

Tex Rijnders

UIT SCHAAMTE

Ontdek hoe de angst voor afwijzing je weerhoudt
het leven te leiden zoals je wilt



UITGEVERIJ WATER BV, HILVERSUM

INHOUD

Inleiding

deel 1:

De vele gezichten van chronische schaamte

1. Vluchten voor jezelf
De censuur van schaamte
2. Presteren of verzuipen
Opgevoed worden is geen kattenpis
3. Het extraverte compenseren en
verantwoordelijkheid ontlopen
Rollen • disfunctioneel gezin • fight, flight, freeze
4. Miss Alfa en het eindeloos vergelijken
Terugtrekken uit relaties • selectieve waarneming •
spiralen
5. 'Foute' mannen: prachtig oefenmateriaal
Disfunctionele relaties

Eerste druk november 2019

© Uitgeverij Water bv

Ontwerp omslag Tex Rijnders

Ontwerp binnenwerk Aard Bakker

ISBN 978 94 92798 61 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

6. Too much junky business
Verdoven als verdediging • het grote rookgordijn
van idolen
7. Overweldigd door de emotionele crisis
Onmacht • ontoereikendheid • aangeleerde
hulpeloosheid

deel 2:

De uitweg

1. Reboot
2. Erkennen, herkennen, bijsturen
3. Jij en je zelfbeeld
4. Jij en de ander
5. Jij en je interactie met de samenleving
6. Mijn renaissance, jouw renaissance

INLEIDING

Eigenlijk heet ik helemaal geen Tex. Die naam is een uit de hand gelopen grap van zo'n twintig jaar geleden. Ik was kok-matroos op een omgebouwd vrachtschip dat met toeristen door Nederland voer. Twee vriendinnen van me hadden me dat baantje voorgelegd. Ik kon aardig koken en moest dringend Amsterdam uit, volgens hen althans. Achteraf bezien hadden ze wel gelijk. Ik zat in die tijd ongeveer net zoveel uren in de kroeg als dat ik op kantoor werkte; een baantje op de administratie van de Thuiszorg, ver onder mijn kunnen. Toch was dat niveau in combinatie met mijn nachtleven soms nog een hele uitdaging.

In eerste instantie wilde ik 'nee' zeggen tegen het werk op de boot. Uitgedost met hoge hakken, een broek met slangenprint en zwaar opgemaakte ogen vertrok ik naar het Oosterdok om de vrouwelijke schipper te vertellen dat ik het niet zag zitten. Na twee kopjes koffie zei ik dat ik het zou doen. Een paar dagen later werd het vooronder in het zestig meter lange schip mijn nieuwe thuis.

Binnen een week kreeg ik mijn nieuwe naam. Na een

onrustige overtocht naar Texel zaten schipper, Duitse fietsbegeleider en ik ter ontspanning in de havenkroeg van Oudeschild. Duitsers spreken Texel uit als ‘Teksel’, en dat herinnerde mij aan zanger Tex Perkins van de Beasts of Bourbon – een uitstekend geproportioneerde, stoere Australiër met een slechte reputatie in de alternatieve muzikscene van Down Under en daarbuiten. Zo eentje waar vrouwen bij bosjes voor vallen.

Soms neemt het leven een rare wending en zo ook hier. We spraken over namen die we mooi vonden en ik noemde Tex. Vanaf dat moment noemde de fietsbegeleider me Tex. Vond ik geinig. De volgende ochtend stelde hij me met die naam voor aan de gasten en vanaf toen noemde ook de schipper me Tex, om verwarring te voorkomen voor de vakantievierders.

