worden ben.*

*Jutta – mijn dochter,
jouw komst leert me trots zijn op mijn zorgvermogen.
Trots op jou, maar ook trots dat ik mezelf mag zijn bij jou. En jij bij
mij.*

*Lasse – mijn zoon,
hoe meer ik jou zie opgroeien, hoe zachter ik kan kijken naar de jongen
die ik zelf was.
In wie jij wordt, ontdek ik jouw kern en wordt mijn schaamte kleiner.*

*Voor mijn cliënten,
jullie toonden mij de weg.
Ook ik genees in wat wij samen durven aan te kijken.*

INLEIDING

Een klein verhaal over grote dingen	7
Gedragen door wetenschap	8
De tweezijdigheid van schaamte	9
Op weg naar een schaamtebewuste wereld	10

DEEL 1 **SCHAAMTE BEGRIJPEN**

HOOFDSTUK 1 *Zinnvolle schaamte*

Schaamte als een emotie	17
Emoties als beweging en regulatie	17
De negen basisaffecten	18
Schaamte als regulerend affect	20
Schaamte als een sociaal regulerende emotie	21
Schaamte als kern van mens-zijn	26

HOOFDSTUK 2 *Kernschaamte*

De essentie van kernschaamte	30
Kernschaamte: een breuk in het Zelf en met anderen	32
De optelsom van schaamtevolle ervaringen	34
De tweede laag van schaamte: hechting beschaamd	34
De vicieuze cirkel van kernschaamte	36
Schaamte en het proces van internalisatie	36
Schaamte buiten het gezin van herkomst	40
Wanneer schaamte zich nestelt in het Zelf	41
De verschuiving van schaamte naar kernschaamte	47

HOOFDSTUK 3 *Hechting als kompas in de wereld van schaamte*

Hechting definiëren	51
De essentie van hechting in acht kernideeën	52
Hoe hechting veiligheid organiseert en gedrag vormgeeft	54
Hechting als proces	55
Het hechtingsproces in het hier en nu	56
Hechting voorbij de dyade: het verlangen erbij te horen	67
Hechtingsvragen als klinisch kompas	68

HOOFDSTUK 4 *Het hechtingsproces van schaamte*

Adaptief schaamteproces	71
Kernschaamte en hechting	76
Van kernschaamte begrijpen naar organiseren	88

DEEL 2 **SCHAAMTE ORGANISEREN**

HOOFDSTUK 5 *Schaamtecirkels*

EFT en de interactiecirkel als kapstok	94
De adaptieve schaamtecirkel	103
De schaamte-perfectionismecirkel	105
De gedesorganiseerde-schaamtecirkel	109
De zorg-schaamtecirkel	115
De schaamtecirkel met de bredere context	119
De schaamtecirkel met de hulpverlener	123
Een uitnodiging tot verschijnen	127

HOOFDSTUK 6 *Schaamte organiseren en stabiliseren*

Taak 1 – Een veilige haven die het Zelf verwelkomt	131
Taak 2 – Schaamtecirkels organiseren	140
Taak 3 – Schaamte inlijven en verdiepen	149
Taak 4 – Terug naar de kern: de verstilde hechtingsnood voelbaar maken	156
Van stabilisatie naar herstructurering	161

DEEL 3 **SCHAAMTE HERSTRUCTUREREN**

HOOFDSTUK 7 *Van verdwijnen naar verschijnen*

Markers van voldoende stabilisatie	167
Van praten naar belichamen: het belang van emotionele diepgang	170
Taak 5 – Kernschaamte tot in de diepte doorvoelen	172
Taak 6 – Bouwen van helende ervaringen	182
Wanneer schaamte terugslaat: bescherming	196
Van verborgen schaamte naar gedeelde kwetsbaarheid	198

HOOFDSTUK 8 *Van kernschaamte naar zijnstrots*

Een tegengif voor kernschaamte?	202
Een samengesteld medicijn	203
Zijnstrots begrijpen	204
De ervaring van zijnstrots	205
Geen eindpunt, maar richting	206
Het zorggeefstelsel als hefboom	207
Taak 7 – Zijnstrots activeren via het zorggeefstelsel	211
Herstructureren in verschillende modaliteiten	221
Van herstructurering naar leven: fase 3	223

HOOFDSTUK 9 *Is trots het antwoord op schaamte?*

Defensieve trots begrijpen	227
Defensieve trots in therapie: therapeutische leidende principes	235
Verschuiven tussen schaamte en trots	246

NOTEN	249
-------	-----

INLEIDING

Zelden komen mensen in therapie met de vraag: ‘Help me met mijn schaamte.’ Ze kloppen bij ons aan omdat iets vastloopt. Relaties raken verstrikt, emoties raken uit balans, oude patronen blijven zich herhalen, of er ontstaat een moeilijk te benoemen gevoel dat men zichzelf onderweg ergens is kwijtgeraakt. Vragen rond verbinding, betekenis, identiteit, verlies en conflict vinden hun weg naar de therapieruimte.

Opvallend is dat schaamte daarbij vaak buiten beeld blijft, of slechts verschijnt als gevolg van wat er speelt. Mensen zeggen bijvoorbeeld: ‘Ik ben blij dat we hierover kunnen spreken, want ik schaam me ervoor.’ Schaamte wordt dan benoemd als iets dat volgt op het probleem, niet als iets dat er mogelijk onder ligt. Maar wat als schaamte geen randfenomeen is, maar mee vormgeeft aan de thema’s die mensen in therapie brengen?

In de klinische praktijk zien we hoe schaamte geregeld een organiserend principe wordt onder klachten en relationele patronen. Niet altijd zichtbaar, zelden rechtstreeks benoemd, maar wel richtinggevend in de manier waarop mensen zichzelf ervaren en zich tot anderen verhouden. In die zin is schaamte vaak niet alleen een gevolg van lijden, maar ook een onderliggende logica die mee bepaalt waarom mensen vastlopen – en waarom ze hulp zoeken.

Schaamte werkt daarbij zelden luid. Ze functioneert eerder als een stille drijfveer die mee bepaalt hoe iemand naar zichzelf kijkt, wat iemand durft te voelen en hoeveel ruimte iemand zichzelf gunt in relatie tot anderen. Niet als een emotie die ergens aan vasthangt, maar als een onderstroom die gedrag en betekenis kleurt. Mensen benoemen dat zelden als schaamte. Ze spreken over het gevoel ‘te veel’ te zijn, anderen te belasten, niet te mogen falen, of zich niet volledig te mogen tonen.

