

We schamen ons allemaal wel eens. Bijvoorbeeld als we iets doen wat eigenlijk niet mag of als je bang bent om afgewezen te worden. Dat is normaal. Maar wat je met die schaamtegevoelens doet, schrijft trainer en psycholoog Gerda Bos, bepaalt hoe verbonden we zijn en ons voelen met anderen.

# O, DIE SCHAAMTE... (HOE JE VAKER JEZELF KUNT ZIJN)

W

e zijn in Oostenrijk en ik ben op de kaart op zoek naar de stoeltjeslift die ik vanaf ons balkon kan zien. Eerlijk gezegd begrijp ik geen bal van al die hoogtelijnen en kromme wegen, dus ik heb geen flauw idee waar dat liftje zich op de kaart bevindt. Ik vraag het Leo, mijn partner, of hij het kan uitvinden. Hij probeert het uit te leggen, maar ik snap het nog steeds niet. En dan merk ik dat ik geïrriteerd raak.

## **'NOOIT MEER DOEN ALSOF'**

Als ik mijn gevoel verder onderzoek, merk ik op dat ik me ongemakkelijk voel, dat ik me schaam. Ik schaam me voor mijn domheid. Ik vertel Leo dat ik me eigenlijk schaam dat mijn ruimtelijk inzicht in de bergen niet goed is. Hij glimlacht en zegt: jij bent toch goed in anderen dingen? Je kunt niet in alles goed zijn! Heerlijk zo'n reactie. Mijn irritatie is weg en de schaamte ook.

Een ander moment waarop ik merk dat ik me schaam is als ik bijvoorbeeld een botte grap maak en daarna onmiddellijk van mezelf vind dat ik onaardiger ben dan mensen vaak van me denken.

Terwijl ik diep van binnen best weet dat degene tegen wie ik die grap maak, hem prima op waarde kan schatten. Maar het past blijkbaar niet in mijn beeld van de aardige Gerda die ik graag wil zijn.

In het boek 'Nooit meer doen alsof' van Aukje Nauta beschrijft ze hoe schaamte ons vaak in de weg staat om onszelf te zijn. Het boek leest lekker vlot weg, dus ik kan het je aanraden. Een aantal wijsheden uit haar boek, deel ik alvast met jullie.

### WAT IS SCHAAMTE?

Schaamte heeft een aantal kenmerken:

- Het geeft een naar gevoel. Als je diep voelt, merk je dat het pijn doet in je hart;
- We hebben een oordeel over onszelf;
- We doen of laten iets wat we niet vinden passen bij wie we zouden willen zijn;
- We vinden dat we niet voldoen aan een norm die we onszelf hebben gesteld of waarvan we denken dat de omgeving (een individu of groep waar we bij willen horen) die aan ons stelt;
- We voelen ons eigenlijk niet goed genoeg als mens en zijn diep van binnen bang dat we niet goed genoeg zijn om erbij te horen en liefde te ontvangen;

Enkele voorbeelden waarin schaamte een rol kan spelen:

- Een collega of huisgenoot maakt je attent op iets dat je vergeten bent;
- Tijdens het overleg lijken anderen veel slimmere dingen te zeggen dan jij kunt bedenken;
- Iedereen heeft een beter figuur, kleedt zich beter of is handiger dan jij (denk je);
- Je laat de ander niet weten wat je lastig aan hem vindt, want wie ben jij dat je dat zou mogen vinden?;

**'Ontkennen van schaamte leidt ertoe dat we uit verbinding gaan'**

- Je zegt toch weer ja tegen een klus, want de anderen kunnen hun werk ook allemaal aan (denk je);
- Je hebt geen zin om eten te koken, maar doet het toch, want goede ouders geven hun kinderen gezond voedsel.

### HET NUT VAN SCHAAMTE

Schaamte heeft natuurlijk wel een functie. Het zorgt ervoor dat we ons aan morele regels houden, behulpzaam zijn en afspraken nakomen. Dat is handig voor het functioneren in ons privéleven, op ons werk en in onze maatschappij.

