

TEUS LEBBING

Schaamte

Over de eenzaamheid en het
zwijgen achter de voordeur

LUCHT

inhoud

vooraf	9
introductie	13
wat is schaamte toch? (voor zover je dat ooit in woorden kunt vatten)	17
hoe schaamte stiekem wringt Interview met oud-psychiater Bram Bakker: Hoe succesvol en geleerd ik ook werd, ik heb nooit het gevoel gekregen dat ik voldoe'	23
mijn eigen schaamte	33
de lange weg van stilte naar openhartigheid Interview met traumatherapeut Stephanie Goossens: 'Waar is mijn verhaal eigenlijk?'	43
mijn schaamteverwekkers	57
leven in de schaduw Interview met sociaal pedagoog Ard Nieuwenbroek: 'Sinds ik leef, voel ik de druk om van waarde te zijn'	63
hoe schaamte zich verpakt	73
wakker worden Interview met fotograaf Ilvy Njiokiktjien: 'Ontkenning, hoe goed bedoeld ook, maakt schaamte groter'	93

de prijs van het grote zwijgen	103
Interview met schrijver Maddy Stolk: 'Tot mijn moeders dood leidde ik een half leven'	
lucht en loyaliteit	117
Interview met levenseindecoach Leonie Vogels: 'Gun ik het mezelf om mijn masker af te gooien?'	
tevoorschijn	127
Interview met Olympisch kampioen Mark Tuitert: 'Ik wil open zijn, dit soort pijn en verdriet horen er ook bij'	
een nieuw verhaal	149
slotwoord en dank!	157
bronnen, tips en inspiratie	163

vooraf

Bang dat alleen meelevende vrienden en kennissen mijn boek over schaamte zouden lezen, heb ik het idee van een eigen boek lang weggewuifd. Totdat een doortastende uitgever op m'n pad kwam, die me onverschrokken meedeelde: je bent te voorzichtig, dit boek moet er gewoon komen.

Oké, oké, dat voel ik ook!

En tegelijkertijd denk ik: wat kan en weet ik nu helemaal? Mensen het hemd van het lijf vragen, dat kan ik. Hun verhaal raak en indringend opschrijven, ook. Maar het verhaal van mezelf en dan ook nog over zo'n impopulair onderwerp als schaamte: wie zit daarop te wachten?

Dat is wat schaamte doet. Het houdt een mens stil, klein, verstoppt en in de kramp. Ook mij. Als ik niet oppas dan duik ik telkens weer weg, lekker veilig achter mijn masker.

Maar waarom en voor wie?

Ik ben 53. Met vallen en opstaan heb ik wel een idee van het antwoord op deze vraag gekregen. Zowel door mijn eigen horten en stoten-zoektocht als die van alle dappere mensen die ik over schaamte mocht interviewen.

Waar mijn en hun openhartige verhalen over gaan? Over oud zeer, taboes en geheimen. Over bang zijn, bescherming zoeken en erbij willen horen. Over overleven, ook al zijn we daarmee een schaduw van onze echte ik.

Maar waar ze vooral over gaan is opluchting, bevrijding zelfs.

Daarover ben ik dit boek gaan schrijven, over echte, rauwe en ontwapenende schaamtegevoelens van echte mensen, die van mezelf voorop. Omdat ik wéét – en ook in mijn interviews telkens weer zie – hoe het bevrijdt om die schaamtegevoelens te onderzoeken en te benoemen. Hoe confronterend en pijnlijk dat ook is.

Want waar schaamte is, wordt gezwegen. En zwijgen maakt eenzaam. Dat weet ik na vijf decennia stilte rondom de suicide van m'n vader als geen ander. Gelukkig is het me gelukt om er – schoorvoetend – over te leren praten en m'n schaamte te overwinnen. Althans... voor zover je van een overwinning kunt spreken. Want ik heb ook geleerd dat schaamte nooit helemaal 'af' is. Schaamte blijft werk in uitvoering, maar er valt een wereld te winnen als we ons daar in het leven van alledag überhaupt bewust van zijn en de durf vinden om onze verborgen kanten met elkaar te delen.

Maar wie wil zich daaraan wagen? Veel meer mensen dan ik dacht. Want toen ik eenmaal zelf naar buiten kwam met mijn schaamte en mijn zoektocht startte naar de impact van schaamte op onze levens, kwamen – als vanzelf bijna – de meest bijzondere en bevlogen mensen op mijn pad die ook de kracht hebben ontdekt van kwetsbaarheid.