In de therapeutische ruimte verschijnt schaamte daarom vooral indirect. Ze toont zich in aarzelingen, relaterende zinnen, humor, rationalisering of in het snel verschuiven van de aandacht naar de ander. Soms verschijnt ze als perfectionisme, soms als terugtrekking, soms als een vorm van zelfzekerheid die weinig ruimte laat voor kwetsbaarheid. Soms toont schaamte zich in meer extreme vormen van lijden, zoals agressie, suïcidegedachten, automutilatie of pogingen om gevoelens te verdoven. Dat schaamte met deze thema’s verbonden is, is op zich geen nieuw inzicht. Mogelijk is schaamte geen bijkomstigheid, maar een proces dat mee organiseert hoe mensen zichzelf beschermen en relaties vormgeven. Achter

gedrag dat vastgelopen lijkt, schuilt vaak een relationeel slimme beweging: een poging om erbij te blijven horen, om relaties niet te belasten, om zichzelf te bewaren in omstandigheden waarin kwetsbaarheid ooit te weinig ontvangen werd.

Dit boek vertrekt vanuit die klinische observatie. Schaamte is in veel gevallen geen randfenomeen dat meereist met psychologische moeilijkheden of maatschappelijke pijnpunten. Ze is een kracht die ervaring ordent én een mogelijke toegangspoort tot groei. Wanneer we leren schaamte te herkennen, te vertragen en relationeel te dragen, ontstaat er ruimte voor iets dat voor veel cliënten lange tijd onmogelijk leek: verschijnen met je volledige zijn, zonder delen te moeten verstoppen. Precies het ontbreken van die mogelijkheid ligt aan de basis van veel symptomen.

Een klein verhaal over grote dingen

Hiermee is de klankkleur van dit boek zichtbaar. Deze insteek is enerzijds ambitieus en wil anderzijds bescheiden zijn. Schaamte is een emotie die vaak aan het werk is. Ze daarnaast naar voren schuiven als een gemeenschappelijke noemer van wat zich in verschillende vormen in de therapiekamer aandient, kan stellig klinken. Alsof we een code kraken van iets dat aan de basis ligt van veel menselijk lijden. Dat is natuurlijk niet zo. Tegelijk is de manier waarop we schaamte in dit boek benaderen, breed en beloftevol. Het boek is ambitieus, omdat het vertrekt vanuit het geloof dat schaamte begrijpen en ermee leren werken in therapie een krachtige ingang kan bieden om processen die vaak in de mist blijven, helderder te zien. Het wil licht werpen op menselijke patronen die vaak onzichtbaar aan het werk zijn en taal aanreiken voor wat moeilijk te benoemen is. In die zin kan dit stellig klinken.

Tegelijk wil dit boek bescheiden blijven. Het denken dat hier wordt aangereikt, is geen sluitend model of een waarheid. Het is slechts een voorstel of een perspectief. Dit boek gelooft in wat het schrijft en beseft tegelijk dat het slechts één manier is om te kijken. In die spanning tussen overtuiging en voorlopigheid hoopt het een landkaart te bieden. Geen absoluut recept. Eerder een uitnodiging om te verkennen wat resoneert in de eigen praktijk en in het eigen leven.

Deze bescheidenheid heeft ook een andere reden. Schaamte raakt aan bijna alle levensdomeinen die we als therapeut kennen – persoonlijk, relationeel en maatschappelijk. Ze gaat over erbij horen in identiteit, in relaties en in de gemeenschappen waarin we leven. Schaamte gaat over een micro-ervaring en tegelijk heeft het een macro-dimensie. Processen van uitsluiting, marginalisering en normering spelen zich op grote schaal af en krijgen

in elke cultuur een andere kleur. Dit boek kan onmogelijk al die domeinen recht doen. Daarmee riskeren we onvermijdelijk opnieuw mensen niet volledig te zien – en dus, ironisch genoeg, ook schaamte wakker te maken waar we het net vrij en veilig willen doen bewegen. Dat is eigen aan het onderwerp. We kunnen ons niet niet schamen.

Welkom dus in een ambitieus boek dat weet dat het niet volmaakt is. Het is niet geschreven als waarheid, maar als een poging om een moeilijk te bewandelen terrein toegankelijker te maken. In de hoop dat lezers er iets in herkennen en tegelijk de vrijheid voelen hun eigen weg te vinden. Hoewel dit boek over therapie gaat, gaat het uiteindelijk over iets breders: over mens zijn. In die zin verwelkomt het boek iedereen die interesse heeft in dit onderwerp. Het heeft een sterke therapeutische insteek, maar je hoeft geen therapeut te zijn om dit boek te lezen.

Gedragen door wetenschap

In dit boek kiezen we bewust voor de hechtingstheorie en Emotionally Focused Therapy (EFT) als leidend kader. Vooral in het tweede deel – waarin het therapeutisch werken centraal staat – komt dit sterk naar voren. Die keuze is niet toevallig. Hechting en EFT bieden vandaag een stevig, wetenschappelijk onderbouwd en tegelijk relationeel gevoelig perspectief om schaamte te begrijpen. Ze maken het mogelijk schaamte niet alleen te zien als een intrapersonlijke ervaring, maar ook als een proces dat ontstaat, vorm krijgt en verandert in relatie en gemeenschap.

Tegelijk is dit boek zo opgebouwd dat vooral het integratieve karakter van EFT naar voren komt. De invloed van het model is duidelijk voelbaar, maar dit boek wil absoluut geen EFT-handboek zijn. Het wil de lezer een gevoel geven wat EFT doet en niet doet in het werken met schaamte, en hoe het werkt, zonder dat deze zich aan het model hoeft te verbinden. We willen lezers expliciet uitnodigen om de vrijheid te voelen om elementen uit dit boek – groot of klein – die voor hen werken, mee te nemen binnen hun eigen denk-kaders en klinische praktijk, en andere stukken te laten liggen.

