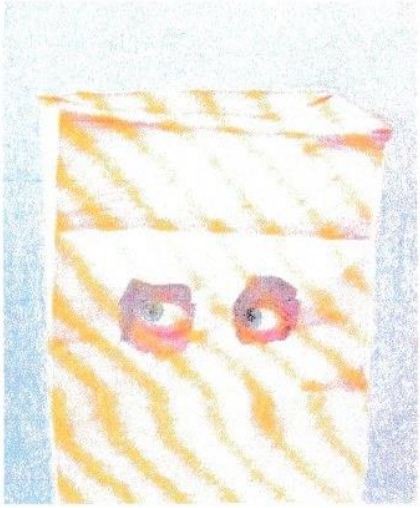
In beweging...



Schaamte, een interactiethermostaat

Toen kwam hij tot zichzelf. Jarenlang heb ik dit gebeden voor iemand die niet lekker in zijn vel zat. Ooit gepest op de basisschool voelde hij zich jaren later nog ongemakkelijk in het sociale verkeer. Ik hoopte dat zou gebeuren wat dit openingszinnetje zegt: 'tot zichzelf komen' en gunde het hem dat hij eens het stuur op handen zou krijgen. Schaamte, onzekerheid over de eigen identiteit, wat trekt dát diepe sporen!

Hoe voelt schaamte?

Emoties bij jezelf opmerken en die leren hanteren is knap lastig. Want wat gebeurt er in je lijf als je kwaad bent of uitgelaten blij? Elke emotie heeft een eigen plaats in ons lichaam. Maar wáár voel je walging, angst, depressie, verliefdheid? Lauri Nummenmaa vroeg honderden volwassenen naar 13 emoties en liet hen dan hun lichamelijke gewaarwordingen inkleuren in silhouetten. Hier toon ik de 'hittekaart' van schaamte. Het kleurenspectrum loopt van geel, veel gevoel, via rood en het neutrale zwart naar blauw, minder gevoel. Schaamte is een onprettige, pijnlijke emotie, die kan ontstaan als je je bekeken weet. Je voelt je niet meer op je gemak. Je beseft dat er iets niet klopt, denkt dat je 'af' gaat. Het begrip 'schaamte' komt van het Germaanse verhullen, bedekken. Inderdaad, als het kon zou je je verstoppen en elk contact vermijden. Wie zich schaamt kijkt het liefste weg of slaat de ogen neer. Je hoofd lijkt in vlam te staan. Een kleur krijgen, blozen, schaamrood op de wangen. Dat is universeel, ook iemand met een donkere huidskleur bloost. Die kleur ontstaat door verwijding van de bloedvaten in hoofd en hals. Je merkt spanning op in je spieren, kunt duizelig zijn. Schaamte leidt er toe dat je zo weinig mogelijk hoopt op te vallen. Je wilt geen aandacht naar je toetrekken, dus houden armen en benen zich stil. Maar wel soms knikkende knieën, bij het zien van anderen. Bij schaamte is er een innerlijke spanning tussen wat je feitelijk bent en wat je eigenlijk wilt zijn. Veel mensen hebben een ideaal in gedachten van hoe ze zouden willen zijn of doelen die ze hopen te bereiken. Schaamte ontstaat als je zo'n ideaal of doel niet kunt verwerkelijken. Een werkstuk mislukt, een relatie loopt vast, je presteert ondermaats of je was allesbehalve tactisch in een bepaald overleg. Allerlei kleine of grote zaken kunnen schaamtegevoelens opleveren.

Schaamte in vergelijking met schuldgevoel

In onze beleving lijkt er veel overlap tussen deze twee emoties, toch zijn er wezenlijke verschillen. In beide gevallen worden de emoties ervaren als een gedragsstandaard geschonden wordt. Je probeert te handelen volgens bepaalde normen en waarden, maar dat mislukt. Schaamte confronteert je dan vooral met jezelf, schuld veel vaker met je gedrag naar anderen. Enkele verschillen in een overzichtje:

	schaamte	**schuld**
voor allebei geldt:	een gedragsnorm wordt niet gehaald	een gedragsnorm wordt niet gehaald
effect van die fout:	merk je vooral jezelf	merkt vooral de ander
de norm zit in:	gekozen ideaalbeelden - 'dit wil ik'	..aanvaarde wetten en geboden - 'zo hoort het'
besef ontstaat:	iemand te zijn die je niet wilt zijn	iets gedaan dat je niet had moeten doen
je ontdekt:	hoe je jezelf het liefste (niet) ziet	hoe je een ander hebt benadeeld
overheersend gevoel:	minderwaardig zijn, lage zelfdunk	verkeerd, onjuist handelen
doorwerking:	je hele persoon is aangetast	het beperkt zich tot het feit, de foute daad
niet helpende actie-tendens:	proberen weg te komen, onzichtbaar worden, vermijdingsgedrag	proberen te ontlopen, negeren, vergoelijken, leugenachtig gedrag
rol van anderen:	schaamte is een reactie op kritiek, het is gezichtsverlies – er is een reëel of gefantaseerd publiek nodig	er is geen publiek voor nodig – je kunt ook onder schuld lijden, als niemand van de foute daad weet heeft
in de kern vooral:	een psychische en sociale zaak	een ethische, morele zaak

Maar hoe kom je er vanaf?

