



van **SCHIJN** en **ZIJN**

over schaamte en transformatie

van **SCHIJN** en **ZIJN**
over schaamte en transformatie

Leentje den Boer

doctoraalscriptie

begeleider: Ton Jorna

meelezer: Adri Smaling

21 mei 2007
VP-WO 30058

Soetendaalseweg 12
6721 XB Bennekom
0318-419438

leentjedenboer@gmail.com

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
1. Inleiding	4
1.1 Persoonlijke motivatie	4
1.2 Opzet	5
2. Schaamte, verschijnsel en begrip	7
2.1 Fenomenologie, het karakter van schaamte	7
2.2 Begrippenkader schaamte	11
3. Schaamte, een sociale benadering	17
3.1 Schaamte, de menselijke emotie	17
3.2 Schaamte in de moderne tijd	20
3.3 Soorten schaamte	21
4. Schaamte als probleem	25
4.1 Psychologische en psychoanalytische benadering	25
4.2 Pastorale benadering	32
4.3 Terugblik	39
5. Schaamte in spiritueel perspectief	43
5.1 Wat is spiritualiteit	43
5.2 Contemplatieve psychologie	47
5.2.1 Maakbaarheid	50
5.2.2 Beeld van ego het of zelf	51
5.2.3 Gewaarworden	56
5.2.4 Tot besluit	61
5.3 Spirituele benadering van schaamte	
6. Schaamte en raadswerk	71
6.1 Herformulering onderzoeksvraag	71
6.2 Transformatie van schaamte	72
6.3 Schaamte in het raadswerk	77
Epiloog	83
Literatuur	84
Bijlagen	
1. Over narcisme	88
2. Enkele principes uit de psychoanalytische theorie volgens Freud	90
3. Neurowetenschappen en emoties	92
4. Visie op schaamte van Donald Capps, Lewis Smedes en James Fowler	93
5. Boeddhistische psychologie en schaamte	95

Voorwoord

Schaamte heeft als kenmerk dat we de neiging hebben ons te verbergen waardoor we het contact met onszelf en met anderen verliezen, maar het is ook een ervaring die inzicht geeft in wat ons beroert. Vanwege de verborgen aard is en staat schaamte slecht bekend.

In deze scriptie zal ik trachten iets van de aard van schaamte vanuit verschillende perspectieven en benaderingen belichten. Ik heb ervoor gekozen in de eerste persoon meer- of enkelvoud te spreken omdat de derde persoonsbenadering de vervreemding waarmee schaamte gepaard gaat, bevordert en daar tegelijk een product van is. Ik heb mij vooral gebaseerd op wetenschappelijke teksten geïllustreerd met wat fragmenten uit de literatuur en eigen ervaringen. Ik heb hier in overleg met mijn begeleider, Ton Jorna, voor gekozen omdat mijn gevoeligheid voor schaamte een thema is in mijn ontwikkeling en vorming als geestelijk raadvrouw.

Een andere reden is dat ik de oproep die Pattison (2000) in zijn boek *Shame* doet, dat we om onszelf en anderen niet te beschamen of in schaamte alleen te laten, na moeten gaan waar schaamte aan ons eigen leven raakt, ben gaan herkennen. Dit raakt aan de wijsheid dat een goede verstandhouding met onze schaamte kan leiden tot meer inzicht en aanvaarding van onszelf en onze medemensen.

Voor mij is deze scriptie een afronding van mijn studie aan de universiteit voor Humanistiek en een bijdrage aan de schroom, de moed en de bescheidenheid om de verknopingen waar wij door schaamte aan kunnen lijden, op liefdevolle en lichte wijze te kunnen verkennen. Ik wil alle mensen die ieder op eigen wijze mijn studie en deze scriptie hebben mogelijk hebben gemaakt bedanken. En een paar mensen in het bijzonder

Hij was bij de scriptie niet direct betrokken, maar Denijs Bru is de aanjager geweest van mijn keuze voor dit onderwerp. Zijn motto: *je kunt bij een ander alleen herkennen wat bij jezelf herkent*, hebben me gestimuleerd om mijn gevoeligheid voor schaamte te onderzoeken. De veilige, open sfeer in onze supervisiegesprekken deden me beseffen wat het betekent om me niet beter te hoeven voor doen dan ik ben. Ik kon me tonen met mijn twijfels en mijn fouten, de ruimte die dat gaf, wierp een nieuw licht op wat zich zo al voordeed.

Het vertrouwen van Ton Jorna en zijn aanmoediging om dit 'hachelijke' onderwerp te onderzoeken en op papier te zetten, waren richtinggevend. Je was er altijd als ik behoefte had aan een reactie, je hebt me aangemoedigd te formuleren wat ik echt vond. Ik kon stutelen en stotteren zonder me daar ooit ongemakkelijk bij te voelen. Je hebt me geholpen mijn levensbeschouwelijke ontwikkeling te onderzoeken en die te verwoorden. Door de module Schuld en Schaamte leerde ik de kwaliteit van schroom kennen. Je aandacht voor spiritualiteit en humanisme zijn belangrijk voor de veelkleurigheid van het humanisme in Nederland.

Bij de opzet van mijn onderzoeksvoorstel heeft Adri Smaling mij op vriendelijke wijze gewezen op de (on)mogelijkheden en de valkuilen van te breed onderzoek. Je was altijd beschikbaar als ik een beroep op je deed zodat je als tweede begeleider op het laatste moment weer bij mijn onderzoek betrokken bent.

Alberta, dank voor je correcties. Het is fijn om deze scriptie die mij na aan het hart ligt met je te kunnen delen.

Mijn medestudenten aan de UvH hebben mij veel geleerd en geleid tot twee 'humanistische vriendengroepen' waarin inspiratie, studie (en binnenkort werk) en levenshouding centrale thema's zijn. Dat is een deel van mijn prille humanistische praktijk in levenskunst.

Tjeerd Jan, Dienke, Anne en Wouter hebben mij op eigen wijze aangemoedigd in mijn studie en mij het laatste half jaar de rust gegund om schaamte te onderzoeken. Met jullie kon ik schaamte en beschamende momenten verkennen. Jullie confronteerden me met de kloof tussen theorie en praktijk. Dank voor alle liefde, plezier en strubbelingen die we samen delen.

Adam, waar zijt gij?

(Genesis 3: 9)

The biggest danger, that of losing oneself, can pass off in the World as quietly as if it were nothing: every loss, an arm, a leg, five dollars, a wife, etc. is bound to be noticed

Søren Kierkegaard (The Sickness unto Death 62-63)

Het uitstel van de directheid dat zij bewerkt, verhoogt niet alleen de kansen van de minnaar bij de beminde – ook in de ars amatoria is het uitstel belangrijk, zij het als een omweg - , maar geeft de beminde ook de eigen ruimte. Schroom verhoogt de kwaliteit van de liefde; het uitstel laat een groei toe en bevordert die. Groei kan bevorderd worden door zorg en activiteit; maar als we zeggen dat we iets laten groeien, zeggen we ook dat het niet een produkt is van onze eigen activiteit. Wie het groeien wil vervangen door maken, vervangt het echte door namaak en de liefde door heerszucht.

(Cornelis Verhoeven (Aidoos en Eroos, p. 161)

1. Inleiding

In dit hoofdstuk ga ik in op de motieven die een rol hebben gespeeld bij mijn keuze voor schaamte als centraal thema in mijn afstudeerscriptie en schets ik de opzet van deze scriptie.

1.1 Persoonlijke motivatie

Het thema schaamte kwam in de loop van mijn studie regelmatig terug en is me gaan fascineren door het ambivalente karakter. Schaamte wordt meestal – in het psychologische en dualistische taalgebruik van deze tijd - gezien als een emotie die in de positieve gedaante ons in contact brengt met onze waarden en idealen en bij kan dragen aan de vorming van moreel besef en gedrag. De schaduwzijde van schaamte kan echter leiden tot vernietigende zelfkritiek, verslaving en neuroses. Schaamte kan kort samengevat leiden tot zelfontplooiing of tot zelfverhulling.

Ik werd schaamte voor het eerst nadrukkelijk gewaar tijdens het practicum existentieel en biografisch onderzoek van Ina Brouwer toen ik reflecteerde op mijn ongemak en vrees over de film- en boekfragmenten die mij raakten. Ik merkte hoe moeilijk het was daar openhartig over te zijn, te erkennen dat ik juist door die scènes geraakt werd en hoe zeer het mijn denken in beslag nam. Doordat ik het gevoel en de beleving die daar bij hoorde, herkende als schaamte ging ik het ook herkennen in eerdere gebeurtenissen in mijn leven die mij bleven achtervolgen, waar ik niet van loskwam. Ook daarin bleek schaamte een belangrijk element . Door die ervaring ging ik wat meer op het schaamtegevoel letten en merkte dat schaamte zich regelmatig voordeed als ik mijzelf de maat nam omdat ik faalde ‘groot te zijn’ of fouten maakte. Juist dat ‘groot moeten zijn’ maakte het moeilijk om erover te spreken, dat is zoiets van mij, dat hield ik liever verborgen. Ik was bang voor afwijzing omdat ik fouten maak en neigde er eerder toe mij ‘groter’ voor te doen dan ik of ze te verdoezelen. Schaamte ging dus met veinzen gepaard wat mij des te meer hinderde omdat ik niet oprecht was, wat voor mij een belangrijke waarde is en bang was door de mand te vallen.

Schaamte kreeg een negatieve kleur. Het nare gevoel dat ermee gepaard gaat, de pijn dat ik niet voldoe aan mijn ideaalbeeld versterkt door de vrees voor gezichtverlies als mijn veinzen onthuld wordt. En dat alles in een levendig gedachtespel van luidkeelse dialogen tussen mijzelf en mijn innerlijke criticus. Schaamte en schaamte over het gedrag dat de schaamte uitlokt. Wat moet een mens daarmee?

De studie aan de Universiteit voor Humanistiek bood veel mogelijkheden om schaamte te ervaren. De verkenning van en het contact maken met mijn houding, gedrag en motieven in de practica beroepsvaardigheden, vereisten dat ik mijzelf toonde en dat ik in mijn reflecties verder keek dan ik gewend was te doen. Dat contact met mijzelf, mijn overtuigingen, normen en drijfveren zijn essentieel voor de beroepsuitoefening in het Humanistisch Geestelijk Werk. Dit deed me beseffen hoezeer schaamte een hinderpaal kan zijn om in die uitoefening te groeien.

Mijn stage in de Penitentiaire Inrichting Overijssel verdiepte mijn confrontatie met schaamte en schuld. Als ik me tekort voelde schieten of fouten maakte, als ik plaatsvervangende schaamte voelde bij het verhaal van een cliënt, maar er was ook de confrontatie met de schaamte van de ander, van een cliënt die moeite had om zich te uiten. Veel van de mensen die ik sprak, worstelden met schuld- of schaamtegevoelens over hun gedrag. Of dit nu een delict betrof of zaken als overmatig drankgebruik, zelfverwaarlozing, risicovol gedrag, slechte agressiebeheersing, of het feit vast te zitten. Zij schoten te kort en hadden gefaald. Vaak zagen ze zichzelf als het zwarte schaap van de familie. Het was moeilijk hierover te praten. Er werd

gestameld of gerateld, het verhaal werd verteld alsof het iemand anders betrof, er werden zure grappen gemaakt en er was woede over bewaarders, familie of de wereld.

Door de module Schuld en schaamte en mijn supervisie merkte ik hoe belangrijk schroom is om de ander niet verder te beschamen. Ik ontdekte de kwaliteit van behoedzaamheid zodat de ander en ik ons veilig voelden in de pijnlijke en bedreigende ervaring van schaamte. Merkte ik dat er moed voor nodig is om het ongemakkelijke van schaamte niet uit de weg te gaan.

De ellende is dat we schaamte vaak niet (her)kennen, omdat het gevoel pijnlijk is en we geen woorden hebben voor die onaangename ervaring. Schaamte is een lastig gevoel dat het contact met de ander belemmert. We slaan de blik neer en trekken ons terug om niet zichtbaar te zijn. Maar de gevoeligheid voor schaamte leidt ook tot zorgvuldige omgang met onszelf en de ander zodat we hem/haar niet beschamen en onze eigen grenzen respecteren.

Het lezen, denken en schrijven over schaamte gaf mij de mogelijkheid te ontdekken hoe schaamte het contact tussen mensen belemmert of zelfs onmogelijk maakt, maar ook ruimte geeft. Door mijn gewaarwording van schaamte met haar vele gezichten, is ze me gaan fascineren. Ik beseft dat schaamte een gevangenis kan zijn die mensen in eenzame opsluiting isoleert, getergd door veroordeling van zichzelf. Dat is in - psychologische jargon - de disfunctionele schaamte die contact belemmert en een dikke muur optrekt tegen de niets ontziende blikken van de buitenwereld. Maar er is ook die andere kant.