Hoewel we geloven in de kracht van EFT, is het maar een model naast vele andere. Wat een model werkbaar maakt, is niet het model op zich, maar het houvast en de klinische richting die het de therapeut biedt. In die zin nodigt dit boek uit om trouw te blijven aan wie je bent als lezer en als therapeut. Wie vertrouwd is met EFT zal een verdiepende laag vinden en het model verder zien openvouwen. Wie vanuit een ander kader werkt, kan dezelfde principes lezen als een relationele manier van kijken naar schaamte – bruikbaar zonder het model over te nemen.

De tweezijdigheid van schaamte

Wie in de bredere psychologische literatuur op zoek gaat naar schaamte, zal regelmatig de stelling tegenkomen dat schaamte lange tijd een weinig besproken fenomeen was. Dat beeld is begrijpelijk, maar moeilijk vol te houden wanneer we dieper graven. Schaamte is uitgebreid beschreven – vanuit psychoanalyse, affecttheorie, ontwikkelingspsychologie, sociologie, filosofie en antropologie. Wat vaak ontbreekt, is een integrerende taal die deze verschillende invalshoeken met elkaar verbindt en ze klinisch hanteerbaar maakt.

Dit boek probeert net daarin iets te betekenen. We benaderen schaamte vanuit hedendaagse wetenschappelijke inzichten en plaatsen die expliciet in een relationeel kader. Schaamte wordt hier niet uitsluitend gezien als een innerlijke emotie, maar als een proces dat zich afspeelt tussen mensen, binnen systemen en in maatschappelijke contexten. In die zin is schaamte tegelijk persoonlijk, relationeel en cultureel en draagt ze verschillende functies.

Interessant is dat deze relationele en gelaagde manier van naar schaamte te kijken geen nieuw idee is. Ze is eeuwenoud – en vermoedelijk nog ouder dan de eerste geschriften waarin schaamte expliciet werd benoemd. Een van de vroegste essays over schaamte dat bewaard bleef, dateert uit 1592, toen Annibale Pocaterra¹ zijn *Two Dialogues of Shame* schreef. Daarin beschreef hij schaamte als een aangeboren menselijke emotie die zowel richtinggevend als destructief kan zijn. Pocaterra maakte al een onderscheid tussen een vorm van schaamte die ons helpt mens te zijn – een emotie die ons leert wat passend is in relatie tot anderen – en een vorm die ons verlamt, vervormt en leed veroorzaakt. Schaamte, zo stelde hij, krijgt haar uitkomst niet alleen door haar aanwezigheid, maar ook door de manier waarop zij relationeel wordt ontvangen en gebruikt. Enkele eeuwen later beschreef ook Darwin schaamte als een fundamentele menselijke emotie met een duidelijke sociale functie. Schaamte werd daarmee niet alleen een moreel of psychologisch thema, maar ook een evolutionair signaal dat onze afhankelijkheid van anderen weerspiegelt.

Die tweezijdigheid – schaamte als richtinggevend én potentieel verstarrend – blijft ook in dit boek een dragend uitgangspunt. In bijna elk hoofdstuk keren we terug naar dezelfde klinische vraag: hoe kunnen we schaamte begrijpen als een functioneel proces dat verbinding ondersteunt, en waar zien we datzelfde proces verharden tot iets dat groei en relationaliteit belemmert?

Om die beweging beter te kunnen beschrijven, introduceren we een onderscheid in taal. We spreken over schaamte als adaptief proces – een emotie die ons helpt afstemmen, herstellen

en erbij blijven horen – en over *kernschaamte*, wanneer deze emotie haar flexibiliteit verliest en zich toont als een rigide, organiserend principe van het Zelf. Waar adaptieve schaamte richting geeft, vernauwt kernschaamte het ervaringsveld. Waar de ene beweging uitnodigt tot afstemming, dwingt de andere tot verdwijnen, beschermen of verharden.

In die zin doet dit boek op een hedendaagse manier iets wat Pocater eeuwen geleden al aanraakte: niet beslissen of schaamte goed of slecht is, maar begrijpen onder welke omstandigheden zij helpt en wanneer zij verstilt.

Op weg naar een schaamtebewuste wereld

Dit boek vertrekt vanuit een eenvoudige, maar hoopvolle belofte: dat mensen die zichzelf leerden verbergen, opnieuw kunnen verschijnen zonder zichzelf te verliezen. Niet door schaamte weg te werken, maar door haar te leren begrijpen, dragen en integreren in relatie. Wanneer schaamte opnieuw kan bewegen, ontstaat er ruimte voor iets wat voor veel mensen lange tijd onmogelijk leek: zichtbaar worden met het eigen Zelf, zonder dat dit onmiddellijk leidt tot verlies van verbinding.

Daarmee heeft dit boek een missie die verder reikt dan de therapieruimte. Het wil bijdragen aan een meer schaamtebewuste wereld. Niet omdat schaamte moet verdwijnen, maar omdat haar impact – op individuen, relaties en samenlevingen – vaak onderschat blijft. In die zin staat dit boek niet op zichzelf. Net zoals bewegingen rond trauma, rouw, geweld of verlies ons hielpen om menselijke ervaringen beter te begrijpen en bespreekbaar te maken, wil dit boek schaamte een gelijkaardige plaats geven: zichtbaar, begrijpelijk en relationeel gedragen.

Hoe dit boek tot stand kwam, is nauw verbonden met dat besef. In mijn eigen werk onderkende ik de invloed van schaamte lange tijd onvoldoende. Een aantal therapieën liepen vast terwijl ik het model zorgvuldig volgde. Er leek iets te ontbreken dat moeilijk te benoemen was. Gaandeweg werd duidelijk dat schaamte – ook die van de therapeut – een stille, maar krachtige rol speelde in wat mogelijk werd en wat niet. Die vaststelling leidde tot een nieuwe onderzoeksbeweging: opnieuw lezen, opnieuw luisteren, en vooral opnieuw kijken naar wat zich in de praktijk afspeelde.