Bij mijn vrienden heb ik toen ook mijn nieuwe naam geïntroduceerd. En als het nodig was, vast druk uitgeoefend om zo genoemd te worden. Wat had ik toch met namen? Op mijn zestiende had ik het kunstje ook al een keer geflikt. Toen ik in een lunchroom in Eindhoven ging werken heb ik me als Kim voorgesteld. Na een aantal weken kwamen twee klasgenoten langs en vroegen naar Karin. ‘Karin? Die werkt hier niet’, zei de eigenaresse verbaasd. Al snel was het geheim ontrafeld. Heeft me vast rode wangen opgeleverd. Een tijdje terug was ik bij de lunchroom. Eén tel verwachtte ik de eigenaresse te zien, maar die moest nu al over de tachtig zijn. Ik realiseerde me hoe snel het leven voorbijvliegt. En als je niet oppast loop je na veertig jaar niet alleen nog met een naam die niet de jouwe is, maar ook met ondermijnende patronen die je in je jeugd hebt aangeleerd. Het een heeft natuurlijk met het ander te maken.

Waar ik het over heb als ik patronen schrijf, zijn alle zich herhalende gedachten en emoties die je ervaringen kleuren. Dat je ’s morgens steevast als eerste aan je overgewicht denkt waardoor de dag al direct iets van zijn glans verliest. Dat een blauwe enveloppe in de brievenbus je elke keer weer zenuwachtig maakt. Dat een automobilist je afsnijdt en je meteen je vinger opsteekt of begint te schelden. Dit zijn de patronen op de millimeter, zogezegd.

Ik bedoel ook de patronen die je kunt vinden wanneer je je blikveld juist heel breed maakt. De zoveelste serieuze relatie waarin je met deze nieuwe partner in dezelfde sores belandt zoals daarvoor. Het feit dat je voor de veertiende keer verhuist. Of je bankrekening die altijd in het rood staat. Deze grotere patronen herkennen we meestal vrij snel, al is het ook écht mogelijk dat je daarvoor een enorme blinde vlek hebt. Als je voor een vierde keer ontslag neemt binnen vijf jaar, dan zul je je toch wel gaan afvragen wat er aan de hand is. En als je dat niet doet, dan zijn er vast mensen in je omgeving die je tot vervelens toe zullen vragen hoe dat nou zit met dat werk. Tip: erger je niet aan die mensen, maar wees ze dankbaar. Zij zijn het die je richting zelfreflectie duwen. En zelfreflectie is een van de belangrijkste gereedschappen die je de komende tien jaar bij je wilt hebben, wanneer je werkelijk iets aan je patronen wilt veranderen.

Zelf ben ik een heel eind in de goede richting; ik mag mezelf met recht een zelfverkenner noemen. Waar sommige mensen gruwelen van het idee ook maar enigszins te moeten navelstaren, vind ik het heerlijk om inzicht te krijgen in mijn automatismen en ze waar nodig bij te sturen.

Dat heeft een oorzaak natuurlijk. Ik was eerlijk gezegd

nooit zo blij met mezelf. Niet dat ik me daar altijd bewust van was. De eerste veertig jaar van mijn leven wist ik dat gevoel aardig te onderdrukken, maar het kwam steeds meer bovendrijven naarmate er meer mislukkingen op mijn levenspad achterbleven.

Veel, heel veel mensen ervaren mislukkingen waarvan ze de oorzaak niet goed kunnen thuisbrengen. Meestal worden er al snel allerlei stickers geplakt: faalangst, onderpresteren of angst voor succes. Wat ik hoop duidelijk te maken in dit boek, is dat de diepste voedingsbodem voor mislukkingen als herhaaldelijk afhaken, gebrek aan discipline, verslavingen, relatieproblemen, eenzaamheid, geweld, overcompenseren, geen verantwoordelijkheid nemen, jezelf beter dan anderen of juist slechter dan anderen voelen, je niet kunnen binden of geen droom hebben waar je echt voor gaat... niets anders is dan schaamte. En dan bedoel ik niet gewone schaamte die we allemaal wel kennen. Ik heb het dan over langdurig en onbewust aangestuurd worden door gevoelens van schaamte.