Een joodse gedachte is dat je er bent om de ruimte, de waardigheid van de ander te bewaken, dus niet allereerst je eigen grenzen. Er is een grens, een ruimte tussen jou en de ander, waar je niet overheen mag. Deze ruimte is in een beeld van de Franse auteur Levinas te vergelijken met een 'zoom van rozen'. Deze 'zoom van rozen' verwijst naar liefde, eerbied en tederheid. Wanneer we deze grens overschrijden, raakt men aan schaamte¹. In die zin is onze gevoeligheid voor schaamte een 'geschenk van de goden' dat ons de kans geeft mens en menselijk te zijn. Het is een 'beschermengel' die ons zelf en de ander behoedt².

Dit inzicht leidde tot mijn onderzoeksvraag: hoe kan negatieve of 'contraproductieve' schaamte transformeren in positieve of 'productieve' schaamte? Waarin wel de gevoeligheid voor het 'zich schamen' aanwezig is, maar waarin minder de neiging is zich te verbergen. Zodat schaamte kan leiden tot meer inzicht en tot een grotere gevoeligheid voor onszelf en voor de ander. Ik wil in deze scriptie pleiten voor (h)erkenning van onze gevoeligheid voor schaamte en aandacht vragen voor de rol die schaamte speelt in het menselijk contact en van daaruit in het raadswerk.

1.2 Opzet scriptie

De scriptie is gebaseerd op literatuurstudie en mijn eigen beschouwing van schaamte, en is onderbouwd met en geïnspireerd door literatuur met een filosofische, psychologische, psychoanalytische, en spirituele oriëntatie. Ik ga in mijn scriptie niet in op de veelheid aan bronnen die schaamte kunnen oproepen maar concentreer mij op het kenmerk van schaamte, de behoefte tot verbergen en de betekenis daarvan voor het contact met anderen en met onszelf.

¹ Zie Sasja Martel 2006 in Open Deur, Oecumenisch Maandblad Jaargang 30, nummer 10, p. 6, Boekencentrum Zoetermeer.

² Zie Nathanson, D.1992 *Shame and Pride* in Pattison 2000, p. 80-81 over de behoedende rol van schaamte

Om een antwoord te vinden op mijn onderzoeksvraag zal ik schaamte aan de hand van de volgende vragen benaderen:

- Wat is het karakter van schaamte en hoe ‘toont’ schaamte zich?
- Wat is het begrippenkader waarin schaamte een plaats heeft?
- Hoe wordt schaamte benaderd vanuit wetenschappelijke invalshoeken en hoe wordt naar problematische schaamte gekeken?
- Welk licht werpt een spiritueel perspectief op schaamte?
- Wat is de betekenis van schaamte voor het humanistisch raadswerk?

Na de inleiding ga ik in hoofdstuk twee in op het verschijnsel en het begrip schaamte. Allereerst beschrijf ik de kenmerkende gevolgen van schaamte, vervolgens ga ik in op enkele metaforen waarin naar schaamte wordt verwezen. In de tweede paragraaf geef ik een uitwerking van de aan schaamte gerelateerde begrippen als gêne, schuld en wroeging. Veel auteurs die over schaamte of schuld schrijven laten een definitie van deze begrippen achterwege. Dat maakt het soms lastig te verstaan waarover zij schrijven.

In het derde hoofdstuk schets ik een sociale benadering van schaamte. Hierin ligt het accent op het anticiperende karakter van schaamte. Daarnaast is een belangrijk element de rol die beschaming en schaamte speelt in de sociale hiërarchie en bij machtsuitoefening. In de tweede paragraaf ga ik in op de veranderende rol van schaamte in de moderne tijd. Ik sluit af met een blik op de verschillende typen schaamte die uit het geschetste tijdsbeeld oprijzen. In hoofdstuk vier ga ik in op de visies op oorzaken, gevolgen en de mogelijkheid van heling van problematische schaamte vanuit de psychologie en –analyse, en een pastorale benadering. Ik sluit af met een terugblik op de gevolgen van de problematisering van schaamte en de effecten van de geschetste psychologische en pastorale benadering.

In het vijfde hoofdstuk ontwikkel ik een kijk op schaamte vanuit een spiritueel perspectief. Allereerst schets ik een beeld wat spiritualiteit voor mij inhoudt en betekent. Vervolgens ga ik na wat contemplatieve psychologie inhoudt en wat de verschillen zijn met de conventionele psychologie. Daarna schets ik een contemplatieve visie op een aantal thema’s zoals het beeld van het zelf, die ik wezenlijk vind in het kader van schaamte. In de laatste paragraaf ontwikkel ik een spirituele benadering van schaamte.

In het laatste hoofdstuk, tracht ik aan de hand van de ontwikkeling van schaamte in enkele levensverhalen een antwoord te formuleren op mijn onderzoeksvraag en schets ik het belang van schaamte voor het Humanistisch Raadswerk. Deze lange scriptie sluit ik af met een korte epiloog.

2. Schaamte, verschijnsel en begrip

In dit hoofdstuk zal ik allereerst ingaan op het verschijnsel schaamte. Ik doe een poging om een fenomenologie van schaamte te schetsen, hoe 'toont' schaamte zich, hoe beleven we schaamte innerlijk en hoe toont het zich aan de buitenkant, en welke beelden horen daarbij. In het tweede deel geef ik een uitwerking van het concept schaamte zoals dat in de wetenschappelijke literatuur wordt gehanteerd en schets ik de plaats van schaamte in het kader van verwante begrippen als schuld, gêne en wroeging.

2.1 Fenomenologie, het karakter van schaamte³

Het woord schaamte is afkomstig van de Germaanse stam *skam/ skem* wat betekent 'een gevoel van schaamte, beschaamd zijn, schande'. Het is te herleiden tot de indo-europese stam *kam/kem* dat verhullen, verbergen betekent. Het voorvoegsel *s* (*s-kam*) bevestigt de reflectieve betekenis – 'zich bedekken'. De notie van verbergen is intrinsiek en onlosmakelijk onderdeel van het woord schaamte. Voor veel auteurs over schaamte staat *blootstelling* in het centrum van de schaamte ervaring⁴. Ook in de fictieve literatuur staat de idee van gezien worden en de impuls tot verbergen, vaak centraal.

Karakteristieken

Darwin (1965) heeft in zijn boek - *The expression of the emotions in man and animals* - een goede beschrijving gegeven van de kenmerkende gevolgen van schaamte⁵. Lewis (1992) werkt in navolging van Darwin de kenmerken van schaamte uit.

Allereerst is er de behoefte om te verdwijnen, onzichtbaar te worden. Zoals in het verhaal over de zondeval: '*de mens en zijn vrouw verborgen zich voor de Here God tussen het geboomte in de hof.*'⁶ Die drang tot verbergen is een overweldigend in de beleving van schaamte: we slaan onze handen voor ons gezicht, we verbergt ons hoofd in de schoot, wenden onze blik of ons gelaat af. Of we lopen weg en verstoppen ons, zoals Adam en Eva deden.

Een tweede karakteristiek is een intense pijn, onbehagen of boosheid. Dit aspect onderscheidt schaamte van gêne en verlegenheid. Een derde kenmerk is het gevoel dat we niet deugen, ontoereikend en niets waard is. Het is een allesomvattende stellingname van onszelf over ons zelf.

Het vierde kenmerk is de fusie tussen object en subject. In schaamte worden we zowel het object als het subject van schaamte. Het zelfstelsel is daardoor vastgebonden waardoor het bijna onmogelijk wordt nog te handelen. Schaamte verlamt iedere activiteit omdat onszelf volledig

³ Ik maak hier geen onderscheid tussen acute of chronische schaamte, anticiperende of retrospectieve schaamte, functionele of disfunctionele schaamte, constructieve of destructieve schaamte. Voor de meer problematische vormen van schaamte geldt dat er een uitvergroting is van kenmerken.

⁴ Zie Block Lewis 1971, Lewis 1992, Pattison, 2000 en Wurmser 1995.

⁵ Darwin, Charles 1965 *The expression of emotions in Men and Animals*, Chicago, University of Chicago Press. Voor het eerst uitgegeven in 1872

⁶ Genesis 3: 8, vertaling Nederlands Bijbel Genootschap 1951. Schaamte is de enige emotie die in het Bijbelse scheppingsverhaal uitgebreid ter sprake komt en hangt samen met wat Lewis noemt objectieve kennis omtrent het zelf. Wij zijn naakt. In de mythe van Protagoras kunnen mensen zich pas in verbanden vestigen als ze aidoos en dike (schaamte en schuld) van de goden hebben ontvangen.

gericht is op ons zelf. Dit leidt tot verwarring waardoor we niet meer helder kunnen denken, praten of handelen.

Pattison 2000 werkt dit vierde element meer in detail uit. Die ervaring van objectificatie, de beleving van ons zelf, leidt tot een martelend zelfbewustzijn en een splitsing tussen gevoel en verstand, en tussen de ander en onszelf. Normaliter is het functioneren van ons zelf stil, onopgemerkt maar in schaamte wordt het zelf opeens luidruchtig en het centrum van aandacht. We ervaren daardoor onszelf niet als een geheel maar als ongerijmd. Deze ongerijmdheid veroorzaakt een verlies aan vertrouwen in de dingen zoals ze zich voordoen. De snelle terugtrekking in ons zelf en in de innerlijke verdeeldheid en chaos, leiden tot moeilijkheden in de communicatie. Schaamte kan op dat moment niet verwoord worden, hoogstens later. Zo leidt schaamte tot een toestand van talige en sociale uitsluiting, en vervreemding. Dat gevoel van isolatie gaat gepaard gaan met wanhoop en de ervaring dat de tijd stil staat. We voelen ons verlamd. Die vervreemding en onze acute isolatie vernietigen de interpersoonlijke brug met mensen. Ons sociale zelf gaat verloren!

Schaamte is een acute ervaring is, het is alsof we in de val lopen. De aanleiding en het ontstaan zijn onverwacht, irrationeel en onvoorspelbaar. Onderstaande ervaring tekende ik op nadat ik overvallen was door acute schaamte over afgunst die ik voelde over de voorspoed van twee medestudenten.

Het was opeens alsof ik in een dikke bel water zat, alles speelde zich buiten mij af, ik keek door heel dik glas naar de wereld om mij heen en hoorde de stemmen van mijn medestudenten als door de telefoon. Ik zei iets onbenulligs als wat fijn voor je, om mijn afgunst en de schaamte daarover te verbergen maar die opmerking versterkte het gevoel van isolement. Er was geen enkel contact met de anderen, mijn eigen stem klonk vreemd en vlak, ik voelde mijn hart langzaam in mijn keel kloppen en was een groot massief blok steen.

In zijn bijdrage aan de KSGV bundel Over Schuld en Schaamte noemt ook Hegger (2005) als eerst karakteristiek van schaamte de neiging van het schaamtegevoel zich te verbergen en een andere emotie als boosheid en teleurstelling naar voren te schuiven. Schaamte verhuult zich. Dit gaat zover dat ook de beschaamde persoon de schaamte vaak niet herkent waardoor schaamte moeilijk wordt herkend, erkend en uitgesproken. Dat verbergen komt volgens Hegger omdat '*schaamte het zwijgen bij zich heeft*'. Bij schaamte is het spreken veelal belemmerd, het onttrekt zich aan taligheid. Het is vooral een visuele ervaring die gepaard gaat met verbeelding en fantasie, en moeilijk in woorden gevat kan worden. Het moeizame spreken over schaamte wordt gekenmerkt door een karakteristieke vocabulaire met uitdrukkingen als: je niet op je gemak voelen, onzeker, verward, stom, machteloos of waardeloos voelen, mislukt, afgaan, een figuur slaan, dwaas. Termen die naar het falende zelf verwijzen. Als we het gevoel hebben af te zijn gegaan of gefaald te hebben, hebben we niet de neiging de aandacht op dat gevoel te richten. Dat maakt de kwetsbaarheid en machteloosheid alleen maar groter. Dit maakt dat schaamte isoleert.

Schaamte organiseert een '*verdedigingslinie*' om zich achter te verbergen. Onze schaamte verschuilt zich achter sociaal meer aanvaarde symptomen als woede, depressie, schuld, passiviteit etc. Het onaangename karakter van schaamte leidt dus tot ontkenning en verdringing die maken dat schaamte niet herkend wordt⁷.