Zoals eerder in mijn werk rond partnergeweld ontstond ook hier een beweging tussen literatuur en praktijk, tussen top-down begrijpen en bottom-up leren. Dit boek is verankerd in wetenschappelijk onderzoek, maar evenzeer in jaren therapeutisch werk. De verhalen die

hier verschijnen, zijn opgebouwd uit vele ontmoetingen. Ze zijn herschikt, samengebracht en beschermd in hun herkenbaarheid, zodat processen zichtbaar worden zonder dat mensen zelf zichtbaar hoeven te worden. In die zin is dit in essentie een praktijkboek – gevoed door theorie, maar ontstaan vanuit en gedragen door ervaring: het werk met cliënten en alle worstelingen die daarbij komen kijken.

Het schrijven ervan bracht onvermijdelijk een persoonlijk proces met zich mee. Pas tegen het einde van dit traject werd duidelijk hoezeer schaamte ook in mijn eigen leven lange tijd verstopt bleef. Die ervaring bevestigt precies wat dit boek beschrijft: schaamte werkt vaak buiten beeld, ook wanneer we er professioneel mee bezig zijn. Ook daarom is dit schrijven geen poging om een sluitende waarheid te formuleren, maar eerder om een stem te zijn voor wat cliënten, collega's en literatuur samen laten zien: dat schaamte een centrale rol speelt in hoe mensen zichzelf verliezen – en terugvinden.

Dat proces laat zich begrijpen als een beweging, en zo is ook dit boek opgebouwd. In het eerste deel verkennen we schaamte als menselijk en relationeel fenomeen. We onderzoeken de manier waarop schaamte ontstaat, welke functies zij heeft, en hoe zij kan verharderen tot kernschaamte die mensen en hun relaties organiseert.

In het tweede deel verschuift de focus naar het therapeutisch werken. Vanuit hechting en het EFT-model wordt schaamte georganiseerd, vertraagd en geherstructureerd. Niet als stappenplan, maar als proceslogica die veiligheid en beweging mogelijk maakt.

In het derde deel richten we ons op het helen van kernschaamte en differentiatie. We verkennen hoe zijnstrots kan ontstaan, hoe schaamte en trots met elkaar verweven raken, en hoe therapeuten deze processen kunnen begeleiden zonder ze te forceren of te moraliseren.

We bewegen daarbij langs stabilisatie, organisatie, herstructurering en integratie – niet als lineaire fasen, maar als terugkerende bewegingen die samen een route vormen. Een route die helpt om schaamte niet langer te vermijden, maar te begrijpen als deel van het menselijk verschijnen.

De hoop van dit boek is uiteindelijk eenvoudig. Niet dat schaamte verdwijnt, maar dat mensen die eronder lijden opnieuw ruimte ervaren om te leven, zich te verbinden en zichtbaar te worden in wie ze zijn. Dat therapie kan helpen om schaamte te transformeren van iets dat doet verdwijnen naar iets dat – paradoxaal genoeg – verschijnen mogelijk maakt.

Misschien kan de dragende vraag van dit boek niet anders dan eenvoudig klinken en tegelijk een leven lang meegaan: wat maakt dat iemand opnieuw kan ervaren dat hij mag bestaan in relatie?

Niet als idee, maar als ervaring. Niet als overtuiging, maar als iets dat voelbaar wordt in het lichaam, in de blik van een ander, in de ruimte die iemand zichzelf begint te gunnen.

Dit boek beweegt rond die vraag. Het volgt de plekken waar mensen leerden verdwijnen, zich aan te passen of zich te verharderen om erbij te blijven horen. Het verkent hoe schaamte die beweging organiseert, hoe zij bescherming wordt, maar soms ook een grens aan het leven zelf. En het zoekt naar wat er nodig is om die beweging weer zacht te maken – zodat verschijnen opnieuw mogelijk wordt.

Dat gebeurt zelden in grote doorbraken. Vaker in kleine verschuivingen: een zin die niet wordt ingeslikt, een gevoel dat even mag blijven, een relatie waarin iemand niet meteen hoeft te verdwijnen. Daar, in die momenten, ontstaat iets wat voorzichtig lijkt op bestaansrecht. Niet als eindpunt, maar als richting.

De vraag blijft dus open terwijl je verder leest. Niet omdat ze geen antwoord kent, maar omdat ze telkens opnieuw belichaamd moet worden – in therapie, in relaties, in het eigen leven.

Hoe kan een mens verschijnen zonder zichzelf te verliezen? En hoe kan schaamte, precies daar waar ze ons doet verdwijnen, een weg worden naar verbinding?

Misschien is dat de beweging waar dit boek voor wil staan: de kunst van het verschijnen.

DEEL 1

Schaamte begrijpen

HOOFDSTUK 1

Zinvolle schaamte

Schaamte kent vele gezichten. Ze kan zich aandienen als een plots opwellende hitte in het gezicht, een neergeslagen blik, een verlangen om te verdwijnen. Soms is ze fluisterend aanwezig, soms verpletterend. We kennen haar allemaal, maar spreken er zelden over. Schaamte raakt aan iets fundamenteels: aan wie we zijn en aan onze plaats tussen anderen.

Vanuit die existentiële kern willen we in dit hoofdstuk schaamte benaderen als een fundamenteel menselijke emotie. Een emotie die zich laat voelen in het lichaam, maar die nooit losstaat van de relatie tot anderen. Schaamte ontstaat niet in een vacuüm: ze wordt gewekt, gevoed en gereguleerd in sociale contexten. Zo leren we dat schaamte, in haar gezonde vorm, niet louter pijnlijk is, maar zinvol en zelfs essentieel voor ons mens-zijn. Wie schaamte wil begrijpen, moet haar daarom tegelijk lijfelij en relationeel benaderen.

We richten ons eerst op het functionele aspect van schaamte. Schaamte wordt vaak geassocieerd met pijn, terugtrekking en zelfveroordeling, maar ze vervult ook een essentiële regulerende rol. Als sociale emotie helpt schaamte ons afstemmen op anderen, grenzen voelen en onze plaats in een groep bewaren. In die zin draagt schaamte bij aan sociale samenhang en aan het vermogen om te blijven behoren.