Ik durf te beweren dat een groot deel van de mensen last heeft van deze onbewuste schaamte en in grotere mate dan ze zelf weten. Nu ik inmiddels meer weet over de diverse uitingsvormen, vermoed ik ook in mijn kennissenkring een aantal van hen te herkennen: een aantal vrouwen dat ‘zielig in een hoekje niets van hun leven zit te bakken’, een codependent, een workaholic of twee, een zelfsaboteur, een geweldig lieve pleaser, een verslaafde en zeker ook een aantal perverse critici. Soort zoekt soort zeggen ze, toch? Hoe heb ik eerder niet kunnen zien dat al deze mensen in meer of mindere mate ook gebukt gaan onder gevoelens van schaamte? Simpel, je herkent het pas als je weet hoe het werkt. Het

feit dat jij dit boek leest, zegt mij dat jij ergens gelooft dat schaamte ook jou in z'n grip heeft. Ik zal je laten zien hoe dat heeft kunnen gebeuren.

Ik had vroeger de beste cijfers van de basisschool. Ik was geselecteerd voor het Zuid-Nederlands hockeyteam. Ik was de ‘hit’ op mijn middelbare school (zei een oud-klasgenoot op een reünie). Ik liep op de sportacademie de zestig meter onder de acht seconden. Ben afgestudeerd als journalist met ‘goud in de vingers’, volgens mijn examenbegeleider. Ik spreek vijf talen. Heb een opleiding tot online marketeer en digitaal ontwerpen gevolgd en ben gediplomeerd qigong-trainer.

Toch ben ik sinds acht jaar alleenstaand moeder, woon ik in een doorsnee huurhuis in een levenloze nieuwbouwwijk, rijd ik in een oude Transporter uit 1997 en komen mijn schamele inkomsten uit het schoonmaken van twee scholen. Oké, ik schuif ook nog met dozen olijfolie die ik uit Spanje importeer en ik heb jarenlang mijn geld verdiend met freelance communicatiewerk. Maar nog nooit ben ik welvarend geweest. Nog nooit ben ik langdurig gelukkig geweest. Nog nooit heb ik een voedende, intieme relatie met een man gekend en zelden had ik een hartsvriendin.

Ik heb weliswaar veel ondernomen in mijn leven – en daarbij heb ik zeker niet de meest gebaande paden gekozen – maar ik ben nog nooit écht tot bloei gekomen. Daarmee bedoel ik niet dat ik geen enkel succes heb behaald, in de ogen van de buitenwereld ben ik vast succesvol op diverse vlakken. Daarmee doel ik op een intrinsiek gevoel van tekortschieten dat tot voor kort al mijn dromen en daden heeft beïnvloed. Diep vanbinnen lag de overtuiging dat ik niet waardevol was – en die overtuiging kleurde al mijn doen en laten grijs.

Toen ik na jaren van zelfontwikkeling plots inzag dat ik slachtoffer was van deze onbewuste schaamte, ging ik onverwijld aan de slag om ermee te dealen. De saboterende invloed van die ongekende draak had lang genoeg geduurd. Maar ik was vooral blij te weten dat de draak een naam had en dat ik er iets aan kon doen!

De opzet van dit boek is zo dat je in het eerste deel de ‘draak’ op twee manieren aangereikt krijgt, afwisselend een hoofdstuk over mijn eigen ervaringen en een hoofdstuk over de theoretische achtergrond. De persoonlijke hoofdstukken laten heel wat van mijn innerlijke wereld zien. Niet omdat ik per se exhibitionistisch wil zijn – ik wil slechts laten zien hoe groot de invloed van schaamte op een mensenleven kan zijn. In de theoretische hoofdstukken maak je kennis met het fenomeen schaamte en de manier waarop het zich volgens andere experts een plaats in ons leven opeist.