⁷ Zie Hegger 2005, p. 12-25

Deze beleving speelt zich af in ons innerlijk, maar aan de buitenkant verraden fysieke reacties als blozen of wegstijven, onze schaamte. Voortdurend likken of bijten op lippen en tong, gemaakt lachen zijn minder bekende symptomen van schaamte. Typische paralinguïstische kenmerken zijn stil vallen, geen woorden kunnen vinden, stotteren of ratelen, zacht praten, mompelen, monotonie, of lachend spreken.

Een bijzonder kenmerk van schaamte is dat schaamte besmettelijk is, het infecteert de omstanders. Onze beschaming maakt dat toeschouwers zwijgen, zoeken naar woorden en zich ongemakkelijk voelen. Deze besmettelijke aard van schaamte verschilt van de plaatsvervangende schaamte. Die ervaren we juist als de ander zich niet schaamt, schaamteloos is terwijl er in de ogen van de toeschouwers alle rede is voor schaamte.

Pattison noemt één element dat ik niet bij andere auteurs ben tegengekomen. De ervaring van ongerijmdheid, de verbreking van de heiligheid die een verlies aan vertrouwen in de dingen zoals ze zich voordoen, veroorzaakt. Dit heeft gevolgen voor andere aspecten van het zelf als zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde, en voor het vertrouwen waarmee we de wereld tegemoet treden. Op dit verlies aan vertrouwen kom ik terug in de spirituele benadering van schaamte.

Metaforen

De taal is rijk aan beeldspraak en metaforen over de schaamte⁸. Zij zit vol uitdrukkingen die het element van het gezien worden, verwoorden: gezichtsverlies lijden, schaamrood op de kaken hebben. Andere beelden verwijzen naar de behoefte aan beschutting: door de grond zakken van schaamte. Of naar de relatie tussen schaamte en grenzen en grensoverschrijding: ik voel me op mijn ziel getrapt. Of duiden op de isolerende werking van schaamte: bevangen zijn door schaamte.

Het beeld van de bevuiling, bevlekking is voor Pattison (2000) de metafoor voor chronische schaamte⁹. Hij noemt het gevoel vies te zijn, het kenmerk van de schaamte ervaring. Dit verwijst naar het gevoel van minachting voor onszelf en de besmettelijkheid van schaamte. Het schoonwassen is het beeld voor het opheffen van de beschaming en het herstel van onze eigenwaarde.

Het beeld van de (schand)vlek, de bevuiling en het rituele wassen is al heel oud en speelt in allerlei levensbeschouwingen een rol. Wassen is een teken van eerbied, reinheid, onschuld. Schande of onreinheid kunnen we 'wegwassen'. Ricoeur (1967) heeft geponeerd dat de oude Grieken voordat er de notie van schuld was, met fouten en vervreemding omgingen via vuil en reiniging. Deze rituelen gingen vooraf aan de scheiding tussen het ethische en het lichamelijke¹⁰. De vervuiling door de overtreding en de schaamte die daarmee gepaard ging, waren te herstellen door publieke reiniging.

⁸ Onze taal lijkt armer aan uitdrukkingen die de anticiperende of behoedende schaamte verbeelden. Daarvoor worden eerder uitdrukkingen gebruikt als eerbied, ontzag, respect, etc. woorden die weinigen associëren met schaamte. Het woord schroom dat ik in deze scriptie regelmatig gebruik heb ik leren gebruiken dankzij Verhoeven (1989) en De Visscher (1987/8). Schroom en pudeur associeerde ik voordien eerder met preutsheid.

⁹ Pattison 2000 p. 87-92, bij schuld passen eerder beelden van overtreding, boete en straf.

¹⁰ Zie Ricoeur 1967 in Pattison 2000, p. 91

Beelden van vervuiling spelen nog steeds een rol bij overtredingen. Volgens Ricoeur speelt bij overtreding, onze vrees voor onreinheid altijd op de achtergrond mee in onze gevoelens en ons gedrag. Dit is nu nog te herkennen in uitdrukkingen als: smeerlap, witwassen, vuile streken of iemand de oren wassen.

Sociale uitsluiting als gevolg van een stigma of brandmerk als extern zichtbaar ‘vuil’ beeld van overtreding was lange tijd een traditionele manier van omgaan met overtredingen. En nog steeds worden - hoewel niet letterlijk - mensen die afwijken, sociaal gestigmatiseerd en geïsoleerd. De roman *The Scarlet Letter* is voor mij een meeslepende verbeelding van publieke beschaming¹¹.

The *Scarlet Letter* laat zien hoe de Puriteinse gemeenschap in het 17^e eeuwse Boston in New England de centrale figuur uit het boek Hester Prynne beschaamt en haar uit de gemeenschap verbant. Zij wordt publiekelijk gestraft voor haar overspel en moet, nadat zij publiekelijk te schande is gesteld op het schavot, een ‘scarlet letter A’ in haar kleding genaaid, dragen als teken van haar schande. Desondanks blijft haar gevoel voor eigenwaarde uiteindelijk intact. Zij blijft trouw aan haar eigen waarden en bewaart haar authenticiteit, haar ‘zelf’ is ongeschonden, zouden we nu zeggen. Haar medespeler in het drama, dominee Dimmesdale, haar geliefde en de vader van haar kind Pearl dat ‘in zonde’ is verwekt, onthult zijn ‘schanddaad’ niet en wordt gekweld door de vrees ooit door de mand te vallen en door knagend zelfverwijt. Hij schaamt zich over zijn lafheid om zijn geliefde alleen voor hun ‘schanddaad’ te laten opdraaien. Dit zelfverwijt in combinatie met de vrees voor onthulling vormen uiteindelijk een mengsel dat hem vergiftigt en verteert. Dit brouwsel wordt versterkt door de figuur van Hesters echtgenoot de arts Chillingworth –waarvan in de gemeenschap niet bekend is dat hij haar echtgenoot was - die wetende van zijn schanddaad en uit op wraak, het vuur van zijn wroeging aanwakkert.

Een belangrijk element in de metafoor van vervuiling is dat dit altijd een sociaal gebeuren is. Waar schaamte de neiging heeft zich te verhullen als een uiterst persoonlijke ervaring moeten we niet vergeten dat het een sociaal gevormd en bewerkstelligd fenomeen is. Er is geen schaamte in sociale isolatie. Volgens Elias (1994) kon de huidige opvatting over schaamte als een verschijnsel dat een splitsing veroorzaakt in het zelfbewustzijn, alleen ontstaan in een sociale orde die complex, interdependent en gedifferentieerd is en waar sociale controle geïnternaliseerd is¹².

Van een van buitenaf vast te stellen toestand veroorzaakt door het tekortschieten in wederzijdse sociale verplichtingen die horen bij duidelijke sociale rollen is schaamte verschoven naar een – verborgen - gemoedstoestand in een psychologische discours over het zelf. De huidige psychologische ervaring van schaamte is er veeleer één van interne vervuiling. Nog steeds leidt dat tot (gevoelens van) uitsluiting en marginalisering, maar de reinigingsrituelen waarover men vroeger beschikte, ontbreken bij interne beschaming en de ‘vervuiling’ is niet langer zichtbaar.

Terugblik

De notie van verbergen is intrinsiek en onlosmakelijk onderdeel van het woord schaamte. Zowel in de wetenschappelijke als in de fictieve literatuur staat het gevoel van blootstelling en de impuls tot verbergen, centraal. Schaamte is een rotgevoel van blootgesteld zijn aan de blikken van

¹¹ Zie Nataniel Hawthorne, 1850 *The Scarlet Letter*

¹² Norbert Elias 1994 *The civilizing process* Blackwell Press Oxford. Oorspronkelijk geschreven in 1939 d.w.z. ruim voor de publicaties Benedict 1946 *The Chrysanthemum and the Sword* over schaaamtecultuur m.n. in Japan. Elias definieert schaamte in zijn werk niet maar is in zijn denken sterk beïnvloed door Freuds denken over de sociale wording van de persoonlijkheid en de rol die de onderdrukking van driften daarin speelt.

anderen, bekeken worden en onszelf bekijken door de ogen van de anderen. Dat leidt tot de fysieke impuls tot vluchten en ons klein maken. Maar, en dat is in mijn ogen de paradox van schaamte, in schaamte ervaren we onszelf als juist zo zichtbaar: wij blozen, zweten, hakkelen en stuntelen waardoor we nog meer de aandacht op ons vestigen. De machteloosheid en verlamming die schaamte met zich meebrengt worden versterkt door de ervaring van de paradoxale situatie bekeken te worden, te zichtbaar te zijn, en zich willen verbergen. Dit versterkt de ervaring van vervreemding en afgescheidenheid van zichzelf en van de ander.

Die neiging tot verbergen en de angst om afgewezen te worden, maakt dat we veinzen om ons maar beter voor te doen dan we zijn¹³. Zo kan schaamte een lawine veroorzaken waarin de angst voor onthulling van het falende zelf aanzet tot veinzen. Als ons veinzen succesvol is en het falen voor de buitenwereld verborgen blijft, worden wij bezet door de angst om door de mand te vallen. We zitten alleen opgesloten met onszelf en onze angst voor onthulling.

Het veinzen maakt onze gevoeligheid voor beschaming nog groter. Het gevoel van kwetsbaarheid en machteloosheid groeit en vergroot onze onzekerheid. Het problematische in deze ervaring is echter niet de beroering die schaamte veroorzaakte maar onze reactie daarop, het veinzen. Daardoor verliezen we het contact met onszelf en met de ander. Niet onze schaamte is problematisch, maar ons gedrag dat volgt op de pijnlijke ervaring van schaamte.

2.2 Begrippenkader schaamte

In deze paragraaf geef ik allereerst een definitie en uitwerking van schaamte en de hieraan gerelateerde emoties: gêne, schuld en wroeging. Ik heb deze uitwerking vooral op het werk van Van Dam (1999), Block Lewis (1971) en Tangney (2004) gebaseerd omdat deze auteurs de begrippen trachten helder te definiëren. Veel auteurs die over schaamte of schuld schrijven laten een definitie van de begrippen achterwege. Dat maakt het soms lastig te verstaan waarover zij schrijven. Vervolgens bespreek ik hoe eenduidig deze definities zijn en waarna ik bespreek in hoeverre deze definities de ervaren werkelijkheid weergeven.

In recente publicaties definiëren m.n. psychologen en -analytici schaamte als een emotie behorend tot de subgroep – afhankelijk van de onderverdeling die ze volgen – van de morele, zelfbewuste of negatieve emoties. Emoties spelen in het biopsychologisch discours verschillende rollen. Zij informeren ons over onszelf, onze doelen en waarden, en over onze relaties met andere mensen en met de wereld. Zij helpen ons prioriteiten te stellen, acties te ondernemen en sporen ons aan door te zetten. Zonder emoties lijken we onmenselijk. Niet onmenselijk vanwege slechte daden maar omdat we zonder emoties niet in staat zijn in relaties gevoel te tonen¹⁴.

Mooren 2006 definieert een emotie als een lichamelijke verandering die leidt tot gedragsbereidheid en werkt vier kenmerkende elementen uit¹⁵: de stimulus of het object in de

¹³ In het Engels is de link tussen schaamte en de neiging tot verbergen door veinzen in de taal te herkennen. To sham (veinzen) is waarschijnlijk een verbastering van to shame. Zie Oxford Dictionary.

¹⁴ De recente film *Snow cake* (M. Evans, 2006, UK) geeft een genuanceerd en invoelbaar beeld van de beleving en gevoelens van een autistische vrouw. Linda is niet empathisch omdat ze bepaalde gevoelens bij de ander niet herkent. Wij herkennen ons niet in haar omdat het verlies van haar dochter niet leidt tot verdriet. Toch is dat iets anders dan dat er in de relatie geen gevoel is.

¹⁵ Colleges Jan Hein Mooren, UvH Utrecht april 2005, over emoties en seksualiteit in het kader van de collegeserie *Lichaam en Betekenis*. Zijn visie op emotie is ondermeer gebaseerd op gedachtegoed van Frijda.

situatie die wordt waargenomen, de cognitieve ‘appraisal’ die erop volgt, de lichamelijke reactie en het gedrag dat daar een gevolg van is. Hij voegt daar als vijfde element de dispositie aan toe: onze bereidheid te reageren die te maken heeft met het belang dat we aan de prikkel toekennen¹⁶. Van Dam (1999) vindt drie componenten kenmerkend voor emoties: een cognitieve kern, specifieke affectieve aspecten en een tendens tot expressie¹⁷. Het cognitieve element is de waardering van de situatie of de gebeurtenis die een appèl doet op de persoon. De affectieve aspecten zijn de geestelijke gevoelens die de cognitieve waardering veroorzaakt. Als derde kent een emotie een tendens tot expressie. Deze expressie is niet noodzakelijk. Immers een emotie kan onderdrukt worden omdat men zich bespied waant of kan juist worden aangedikt omdat men zich gezien weet. In geval van schaamte is de tendens tot expressie het verbergen terwijl bij een gevoel van trots de expressie vaak versterkt is.