Telkens werd in onze gesprekken bevestigd wat ik in mijn familiehistorie ook heb ervaren: alles wat niet besproken wordt, gaat onderhuids zitten. En dat levert uiteindelijk veel meer

gedoe op dan wél lucht geven aan verdriet, pijn en ongemak. Geschiedenissen herhalen zich, júíst door ze te verstoppert en er niet over te praten.

Dat patroon kunnen we doorbreken door opener te zijn over onze schaamtegevoelens en ze juist wél te onderzoeken, al is het maar door een kiertje. Door niet langer mooi weer te spelen als we ons rot voelen, door te leren begrijpen waarom we boos of verdrietig zijn. Door ons uit te spreken over onze twijfels en worstelingen. Want als we het aandurven om ons ware gezicht te tonen en het onbespreekbare bespreekbaar te maken, levert dat niet alleen begrip en mildheid op (en hele boeiende en verhelderende gesprekken bovendien!), ook maken we kans om ons uit knellende familiepatronen te wurmen.

Zo komen we dicht bij onszelf en elkaar. En alsof dat niet waardevol genoeg is: we klaren er de lucht mee voor onze nakomelingen. Met lichtere schouders kunnen zij vervolgens hun éígen levens leven, in plaats van die van de generaties boven hen.

Die gedachte heeft mij de kracht en de drive gegeven om van achter mijn grootste muur van schaamte tevoorschijn te kruipten. Ik heb het aangedurfd om de meest afwezige en gemiste persoon in mijn leven te leren kennen: mijn vader, die zelfmoord pleegde een half jaar voor ik geboren werd. En daarmee mijn ouders, die ik nooit samen zag. En zo ook – eindelijk: mezelf.

introductie

Schamen is zwijgen en zwijgen isoleert. Maar weten we door onze schroom heen te breken en slaan we wél aan de praat over onze heikele punten, dan kunnen er magische dingen gebeuren. Echt, ik wist niet wat ik zag toen ik over schaamte begon te interviewen: energie gaat stromen, schouders relaxen, ogen twinkelen en kelen krijgen weer lucht.

Ik ben blij dat ik me voor dit boek mocht wentelen in de besmettelijke openhartigheid van Bram Bakker, Stephanie Goossens, Ard Nieuwenbroek, Ilvy Njikiktjien, Maddy Stolk, Leonie Vogels en Mark Tuitert. Ook zij hebben ervaren hoe schaamte je van jezelf en anderen kan vervreemden. Maar hoe leg je dat uit, hoe vind je woorden voor zo'n schimmig, slinks en ondermijnd proces? Om daar de vinger op te kunnen leggen, vroeg ik hun om met de billen bloot te gaan met hun schaamtegevoelens en de impact daarvan op hun leven. Dapper stemden ze ermee in, omdat ze weten hoe het – uiteindelijk – oplucht om je schaamte niet langer onder het tapijt te vegen. Het leverde memorabele gesprekken op, allemaal even kwetsbaar en krachtig. Daarvoor ben ik hen eeuwig dankbaar.

Bram Bakker (1963) is oud-psychiater, hulpverlener, podcastmaker en auteur van boeken als *Gevoelsarm*, *Oud zeer* en *Gevoelige zielen*. Ook is hij oprichter van *De Balanskliniek*, een zorgplatform waar zorgzoekers en zorgaanbieders (van psychologen en therapeuten tot yogaleraren en hardloopcoaches) met elkaar in contact kunnen komen. Als een soort *booking*.

com voor gezondheidsproblemen, dat mensen die zorg nodig hebben onafhankelijk maakt van zorgverzekeraars en lange wachtrijen. Met *De Balanskliniek* wil Bram mensen bieden wat de psychiatrie – volgens hem – niet lukt: passende en flexibele zorg vol menselijkheid. ‘Ik schaamde me voor de puur klinische praktijk in psychiatrische instellingen, voor hoe we als beroepsgroep omgaan met de emoties van mensen. Alsof ze alleen maar gebaat zijn bij geijkte behandelmethodes en protocollen.’ Ook zijn eigen oud zeer steekt Bram daarom niet langer onder stoelen of banken. ‘Vanbinnen voel ik me nog steeds een loser, maar ik verschuil me niet langer.’