In deel twee reik ik manieren aan om met schaamte te dealen; waardevolle ervaringen en inzichten die ik heb verzameld op mijn zelfverkenningsspad. Ik beschrijf ook enkele methodes die ik (soms jarenlang) heb toegepast om mezelf bij te sturen. In eerste instantie zou ik geneigd zijn te zeggen dat je schaamte niet in een paar maanden van je to-dolijstje kunt afvinken. Maar omdat ik mijn enorme sprongen voorwaarts heb gezien nadat ik snapte hoe het zat met schaamte, zou ik niet verbaasd zijn als jouw pad veel sneller gelopen kan zijn dan het mijne. Tegelijkertijd zeg ik dat schaamte misschien wel nooit helemaal uit ons leven te bannen is. Dat hoeft ook niet. Het onderkennen, herkennen en tijdig kunnen bijsturen zijn de ingrediënten voor een steeds steviger fundament.

DEEL 1:

DE VELE GEZICHTEN VAN CHRONISCHE SCHAAMTE

1.

VLUCHTEN VOOR JEZELF

Er komt een dag dat ik het niet langer kan verbergen. Die gedachte creëert een stress die ik continu bij me draag. De stress dat mensen zullen doorzien dat ik eigenlijk maar een klungel ben. Een praatjesmaker. Het prototype ‘twaalf ambachten dertien ongelukken’. Ik bedoel maar, hoe veel plannen kun jij van een vriendin aanhoren om niet lang erna te horen dat ze weer een ander plan heeft? Ik zou bij nummer drie al stilletjes denken ‘ja, ja, zal wel’.

We ontmoetten elkaar bij de lunch tijdens een workshop. Wat was hij interessant! Had goeie boeken gelezen, kon nadenken en zat op het pad van zelfontwikkeling. We hadden een klik en wisselden gegevens uit zodat we elkaar nog eens konden spreken. Ik schreef hem na een paar drukke weken een mail. Koffie? Zijn antwoord verbaasde me. Hij nodigde me uit vrijdagmiddag naar zijn kantoor te komen en wilde me aan zijn zakenpartner voorstellen. Hij heeft me vast ge-googeld, dacht ik, misschien heeft hij een communicatieklus. Zou mooi zijn, want ik kon het geld wel gebruiken.

‘De bestemming bevindt zich rechts van u’, zei mijn Tom-Tom. Ik stond voor de oprit van een luxe villa met op de parkeerplaats onder andere een Maserati en een Jaguar E-type. Mijn oude, gehuurde barrel viel wel wat uit de toon. Ach, goede kans dat ze mijn auto niet eens zouden zien. Gelukkig had ik mijn zakelijke outfit aangedaan, die paste in elk geval bij het interieur van de villa: een zwaar eiken aankleding en Perzische tapijten.

Zo’n anderhalf uur later liep ik met het verzoek om over een communicatiestrategie na te denken en een bonzend hart naar buiten. Dit voelde goed! Die mannen wilden iets neerzetten waar ik helemaal achter kon staan. Die nacht kon ik bijna niet slapen en mediteren lukte me de volgende ochtend ook al nauwelijks. Ik kreeg continu invallen voor een sterke strategie. Half zeven in de ochtend schreef ik in één ruk zes A4’tjes en mailde hen vervolgens dat ik die graag wou komen presenteren. Vrijblijvend. ‘Het wil er gewoon uit’, lichtte ik toe.

De presentatie liep op rolletjes. Mijn enthousiasme sloeg op de mannen over, dat kon ik duidelijk zien. Mijn strategie deed ik hen cadeau, zei ik. Natuurlijk nogal niet-zakelijk, maar ik was niet langer geïnteresseerd in een communicatieklus. Ik wou meespelen! En met die woorden sloot ik mijn presentatie af. Al binnen vierentwintig uur kreeg ik antwoord en van dat antwoord werd ik blij zoals ik lang niet geweest was. Ik zou gaan meewerken aan het neerzetten van een gezondheidscentrum met complementaire behandelingen (als aanvulling op de reguliere zorg). Dat centrum zou dienen als kraamkamer vanwaaruit we over heel Nederland kopieën zouden creëren. Een vriend van me aan wie ik het verhaal vertelde, gaf me zo’n