Schaamte gaat vaak samen met de angst om afgewezen te worden door belangrijke anderen. Het tegengestelde daarvan is ons verlangen naar verbinding.

Het verlangen achter schaamte is dus dat we ons verbonden willen voelen met voor ons belangrijke anderen. En het mooie is dat als we onze schaamte benoemen, we vaak precies dat krijgen waar we naar verlangen: verbinding!

### ONTKEN JE SCHAAMTE NIET

Als je je schaamt, wil je het liefst dat dat gevoel weg gaat. De kans is dan groot dat je het wegdrukt of op een ander projecteert. Je schaamt je als het ware voor de schaamte. Wegdrukken kan op de korte termijn best even helpen, maar het betekent meestal dat je je dan terugtrekt uit de sociale kring waar je nou juist zo graag bij wilt horen. Je wordt bijvoorbeeld stil in een vergadering waarin je iets gezegd hebt, waarna niemand je bijgevallen is.

Of je richt de onvrede over jezelf op anderen. In mijn voorbeeld over het kaartlezen, werd ik geïrriteerd. Dat had ik kunnen afreageren op Leo. Door bijvoorbeeld te zeggen dat hij het niet goed uitlegde. En dan zouden we zomaar ruzie kunnen krijgen. De ontkenning van de schaamte leidt er dan toe dat we uit verbinding gaan.

### WEET WAT JE WAARD BENT EN TWIJFEL NIET AAN JE INTEGRITEIT

Hoe beter je jezelf kent, hoe beter je weet wat je waard bent, des te meer respect je voor jezelf kunt opbrengen. Waar ben je goed in en welke goede intenties en waarden kleuren jouw handelen? Wat weet je allemaal en wie ben je als menselijk mens?

Realiseer je dat je oké bent. En gelukkig niet perfect. Dus soms ben je onhandig of voldoe je niet aan je eigen hoge normen.

Maar ach, wat maakt het uit. We zijn allemaal menselijk en dus géén perfecte mensen. Dus word je bewust van je schaamte en deel hem met anderen, want als je je schaamte deelt met anderen ontstaat er in de meeste gevallen meteen verbinding. We zijn namelijk allemaal weleens onhandig en stellen onszelf allemaal weleens teleur...

## VIJF STAPPEN VOOR ZELFONDERZOEK OVER JE SCHAAMTE

Aukje Nauta benoemt vijf stappen om je schaamte via zelfonderzoek beter te leren begrijpen

- 1. Herken je schaamtesignalen:** Bijvoorbeeld stil worden, je terugtrekken, je irritatie afreageren op anderen, stoer doen, het probleem omzeilen, blozen, oppervlakkige antwoorden geven, alles met humor 'bedekken', (nog) harder werken en verslavingen.
- 2. Erken je schaamte en je menselijkheid:** Door bijvoorbeeld tegen jezelf te zeggen: volgens mij schaam ik me. Blijkbaar voldoe ik niet aan de norm die ik mezelf heb opgelegd. Juist omdat ik me zo graag met anderen verbonden wil voelen. Dat betekent dus dat ik eigenlijk een heel sociaal mens ben, die zichzelf wil verbeteren als dat nodig is.
- 3. Beschrijf de schaamte:** Wie wil je precies zijn en waarom voldoe je daar niet aan? Aan welke groepsnorm wil je voldoen? Wat vind je eigenlijk van die groepsnorm? Ben jij echt niet oké of klopt de norm van de groep niet? Of bestaat de groepsnorm vooral in jouw hoofd?
- 4. Onderzoek je verlangen:** Wat is het verlangen achter je schaamte? En welke waarden spelen een rol? Bijvoorbeeld: je schaamt je omdat je je mening niet gegeven hebt, terwijl je collega zo dapper tegen jullie leidinggevende inging. Je verlangen is dat je je verbonden wilt voelen met deze collega, maar ook dat je leidinggevende je blijft waarderen. Je hebt geleerd dat je respect moet tonen voor mensen in een hogere positie. Wat betekent dit nu voor wat je werkelijk wilt? Hoe kun je moreel handelen in deze situatie? Je collega vertellen dat je je schaamt dat je niks gezegd hebt? En je leidinggevende in een één-op-ééngesprek vertellen dat je herkende wat je collega zei?
- 5. Onderzoek met wie je je wilt verbinden:** Je bent een integer mens, anders zou je je niet kunnen schamen. Je wilt het goede, voor jezelf en voor anderen. En je wilt er graag bij horen, geliefd zijn, je plek hebben, je bijdrage kunnen leveren aan het grote geheel. Past wat jij verlangt bij de groep waar je deel van uit maakt? Zou het ook voor anderen belangrijk kunnen zijn dat je je mening geeft of dat je feedback geeft als een ander tegen je roddelt? Maar ook: als je werkgever niet integer omgaat met haar klanten, wil je daar dan aan bijdragen? Of kies je liever voor een werkgever die beter bij jouw normen en waarden past?