Stephanie Goossens (1985), pedagoog en traumatherapeut binnen de jeugdzorg, weet hoe schaamte mensen én hun gezinnen aan het wankelen brengt. Terwijl ze kinderen door de kwetsbaarste periodes van hun leven loodste, zag ze hoe je van generatie op generatie gevangen kunt zitten in verstikkende patronen. In haar boek *Wat ik aan mijn kinderen wil doorgeven* en via haar organisatie *Connecting Souls* pleit ze voor een nieuwe kijk op ouderschap met meer aandacht voor mentale gezondheid, juist door ruimte te geven aan emoties en de schaduwkanten in de familie. Want, benadrukt Stephanie: ‘Mensen vergeten hoeveel wijsheid er in moeilijke verhalen zit: iedere familiegeschiedenis bevat levenslessen.’

Orthopedagoog en sociaal pedagoog **Ard Nieuwenbroek** (1949) begeleidt al bijna een halve eeuw jongeren, ouders en onderwijsprofessionals in hun ontwikkeling. Sinds enkele jaren specialiseert hij zich in de begeleiding van kinderen die zijn geboren na een overleden broertje of zusje. Hij schreef er een boek over en richtte www.replacementchildforum.com op, een wereldwijd samenwerkingsplatform dat is gericht op de erkenning en begeleiding van deze kinderen die zich van nature schamen. ‘Als je wordt geboren in de schaduw van een ander is het moeilijk om je ooit goed genoeg te voelen’, aldus Ard.

Internationaal fotojournalist en multimediamaker **Ilvy Njio-kiktjien** (1984) zoekt in haar werk naar de echte, rauwe verhalen over de ups en downs in een mensenleven. Maar haar eigen kwetsbaarheid wuift ze als het even kan weg. Met haar loopbaan nog in de kinderschoenen ontving ze al indrukwekkende prijzen. Zo was ze op haar dertigste Fotograaf des Vaderlands en sleepte ze een jaar later de Zilveren Camera in de wacht. Ondertussen groeide haar ongemak en ontdekte ze hoe nauw schaamte en angst zijn verweven. ‘Waarom was iedereen zo zeker van mij, ben ik dat wel waard?’

Journalist **Maddy Stolk** (1970) maakte in 2023 haar schrijversdebuut met de autobiografische roman *Soedah, laat maar*. Daarmee doorbreekt ze het ‘Indisch zwijgen’ dat haar ouderlijk huis in de greep had. Sindsdien reist ze van podium naar podium door het hele land, zo gretig wordt haar familieverhaal vol trauma, schaamte en hoop gelezen. Maddy: ‘Nooit had ik kunnen vermoeden dat mijn verhaal zoveel herkenning en troost zou oproepen.’

Levenseindebegeleider **Leonie Vogels** (1955) wist zeker veertig jaar de schaamte over haar verleden te ‘parkeren’. Met levenslust en hard werken bouwde ze een voorspoedig bestaan op. Totdat ze na tegenslagen driemaal in een depressie belandde en ze geen andere keuze had dan zichzelf onder ogen te komen. Sindsdien is ze de schaamte voorbij, vertelt ze. Nu ja... bijna dan. ‘Die strenge stem in mijn hoofd is hardnekkig.’

Mark Tuitert (1980) is een gelauwerd langebaanschaatser, met als hoogtepunt Olympisch goud in 2010 op de 1500 meter. Sinds hij in 2014 een punt zette achter zijn topsportcarrière is hij actief als schaatsanalyticus, ondernemer, podcastmaker en schrijver van de boeken *Drive* en *Flow*, die gaan over zijn lessen uit de stoïcijnse filosofie.

‘We are terrified,
and we are brave.’

Elizabeth Gilbert – uit: *Big Magic*

wat is schaamte toch? (voor zover je dat ooit in woorden kunt vatten)

Twee momenten.

Eén.

Aan de keukentafel van Hanneke Groenteman – dit keer zonder pen, papier en opnameapparaat – blader ik door een fotoboek met haar kleinkinderen. Alsof we besties zijn, zo voelt het. Maar dit is pas de tweede keer dat we elkaar zien. Enkele weken eerder interviewde ik Hanneke voor een magazine, wat uitmondde in een geanimeerde lunch van drie uur. Nu zit ik hier om verder te praten over mijn jong overleden vader. Hij blijkt tegelijk met Hanneke een blauwe maandag op de redactie van *Het Parool* te hebben rondgelopen. Ze herinnert zich hem niet, maar biedt wel aan om herinneringen op te halen aan haar tijd bij de krant. Wie weet helpt het me in mijn zoektocht om me een beter beeld te vormen van mijn vaders leven in die tijd. En daarmee van de vader die ik nooit heb gekend.