mooie metafoor dat ik zelfs nog meer in de samenwerking ging geloven. Ons team voor het centrum bestond uit een zeer welgestelde zakenman, een eigengereide zelfstandig ondernemer en ik. Mijn vriend vergeleek ons trio met de Heilige Drie-eenheid. ‘God’, zei hij, ‘is de investeerder en diens geld is het manna dat de creatie voedt. De eigengereide ondernemer is Jezus, degene die de creatie in de wereld gaat zetten. En jij, jij bent de Heilige Geest, de kracht die het woord onder de mensen zal verspreiden.’

De week erop kwamen we opnieuw gedrieën bij elkaar om onze intenties en verwachtingen uit te spreken. We bleken alle drie heel content met de nieuwe constellatie. Diezelfde middag belde een van hen me en vroeg me mee uit eten. ‘Uhm, ja leuk’, stamelde ik een beetje overrompeld. Er kwam vaag iets van een is-dit-niet-raar-gevoel voorbij, maar dat werd overschaduwd door de gedachte dat het toch logisch was dat we elkaar beter wilden leren kennen. Mijn kersverse zakenpartner kon zich na twee uur kennismaken niet meer beheersen. ‘Eigenlijk wil ik ook gewoon met je naar bed’, gooide hij er tussen hoofdgerecht en dessert uit.

Lang verhaal kort: de investeerder loopt stuk op de move van de ondernemer om mij mee uit eten te nemen, hoort van de seksuele intimidatie – kunnen we best zo noemen vind ik – en wipt hem uit de bv. Wij overblijvers besloten vervolgens met z’n tweeën een nieuwe bv op te richten. Inmiddels waren we drie maanden verder. En ik maar op en neer naar de villa met die oude, gehuurde bak van me. Mijn inkomsten stonden al die tijd natuurlijk op een laag pitje. Want waarom zou ik aan acquisitie doen? Over een paar weken zou ik mede-eigenaar zijn van een te gekke onderneming met een mooi maandelijks inkomen.

Ergens in een van de eerste bijeenkomsten was mij namelijk gevraagd na te denken over een vergoeding voor mijn participatie. ‘Wat heb jij nodig om geheel zorgeloos aan het werk te kunnen gaan?’ Ik hoor het de investeerder nóg zeggen. Nu had ik bij die vraag niet prompt een antwoord klaar. Hoefde ook niet, ik mocht er rustig over nadenken. Terwijl de investeerder zijn handen vol had aan de ontbinding van de samenwerking met de ondernemer – en het runnen van een paar andere bedrijven – had ik mijn handen vol aan het antwoord op die ene vraag. Wat had ik nodig om zorgeloos te kunnen werken?

Ik werd ziek – het was vier maanden na de eerste ontmoeting. Niet zo’n beetje ook. Ik lag een hele week in bed met koorts en stevige hoofdpijn. Ik had slapeloze nachten over de vraag wat ik dacht nodig te hebben om zorgeloos te kunnen werken. Maar eigenlijk was het niet die vraag die me zo rusteloos en wankel maakte, het was een andere die er onbewust direct op volgde in mijn gedachtegang. Ben ik dat geld wel waard? Ik had namelijk bedacht dat ik vijfenveertighonderd netto en een Volvo van de zaak wou. Niet een overdadige beloning voor iemand die zestig uur in de week in touw is om een bedrijf op te zetten, wel? Dát kon mijn brein ook nog wel volgen.