De lichamelijke gevoelens zijn volgens Van Dam niet specifiek en daarom niet indicatief voor een emotie. Van Dam legt de nadruk op de geestelijke gevoelens of affecten¹⁸. Deze zienswijze wordt door de meeste auteurs niet gedeeld. Block Lewis (1971) onderscheidt schuld en schaamte ondermeer door verschillen in de lichamelijke beleving. Ekman (2004) en Tangney (2004) benadrukken dat lichamelijke sensaties nauw gekoppeld zijn aan emoties. Dat ze niet specifiek lijken komt omdat we ze niet herkennen en we onze lichamelijke beleving moeilijk eenduidig kunnen beschrijven.

Gêne, schaamte, schuld en wroeging

In tegenstelling tot de meeste auteurs die geen onderscheid maken tussen schaamte en gêne, heeft Van Dam (1999) een heldere uitwerking gemaakt van gêne. Als we ons generen menen we dat we op een negatieve manier overkomen op anderen, we denken dat we voor schut staan. Het negatief-kritische oordeel dat we over onszelf vellen, staat centraal. Het is niet noodzakelijk dat het publiek onze mening deelt. We zien onszelf via de ogen van anderen, een publiek! Het gaat er niet om of we zelf onze kenmerken of ons gedrag goed- of afkeuren. Het gaat juist om het mogelijke oordeel van anderen en meer algemeen over de manier waarop we denken over te komen. De karakteristieke houding van gêne is de ambivalente houding: aankijken en wegkijken vaak vergezeld door glimlachen. We willen normaal doen terwijl we de toeschouwers willen vermijden. De volgende vier kenmerken typeren volgens Van Dam gêne:

¹⁶ Frijda heeft het m.b.t de dispositie over het belang in combinatie met de factoren die volgens de fenomenologe Magda Arnold een gevolg zijn van gewaarwording van het object in het verleden: affectieve herinnering, emotionele attitude en constancy of appraisal. Deze factoren bepalen mede de actuele appraisal. In mijn ogen heeft deze dispositie veel overeenkomst met hechting of *attachment* waar G. May (1982) aan refereert. Zie 5.2.4 Hechting.

¹⁷ Bij puur lichamelijke sensaties als pijn of honger ontbreekt i.t.t. emoties een cognitieve kern. Het verschil met een stemming is dat een emotie op een object gericht is, intentioneel is, terwijl een stemming dat nooit is.

¹⁸ Volgens Ekman 2004 heeft iedere emotie een eigen doel, een eigen signaal en is de reactie deels autonoom, deels aangeleerd en geconditioneerd. Hij onderscheidt tien families van basale emoties waaronder maar liefst drie families van schaamte, schuld en verlegenheid of gêne. Iedere emotie is volgens hem weer samengesteld uit bouwstenen van deze basale emoties. Emoties spelen een belangrijke rol in de omgang, hun expressie maakt ze publiek, ze zijn niet privé. Wat dat betreft is het vreemd dat we emoties zo slecht hebben leren herkennen, zowel bij onszelf als bij anderen, terwijl uit zijn werk naar gelaatsuitdrukkingen blijkt dat ze zo evident te herkennen zijn.

1. we denken negatief over te komen bij anderen (extern oordeel) t.g.v. het overtreden van een sociale regel, een conventie of een gangbaar ideaalbeeld;
2. we zijn ons op een negatieve manier van onszelf bewust;
3. als we ons generen vertonen we een ambivalente houding: we vermijden en doen normaal;
4. gêne is een kortstondige emotie die voorbij gaat zodra de situatie voorbij is.

Schaamte behelst het tekortschieten in het licht van bepaalde persoonlijke idealen of waarden. Er is een negatief kritische zelfevaluatie omdat men niet voldoet aan de idealen of waarden die een onderdeel vormen van het zelfbeeld. De zelfveroordeling heeft het karakter van zelfverwijt. Schaamte is geen puur individualistische emotie, de overtuigingen van anderen spelen wel degelijk mee bij de constructie van persoonlijke waarden en idealen. De persoon die zich schaamt, vraagt zich af hoe anderen over hem denken maar deze anderen vormen een selecte groep. Het zijn de mensen die de persoon zelf heeft uitgekozen vanwege het feit dat ze in zijn ogen een 'goed oordeel' hebben. Die anderen spelen nog een rol. Bij schaamte beoordeelt de persoon zichzelf ook vanuit het perspectief van een geïnternaliseerde ander waarvan hij/ zij het gezichtspunt onderschrijft. Het gevolg van schaamte is dat de persoon zich terugtrekt om met zichzelf in het reine te komen, anderen mijdt en zich bezint op zijn falen.

Ondanks alle verschillen vloeien schaamte en gêne qua ervaring in elkaar over. Dit is wellicht de reden dat veel auteurs het onderscheid tussen die twee niet maken.

Het is lastig aan te geven waar verlegenheid overgaat in gêne of schaamte. Het nadrukkelijk bewust zijn van onszelf, de traag tikkende tijd en zich bekeken voelen, zijn kenmerken die zowel bij schaamte als bij verlegenheid een rol spelen. Verlegenheid lijkt echter niet gericht op een object in een situatie, is niet intentioneel, en daarom volgens in psychologische zin geen emotie maar eerder een stemming. Dit onderscheid illustreert dat ons taalgebruik, ons gevoel en ons onderscheidingsvermogen vaak niet overeenstemmen met de theoretische constructies van gedragswetenschappers.

Van Dam (1999) maakt ook een onderscheid tussen schaamte en vernedering. Bij vernedering gaat het om lichamelijke en/ of geestelijke mishandeling door ander(en). We ervaren voortdurende machteloosheid waardoor de gevoelens van eigenwaarde en zelfrespect afbrokkelen. De anderen zijn echter niet gefantaseerd maar spelen een actieve rol, zij zijn machtig en krenken de machteloze persoon. De meeste auteurs maken dit onderscheid niet maar zien vernederende situaties veeleer als een oorzaak van (chronische) schaamte. De vraag die daarbij rijst, is, wanneer een gevoel van vernedering overgaat in schaamte. Als de vernederende ander betekenisvol is, gaat de persoon op een gegeven moment de veroordelende en vernederende uitingen van de ander internaliseren en zich schamen. Dit thema komt in hoofdstuk vier terug.

Omdat schuld een begrip is dat vooral een juridische of morele betekenis heeft, spreekt Van Dam in haar werk niet over schuld maar geeft de voorkeur aan schuldgevoel om de emotie aan te duiden¹⁹. Ik ga hier niet in mee en zal het hebben over schuld als het begrip dat weergeeft dat de

¹⁹ Ik geef de voorkeur aan schuld omdat schuldgevoel vaak wordt gereserveerd voor de beleving van schuld waarbij er geen sprake is van verwijtbaar gedrag maar van een knagend geweten. Het schuldgevoel over de dood van een dierbare, de ziekte van een kind, de ellende in de wereld etc. Het is de uiting van ons

persoon het eigen handelen negatief kritisch beoordeelt en beseft causaal verantwoordelijk te zijn.

In Block Lewis (1971) visie heeft schuld te maken met onze daden, met ons gedrag; ik ben niet geslaagd omdat ik *niet hard genoeg* heb *gewerkt* terwijl de nadruk bij schaamte ligt bij het zelf. *Ik* ben niet geslaagd omdat *ik lui* ben. Schuld gaat over een daad, gedrag, waardoor ik een ander schade heb berokkend of mijn eigen welzijn of waardigheid heb geschaad. Het kan zowel zijn dat ik iets heb nagelaten als dat ik actief schade heb berokkend.

Schuld gaat gepaard met onbehaaglijke gevoelens. Van Dam noemt als karakteristieke affectieve aspecten een gevoel van vervreemding en zelfverwijt. Het is opvallend dat deze auteur deze belevingen karakteristiek noemt voor schuld omdat de confrontatie met het vreemde zelf meestal als kenmerk van schaamte wordt gezien. Zelfverwijt komt zowel bij schuld als schaamte voor en is niet typerend voor schuld. De verklaring van deze verwarring is wellicht, zoals Block Lewis (1971) al heeft aangegeven, dat één en dezelfde gebeurtenis schuld en schaamte kan uitlokken waarna deze twee een tendens hebben tot fusie die meestal wordt aangeduid als schuld.

Het affect van schuld is eerder dat we spanning en spijt voelen. In de visie van de meeste auteurs ontbreekt bij schuld de voor schaamte karakteristieke ervaring van een zelf dat gespleten is in een observerend en een geobserveerd zelf. De zich schuldig voelende persoon realiseert zich dat zijn handelen geleid heeft tot een bepaalde situatie, erkent zijn verantwoordelijkheid of toerekenbaarheid en is bereid een sanctie te aanvaarden. De tendens tot expressie is de neiging schuld te bekennen, te tonen - dus niet verbergen - en de persoon is bereid de sancties te aanvaarden. Hij wil zich verontschuldigen en/ of de aangerichte schade herstellen. Bij schuld ontbreekt verder de kenmerkende lichamelijke expressie van schaamte, de neiging zich te verbergen en de obsessie met gezien worden.

In schaamte worden we zowel het object als het subject van schaamte. Het zelfstelsel is daardoor vastgebonden waardoor het bijna onmogelijk wordt nog te handelen. Deze fusie van object en subject onderscheidt volgens Lewis (1992) schuld van schaamte. Want waar object en subject bij schaamte in een volledig gesloten cirkel opgesloten zitten, is bij schuld het zelf weliswaar het subject maar het object, de overtreding, ligt buiten het zelf.

Daardoor blijft er bij schuld ruimte voor de ander en voor handelen. De aandacht van het zelf ligt bij het gedrag en we maken een specifieke attributie. Geen allesomvattende - 'global' - attributie zoals in het geval van schaamte, die alle aandacht naar ons falende zelf trekt.

De psychoanalyticus Van der Zwaal (1988) ziet schuld niet als een emotie maar als een staat, die al dan niet reëel betrekking heeft op een handeling die een ander schade heeft berokkend. Er is sprake van een overtreding van de norm als referentiepunt. Dit is een triadische situatie die betrekking heeft op mij, de andere en de externe norm. Secundair aanleiding kan schuld aanleiding geven tot emoties zoals het ontstaan van schaamte als ik mij onttrek aan mijn schuld. Bij schaamte is er geen derde term alleen een subject dat totaal mislukt is in de spiegelende ogen van het object.

onvermogen ons neer te leggen bij het tragische van een situatie en bij het feit dat wij die niet kunnen beïnvloeden. Firet (1986) spreekt in dit verband over oneigenlijk schuldgevoel. Hierbij speelt m.i. vaak schaamte een rol omdat men zelf wel leeft, te kort is geschoten etc. Dit doet ook denken aan het schuldgevoel/ de schaamte waar de overlevenden uit concentratiekampen onder gebukt gingen of gaan.

Berouw en wroeging²⁰ zijn aan schuld verwante begrippen die zich kenmerken door het aanhoudende karakter, het zelf veroordelen omdat de schade niet te herstellen is. In geval van wroeging en 'remorse' gaat het om onherstelbare schade die de persoon nadrukkelijk bezig houdt. Het is alsof de persoon daarmee zichzelf straft bij gebrek aan andere mogelijkheden. Voor berouw is niet noodzakelijk dat de schade onherstelbaar is (Van Dam 1999).

In mijn ogen bestaat wroeging minstens voor een deel uit schaamte, we veroordelen onszelf als verantwoordelijk voor het onheil dat is aangericht omdat we minstens deels niet deugen²¹. Dit beeld is vooral gebaseerd op fictieve literatuur, introspectie en reflectie. Ik heb er geen empirisch onderzoek over gevonden.

Terugblik

Het concept schaamte is vaak slecht gedefinieerd en er wordt vaak geen onderscheid gemaakt in de situatie die schaamte oproept, wat de prikkels zijn, de beleving ervan en het gedrag dat het tot gevolg heeft.

In de psychologische en –analytische literatuur over schaamte en schuld gaat het vrijwel altijd om retrospectieve gevoelens. Schaamte krijgt vooral aandacht in zijn negatieve en pathologische vormen als kenmerk van een persoon die getekend is door chronische schaamte. De anticiperende vormen als schroom en behoedzaamheid krijgen weinig aandacht. Gelukkig heeft de sociale benadering van schaamte waar ik in het volgende hoofdstuk op inga, hier meer aandacht voor. Anders zou het beeld van schaamte vooral ingevuld worden door de kleuring van problematische schaamte. Het onderscheid met aan schuld en schaamte verwante begrippen als verlegenheid, vernedering, berouw en wroeging komt nauwelijks aan bod.