## ETALEER JE SCHAAMTE; BENOEM HET OF GEBRUIK MILDE ZELFSPOT

Als je je zelfonderzoek hebt afgerond, is het tijd om je schaamte te etaleren. Je praat erover met anderen. Zeg

## NOOIT MEER DOEN ALSOF: DENK JE SCHAAMTE OM EN MAAK HET JE KRACHT



In 'Nooit meer doen alsof' leert hoogleraar Aukje Nauta je hoe je van schaamte je kracht maakt. Op basis van wetenschappelijk onderzoek laat ze de schoonheid van schaamte zien én hoe je de emotie kunt inzetten als wegwijzer naar wat je stiekem het liefste wil. Denk je schaamte om en durf je verlangens waar te maken. Uitgegeven door Maven Publishing.

eerlijk dat je je schaamt of gebruik humor of milde zelfspot. Dit is natuurlijk tegengesteld aan je normale reactie, maar zó effectief.

Denk maar terug aan mijn inleidende voorbeeld waarbij Leo tegen mij zei dat ik toch goed ben in andere dingen... Ik voelde me onmiddellijk opgelucht, gezien en verbonden. In veel gevallen zul je een warm-menselijke reactie ontvangen. Soms misschien ook niet. De vraag is alleen of je je verbonden wilt voelen met iemand die jouw schaamte niet kan verdragen. En de anderen die wel verbindend reageren, brengen je precies waar je naar verlangt: erbij horen, gezien zijn, je verbonden weten. Mijn ervaring is dat het delen van kwetsbaar voelende ervaringen, herkenning oproept bij anderen. Waardoor ik me steeds meer ben gaan realiseren dat we als mensen eigenlijk allemaal met dezelfde onzekerheden en vraagstukken dealen. Daarom: deel je schaamte en je zult merken dat hij verdwijnt!

## WAT NOU ALS DE SCHAAMTE TERECHT IS?

Soms kom je tot de ontdekking dat je je schaamt over iets waarbij je wel graag wilt voldoen aan de groepsnorm. Bijvoorbeeld op tijd je toegezegde klussen opleveren. Maak dan een actieplan hoe je jezelf gaat uitdagen om dit voor elkaar te krijgen. Laat de schaamte dan je inspiratiebron zijn om je verlangen vorm te geven om een betrouwbaarder mens te worden.

Nog een leuk weetje: mannen schamen zich over andere dingen dan vrouwen. Vrouwen schamen zich bijvoorbeeld over niet attent of zorgzaam genoeg zijn. Terwijl mannen zich eerder schamen als anderen hun kwetsbaarheid kunnen zien, omdat ze bijvoorbeeld hun leuke band niet zelf kunnen verwisselen of omdat ze flauwvallen tijdens de bevalling van hun vrouw.