Maar zo op mijn gemak als ik me tijdens ons eerste gesprek voelde als interviewer met een missie, zo misplaatst voel ik me nu als ‘gewoon Teus’. Ineens realiseer ik me hoe Hannekes stem zondagen op rij door onze woonkamer galmde, zo’n fan was mijn moeder van haar televisieprogramma *De plantage*. En nu zit ik zomaar tegenover deze meesterinterviewer in haar knusse keuken. Uit het niets raak ik bevangen door haar

staat van dienst. Waarom praat ze met mij? Wie ben ik nu helemaal? Kleiner en kleiner voel ik me worden, zweterig ook. Volgens mij stel ik de onbenulligste vragen en ik denk alleen maar: hoe kom ik hier netjes weg?

Twee.

Ik sta op de tennisbaan wanneer ik het telefoontje krijg. Het is Maike die me had geïnterviewd voor het populaire tijdschrift *JAN Magazine*. Daarin ging ik met de billen bloot over mijn eigen schaamte (zie het hoofdstuk *Mijn eigen schaamte* op pagina 33). De hoofdredacteur was blij met het stuk, vertelt Maike, maar had plompverloren de intro (het korte tekstje boven het interview) veranderd. Maike en ik hadden de vijf zinnen tien-duizend keer heen en weer gepingeld, zo nauw luisteren de nuances in mijn familieverhaal. Voor mij in ieder geval, want ik wil niemand tekort doen: mijn moeder en broer niet, en alle andere achterblijvers na mijn vaders zelfdoding niet. Mijn vader zelf wil ik trouwens ook niet bashen, maar hoe kan ik zijn keuze ooit begrijpen?

Maike leest me de nieuwe intro voor en meteen zeg ik: 'Laat maar zitten. Laat dat hele stuk maar zitten. Nee echt, alsjeblieft, stop dit.'

Ik knal een bal tegen het hek en ben in één klap klaar met dat potje tennis. En met dat interview. Ik wil niets meer. Verdwijnt het liefst. Terug in mijn schulp. Waarom, waarom, waarom had ik ook alweer lucht willen geven aan de suicide van mijn vader? Niet voor niets zwijgt mijn familie al meer dan vijftig jaar.

Wat gebeurde er toch, daar in die keuken en op de tennisbaan?

Na zeker twee jaar interviewen en schrijven over schaamte (ik vertel er later meer over), weet ik hoezeer ik me op glad

ijs begeef als ik de emotie probeer te duiden. 'Schaamte is als zand dat tussen je vingers wegglipt als je het probeert vast te pakken', schrijft de Amerikaanse psycholoog Stephan Poulter in *De schaamtefactor*, een omvangrijk en verhelderend boek. Dat wegglippende gevoel herken ik van alle gesprekken die ik erover voer. Voor je het weet, ben je met z'n allen verwickeld in een wellesnietes-discussie over wat schaamte al dan niet is.

Terwijl we allemaal schaamte kennen, en dan bedoel ik de meer vluchtige (en hinderlijke) soort: ik ga bijvoorbeeld blozen als ik me plots ongemakkelijk voel. Mijn naam alleen al is daar lange tijd aanleiding voor geweest. 'Hè, hóé heet jij: Teus, Truus, Toos, Teus de Kneus, Teus de Neus (die bij mij toevallig ook best groot is)?' Superstomme momenten waren dat, vooral op school, sowieso al geen fase waarin het leuk is om anders dan anders te zijn. Mijn man gaat plukken aan het kraagje van z'n shirt als hij zich even geen raad weet, anderen zie ik stotteren, schutteren of snel wegglijken.

Herkenbaar toch? Ook is er de 'gezonde' schaamte die ons helpt 'normaal' te doen – zo zullen we niet gauw in ons nakie door de supermarkt rennen of op kantoor zitten, en dat is natuurlijk in het belang van ons allemaal. Zo houden we het groepsgevoel in stand.

De schaamte waaraan ik dit boek wil wijden, is een diepere schaamte, eentje die niet met een gènant moment overwaait. Ik heb het dan over het schimmige, sluwe en slopende gevoel 'niet-goed-genoeg' te zijn. Ook dát is schaamte en ook die kennen we allemaal. Al zullen velen van ons dat niet weten of herkennen, wat de impact ervan alleen nog maar groter maakt.