Schuld komt er in de literatuur vaak beter vanaf dan schaamte. Doordat schuld niet leidt tot een veroordeling van het zelf, blijft de mogelijkheid van het aangaan van een relatie met de ander bestaan. De mogelijkheid van berouw, vergeving en verzoening is aanwezig. In geval van schaamte verbergen we onszelf en is het contact met de ander verbroken. Daardoor is het wellicht makkelijker om met schuld om te gaan. Block Lewis (1971) benadrukt dat schuld inhoudt dat we verantwoordelijk zijn en dat er de mogelijkheid is van actie door boetedoening en reparatie waardoor eigenwaarde en zelf controle zich kunnen herstellen. Als we beschaamd zijn, voelen we ons persoonlijk ingestort en zijn we ons gevoel voor eigenwaarde en zelfcontrole minstens voor even kwijt.

De Westerse christelijke tradities hebben vooral aandacht gehad voor de schuld die tot herstel kan leiden en negerden de schaamte en de mogelijkheid van beschaming. Die invloed is zo sterk dat - zoals Pattison constateert²² - in de Westerse cultuur de verschillende zelfbewuste emoties vaak de kleur krijgen van schuld of omgevormd worden tot schuld. Schaamte wordt op één lijn gesteld met schuld waardoor schaamte, die toch al de neiging heeft tot verbergen, nog onzichtbaarder wordt of als schuld verhuld gaat.

²⁰ Berouw en wroeging zijn volgens Van Dale synoniemen, het Engels gebruikt remorse maar voor berouw ook regret wat dichterbij spijt ligt. Voor mij heeft wroeging een veel aanhoudender karakter dan berouw

²¹ Dominee Dimmesdale uit *The Scarlet Letter* is een personage dat bijna de belichaming is van wroeging die tot stand komt door een vergiftigend mengsel van schuld, schaamte en de vrees onthuld te worden. Ook de verloochening en het verraad van Hanna door Michael Berg in *De voorlezer* van Schlink 1995 leiden tot wroeging over haar vertrek en haar zelfmoord.

²² Pattison 2000, p. 43-45

Schuld en schaamte liggen dus qua expressie dicht bij elkaar liggen waardoor we ze als verweven ervaren en schaamte maakt graag gebruik van de formele dekmantel van schuld. Dit zijn obstakels om schaamte van schuld te kunnen onderscheiden. De sprakeloosheid vormt ook een obstakel in het herkennen en verwoorden van schaamte ervaringen. We kunnen pas spreken over weggeëbde schaamte. Dat zijn de pijnlijke voorvallen en misstappen die zolang geleden zijn dat we er weer om kunnen lachen. Maar dat waarvoor we ons werkelijk schamen, houden we verborgen. Het is makkelijker over schuld te spreken. Dat is een taliger verschijnsel dan schaamte²³. Wellicht is dat de verklaring dat schuldgevoel en wroeging die eerder aan schaamte doen denken, verhuuld gaan in het discours over schuld.

Pattison 2000 constateert dat mensen qua gevoeligheid voor schaamte verschillen²⁴. Ook Price Tangney 2004 komt tot de conclusie dat mensen meer of minder vatbaar zijn - 'proneeness' - voor schuld of schaamte. Wellicht zijn er dus mensen die schaamte niet herkennen omdat zij een situatie domweg nooit interpreteren als: *ik* heb gefaald, maar als: *dat* heb ik verkeerd aangepakt. Het gegeven dat veel mensen schaamte als emotie niet direct herkennen is op zijn minst opvallend, als we zien hoezeer de expressie van schaamte aansluit bij uitdrukkingen in gangbare taal. Schaamte verbergt zich dus de neiging tot verdringing, verdoezeling of verdoving is altijd aanwezig. Maar toch.... Dit roept de vraag op of we schaamte wel kunnen of willen herkennen? Wellicht heeft verwarring in de literatuur als oorzaak dat we bij schaamte het 'ervaren gevoel' niet kunnen of willen onderscheiden, omdat het zo onaangenaam en ontoelaatbaar lijkt²⁵.

Hoewel er heldere eenduidige categorieën over schuld en schaamte zijn ontwikkeld is het de vraag wat ze van de ervaren werkelijkheid weergeven. Schuld en schaamte blijken moeilijk uiteen te halen. Het beeld van de Gordiaanse knoop dat Fontaine (2005) gebruikt voor de begripsverwarring in het wetenschappelijke debat over schuld en schaamte, klopt in mijn ogen niet omdat die metafoer de illusie voedt dat er iets te ontknopen valt. De verknoping is voor mij juist het wezen van ervaringen van schuld en schaamte. In mijn optiek ontstaat de verwarring doordat: schaamte per definitie verhuuld gaat en schuld soms als dekmantel kiest, in de sociale context geen helderheid is de begrippen is en we in onze beleving schuld en schaamte als verweven ervaren. Tot slot lijkt ook nog de gevoeligheid voor schuld en schaamte tussen mensen te verschillen.

Daarom is het dus niet vanzelfsprekend dat we schaamte als schaamte herkennen.

Het is makkelijker over schuld te spreken.

²³ Daarbij komt dat het Engels waarin de meeste wetenschappelijk literatuur wordt geschreven slecht één woord shame kent, i.t.t de andere Europese talen: honte et pudeur, Scham und Schande, schaamte, schande en schroom. Dat maakt het moeilijk om onderscheid te maken tussen shame als 'disgrace' – schande, ongenade en slechte naam – en shame als 'discretion', schroom, respect, bescheidenheid en tact.

²⁴ Let wel, bij deze twee auteurs Tangney en Pattison staat schaamte vooral voor problematische of chronische schaamte.

²⁵ Ervaren gevoel is de Nederlandse ervaring van een term 'felt sense' die Gendlin 2004 hanteert. Ik kom hier in hoofdstuk 5 n.a.v. focussen op terug.

3. Schaamte, een sociale benadering

In dit hoofdstuk schets ik een sociale benadering van schaamte. In de sociale benadering is aandacht voor het anticiperende karakter van schaamte. Daarnaast is een belangrijk element de rol die beschaming en schaamte speelt in sociale hiërarchie en machtsuitoefening. In het tweede deel van dit hoofdstuk doe ik een poging tot een schets van de ontwikkeling van schaamte in de moderne tijd. Ik sluit af met een blik op de verschillende typen schaamte die uit het geschetste beeld oprijzen.

3.1 Schaamte, de menselijke emotie

Emoties spelen een belangrijke rol in het sociale verkeer. Zij informeren ons over onszelf, onze doelen en waarden, en onze relaties met andere mensen en met de wereld. Ethologen als De Waal en Goldschmidt beschouwen schaamte als de emotie die mensen van de andere primaten onderscheidt²⁶. Ons biologisch substraat verschilt niet zo heel veel van andere primaten. Er zijn sterke aanwijzingen dat we in aanleg beschikken over hetzelfde gamma aan emoties en uitingen van emoties uitgezonderd schuld en schaamte die met reflexief zelfbewustzijn van doen hebben. Van der Zwaal (1988) vertelt de mythe over de betekenis van schuld en schaamte die Plato in de mond legt van de sofist Protagoras. Het verhaal gaat als volgt:

Heel vroeger beschikten de eerste mensen alleen nog maar over technische kennis en het vuur. Zij leefden verspreid – steden waren er niet – en zij vielen ten prooi aan de wilde dieren. Hun vakmanskunst hielp hen wel voldoende om in het levensonderhoud te voorzien, maar was ontoereikend voor de strijd tegen de wilde dieren. Immers, zij bezaten niet de politieke kunst, waarvan de krijgsmanskunst een onderdeel is. Dus zochten zij hun heil in het samenwonen en zij stichtten steden. Maar toen zij eenmaal samenwoonde, bedreven zij onrecht tegen elkaar en bij iedere gezamenlijke onderneming vernietigden zij elkaar. Zeus werd dan ook bang voor een volledige ondergang van het mensengeslacht en zond daarom Hermes, de bode der goden, naar de mensen om aan hen aidos kai dikè, vrij vertaald schaamte en schuld te brengen zodat er orde en samenwerking kon ontstaan²⁷. En Zeus drukte Hermes op het hart deze giften vooral gelijkelijk over de mensen te verdelen: 'Iedereen moet ze hebben, want anders kunnen er geen steden ontstaan. Bovendien moet ge in mijn naam een wet stellen: wie niet in staat is deel te hebben aan schaamte en schuld, zal ter dood worden gebracht als een pest voor de stad'.

Het zelfbewustzijn plaatst schaamte in de sociale arena: het zien en gezien worden. Schaamte biedt een ingang tot belangrijke kenmerken van individueel en van sociaal leven en is niet alleen 'een ingang tot het zelf' zoals Kaufman (1985) het noemt. De sociale benaderingen brengen de sociale aard van schaamte voor het voetlicht en benadrukken de positieve en behoedende rol van schaamte²⁸.

²⁶ Zie Goldschmidt in De Groene 2001 en De Waal 2005

²⁷ Van Zwaal voegt hieraan toe: Wij zouden zeggen: per expresse liet hij een Ik-ideaal en een Superego bezorgen.

²⁸ Zie Kaufman 1985: ix-x in Pattison 2000, p. 1: *Shame itself is an entrance to the self. It is the affect of indignity, of defeat, of transgression, of inferiority and of alienation. No other affect is closer to the experienced self. None is more central to the sense of identity. Shame is felt as an inner torment, a sickness of the soul.....*

Een belangrijke auteur op het gebied van emoties, schaamte en sociale verbanden is Scheff (1997)²⁹. Hij betoogt dat onze emoties deel uitmaken van de morele orde, de sociale verbanden onderhouden en daar toezicht op houden. Schuld en schaamte zijn signalen van de toestand van iemands band met anderen en hebben een rol in de sociale controle bij het naleven van leefregels, waarden en normen. Het zijn zowel biologisch bepaalde emoties in een individu als signalen van de toestand van sociale relaties.

Schaamte is in zijn visie een gevolg van de vergelijking met anderen, het beïnvloedt de relaties en beïnvloedt de aard van een groep of een samenleving. Gilbert and McGuire (1998) zien schaamte gerelateerd aan elementen in de sociale hiërarchie als rol, status, onderwerping en overheersing³⁰.

Beide opvattingen zijn volgens Price Tangney (2004) belangrijk. Scheffs opvatting benadrukt meer de vrouwelijke vorm van schaamte, de bedreiging van de relationele banden of de verbondenheid, terwijl Gilbert and McGuire refereren aan de mannelijke vorm van schaamte, het verlies aan aanzien.

Scheff beweert dat er tussen individuen een fundamenteel sociale verbintenis van afstemming op elkaar is. De aard van die verbintenis - de mate van solidariteit of van vervreemding – wordt routinematig waargenomen als trots of schaamte: trots neemt solidariteit waar en bevordert die, schaamte signaleert en genereert vervreemding³¹. Schaamte is een normaal onderdeel van het proces van sociale controle. Zij werkt verstrend als ze verborgen of ontkend wordt. Ontkenning van schaamte roept cycli van vervreemding op. Dit roept zowel bij individuen als in groepen maar ook bij naties, woede en agressie op. Hier ligt het raakvlak van schaamte met onverschilligheid en macht. De schaamte-woede spiraal zoals Scheff (1987) en Block Lewis (1971) die zijn gaan noemen, treedt in werking als schaamte wordt ontkend of als er aan voorbij wordt gegaan³².

Scheff noemt schaamte een '*master emotion*' die zowel normaal als pathologisch menselijk gedrag controleert. Gezonde schaamte reguleert sociale afstand en kan fungeren als een kompas voor moreel gedrag. In de pathologische vorm van '*bypassed shame*' is er niet het normale oogcontact waarin we afwisselend elkaar aankijken en wegwijken. Maar staren we naar de ander, trotseren zijn blik in een poging de ander van zijn stuk te brengen.

Elias (1994) benadrukt de rol die schaamte speelt om acties die schadelijk zijn aan de samenleving of aan de maatschappij te voorkomen. Het is een vorm van geïnternaliseerde sociale controle. Niet alleen een passief conformisme waar Freud zo op af gaf, maar een actief besef van eigen en gedeelde waarden en normen³³. Onze aanleg voor schaamte kan ook gebruikt worden om mensen te vernederen en ze tot manipuleerbare schapen te maken. Schaamte speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van sociale hiërarchie. Beschaming, vernedering en schaamte spelen een centrale rol in de machtsuitoefening in totalitaire systemen maar ook in 'normale' groepen. Beruchte voorbeelden zijn het fenomeen 'bullying' op Engelse kostscholen en de

²⁹ Zie Scheff 1997

³⁰ Gilbert and McGuire 1998 *Shame, status and social roles: Psychobiology and Evolution*. in Price Tangney 2004, p. 159-160

³¹ Scheff bouwt o.a. voort op Goffmans werk uit 1971 over zelfpresentatie en het belang van het 'gezicht' in sociale relaties, in *The Presentation of Self in Everyday Life en Relations in Public*.