Schaamte. Schuldgevoel. Het zijn allebei complexe emoties, want ze confronteren je niet alleen met jezelf maar ook met anderen die ermee te maken hebben. Die wisselwerking ontrafelen en daar dan gepast mee omgaan is een kwestie van *finetunen.* Aan welke signalen besteed je aandacht, welke laat je rusten? Mag je schaamte ook negeren? Kan de pijn ooit verdwijnen? Lastige materie. Eerst een drietal voorbeelden.

De plek staat me helder voor de geest. In de teamvergadering op de psychiatriekliniek merkte ik uit de reacties dat ik de plank had misgeslagen. De conclusie, die ik uit de bespreking dacht te kunnen trekken, landde niet. Een collega-psycholoog en de sociaal psychiatrisch verpleegkundige, die links van me een paar plaatsen verderop zaten, keken elkaar veelbetekenend aan en schoten in de lach. Ze vielen direct erop stil, toen ze merkten dat hun onderonsje mij was opgevallen en keken beiden weg. Mijn gehoorprobleem zorgde weer eens voor verwarring. Ik schaam me al lang voor mijn plotsdoofheid en probeer dat zo goed mogelijk te hanteren, maar toen waren er even drie mensen die zich schaamden. Al is de pijn van het voorval er allang af, dat ik de herinnering jaren later moeiteloos op kan halen toont toch de impact van zo'n betrekkelijk kleine gebeurtenis.

"Ah, Jos, goed je te zien! Kom je donderdag na de AA-avond? Ik sta inmiddels 10 jaar droog en dat wordt dan herdacht." Ik was aangenaam verrast, we hadden elkaar een paar jaar niet gesproken. Dat het hem lukte zijn jarenlange alcoholverslaving te overwinnen is een verhaal op zich. Maar wat geweldig dat hij nu met zelfrespect zijn weg vindt! Decennia schaamte maken voorzichtig plaats voor bescheiden fierheid. Bijzonder.

Op een keer haalde een andere gesprekspartner deze penning uit zijn broekzak en kwam met een ontboezeming. Elke keer als hij in de verleiding komt wrijft hij met zijn linkerduim over de munt om weer herinnerd te worden aan dit gebed: *God, geef me de rust om de dingen te aanvaarden die ik niet kan veranderen. Geef me moed de dingen te veranderen die ik kan veranderen. Geef me wijsheid het verschil daartussen te zien.*

Feitelijk verwoordt deze bede de route om schaamtegevoelens te overwinnen.

En dan de praktijk in...

Schaamte voelt als falen tegenover jezelf. De verwachting die je van jezelf hebt maak je niet waar. Je mislukt in eigen ogen. Als je dat beseft, hoeft dat je niet blijvend lam te leggen, maar kun je het ook nader onderzoeken. Als je dan het beschamend gebeuren eerlijk onder ogen komt helpt het allereerst om je af te vragen: is / was dit veranderbaar? Zo ja, wat doe ik daar dan aan? Zo niet, dan moet ik dit gegeven over mezelf leren aanvaarden. Dat wil zeggen verwachtingen bijstellen en daar vrede meekrijgen. Weer thuis komen bij jezelf. Zelfaanvaarding.

Schaamte voelt ook vaak als gezichtsverlies. In de ogen van anderen voldoe je niet. Tenminste zo voelt het, je denk dat. Maar ook dát idee kun je verder uitvragen. Kijkt werkelijk iedereen er zo naar? Hoe is dat bij de mensen die er voor mij echt toe doen? Weten zij wat er bij mij van binnen leeft? Kan ik daarover meer delen? Durf ik het risico te nemen om eventueel afgewezen te worden? Oprecht vertellen wat er in een schaamtevolle situatie speelt kan begrip en empathie losmaken. Dan maakt schaamte door dit eerlijk omgaan met anderen plaats voor aanvaard worden, je geborgen weten. Wat kostbaar als je je dan in de rug gedekt weet, zoals een kind bij moeder of vader.

Al met al vraagt het moed en wijsheid om daadwerkelijk in beweging te komen naar anderen. Want de uitkomst is onbekend. Mogelijk komt het tot aanvaarding, maar misschien leidt het enkel tot een open eind. Zoals ik dat tegen kwam in een oerverhaal.

Overwinbare schaamte?

Toen kwam hij tot zichzelf. Dat gebedszinnetje had ik niet van mezelf. Lucas zette dat ooit op papier. Het komt van de verhalenverteller bij uitstek. Jezus gebruikte die woorden om het kantelpunt te beschrijven in het leven van een jonge vent. Met veel tamtam had die eerder het ouderlijk nest verlaten. Toen hij zich wat later realiseerde welke stommiteiten hij had begaan *kwam hij tot zichzelf.* En daarmee start de échte bezinning. 'Ik heb alles verkwanseld, zit nu letterlijk in de shit. En ik stik van de eenzaamheid. Waardeloos! Wat zijn mijn opties?' Op dat nulpunt besluit hij: 'Ik móét ze thuis onder ogen komen, ook al schaam ik me dood. Kom op, nou eerlijk zijn...'

Of de twee belangrijkste personen thuis hem een herkansing gegeven hebben, dat blijft een open vraag.

Wie schrijft de best denkbare afloop in Lucas 15 vers 33?