Maar wat er vervolgens gebeurde, had niets met mijn brein te maken. Dat bedrag en die Volvo raakten in conflict met mijn onderliggende schaamte die mij in z’n macht hield met het gevoel dat ik niets waard was, een mislukking en niet goed genoeg. En nu het erop leek dat ik daadwerkelijk de stap zou zetten dat ‘uitzinnige’ bedrag te noemen én dat het vervolgens waarschijnlijk was dat ik aan de bak zou gaan, kwam mijn systeem in verweer. Ik weet niet hoe ik het an-

ders moet benoemen. Mijn lijf leek te zeggen: jij wilt buiten de lijntjes gaan kleuren door carrière te maken? Ik dacht het niet. Jij blijft mooi in het patroon bewegen dat we hierbinnen allemaal kennen.

Kortom, mijn lijf belette me letterlijk een stap te maken die niet in overeenstemming was met mijn geïnfecteerde besturingssysteem en dirigeerde me ziek het bed in.

Gelukkig was mijn mind er ook nog. *Mind over matter* was immers al sinds jaren mijn adagium. Kwestie van eerst bewust aanschouwen wat er zich in dat koppie afspeelde en dan de verantwoordelijke gedachten vervangen door betere. Gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar ik had er lange tijd veel mee geoefend. Een paar dagen later stond ik dan ook weer fris naast mijn bed. Ik had mezelf er verstandelijk van weten overtuigen dat die vergoeding helemaal gepast was en dat zou ik tijdens de eerstvolgende afspraak hard maken. Ik had toen nog niet in de gaten dat het probleem op een diepere laag zat.

Ik kan nu nóg lachen om mijn naïviteit. Zat ik daar in die leren fauteuil, jachttafereel op het schilderij achter mijn gesprekspartner, goedgevulde dranktafel in de hoek van de kamer. Ik zou het gewoon gaan zeggen: ‘Vijfenveertighonderd netto, een Volvo van de zaak en een derde van de aandelen’, sprak ik trefzeker toen we eindelijk bij het laatste agendapunt – Tex’ vergoeding – aankwamen.

‘Dat kan ik me goed voorstellen’, antwoordde de investeerder. ‘Het is een reëel voorstel (knoop in mijn buik wat losser), alleen zou ik veel liever zien dat jij ook wat meer risico nam. Wanneer jij het eerste jaar elke maand een dergelijk mooi bedrag ontvangt, is er misschien te weinig uitdaging

om je volledig in te zetten voor het best haalbare resultaat (knoop in mijn buik spant zich weer en keel wordt wat droger). Ik wil je voorstellen eens na te denken over een lagere financiële vergoeding waarbij ik je de helft van de aandelen aanbied?

Ik kraak ook deze laatste noot en zo'n zeven maanden na onze eerste afspraak hebben we alles rond. Ik word voor vijftig procent aandeelhouder van de bv, word manager van het gezondheidscentrum en krijg vijftienhonderd bruto per maand – waarvan ik als alleenstaande moeder natuurlijk niet kan rondkomen, maar waarmee ik tóch akkoord ben gegaan. Ik was ondanks de diverse hobbels op de weg nog altijd erg enthousiast. Totdat Marie in beeld kwam.

Marie zou de gastvrouw worden van het gezondheidscentrum. Ze leek capabel en enthousiast, maar al snel kreeg ik twijfels over haar. Nog voordat ik die met mijn zakenpartner kon bespreken, kreeg ik een telefoontje van hem. 'We hebben een probleem. Marie heeft me gezegd dat ze niet met jou wil samenwerken.' Mooi, probleem opgelost, dacht ik. We vinden wel een andere Marie. Alleen bleek mijn compagnon daar toch iets anders over te denken. Hij wou mij uiteraard niet kwijt, zei hij. Maar Marie evenmin. Toen knapte er iets. Ik kon niet geloven dat hij niet voor mij koos. Ineens waren allerlei weifelingen die ik eerst had weggewoven nu reden om me uit het hele plan terug te trekken. En zo stond ik, acht maanden na de eerste afspraak, met lege handen.