³² Zie voor uitwerking shame-rage spiral in relaties Price Tangney 2004, p. 160-162

³³ Zie Norbert Elias 1994 *The civilizing process* Blackwell Press Oxford in Pattison 2000, p. 133-136

geïstitutionaliseerde vormen van vernedering en beschaming in gevangenissen en andere 'totale instituties',³⁴.

De relatie tussen identiteit en schaamte is uitgewerkt door Giddens (1991)³⁵. In de huidige laatmoderne tijd moeten we onze identiteit zelf definiëren en dan komen we onherroepelijk onze tekortkomingen tegen. Hoewel er dus wellicht minder sprake is van de kans op overtreding van formele regels, zijn er nu talloze vage, informele regels waardoor de kans op een (verbeelde) overtreding en de schaamte die daarop volgt, alleen maar toeneemt. Giddens stelt vast dat schaamte het besef van identiteit, eigenwaarde en de beschikking over een samenhangend levensverhaal in de weg kan staan.

Omdat zowel schuld als schaamte gepaard gaan met een ervaring van pijn, is de veronderstelling dat ze ons helpen (morele) overtredingen te vermijden. Price Tangney (2004) bestrijdt deze opvatting. Zij toont aan dat dit wel opgaat voor mensen die vatbaar zijn voor schuld maar vatbaarheid voor schaamte verhindert niet-moreel gedrag niet. 'Shame-prone' personen gaan juist vaker de fout in: vertonen gewelddadig gedrag, liegen en hebben een neiging tot destructief gedrag in de vorm van overmatig gebruik van alcohol, drugs, seksueel riskant gedrag en plegen vaker zelfmoord. Voor haar is ware schuld '*shame-free guilt*', een morele, functionele emotie maar schaamte niet. In schaamte ziet zij een belemmering om te komen tot een constructieve benadering van conflicten. De vatbaarheid voor schaamte is voor haar een belangrijke oorzaak van geweld in relaties en in de samenleving.

Haar onderzoek is in sociaal opzicht belangrijk omdat het helder maakt waar het beschamen van individuen of groepen met deze vatbaarheid toe kan leiden. Het lastige in haar betoog is dat zij het voortdurend heeft over de vatbaarheid voor schaamte als probleem en niet over onze gevoeligheid om schaamte te ervaren. Zij heeft het over schaamte als een kenmerk van de persoonlijkheid en niet over een voorbijgaand gevoel. Hierin schuilt het risico van determinisme, want het stigmatiseert iemand die zich schaamt. Hij is een '*shame-prone*' persoonlijkheid.

Schaamte zorgt ervoor dat we gevoelig zijn voor sociale verhoudingen en voor onze behoeften en die van een ander. Hoewel schaamte dus sociaal gevormd wordt, reageren mensen niet op een uniforme wijze op gebeurtenissen en situaties. Dat speelt een rol bij de ontwikkeling van onze gevoeligheid voor schaamte. Zoals Scheff (1987) aangeeft, is het niet (h)erkennen van een overtreding of van onze schaamte die daar het gevolg van is, problematisch.

Schaamte heeft altijd een belangrijke rol gespeeld in samenlevingen en relaties³⁶. Zij heeft alles te maken met sociale controle en conformerend gedrag. Schaamte en beschaming worden ingezet door individuen en groepen om het gedrag van de leden van de samenleving zo te buigen en te beheersen dat het de sociale orde niet verstoort. De uitwerking van schaamte is wellicht zo doeltreffend omdat het niet herkend wordt als schaamte. Onze gevoeligheid voor schaamte en onze macht de ander te beschamen worden bewust of onbewust gebruikt in de communicatie tussen ouders en kinderen, tussen geliefden, in werksituaties en in het gewone dagelijks verkeer.

³⁴ Goffman 1975 beschrijft de werking van deze totale instituties waar mensen ontdaan worden van hun vroegere identiteit en ritueel vernederd worden waarna ze een nieuwe collectieve identiteit moeten aannemen die gebaseerd is op gehoorzaamheid en conformiteit en waarin de minderwaardigheid wordt benadrukt. Dit leidt tot mortificatie. In dit soort situaties worden mogelijkheden om iemand te beschamen omgevormd tot methoden en actief ingezet om de wil en de identiteit van individuen te breken.

³⁵ Zie ook hoofdstuk 3.2

³⁶ Zie mythe over Aidoos en Dike die door Zeus naar de aarde worden gezonden

De sociale benadering levert een aanvulling op het beeld in de psychologische benadering dat de gevoeligheid voor schaamte zich in de vroegste kinderjaren ontwikkelt. Ook sociale ervaringen op latere leeftijd op school, met leeftijdsgenoten kunnen bijdragen aan (over)gevoeligheid voor schaamte. De benadering van schaamte als sociale schaamte vind ik een belangrijke aanvulling op de psychologische blik. Die benadering werk ik uit in hoofdstuk vier.

3.2 Schaamte in de moderne tijd

De laatste decennia van de 20^e eeuw en het begin van de 21^e eeuw is het tijdperk waarin het lijkt alsof de mens in het Westen de schaamte van zich af heeft geworpen. Dit illustreert de onderstaande ontwikkeling die gezien kan worden gezien als een toonbeeld van 'de schaamte voorbij'.

De eis van een standaard uiterlijke verschijning lijkt verdwenen. Lichaamsversieringen als tatoeages die ooit behoorden bij een bepaalde sociale klasse of piercings die ooit de karakteristiek van de tegencultuur punk waren, zien we tegenwoordig op lichaamsdelen uit alle maatschappelijke klassen. Wat frequenter bij de lagere sociale klassen maar met een bescheiden tatoeage is niks mis. Ook van een vastgelegde code voor kleding lijkt geen sprake. Bij nadere beschouwing blijken de diverse subculturen van jongeren – gothic, alto, skaters - gekenmerkt door strikte kledingsvoorschriften en duiden de merken aan tot welke klasse of cultuur we behoren of zouden willen behoren.

In de laatmoderne tijd moeten we onze identiteit zelf gaan definiëren en zoals Giddens (1991) beschrijft, dwingt dit ons tot het vinden van antwoorden op reeksen vragen die ons voortdurend met onszelf – onze verlangens, mogelijkheden en onmogelijkheden - confronteren³⁷:

'What to do? How to act? Who to be? These are focal questions for everyone living in circumstances of late modernity - and ones which, on some level or another, all of us answer, either discursively or through day-to-day social behaviour.'

Ik vermoed dat de minder expliciete sociale eisen de mens juist bevattelijker maakt voor beschaming. Er wordt minder conformiteit aan algemene maatstaven verlangd en er zijn meer mogelijkheden om de eigen levensstijl in te vullen. Maar meer keuzes betekent ook meer kans op foute keuzes en daar komt schaamte om de hoek.

Tot het begin van de negentiende eeuw werd de mens ruwweg gedefinieerd door zijn geërfd sociale rol en de bijbehorende tradities. Daarna gaat het concept van de persoonlijkheid domineren. Dit concept refereert aan de aanwezigheid van een zelf dat in de wereld is (het buiten zelf) en in zichzelf (het binnen zelf). De ervaring van het gedrag verschuift daardoor van externe 'performance' - je rol spelen - naar reflexiviteit: voelen, ervaren en creëren van betekenis. Van rollen en een besef van veinzen om je naar behoren te gedragen, verschuift de eis aan de invulling van de rol naar originaliteit en authenticiteit. Dus, jezelf zijn!³⁸

Giddens (1991) schetst in grove lijnen hoe schaamte zich ontwikkelt van een gevoel dat een rol speelt in de regulering van het sociale verkeer tot een psychologisch probleem. In de laatmoderne wildernis aan verschijningsvormen en keuzen de zoektocht naar ons 'ware zelf' een

³⁷ Zie Giddens 1991, p. 70

³⁸ Zie Pattison 2000, chapter 6

groter avontuur is dan het zoeken naar de heilige graal. Volgens Lewis (1992) is 'jezelf zijn' een narcistische valkuil. De opdracht voor de mens komt te liggen bij het veel vagere voelen in plaats van het concrete en herkenbare doen en handelen als moreel gedrag. Waar niet voldoen aan de sociale standaarden ooit leidde tot sociale schaamte, kan onze opdracht tot 'zelfactualisatie'³⁹ en de bijbehorende congruentie van binnen en buiten zelf, een bron van schaamte vormen als we daarin niet slagen.

In plaats dat we zoals vroeger onze rol aanvaarden en ons overgeleverd weten aan Gods genade of het lot, neemt het risico van vervreemding toe. We moet onszelf voortdurend uitvinden, ons levensverhaal scheppen en herscheppen om onszelf samenhang te geven en een gevoel van identiteit te behouden. Het gevolg is intensieve zelfwaarneming en zelfabsorptie. De schaamte volgt als vanzelf door het ontbreken van een stevig (zelf)vertrouwen en een band met de familie/gemeenschap en de samenleving. Als gevolg van de fragmentatie en de pluriformiteit van de samenleving ontbreekt een samenhangende set idealen. Zo gaat schaamte de schuld meer en meer vervangen.

Het moderne zelf, zegt Giddens (1991), is kwetsbaar, bros, gebroken en verdeeld. Omdat dat zelf niet bewust is van zaken als vertrouwen, identiteit en verbondenheid, zijn we met onszelf bezig en ons voortdurend bewust van observatie en de mening van anderen. Het is narcistisch en overgevoelig voor schaamte. Deze gevoeligheid voor schaamte is privé, intern, impliciet en stilzwijgend.

Wellicht zijn we dus in de 21 e eeuw in West Europa in een 'schaamtecultuur' beland maar dan één met een diffuus karakter omdat die cultuur vage i.p.v. concrete eisen stelt aan onze manier van zijn en aan de persoonlijkheid. Deze eisen worden in de visie van Giddens (1991) gevormd in complexe interacties tussen sociale macrostructuren – instituties als staat, rechtssysteem, kerken, bedrijven en de vertaling daarvan in scholen, media, werkomgeving – en microstructuren als individu, familie en sociale groepen.

3.3 Soorten schaamte

Sociologen, psychologen en filosofen zien als belangrijkste functie van schaamte in de rem op het gedrag. Als we ons schamen, richten we onze aandacht naar binnen ter voorkoming van verdere beschaming van anderen of van onszelf. Als we regels of de sociale orde overtreden, dient de schaamte te voorkomen dat de relatie met de ander(en) beschadigd raakt.

Schaamte tast de grenzen tussen onszelf en de ander af. Het helpt de grenzen en de identiteit van onszelf te markeren. Schaamte leidt ertoe dat we soms maskers dragen. We hebben die maskers nodig om onszelf te beschermen maar als we ze permanent dragen, ontwikkelen we een pathologisch '*vals zelf*' en gaan we ons identificeren met een masker of '*persona*'.

Schaamte heeft dus een behoedende rol in relaties. Schaamteloze mensen gedragen zich als subjecten die anderen negeren als objecten zonder eigen bestaan⁴⁰. Zonder schaamte is geen

³⁹ Het ideaal in de humanistische psychologie van Maslov die op de psychologische zelfhulp literatuur en op het advieswereld rond bedrijven (personeelmanagement, functioneren en teamwerk etc.) zeer veel invloed heeft (gehad??).

⁴⁰ Schaamteloosheid is vaak een reactie op de te pijnlijke schaamte, zie ook hoofdstuk 4. Louis Tas (1995) stelt in zijn artikel *Therapie geen biecht Notities over schaamte* dat schaamte op zich een normaal gevoel is. Dergelijke gezonde schaamte komt hij als psychotherapeut nauwelijks tegen. Schaamteloosheid ontstaat

individuele, autonomie en eigenheid mogelijk. Schaamte maakt wederzijdse subject-object relaties juist mogelijk⁴¹. Wurmser (1995) heeft deze behoedende rol van schaamte in relaties uitgewerkt. Schaamte wordt uitgelokt door de mogelijkheid van een vernederende verwerping door een ander. Hij omschrijft schaamte als een vijgenblad voor het afgewezen, zwakke, geminachte zelf. Schaamte bedekt zwakte, schuld en beperkt kracht⁴².

Uit mijn logboek:

Hoe vervelend en pijnlijk ook met mijn schaamte over afgunst is niks mis, het wees mij op een beleving die kan leiden tot negatief gedrag. Waar het mis gaat en waar schaamte alomvattend wordt, is de interne dialoog die ontstaat waarin ik mijzelf veroordeel omdat ik afgunst voelde = ik ben afgunstig en mijn zelfbeeld aan diggelen valt. Het gaat mis als er geen alter ego is dat voor de behoefte achter de afgunst opkomt, maar alleen een minachtende interne rechter die het allemaal zoveel beter doet. Wie is die rechter wel?