De definities van schaamte die ik in mijn research tegenkom, omvatten soms hele pagina's vol wetenschappelijk termen. Goedbedoeld en ongetwijfeld goed voor de wetenschap, maar

het zorgt zo ook voor het afhaken van de lezer die het liefst toch al zo weinig wil weten van dat onbehaaglijke en lastig te duiden schaamtegevoel. Ik vraag me dan altijd af of voorbeelden uit ons dagelijks leven niet veel meer zeggen dan paginalange wetenschappelijke termen.

Dus – nogmaals – wat gebeurde daar nu met mij in die keuken en op de tennisbaan?

‘Zie je wel, ik ben mislukt.’ Zo zou je het best het ellendige gevoel kunnen samenvatten dat me overviel. Van het ene op het andere moment voelde ik me waardeloos, leeg. Een niets.

En nu was er een buitenwereld die dat onmiddellijk in de gaten had. Want Hanneke prikte in mijn beleving zo door mijn façade heen en de hoofdredacteur van de *JAN Magazine* en alle duizenden lezers natuurlijk ook. Zie je wel, raasde het door mijn hoofd en lijf: ik ben duidelijk niet goed genoeg.

Als ik me opeens zo slecht voel over mezelf dan wil ik schuilen, me verstoppen. Ik ga hakkelen, zweten, gekke grimassen trekken of ik word opeens heel hard en ga mensen verbaal van me afslaan. Dat is niet zo charmant in gezelschap, maar waar kan ik me anders zo snel verschuilen? Daar heb ik van jongs af aan listige oplossingen voor verzonnen: ik ga bijvoorbeeld grappen maken, moet opeens ontzettend plassen of vestig snel de aandacht op de ander door heel veel vragen te stellen. Oh, wat is dat vragenvuur toch een krachtig wapen. Niet voor niets heb ik van interviewen mijn beroep gemaakt.

Er zijn ook andere vluchtroutes: ik maak me bijvoorbeeld klein. Steek mijn hoofd niet boven het maaiveld uit en laat mezelf niet of nauwelijks zien. Of ik doe het juist wel. Zo herinner ik me nog goed hoe ik mezelf als studente, kersvers in de grote stad, overschreeuwen kon. Hoe minder ik me op mijn gemak voelde in nieuwe groepen, des te harder ik ging juichen

en blèren, lekker stoer met de anderen meedoen. Totdat ik dat natuurlijk niet meer volhield...

Schaamte is een stille schaduw, het is er altijd. In alle aspecten van een mensenleven, van privé tot werk, raakt schaamte aan de kant die we het liefst wegmoffelen. Schaamte is kwetsbaarheid, zou je kunnen stellen. Nu ja, fans van de Amerikaanse professor en bestsellerauteur Brené Brown weten dat natuurlijk al lang: kwetsbaarheid is gewoon ellendig als je erdoor overvallen wordt. En je moet van goeden huize komen, wil je je ermee verzoenen en er een kracht van maken.

Dat begint allemaal met het erkennen van je kwetsbaarheid. Als je ‘het’ maar weet. En ook dáárvoor moet je van goeden huize komen. Dat merkte ik daar in de keuken bij Hanneke en later op de tennisbaan ook weer. De irrationele overtuiging dat ik niet goed genoeg ben, zit niet voor niets zo diep. Laag op laag en muur op muur heb ik er met de jaren overheen en omheen gebouwd. Allemaal ter bescherming natuurlijk, maar al die dikke lagen hebben een megahoge prijs. Die maakten namelijk dat ik lang moeite heb gehad om me te verbinden met de mensen om me heen. En met mezelf.

En dat alleen al is een waardeloos gevoel. Wat een zegen dus dat ik daar door de jaren heen steeds kortere metten mee maak. Want dat is het goede nieuws: ‘Schaamte is aangeleerd gedrag dat aangepakt en geheeld kan worden’, stelt Stephan Poulter in *De schaamtefactor*.

Wat een winst is dat! Kijk maar naar mij en alle mensen die ik erover interview.

‘There is no
greater agony than
bearing an untold
story inside you.’