Deze manier van kijken sluit aan bij wat in de literatuur de functionele benadering van schaamte wordt genoemd. Binnen dit perspectief wordt schaamte begrepen als een betekenisvol en noodzakelijk emotioneel proces, ingebed in ons mens-zijn. Dit denken is niet nieuw. Al in de negentiende eeuw beschreef Charles Darwin² schaamte als een emotie met een duidelijke evolutionaire functie. In *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (1872) onderzocht hij hoe emoties, waaronder schaamte, universeel voorkomen en zich uitdrukken in herkenbare lichamelijke reacties. Volgens Darwin draagt schaamte bij aan het reguleren van sociaal gedrag en aan het versterken van groepsdynamieken. Vanuit dit vertrekpunt verkennen we schaamte niet als een probleem dat opgelost moet worden, maar als een emotie die iets beschermt: onze verbondenheid met anderen.

Een van Darwins meest opvallende bijdragen is zijn observatie van de fysiologische reacties bij schaamte, zoals blozen en het afwenden van de blik. Hij beschouwde blozen als een uniek menselijke reactie die een fysieke expressie is van zelfbewustzijn en sociale gevoeligheid. Dit wijst volgens Darwin op de evolutionaire functie van schaamte om sociale normen te handhaven en individuen in een groep verantwoordelijk te maken voor hun gedrag. Door schaamte voelen mensen zich verplicht om zich te conformeren aan groepsverwachtingen, wat groepscohesie en samenwerking bevordert. Darwins werk legde daarmee de basis voor latere psychologische en biologische onderzoeken naar emoties en hun sociale functies, en inspireerde het idee dat emoties zoals schaamte niet alleen individueel, maar ook sociaal van aard zijn en zich ontwikkeld hebben om interpersoonlijke relaties en groepsbinding te ondersteunen.

Schaamte als een emotie

Als schaamte een sociale emotie is, doen we er goed aan om eerst stil te staan bij wat emoties precies zijn. Ook daar zijn al vele boeken over geschreven. Simpel gezegd, maken emoties een belangrijk deel uit van de manier waarop we als mens functioneren en zijn ze zelfs essentieel in ons vermogen om te leven. Ze vervullen namelijk twee heel basale functies in ons leven: emoties tonen en vertellen ons wat we nodig hebben en ze geven ons ook de kracht om te bewegen in het leven. Anders gezegd: emoties zijn een supersnel informatieverwerkingssysteem dat alle input van buitenaf via onze zintuigen weet op te vangen en te coderen om ons te laten voelen waar we zijn, wie we zijn en wat we nodig hebben om te bewegen/overleven in deze wereld. Het is een diepgeworteld systeem dat niet alleen in ons brein leeft, maar ook verbonden met ons zenuwstelsel werkzaam is in ons hele lichaam. Emoties zijn geen exclusief menselijk fenomeen. Ze maken deel uit van een ouder, biologisch overlevingssysteem dat ons gedrag stuurt en onze bewegingen organiseert, vaak nog vóór we er woorden of gedachten aan kunnen geven. Die biologische wortels worden zichtbaar wanneer we ons een oersituatie voorstellen.

Op een open vlakte, duizenden jaren geleden, staat een mens oog in oog met een sabeltandtijger. Op zo'n moment is er geen tijd voor afweging of analyse en wordt zichtbaar hoe snel ons emotionele systeem werkt. Het lichaam reageert onmiddellijk: spieren spannen zich op, de adem stukt, de blik vernauwt. We verstijven, wijken uit, zoeken dekking of vluchten. De beweging is er al vóór het besef. Overleven vraagt hier geen inzicht, maar een snelle, instinctieve respons.

Vandaag ontmoeten we geen sabeltandtijgers meer, maar het mechanisme is onveranderd. Voor de een is het een bus die onverwacht opduikt in het verkeer, voor de ander een slang of een spin. Ook hier reageert het lichaam eerst. Emoties waarschuwen, mobiliseren en beschermen. In die zin maken ze niet alleen deel uit van ons functioneren, maar ook van onze kern als mens.

Emoties als beweging en regulatie

De psycholoog Silvan Tomkins³ geeft woorden aan dit proces. In zijn werk staat hij stil bij de vraag wat mensen in beweging brengt. Hij beschrijft emoties als fundamentele krachten die ons handelen sturen. Volgens Tomkins worden menselijke ontwikkelingen en gedragingen bepaald door ons vermogen om iets gewaar te worden (affect) en dit te voelen. In

dat voelen komt energie vrij die ons richting geeft en tot handelen aanzet. Dat samenspel van gewaarworden, voelen en bewegen beschouwt hij als emotie.

Dit is een herkenbaar gegeven in het dagelijks leven. Een collega van mij probeert al jaren het verloop van een oogoperatie in detail uit te leggen, goed wetend dat ik daar niet tegen kan. Telkens opnieuw word ik misselijk en draai ik mij weg.

Vanuit het denkkader van Tomkins kunnen we dit proces als volgt begrijpen. De beelden van de operatie roepen een onmiddellijke gewaarwording op in mijn lichaam: een affect. Dat affect wordt voelbaar en krijgt betekenis in het licht van eerdere ervaringen, zoals operaties die ik zelf meemaakte of medische beelden die ik als kind te vroeg en te vaak te zien kreeg. Wat zich dan aandient, is niet alleen misselijkheid, maar ook angst en een gevoel van onveiligheid.

Die betekenisgeving zet het lichaam in beweging. Zonder bewuste afweging draai ik mij weg van de beelden en van de collega. Zo wordt zichtbaar hoe emoties werken: ze ontstaan in contact met de buitenwereld en in het lichaam, worden gevoed door ervaring en sturen ons handelen. Emoties vormen daarmee een snel en efficiënt informatieverwerkingssysteem dat ons oriënteert in de wereld en ons helpt bewegen in functie van veiligheid en overleven. Later in dit boek verbinden we dit emotionele proces expliciet met hechting.

De negen basisaffecten

Tomkins onderscheidt negen universele basisaffecten die mensen in beweging brengen. Emoties begreep hij als processen waarin een gewaarwording in het lichaam – het affect – wordt gevoeld, betekenis krijgt en gepaard gaat met een actietendens. In dat proces komt energie vrij die ons richting geeft en tot handelen aanzet. Emotie is in die zin altijd verbonden met beweging. In sommige talen hoor je die link duidelijker dan in andere. Denk aan het Engels waarin we *in motion* gebruiken, of aan het Latijnse *emovere*. De brug naar het Nederlandse woord ‘emotie’ is plots duidelijk. Binnen de emotionele bewegingen onderscheidt Tomkins de volgende basisaffecten, waartoe ook schaamte behoort.