In zijn artikel *Aidoos en Eros* schetst Verhoeven (1989) een beeld van schroom die als een radar onze omgeving aftast om de grenzen van onze intimiteit te bewaken maar ook de ander niet te beschamen⁴³. Deze anticiperende behoedende schaamte ('*discretion shame*') behoedt ons voor pijnlijke blootstelling aan anderen⁴⁴. Nathanson (1992) noemt schaamte de '*beschermengel*' van het zelf en de leraar over de eigen identiteit. Zij helpt ons in ons begrip van onszelf en anderen, confronteert ons met onze onmacht en inferioriteit maar helpt ons ook onze idealen en doelen te herkennen. Hiermee stipt hij andere functies aan. De behoedende schaamte voorkomt de narcistische almachtsillusie, maakt zelfevaluatie mogelijk en heeft zo een duidelijke sociale en morele functie⁴⁵.

De Visscher (1987/88) verhaalt over de kwellingen van de oude arts uit Wilde Aardbeien van Bergman die in zijn droom faalt in een proeve van bekwaamheid bestaande uit drie vragen ten overstaan van jonge mensen. Hij faalt al bij de eerste vraag omdat hij niet weet dat zijn eerste plicht is dat hij als arts vergiffenis moet vragen. Immers met zijn onderzoek en behandeling overschrijft hij de grens van de ander, hij treedt binnen in de intieme sfeer van de ander. Dat kan en mag niet zomaar! De verhouding arts patiënt is meer dan een zakelijke. De patiënt wil zijn levens-/ziektegeschiedenis door de arts leren kennen maar verwacht ook fijngevoeligheid, behoedzaamheid en omzichtigheid om niet gekwetst of te beschaamd te worden. De patiënt laat de arts toe in zijn kwetsbaarheid en sterfelijkheid (de naaktheid), dit is niet het publieke domein maar hoort eerder tot het sacrale domein. Het is niet vanzelfsprekend dat de arts die grens over mag gaan. Hij treedt niet alleen als heelmeester maar ook als persoon dit domein binnen. De arts staat daardoor dicht bij de dood en boezemt vrees of bewondering in. Hij mag die angst niet schuwen maar dient in de vertrouwelijkheid schroom op te brengen.

Het onderscheid in functies verwijst naar verschillende typen schaamte. Schroom is een houding van eerbied, respect en tact, de '*aidoos*'. Schroom lijkt een deugd of een houding, die geworteld

vaak uit een afweer omdat de schaamte zelf ondraaglijk zou zijn, dit roept bij de omstanders juist weer (plaatsvervangende) schaamte op.

⁴¹ Zie Broucek 1991 in Pattison 2000

⁴² Zie Wurmser 1995 in Pattison 2000

⁴³ Zie Verhoeven, C. 1989, *Aidoos en Eros*.

⁴⁴ *Aidoos* vindt volgens Verhoeven haar oorsprong niet in opvattingen over seksualiteit maar eerder in het besef dat er grenzen zijn aan de eigenmachtigheid in het optreden tegenover anderen. Het is het spiegelbeeld van *hybris*, schaamteloze overmoed, de ondeugd bij uitstek! Het eigenmachtig afleggen van een door de natuur opgelegde en daarom passief ondergane schroom bij het naderen van een grens waarachter het terrein van de gerespecteerde of de gevreesde ander ligt. Schaamte manifesteert zich op de grens tussen ik en de ander. De ander is de leermeester van het ik.

⁴⁵ Nathanson, D. 1992 *Shame and Pride: Affect, Sex and the Birth of Self*. Norton New York in Adamson 1999, p. 26-27

is in onze gevoeligheid voor schaamte en beschaming en antisociaal gedrag belemmert⁴⁶. Deze ‘discretion shame’ verschilt van de ‘disgrace’ shame. De ‘disgrace’ is een gevolg van het schenden van de sociale orde of normale relaties. Ze is een vorm van acute schaamte.

Veel schaamte is ‘acute schaamte’, een gevoel van voorbijgaande aard. Dat gevoel kan heel sterk zijn op het moment van beschaamd worden en nog dagen nasudderend, maar het verdwijnt. In de loop van onze ontwikkeling groeien het besef van de eigen identiteit, de sociale positie, de eigen waarden en het vertrouwen in het eigen gedrag. Reacties van hevige acute schaamte worden minder pijnlijk en minder frequent. Dat is een verschil met de problematische chronische schaamte.

Giddens (1991) vestigt de aandacht op het verschil tussen sociale en psychologische schaamte⁴⁷. De sociale, behoedende schaamte verdwijnt naar het innerlijk en krijgt het karakter van psychologische schaamte. Deze laatmoderne schaamte het karakter van chronische schaamte als kenmerk van de persoonlijkheid.

Block Lewis (1971) onderscheidt in drie typen schaamte wordt veel geciteerd. ‘*Overt*’ of openlijke schaamte, die de persoon zelf maar ook anderen op kunnen merken. De ‘*overt unidentified*’ shame, de schaamte die anderen herkennen maar de persoon herkent de ervaring zelf niet als schaamte. In ‘*bypassed shame*’ is er geen bewustzijn van het schaamtegevoel, hoewel de persoon wel bewust is van de cognitieve inhoud van met schaamte verbonden ervaringen. Men twijfelt wel aan zichzelf vanuit het gezichtspunt van een ander en vergelijkt zichzelf voortdurend met anderen.

Deze niet herkende ‘*bypassed*’ schaamte is een kenmerk van wat Pattison (2000) chronische schaamte noemt, waarin het niet meer gaat om een tijdelijke emotie maar om een permanente aanwezigheid.

Bradshaw (1988) maakt onderscheid tussen gezonde en chronische schaamte, de laatste is problematisch omdat de beleving daarvan transformeert van een tijdelijke gewaarwording in een staat van zijn, in een identiteit. De persoon schaamt zich niet, hij is schaamte. ‘*Als zijnstoestand neemt schaamte onze hele identiteit over.*’⁴⁸ Dit gaat gepaard met een permanent verhullen, het voortdurend dragen van maskers waardoor het contact met zichzelf en de ander verloren gaat. En met schrijnende gevoelens van verlatenheid en falen die kunnen uitmonden in zelfdestructie, agressiviteit of andere vormen van antisociaal gedrag.

Chronische schaamte is een deel van de persoonlijkheid en kan een levenlang aanhouden. De ‘gezonde’ gevoeligheid of vatbaarheid voor schaamte is veranderd in een eigenschap van de persoonlijkheid (Lewis 1992, Bradshaw 1988, Nathanson 1987, Price Tangney 2004). Daar ga ik in hoofdstuk 4 verder op in.

De ontologische of inherente schaamte heeft te maken met het feit dat wij deels geregeerd worden door ons lichaam en zijn behoeften/ driften en als zodanig ook door anderen kunnen worden herkend als objecten. Dit komt overeen met wat ook wel existentiële schaamte wordt genoemd. Breur en Burms noemen juist deze vorm van bewustzijn als antigif tegen de

⁴⁶ In hoofdstuk 4 en 5 kom ik terug op schroom.

⁴⁷ Zie 3.2

⁴⁸ Zie Bradshaw, 1988 p. 7

narcistische zelf verheerlijking en het opgeblazen ego⁴⁹. De ontkenning van deze existentiële schaamte kan zich vooral doen gelden in wreedheden jegens dieren. Ongekende wreedheid jegens dieren of medemensen zijn begaan vanuit de ontkenning van het 'animale karakter' van de mens.

Pattison (2000) noemt deze vorm van schaamte wel maar volgt de psychologische benadering van schaamte aangevuld met de betekenis van de sociale context. Dat heeft me verbaasd want voor mij maakt schaamte deel uit van mijn zijn. De afkeer van mijn afgescheidenheid en mijn sterfelijkheid maken gevoelig voor de confrontatie van mijn verborgen en ongewenste kanten die zich onttrekken aan mijn wilskracht en mij gevoelig maken voor beschaming.

Schaamte ligt qua beleving heel dicht bij onze angst voor sterfelijkheid. In het vijfde hoofdstuk, in de paragraaf over het beeld van ego of zelf in de contemplatieve psychologie, ga ik hier verder op in.

⁴⁹ R. Breeur & Burms, A. 2000 Ik/Zelf Essays over Identiteit en Zelfbewustzijn

4. Schaamte als probleem

*Shame is like a subatomic particle. One's knowledge of shame is often limited to the traces it leaves*⁵⁰.

In dit hoofdstuk zal ik ingaan op de verschillende visies op wat ik problematische schaamte heb genoemd en op mogelijkheden voor herstel. Ik ga in op zienswijzen vanuit de psychologie, de psychoanalyse en de pastorale benadering op oorzaken, gevolgen de mogelijkheid van heling van problematische schaamte. Ik sluit af met een terugblik op de gevolgen van de problematisering van schaamte en op de effecten van de psychologische en pastorale benadering.

4.1 Psychologische en psychoanalytische benadering

Vooraf klinici, psychologen, - therapeuten en – analytici uit de VS schrijven over chronische schaamte. Dit wekt de verdenking dat chronische schaamte net als vele andere ‘ziekten’ een constructie is van de klinische blik die vooral sociaal nut heeft⁵¹. In dit verband is het van belang beducht te zijn op wat Van Houten (1999) ‘zorgreductionisme’ noemt: *je bent wat je hebt*. De actuele belangstelling voor problematische schaamte in de VS in de jaren zeventig op gang. Dit heeft onder andere te maken met de relatie tussen schaamte en depressie, en met ‘zinloos geweld’.

Door de link met antisociaal gedrag en de roep om oplossingen komt er aandacht voor de overgevoeligheid voor beschaming. Lewis legt een verband tussen de schaamte- en woedespiraal van vandalisme en andere vormen van antisociaal gedrag⁵². De beschaming die vooral jongeren uit minderheden en lagere sociale klassen voelen door vernedering en uitsluiting of discriminatie, levert de brandstof voor woede, razernij en geweld. De agressie vergroot het gevoel van eigenwaarde en voorkomt een negatief zelfbeeld. Het zou daarmee in termen van Baumeister (1991) de ervaring van ‘efficacy’ en ‘self-worth’ – twee peilers van zingeving - vergroten.

Oorzaken van schaamte⁵³

In de psychoanalytische benaderingen staan de onbewuste gebeurtenissen en processen die de persoonlijkheid vormen centraal. Ze gaan in op de oorzaken van schaamte als element in de ontwikkeling van het Ego en Superego⁵⁴. Schaamte ontstaat volgens Piers en Singer (1971) als het individu faalt de idealen en doelstellingen van het Ego-ideaal te bereiken⁵⁵. Achter het gevoel van schaamte staat niet de angst voor haat maar de angst voor minachting en verlating, en voor

⁵⁰ Lewis, 1992 p. 34

⁵¹ Ook de literatuur uit Nederland komt uit de hoek van psychotherapeuten en – analytici, psychologen, theologen, godsdienstpsychologen (uit Tilburg) en filosofen.

⁵² Zie Lewis 1992, chapter 9

⁵³ In veel literatuur over schaamte verwijst de auteur niet naar acute, noch anticiperende schaamte maar naar de problematische kant van schaamte. Dat is lastig, want zo lijkt het bij eerste lezing of de (aanleg voor) schaamte problematisch is, terwijl de auteur meestal doelt op (chronische) schaamte als een kenmerk van de persoonlijkheid. Ik vind het belangrijk om de aanleg voor schaamte en de problematische vormen uit elkaar te houden. In het vervolg van dit hoofdstuk zal ik het vooral hebben over chronische schaamte, vatbaarheid of (over)gevoeligheid voor schaamte en schaamte als een gewone ervaring die veel mensen kennen.

⁵⁴ Zie bijlage 1 Enkele principes uit de psychoanalytische theorie volgens Freud.

⁵⁵ Zie Piers en Singer 1971 *Shame and Guilt* in Pattison 2000, p. 46

een emotionele hongerdood. Schuld gaat over overtredingen van wetten en regels die geïnternaliseerd zijn in het Superego of geweten.

Volgens Block Lewis (1971) zijn schaamte en schuld beide functies van Superego in de vorm een regulerende zelfevaluatie (vgl self-assesment). Waar Freud schaamte zag als een meer primitieve staat dan schuld, ziet zij schuld en schaamte als gelijkwaardig. Würmser onderscheidt twee oorzaken van schaamte in de kindertijd. De reactieformatie door de driften van exhibitionisme en voyeurisme, die leiden tot allerlei verdedigingsmechanismen. Daarnaast is er schaamte die het gevolg is van een soort oergevoel van falen, een nul zijn die liefde niet waardig is.