Het gekke is dat ik in de loop van mijn leven steeds van die grootse plannen had. Naarmate de realisatie vorderde, voelde ik me steeds meer gestrest en dan bracht een saboterende gebeurtenis 'uitkomst'. Zo ook bij mijn plan voor een gezond-

de voedingstoko: een vegetarisch restaurant, een traiteur, een winkel en een workshopruimte voor mentale voeding. Ik had daarvoor op een gegeven moment een voorlopige huurovereenkomst met de eigenaar van drie aaneensluitende panden die hij voor mij tot één zaak zou verbouwen. Een half jaar van regelen en gesprekken voeren later, stonden alle lichten op groen en kon de verbouwing starten. Mijn bankmanager wou alleen nog de definitieve huurovereenkomst ontvangen waarna ik zestigduizend euro zou krijgen om restaurantje te spelen.

Lang verhaal kort, die huurovereenkomst is er nooit gekomen. De eigenaar kwam met smoesjes. Ik vond het zó onbegrijpelijk, deze gebeurtenis. Het was zó onverwacht. Ik was enorm teleurgesteld. Ik was boos ook. En ik was waarschijnlijk vooral ook heel zenuwachtig omdat ik niet wist hoe ik met deze tegenslag moest omgaan. Daarbij geloofde ik waarschijnlijk diep vanbinnen niet dat ik het tot een goed einde zou kunnen brengen. Maar dat laatste had ik niet in de gaten. De aanhouder wint, zeggen we altijd en het zou een kwestie van aanhouden zijn geweest om het plan te realiseren. *One way or the other*. Alleen werkt dat niet zo met mijn rammelende software. 'Externe omstandigheden hebben roet in het eten gegooid', vertelde ik eenieder die vroeg hoe het met de plannen zat. Daarvoor hoefde ik me toch niet te schamen? Maar ik wist wel beter. Ik had een plan opgetuigd en verschillende mensen mee weten te krijgen omdat ze in mij geloofden. De enige die (opnieuw) niet in mij geloofde, was ikzelf. In mijn binnenwereld voelde het tijdens zo'n proces alsof er drie Texen waren. De ene wilde een droom verwezenlijken, de tweede zei 'daar ben jij niet goed genoeg voor' en de derde rende weg omdat ze zich schaamde voor

het gedrag van die twee onderling. Maar kun je vluchten voor jezelf?

Je kunt in elk geval vluchten voor een keuze die je aan het hart ligt. De twee gebeurtenissen hierboven zijn slechts een greep uit vele. Vluchten kon altijd en o zo lange tijd had ik niet in de gaten dat ik aan het vluchten was. Zo werkt dat met onbewuste schaamte. Ook al heb je er geen benul van dat veel van je denken en doen onbewust aan schaamte is gekoppeld, je zult wél gedrag vertonen dat het bijkomende, nare gevoel elimineert. In dit geval de vlucht.

Een even rammelige oplossing als vluchten, is iets gewoon laten of langdurig uitstellen. Een gebeurtenis die ik nooit zal vergeten, is tijdens een taalreis naar Madrid op mijn vijftiengste. Ik had twee jaar Spaans gehad op de Academie voor de Journalistiek en wou heel graag buitenlandcorrespondente in Spanje worden. Ik belde *de Volkskrant* en vroeg de contactgegevens van hun correspondent ter plekke, dat leek me een heel nuttig contact. Ik naar Spanje; taalschool geregeld, telefoonnummer van de journalist geregeld, gastgezin geregeld. De wijde wereld in, twee maanden nadat ik was afgestudeerd.