Genot-vreugde

Genot-vreugde laat ons voelen dat onze noden vervuld zijn en dat het veilig is om te ontspannen en te delen. Het affect brengt een opvrolijkende, open energie met zich mee: we willen lachen, zingen, bewegen en onze ervaring delen met anderen. Lichamelijk verschijnt dit in een ontspannen houding en een glimlach, zichtbaar in mond en ogen.

Interesse-opwinding

Interesse-opwinding mobiliseert de energie om te verkennen en betrokken te blijven bij wat zich aandient. De aandacht verscherpt, de blik focust en de zintuigen stemmen zich af op de omgeving.

Verbazing-schrik

Verbazing-schrik treedt op wanneer iets onverwachts of nieuws ons bereikt. Het affect richt onze aandacht abrupt op wat zich aandient en bereidt het lichaam voor op verdere inschatting. Gewoonlijk gaan de wenkbrauwen omhoog en verstilt de beweging kort.

Bangheid-vrees

Bangheid-vrees laat ons voelen dat we in gevaar zijn en dat onze noden bedreigd worden. Het mobiliseert zelfbescherming en waakzaamheid. Lichamelijk kan dit gepaard gaan met een koud gevoel, zweten, gespannen spieren en een bevroren of vernauwde blik.

Kwaadheid-woede

Woede brengt de energie om grenzen te verdedigen wanneer we ons bedreigd voelen. Het mobiliseert de impuls om aan te vallen, te vluchten of zorg te dragen voor anderen. Het lichaam reageert met spanning, roodheid, kaken die zich vastzetten en een gefronste blik.

Walging

Walging treedt op wanneer iets onaangenaams of potentieel schadelijks ons bereikt. Het mobiliseert de neiging om datgene wat walging oproept, weg te duwen of uit te spuwen. Dit affect vindt zijn oorsprong in de nood aan voedselveiligheid, maar kan ook opgeroepen worden door andere prikkels.

Afgrijzen

Afgrijzen is nauw verbonden met de reukzin en doet ons wegbewegen van onaangename geuren of indrukken. We trekken de bovenlip op en bewegen hoofd en lichaam naar achteren. Net als walging heeft dit affect een beschermende functie, ook binnen menselijke interacties.

Bedroefdheid-kwelling

Bedroefdheid-kwelling ontstaat wanneer we belangrijke anderen of vitale noden verliezen. Het mobiliseert de neiging tot huilen en rouwen en maakt voelbaar dat iets wezenlijks ontbreekt.

Schaamte-vernedering

Schaamte-vernedering wordt voelbaar wanneer we falen of onszelf als tekortschietend ervaren. Het affect brengt een terugtrekkende beweging op gang: blozen, de ogen neerslaan en

het hoofd afwenden. Schaamte mobiliseert de energie om gedrag te herzien en af te stemmen op de sociale context.

In de loop van de laatste honderd jaar zijn er verschillende gelijkaardige emotietheorieën opgedoken en is er veel geschreven over zogenaamde basisemoties en affecten. Afhankelijk van welke auteur je leest, worden er meer of minder basisemoties en/of affecten beschreven. Dat we als mensen basisaffecten hebben en dat deze ons in beweging brengen, is ondertussen gemeengoed. Interessant voor onze zoektocht is Tomkins' uitdrukkelijke oog voor schaamte.

Schaamte als regulerend affect

Tomkins zoekt in zijn werk naar de samenhang tussen de biologie van het menselijk brein en de menselijke ervaringen die hij in zijn klinische praktijk waarnam. Niet alleen beschrijft hij de negen basisaffecten, hij onderzoekt ook hoe deze affecten onderling op elkaar inwerken en elkaar reguleren. Het affect schaamte-vernedering benoemt hij daarbij als een *helpend affect* (*auxiliary affect*). Daarmee wijst hij schaamte aan als een aangeboren regulerend affect dat vooral de positieve affecten genot-vreugde en interesse-opwinding afremt of bijstuurt. Schaamte is in die zin geen bijkomstige emotie, maar een noodzakelijk onderdeel van het affectieve systeem dat andere emoties in balans helpt houden.

Hoewel Tomkins deze theorie in de vorige eeuw ontwikkelde, sluit ze nauw aan bij hedendaagse emotietheorieën die vertrekken vanuit actuele kennis over het brein. Zo beschrijft Mark Solms⁴ hoe het menselijk organisme voortdurend gericht is op homeostase, waarbij emoties onderling werkzaam zijn om ons telkens opnieuw te doen bewegen naar een stabiele, gecentreerde toestand. Emoties functioneren daarbij als primaire drijfveren, niet louter als reacties op cognitieve evaluaties. Ook Antonio Damasio⁵ benadrukt dat emoties en gevoelens fundamenteel zijn voor bewustzijn en besluitvorming, precies omdat ze verbonden zijn met het behoud van lichamelijke stabiliteit. Binnen dit perspectief wordt schaamte begrepen als een werkzaam en functioneel emotioneel proces.

John Bradshaw⁶ concretiseert deze regulerende functie door schaamte te verbinden met menselijke seksualiteit. Wanneer seksualiteit gezond wordt beleefd en niet door trauma is verstoord, wordt ze aangestuurd door de affecten genot-vreugde en interesse-opwinding. Het vermogen om schaamte-vernedering te voelen vormt daarbij een essentiële begrenzing van deze drijfveren. Schaamte fungeert als een natuurlijke rem die voorkomt dat exploratie grenzeloos wordt, en draagt zo zorg voor onszelf en voor anderen.

Hetzelfde mechanisme is zichtbaar bij jonge kinderen. In hun spel kunnen zij volledig opgaan in genot en opwinding. Wanneer signalen uit de omgeving deze uitbundigheid begrenzen, wordt schaamte geactiveerd en leren kinderen wat wel en niet past. Een kind dat wild speelt, een glas omstoot en streng wordt toegesproken, trekt zich even terug. De schaamte remt de opwinding af en helpt het kind zijn gedrag bij te sturen. Zo ondersteunt schaamte de ontwikkeling van zelfregulatie.