Maya Angelou – uit: *I Know Why the Caged Bird Sings*

hoe schaamte stiekem wringt

Sinds mijn ervaring aan de keukentafel bij Hanneke Groenteman ben ik me gaan verdiepen in het fenomeen schaamte. Hoe kan het toch dat we ons als mens in één klap zo klein en waardeloos kunnen voelen, zoals ik dat deed aan Hannekes keukentafel? Om dat te kunnen vatten, ben ik gaan doen wat ik altijd doe als ik iets niet begrijp: ik besloot mensen te gaan interviewen over hun schaamtegevoelens.

Dat was aftasten in het begin – áls ze al mee durfden te doen, want niemand staat meteen te popelen om zijn verborgen kanten bloot te leggen. En toch: eenmaal voorbij dat ongemak gebeurde er iets wonderlijks. Zodra we aan de praat waren over die rauwe schaamte, leverden de gesprekken vooral een hoop herkenning op. Zweten, verkrampen, je klein óf juist groot maken: van alles verzinnen we om onze schaamte te ontvluchten, we zijn er met z'n allen zo listig in. Maar waarom toch? En ten koste van wat?

Bram Bakker weet wel raad met deze vragen, met dank aan zijn decennialange ervaring als psychiater en ‘gewoon’ als mens. Hij twijfelde even, toen ik hem benaderde voor een interview. Want schaamte, daar had hij toch al lang mee afgerekend? Het werd een confronterend én verhelderend gesprek, concludeerde hij later.

BRAM BAKKER:

‘Hoe geleerd of succesvol ik ook werd, ik heb nooit het gevoel gekregen dat ik voldoe’

Met rebelleren en ongeremd werken, verdoofde oud-psychiater Bram Bakker (1963) decennialang zijn schaamte. Ook had hij er een handje van om dwangmatig marathons te lopen en liefdesrelaties aan te gaan. Zo’n leefstijl gaat een keer mis, wist hij van alle patiënten die hij begeleidt. Toch was er een onverklaarbare ziekte voor nodig om hem de ogen te openen voor zijn eigen oud zeer. ‘Dat is het lullige van schaamte: die dringt zich uiteindelijk toch wel aan je op.’

Zes jaar geleden kwam je drukke leven ineens tot stilstand. Wat gebeurde er?

‘In 2018 haperde mijn cerebellum, mijn kleine hersenen. Ik ging raar lopen, had geen evenwicht meer. Ik was 53 jaar, tachtig tot honderd uur per week met patiënten bezig en van de ene op de andere dag tot niets meer in staat. Een echte oorzaak werd niet gevonden, de neuroloog dacht aan een zeldzame complicatie van de griep. Ik stond letterlijk stil en moest

daarom wel bij mezelf te rade gaan: hoe kan dit? Waarom ben ik zo verzwakt?’

Wat ontdekte je?

‘Ik kon niet meer om de waarheid heen: ik was het gevoel met mijn binnenwereld compleet verloren. Ik wist niet eens meer hoe ik mijn lichaam kon voelen, hoe dat moest. Toen dat kwartje viel, ben ik op een andere manier gaan kijken naar mijn gezondheid en naar de gezondheid van ons allemaal. In onze westerse wereld ligt de nadruk op groei, in onze haast leven we over ons gevoel heen. Dat ik me zolang had laten opslurpen door werk, was een gelegitimeerd excuus om me niet bezig te hoeven houden met mezelf en mijn tekortkomingen. Ik klampte me vast aan mijn maatschappelijke status van succesvol psychiater, wat ook een subtiele vorm van vermijding is. Want als het aan de buitenkant lijkt te kloppen, twijfelt niemand eraan of je wel oké bent en word je al snel goed genoeg bevonden.’

Je status diende als een soort bescherming?

‘Ja, allemaal schone schijn natuurlijk. Want dat is het lullige van schaamte: die zit onderhuids en dringt zich toch wel aan je op. Al vindt de hele wereld je fantastisch, als je jezelf afkeurt dan vreet dat energie. Ik spreek ze zo vaak in mijn praktijk: lieve mensen die goed functioneren, maar vanbinnen worden ze verteerd door het gevoel dat ze dom, lui, of lelijk zijn. Al weten ze dat het feitelijk onjuist is, het schaamtegevoel sijpelt door alles heen. Zo gaat dat met schaamte: het verteert je, nestelt zich in je lijf en er komt een moment dat het ontkennen niet meer is vol te houden.’

Welk effect had dat op jou?