Vijf maanden later was ik terug in Amsterdam. Ik had niet gebeld. IK HAD DE JOURNALIST NIET GEBELD! Het was de ultieme *freeze*. Ik had niet eens de eerste kleine stap op weg naar mijn carrière durven zetten. Beter niets ondernemen dan ergens de kans te lopen als incapabel uit de bus te rollen. Eenmaal terug in Amsterdam was ik nog even in de weer om een baan in Spanje te vinden, maar zonder resultaat. Tja, dat had ik natuurlijk beter in Spanje zelf kunnen doen. Om er maar helemaal vanaf te zijn, gooide ik er (onbewust uiter-

aard) nog een ultieme vlucht achteraan. Ik kreeg een tip over twee Duitse vrouwen die op een Grieks eiland een restaurant aan het opzetten waren en serveersters zochten. Drie weken later stapte ik op Paros van de boot af. Twee jaar later pas zou ik weer voor het eerst terug in Nederland zijn. *Bye bye* correspondentiedroom.

Nu ik dit schrijf, zijn er dertig jaar verstreken na die misgelopen kans in Madrid. Ik kan zeggen dat het er momenteel stukken beter uitziet vanuit het zelfsabotage-perspectief. Ik heb me sinds twee jaar teruggetrokken in een holletje. Ik onderneem nog nauwelijks spannende zaken en ken geen vluchtacties meer. Ik had mijn tax bereikt. Want na het avontuur van het gezondheidscentrum beleefde ik nog een aantal keer iets dergelijks. Ik lanceerde een website voor fysieke detoxdagen en deed er niets mee. Ik zette een online *funnel* op voor een gezondheidsbusiness en liet hem halverwege liggen. Ik had al maanden bepaalde koks in het vizier om hen uit te nodigen met mijn olijfolie te werken, maar stelde alsmaar uit hen te bellen. Allemaal voorbeelden van *freeze*-gedrag. ‘Niet goed genoeg’, was het oordeel dat ik al over mezelf had geveld nog voordat ik de echt noodzakelijke stappen zette. Zodra er meer verantwoordelijkheid om de hoek kwam kijken, nam zelfsabotage het heft in handen en werd ik stuurloos.

Iemand riep vanuit de kelder: ‘Wie denk je wel dat je bent?!’ Het was een echo van vroeger. ‘Wie denk je wel dat je bent! Eigenwijs stuk vreten! Naar boven!’ schreeuwde mijn vader regelmatig als ik hem niet had gehoorzaamd en mijn eigen gang was gegaan. En terwijl ik langs hem heen moest om de gang in te gaan, sloeg hij me hard tegen mijn hoofd of stompte hij me letterlijk de gang in. Mijn eigen ding

doen was niet oké, die boodschap stond al vroeg als in beton gegoten. Een mega-autoritaire vader en een manipulatieve moeder wisten me vanaf heel jonge leeftijd elke keer weer in mijn blijmoedige ontdekking van het leven te frustreren. Natuurlijk hadden zij geen enkele notie van wat dat voor een kind betekende, maar hun acties deden niettemin hun ondermijnende werk.

DE CENSUUR VAN SCHAAMTE

Hoe kon het gebeuren dat ik eerst vijftig moest worden voordat ik ook maar iets hoorde over de verwoestende werking van schaamte op iemands leven? Simpel eigenlijk, er is gewoon niet zo heel veel over geschreven in Nederland. Met de TEDx Talks van onderzoekster Brené Brown en haar boeken over schaamte en kwetsbaarheid, is er nu een voorzichtige verschuiving gaande.

In de VS was men er sowieso eerder bij; Amerikaanse psychologen en psychiaters, maar ook ervaringsdeskundigen en ethici, buigen zich daar sinds eind jaren tachtig over het fenomeen schaamte en dan met name over toxische schaamte. Dat is schaamte die zó'n impact op iemands leven heeft, dat het dat leven compleet vergiftigt. Kan dat dan? Ja, dat kan. Er gaat een enorme invloed uit van schaamte die zich in je kelder heeft genesteld, zoals je verderop kunt lezen.

Het gekke is dat je meestal niet eens in de gaten hebt dat het schaamte is, dat je handelen in gang heeft gezet. Want schaamte die gebonden zit aan je identiteit, is onbewust geworden (hoe dat werkt leg ik later uit) en daaroverheen lig-