In dit alles verschijnt een eerste heldere blik op schaamte in haar meest elementaire vorm: als een aangeboren affect dat in het lichaam voelbaar wordt en bijdraagt aan het reguleren van onze innerlijke wereld. Tegelijk wordt duidelijk dat deze regulerende functie niet losstaat van relaties. Schaamte leeft niet alleen in het lichaam, maar ook tussen mensen.

Schaamte als een sociaal regulerende emotie

Schaamte is voelbaar in ons lichaam en vervult daar een begrenzende functie. Maar wat wekt dit affect? Net als andere emoties ontstaat schaamte niet in het luchtledige. Ze wordt geraakt door iets wat van buitenaf op ons inwerkt. Pas wanneer een kind speelgoed ziet, ontwaakt de opwinding om te verkennen. Pas wanneer een onaangename geur zich aandient, voelen we afkeer. Zo is het ook met schaamte.

Schaamte wordt wakker in contact. Ze ontstaat in relatie tot anderen en tot de wereld om ons heen. Zoals rimpelingen in het water pas verschijnen wanneer een steen in het water valt, zo wordt schaamte geactiveerd door wat zich tussen mensen afspeelt. Schaamte is niet alleen de rimpeling, maar soms ook de steen zelf: een gebaar, een blik, een woord dat wordt geworpen en iemand uit de bedding van verbondenheid duwt.

In die zin leeft schaamte niet alleen in ons lichaam, maar ook tussen mensen. Ze maakt deel uit van sociale processen waarin grenzen worden getrokken, nabijheid wordt gereguleerd en soms ook iemand buitengesloten raakt.

Binnen de literatuur over schaamte worden verschillende benaderingen onderscheiden. In dit hoofdstuk vertrekken we vanuit de functionele benadering van schaamte. Deze bouwt voort op het werk van Darwin en Tomkins, die schaamte begrijpen als een essentieel emotioneel proces dat in het lichaam verankerd is en bijdraagt aan menselijk functioneren. Vanuit dit perspectief wordt schaamte niet in de eerste plaats gezien als problematisch, maar als een emotie met een duidelijk regulerende functie.

Binnen deze benadering erkent men dat schaamte ook destructieve vormen kan aannemen. Tegelijk nodigt ze uit om eerst stil te staan bij hoe schaamte in haar meest elementaire vorm werkzaam is: als een emotioneel proces dat ons helpt afstemmen op anderen en op de sociale context waarin we leven.

Een belangrijke bijdrage aan dit denken komt van Karen Barrett⁷. Zij beschrijft schaamte aan de hand van zeven basisprincipes die zichtbaar maken hoe deze emotie functioneert, niet alleen in het lichaam, maar ook in interacties tussen mensen. Deze principes helpen om schaamte te begrijpen als een sociale en relationele regulerende kracht. In wat volgt, verkennen we deze principes en laten we zien hoe ze zich tonen in het dagelijks leven.

Basisprincipe 1 Schaamte is een sociale emotie

Schaamte ontstaat en krijgt betekenis in relatie tot anderen. Ze wordt gewekt in sociale contexten, reëel of ingebeeld, en is onlosmakelijk verbonden met hoe we onszelf zien door de ogen van belangrijke anderen. In die zin is schaamte geen louter innerlijke ervaring, maar een emotie die gevormd wordt in interactie.

Omdat mensen in groepen leven, hebben we emoties nodig die ons helpen afstemmen op wat binnen die groep aanvaard wordt. Schaamte vervult precies die functie. Wat gepast of ongepast is, wordt niet vastgelegd door één individu, maar ontstaat in het samenspel tussen mensen en evolueert door de tijd heen.

Michael Lewis⁸ beschrijft schaamte, samen met schuld en trots, als een zelfbewuste emotie. Hij veronderstelt dat iemand zichzelf kan waarnemen als object in de blik van de ander en gevoelig is voor sociale normen en verwachtingen. Wanneer een kind uitbundig speelt, een glas omstoot en streng toegesproken wordt, wordt niet alleen het gedrag afgeremd. In het lichaam van het kind verschijnt schaamte als signaal dat zijn handelen niet langer aansluit bij wat de omgeving verwacht.

Een gelijkaardig proces zien we bij een tiener die met trots een nieuwe, gedurfde outfit aantrekt en daarmee naar school gaat. Wanneer klasgenoten giechelen of opmerkingen maken, slaat die trots om in schaamte. Niet omdat de kleding op zich fout is, maar omdat de blik van de ander plots twijfel zaait over wie hij is en hoe hij erbij hoort.

Basisprincipe 2

Schaamte heeft belangrijke functies

Schaamte spiegelt en geeft emotionele feedback over hoe we ons verhouden tot anderen en tot de sociale context waarin we leven. Ze heeft daarbij een duidelijk regulerende functie: schaamte nodigt uit tot afstand nemen wanneer we onszelf, of ons gedrag, als negatief beoordeeld ervaren door belangrijke anderen.

Wanneer schaamte wordt geactiveerd, keert het lichaam zich vaak weg van de interactie. De blik wordt afgewend, het lichaam maakt zich kleiner, de beweging vertraagt. Door deze terugtrekkende beweging ontstaat ruimte om het eigen handelen te onderbreken en te herzien. Schaamte helpt zo om gedrag bij te sturen zonder de relatie onmiddellijk te verbreken.

Een werknemer die tijdens een teamvergadering streng aangesproken wordt op een gemiste deadline, slaat zijn ogen neer en trekt zich stil terug. De schaamte maakt hem tijdelijk minder zichtbaar. Later gebruikt hij deze ervaring om zijn werkwijze aan te passen en voortaan zorgvuldiger met deadlines om te gaan.

Basisprincipe 3

Schaamte raakt het Zelf in contact met anderen

Schaamte wordt vaak uitgelokt door opmerkingen over ons gedrag, maar haar impact reikt verder. Ze raakt aan hoe we onszelf ervaren en hoe we denken dat anderen ons zien. In schaamte verschijnt niet alleen het gevoel dat iets wat we deden niet volstaat, maar ook dat wijzelf mogelijk tekortschieten. Het Zelf komt in het gedrang.