‘Mijn hele leven lag overhoop: ik kon niet meer non-stop werken zoals ik gewend was. Hardlopen lukte natuurlijk ook niet meer, wat tot dan toe mijn lust en leven was. En ik had net

gebroken met de moeder van mijn twee jongste kinderen, dus ik was alleen. Er viel niet meer aan mezelf te ontkomen. Zo kwam beetje bij beetje aan de oppervlakte wat ik al jaren vak-kundig aan het wegdrukken was: de schaamte om mijn ongelukkige verleden.'

Waar schaamde je je dan voor?

'Ik kom uit een oordelend milieu vol verwijt en kan me niet anders heugen dan dat ik me nooit een kind van mijn ouders heb gevoeld. Mijn moeder deed niet anders dan me beteugelen en afremmen. Of ik nu slootje sprong en met natte laarzen thuiskwam of juist heel lief deed: het was nooit goed. Mijn vader hield zich vooral afzijdig. Later heb ik heus kunnen reproduceren waarom mijn moeder zo oordelend was. Ze had willen doorleren en werken, maar die droom werd in de kiem gesmoord toen ze jong moeder werd en fulltime voor haar gezin moest zorgen. Daarin kan ik met haar sympathiseren, maar mijn gevoel nooit te kunnen deugen is gebleven. Wat niet helpt is dat er nog steeds niet over te praten valt met mijn ouders. Na een periode van verwijdering zoeken we elkaar weer wat meer op, maar van reflectie en erkenning komt het niet. Daartoe zijn ze gewoonweg niet in staat.'

Wat zou hun erkenning jou bieden?

'Het zou me enorm helpen als zij zich ook in mij konden verplaatsen, dat we het met elkaar over onze pijnpunten kunnen hebben, ons samen afvragen waar die uit voortkomen en waarom. Bovendien zou het de schaamtecyclus binnen onze familie kunnen doorbreken. Want typerend aan schaamte – en nu spreek ik even als wetenschapper – is dat het is aangeleerd. 'Huil niet', 'gedraag je', 'netjes eten': hoe vaak hoor je ouders dit niet tegen hun kinderen zeggen? Ouders willen niets liever dan dat hun kinderen netjes invoegen in de samenleving en meetellen. Maar zij beseffen niet dat zij zo hun eigen gevoel van 'niet goed genoeg zijn' projecteren op hun kind. En dat dat kind

te jong is om te begrijpen dat het de schaamte van de ouders zélf is die spreekt. Als je opgroeit is je behoefte aan hechting groter dan het verlangen naar autonomie, dus kies je als jonkie voor veiligheid. Je houdt je in, verbergt delen van jezelf, je schaamt je. Zo blijf je dicht bij je ouders en voel je je gekoesterd. Dat is nodig voor je ontwikkeling, maar bemoeilijkt de weg naar jezelf worden. Want als je niet oppast, blijft het referentiekader van je ouders leidend en voel je je op latere leeftijd nog altijd tekortschieten.'

Is dat bij jou het geval?

'Ja, want ik heb nooit het gevoel gekregen dat ik voldoe, hoe geleerd of succesvol ik ook werd. En dat stamt van vroeger. Van huis uit werd van mij verwacht dat ik me als huisarts op het platteland zou vestigen, met een gezin en een solide auto voor de deur. Mijn ouders vonden het niets dat ik psychiater werd. "Moet dat nu?", vroegen ze. Maar ik had mijn manier verzonnen om vooruit te komen in het leven: ik ging rebel-leren, het hoogste woord voeren en aandacht vragen, overal. Terwijl ik me vanbinnen vreselijk verlegen en een loser voelde. En dat doe ik nog steeds.'

Tot je ziekte aan toe?

'Ja, want schaamte maakt je zwak en als je je er niet van bewust bent zelfs ziek. Er zijn steeds meer onderzoeken die dat uitwijzen, lees mijn lijfboek *Traumasporen* van Bessel van der Kolk er maar op na (zie voor meer informatie over dit boek het hoofdstuk *Bronnen, tips en inspiratie* op pagina 163). Tenzij je jezelf serieus leert nemen en gaat luisteren naar wat er in je omgaat. Op het moment dat je je eigen geschiedenis durft aan te kijken, kun je oud zeer draaglijker maken, je hardnekkige overtuigingen bijstellen en je bevrijden van schaamte. Zo kom je weer in contact met jezelf en anderen. Met alle positieve gevolgen van dien voor je gezondheid.'