Daarin onderscheidt schaamte zich van schuld. Schuld richt zich op gedrag en nodigt uit tot herstel. Schaamte daarentegen raakt het Zelf en brengt een beweging op gang van terugtrekken en afstand nemen. Beide emoties zijn in oorsprong functioneel: ze helpen ons om verbonden te blijven met de groep, zij het via verschillende wegen. Schuld probeert de relatie te herstellen; schaamte beschermt door tijdelijk onzichtbaar te worden.

Een kind speelt piano op een schoolvoorstelling en maakt een fout. Wanneer het publiek stilvalt, voelt het kind de blikken op zich gericht. Niet alleen de fout wordt voelbaar, maar ook het gevoel dat hij als persoon tekortschiet. Zijn blik zakt, zijn lichaam wordt kleiner. In plaats van te herstellen, wil hij verdwijnen uit het zicht.

In schaamte verschuift de aandacht van wat er gebeurde naar wie iemand is. Het Zelf wordt onderwerp van evaluatie, en precies daar ligt de kwetsbaarheid van deze emotie.

Basisprincipe 4 Schaamte heeft specifieke actietendensen

Schaamte gaat gepaard met een duidelijke beweging. In haar meest basale en adaptieve vorm nodigt schaamte uit tot terugtrekking. Wanneer we onszelf ervaren als fout, afwijkend of ongewenst in de ogen van anderen, trekt het lichaam zich terug. De blik zakt, het lichaam maakt zich kleiner, de neiging ontstaat om minder zichtbaar te worden.

Deze terugtrekkende beweging is geen toevallige reactie, maar een regulerende respons. Door afstand te nemen wordt het lopende gedrag onderbroken en ontstaat ruimte om opnieuw af te stemmen op de sociale omgeving. Schaamte helpt zo om nabijheid, zichtbaarheid en gedrag te reguleren binnen relaties.

Op een feestje begint een vrouw spontaan een grap te vertellen. Wanneer de clou zich ontvouwt, valt er een stilte. Enkele mensen kijken weg, andere lachen ongemakkelijk. De vrouw voelt hoe haar gezicht warm wordt. Ze bloost, wendt haar blik af en staat op. Zonder iets te zeggen loopt ze naar het toilet.

In dat moment probeert zij niet zozeer haar gedrag te herstellen, maar wel zichzelf tijdelijk uit het zicht te halen. Schaamte zet haar aan tot terugtrekken. Deze basisbeweging vormt de kern waaruit later ook andere, meer complexe schaamtestrategieën kunnen ontstaan.

Basisprincipe 5 Schaamte draagt bij aan de ontwikkeling van het Zelf

Schaamte houdt ons een spiegel voor. Ze geeft emotionele feedback over wie we zijn in relatie tot belangrijke anderen. Hoewel schaamte pijnlijk kan zijn en het Zelf kwetsbaar maakt, speelt ze tegelijk een onmisbare rol in het ontstaan en de vorming ervan. In interactie met anderen leert het Zelf wat gezien wordt, wat afgewezen wordt en waar grenzen liggen.

Die afstemming gebeurt niet via woorden alleen, maar ook via gevoelde reacties. Schaamte laat ons ervaren wanneer we uit de pas lopen en nodigt uit tot bijsturing. Zo ontstaat geleidelijk een intern kompas dat helpt om onszelf te reguleren in relatie tot de wereld om ons heen.

Een jong kind is bezig zijn lichaam te ontdekken. Het wijst enthousiast naar zijn neus en zegt trots: 'Neus!' De ouder glimlacht en reageert bevestigend. Het kind voelt zich gezien. Vreugde en trots krijgen ruimte. Later, tijdens een speels moment, wijst hetzelfde kind tussen zijn benen en roept luid: 'Piemel!' De ouder schrikt en reageert afwijzend: 'Nee, dat

mag je niet zeggen.’ Het kind verstilt, voelt zich ongemakkelijk en trekt zich even terug. Schaamte verschijnt.

In deze momenten leert het kind niet alleen wat wel en niet kan, maar leert het ook iets over zichzelf in relatie tot de ander. Schaamte spiegelt de waarden van de omgeving en helpt het Zelf zich te vormen binnen een relationeel kader. Ze begrenst en verbindt tegelijk. Zo draagt schaamte bij aan de ontwikkeling van een Zelf dat leert afstemmen, aanpassen en zich positioneren binnen relaties – een proces dat zich niet beperkt tot de kindertijd, maar zich door het leven heen blijft herhalen.

Basisprincipe 6 Schaamte ontstaat vóór het denken

Schaamte is geen gevolg van nadenken. Ze ontstaat niet omdat we regels begrijpen of morele afwegingen maken, maar omdat we iets voelen in relatie tot anderen. Schaamte is een aangeboren affect en maakt deel uit van ons emotionele repertoire. We kunnen ons in het leven dus niet niet schamen.

Dat betekent niet dat denken geen rol speelt. Cognities kleuren hoe schaamte wordt ervaren en hoe zij tot uitdrukking komt. Wat als beschamend wordt beleefd, verschilt tussen culturen, gezinnen en sociale contexten. Maar of schaamte optreedt, wordt niet bepaald door inzicht in normen en waarden. Ze verschijnt zodra het Zelf aanvoelt dat het niet voldoet aan wat belangrijk is in de relatie.

Een peuter zit aan tafel en eet enthousiast spaghetti. Saus belandt op haar wangen en kleren. De moeder lacht en zegt luchtig: ‘Kijk eens wat een rommel je maakt.’ Het kind verstilt, kijkt weg en veegt onhandig over haar gezicht. Ze voelt schaamte, niet omdat ze weet wat tafelmanieren zijn, maar omdat ze intuïtief aanvoelt dat haar gedrag niet past binnen wat voor de ander betekenisvol is.

Jaren later stoot dezelfde vrouw in een restaurant per ongeluk een glas water om. Ook nu verschijnt schaamte. Dit keer biedt ze haar excuses aan en dekt ze het water zorgvuldig op. De emotie is dezelfde, maar wordt anders gedragen. Tijdens haar ontwikkeling zijn er woorden, betekenissen en sociale codes rond schaamte gevormd die bepalen hoe zij deze emotie beleeft en uit.

Schaamte ontstaat vóór het denken, maar wordt gaandeweg door denken gevormd. Zo blijft zij een emotionele kracht die ons helpt afstemmen op de wereld waarin we leven.