Met de opkomst van de zelfpsychologie krijgt schaamte aandacht als verschijnsel bij tal van psychische problemen. In de zelfpsychologie van Kohut (1971) gaat het om 'het zelf', een bepaalde structuur in de geest die overeenkomt met een verbeeld object, dat verschillende en zelfs strijdige kwaliteiten bevat⁵⁶. Kohut werkte vooral aan narcisme dat hij beschouwt als een grote gehechtheid aan dat zelf⁵⁷. De moderne mens wordt gekenmerkt door toenemend narcisme. De daarmee gepaard gaande (over)gevoeligheid voor kwetsing en beschaming zou een bron zijn van gewelddadig (af)reageren zijn en van depressiviteit.

Tomkins biopsychologische benadering van schaamte stoelt op zijn affecttheorie. Ieder mens beschikt over aangeboren affectsystemen die de gewaarwording van een situatie of object uitvergroten/ versterken of dempen⁵⁸. Interesse - opwinding en genieten - vreugde zijn twee van de drie positieve systemen. Schaamte - vernedering één van de zes negatieve. De rechterterm geeft het uiterste van het affect weer: vernedering is de ultieme vorm van schaamte. Beschaming verwoest op den duur het vermogen van een kind tot interesse en genieten.

Zijn visie op schaamte is verder uitgewerkt door Kaufman (1993). Die stelt dat schaamte een karaktereigenschap kan worden als de behoeften en driften van een kind een beschamende reactie van volwassenen oproepen⁵⁹. Deze ervaringen worden uitvergroot in scènes die zich hechten aan schaamte. Deze scènes kunnen de ontwikkeling van een persoonlijkheid gaan bepalen.

Volgens Lewis (1992) is schaamte niet aangeboren maar een zelfbewuste emotie die ontstaat als het zelfbewustzijn tot ontwikkeling is gekomen. Hij brengt de ontwikkeling van schaamte in relatie met zijn hypothese over het systeem van het zelf. Naast Lewis beschouwt Price Tangney (2004) schaamte, gêne, schuld en trots ook als zelfbewuste emoties. Schaamte ziet zij als een bedreiging van het Ego waartegen het zelf-systeem in het geding komt.

Dat zelf-systeem bestaat volgens Lewis uit drie elementen. Het subjectieve zelfbewustzijn dat de reflexieve vermogens en de lichamelijke bepaling ('*representation*') in deze wereld omvat en het objectieve zelfbewustzijn. Dit objectieve zelfbewustzijn wordt gevormd door de 'feiten' die wij

⁵⁶ Zie Kohut 1971 *The analysis of the Self* in Pattison 2000, p. 47

⁵⁷ Iedere persoonlijkheid kent twee narcistische configuratie, het grandioze, almachtige en exhibitionistische zelf dus 'ik ben perfect' en het beeld van de 'perfecte ander' dat bestaat uit de geïdealiseerde ouderlijke beeld met wie vereniging wordt gezocht: jij ben perfect maar ik ben deel van jou. Het grandioze zelf gaat gepaard met narcisme. Als het volwassen wordt, gaat het op in Ego in de vorm van ambities. Het idealiserende narcisme rijpt verder tot de vorming van idealen. Schaamte zou hierin een emotie zijn die ervaren wordt in relatie tot zelfkritiek, falen en tekortkomingen van het ideale zelf dat om begrip vraagt van het narcistische karakter.

⁵⁸ Zie Tomkins 1987 *Shame* in Nathanson 1987 *The many Faces of Shame*, in Pattison 2000 p. 49-50

⁵⁹ Zie Kaufman 1993 *The psychology of shame* in Pattison 2000, p. 49-50. Deze discussie is een element in de verschillende visies op schaamte en chronische schaamte.

kennen over onszelf. Een voorbeeld is of we ons herkennen in ons spiegelbeeld. Het objectieve zelfbewustzijn ontstaat na het subjectieve als een kind ongeveer twee jaar oud is. Dan ontstaan ook de ‘*exposed emotions*’ van empathie, afgunst en verlegenheid en de zelfbewuste emoties als gêne, trots, schuld en schaamte⁶⁰. Deze zelfbewuste emoties vereisen niet alleen het cognitieve vermogen van het objectieve zelfbewustzijn maar ook een besef van regels, doelen en eisen. Een kind heeft al eerder een besef van goed en fout gedrag doordat bepaald gedrag beloond of bestraft wordt. Zodra een kind beschikt over objectief zelfbewustzijn kan het zich die regels eigen maken.

De vroege kindertijd is cruciaal voor de ontwikkeling van de relatie tussen ouders en kind. Daarin worden de belangrijkste lessen over het zelf geleerd. Die kunnen leiden tot de vorming van zelfaanvaarding of -verwerping. Er kan een interpersoonlijke band ontstaan doordat het kind zich gespiegeld ziet in en gevoeld voelt door de ander. Kinderen hebben vertrouwde en aandachtige lichamelijke zorg, aandacht, liefde en waardering nodig om personen te worden met een gevoel van eigenwaarde en met eigen grenzen. Als de ouder/ verzorger vooral gericht is op de eigen behoeften, kan het kind niet een vorm van autonomie, een eigen zelf, ontwikkelen. In de psychoanalytische visie kan zo een ‘*vals zelf*’ ontstaan als het kind vooral tegemoet moet komen aan de behoeften van de verzorger⁶¹. In de meest algemene formulering komt het er op neer dat als een kind niet geliefd wordt als een potentieel subject, in de vroege kindertijd chronische schaamte en een gevoel van uitsluiting, ontstaan.

Niet geliefd zijn, betekent geen oog zien dat jou ziet en geen stem horen die je antwoordt hoe zeer je ze ook zoekt, De hulpeloosheid van dat zoeken en die schreeuw om liefde is de hulpeloosheid van het gevoeld dat je bent voorbestemd om niet geliefd te worden. Liefdeloosheid is machteloosheid⁶².

Volgens Wurmser(1995) ligt de overtuiging dat we niet geliefd zijn en dat niemand van ons kan houden ten grondslag aan alle schaamte ervaringen. De meeste kenmerken van de schaamte ervaring zoals beschreven in de fenomenologie van schaamte, kunnen zich ook voordoen bij ervaringen als verdriet of shock. Maar het idee dat ons zelf beoordeeld wordt als minderwaardig, slecht en ongewenst is typisch voor schaamte.

Lewis (1992) geeft in navolging van Freud aan dat socialisatie van kinderen niet vanzelf verloopt maar met strijd gepaard gaat. Normoverschrijdend gedrag van kinderen wordt bestreden met redeneren, overtuigen, machtsuitoefening, bestraffen en onthouden van liefde. Dit kan goedaardig lijken, maar is het niet.

De verwrongen relatie tussen ouder en kind wordt door Miller (1987) beschreven. Walging, minachting en vernedering van het kind door de ouder nemen daarin een plek in. Vaak gaat vernedering vermomt als plagen of het kind terecht wijzen. Het tonen van afkeer of walging wordt meestal niet verbaal geuit maar via een vertrokken gezicht dat angstaanjagend kan zijn voor het kind. Het zal de stilzwijgende walging eerder op zichzelf betrekken dan op het gedrag⁶³. Het kind zal zich hierdoor schamen en een globale attributie van het ‘vergrijp’ maken. De

⁶⁰ De primaire emoties zijn bij een normaal kind rond een maand of acht ontwikkeld.

⁶¹ Winnicott 1974 en 1990, en Klein 1987 in Pattison p. 98-100

⁶² Wurmser 1995, *Shame the veiled companion of narcissism* in Nathanson 1987, p. 97 geciteerd in Pattison 2000, p. 101

⁶³ Juist walging wordt vaak onbewust ingezet omdat de ouder van zichzelf niet mag schreeuwen of straffen.

‘beschaamde kinderen’ van Miller pogen uiterlijk te leven naar de standaarden van de ouders waarachter ze hun gevoel van waardeloos en ongeliefd zijn, hun passiviteit en depressiviteit verbergen. Zij internaliseren het gezichtspunt van hun ‘onderdrukker’.

De besmettelijkheid van schaamte (zie hoofdstuk twee) maakt dat er waarschijnlijk met schaamte gevulde milieus zijn die de (over)gevoeligheid voor schaamte handhaven. Lewis (1992) heeft het in dit verband over de empathische schaamte van het kind dat zich schaamt omdat het merkt dat de ouder zich schaamt. In de benadering van de familie als een systeem, is er aandacht voor deze door ‘*shame bound*’ families, die er vooral op gericht zijn beschaming door buitenstaanders te voorkomen (Fossum & Mason, 1987)⁶⁴. Kenmerken van deze families zijn de behoefte aan controle, perfectionisme, ontkennen van gevoelens, kritiek op buitenstaanders en gebrek aan communicatie. Alles is in zo’n systeem gericht op in stand te houden van het beeld van een conformistische ‘vals zelf’. Er zijn vaste rollen waarin men zich moet schikken. ‘*Families zijn zo ziek als hun geheimen groot zijn.*’⁶⁵ In Bradshaws (1996) analyse van het ontstaan van chronische schaamte, speelt de door schaamte versterkte familie de hoofdrol.

Pattison (2000) legt de oorzaak van chronische schaamte vooral bij de socialisatie. In afwijking van psychologen en -analytici die vooral aandacht hebben voor de invloed van sociale micro-structuren als gezin, ouders en leeftijdsgenoten wijst hij op het belang van beschaming door grotere sociale structuren. Sociale instituties kunnen chronische schaamte bevorderen. Dit geldt voor scholen, kerken en voor ‘*totale instituties*’ waar individuen en groepen stelselmatig worden onderdrukt en vernederd.

Niet alleen in onze vroege kindertijd vormen sociale relaties de houding tegenover onszelf. We blijven mensen die gevoelig zijn voor wat anderen van ons verwachten, hoe ze ons waarderen en wat ze met ons doen. Ervaringen op latere leeftijd kunnen leiden tot (over)gevoeligheid voor schaamte. Pesten, (seksueel) misbruik en andere vormen van vernedering en machtsuitoefening kunnen de oorzaak zijn dat een latente (over)gevoeligheid voor schaamte in combinatie met andere eigenschappen zich ontwikkelt tot chronische schaamte. Zeker als ons besef van eigenwaarde en sociale betekenis niet stevig gegrondvest zijn.

Naast opvoeding en socialisatie hangt de (over)gevoeligheid voor schaamte wellicht ook samen met sekseverschillen en andere biologische factoren. Enerzijds leidt verwaarlozing in de eerste vier levensjaren tot een praktisch onomkeerbaar hormonaal proces waardoor kinderen zich niet kunnen hechten, angstig zijn en kampen met aandachtsstoornissen.⁶⁶ Anderzijds bevestigen gegevens uit recent hersenonderzoek de kennis over de veranderlijkheid van de geest die al heel lang bekend is uit de spirituele tradities. De wetenschap loopt hierin ver achter bij de contemplatieve tradities. Maar de neurobiologie, psychologie en andere gedragswetenschappen beginnen zich hier voor te interesseren (zie Damasio 2003, Goleman 2004). Of dit zal leiden tot een herwaardering van spirituele wijsheid zal wellicht blijken⁶⁷.

⁶⁴ Fossum and Mason 1986 in Patteson 2000, p. 105-107.

⁶⁵ Zie Bradshaw 1996, p. 48

⁶⁶ Zie Rus, Carla 2006, p. 100 Bruisend en breekbaar. Jongeren op drift door gefragmenteerde maatschappij. Tijdschrift voor Humanistiek nr. 28, p. 99-109

⁶⁷ Zie ook hoofdstuk 5 en bijlage 3.

Gevolgen

Schaamte roept reflexen op ter verdediging van de ervaren bedreiging van het zelf. In dat verband noteert Hegger (2005): ‘*schaamte organiseert ook een verdediging om zich achter te verbergen*’⁶⁸. Het is juist deze verdedigingslinie die leidt tot problemen. Diverse psychoanalytici hebben scenario’s ontwikkeld die een beeld geven van de verschillende handelingsopties die het Ego heeft om te ontsnappen aan de ervaring van schaamte.

Lewis (1992) schenkt vooral aandacht aan schaamte die leidt tot depressie, woede en soms tot ernstige psychopathologie. Block Lewis (1971) sprak van ‘*bypassed shame*’ wanneer schaamte andere emoties naar voren schuift om zich achter te verbergen. In navolging van Block Lewis maakt Lewis (1992) onderscheid tussen erkende en niet erkende schaamte.

Omdat niemand zich graag beschaamd voelt, proberen we er vanaf te komen. Om de pijnlijke beleving van erkende schaamte en van het beschaamde zelf kwijt te raken, kunnen we het beschamende feit ontkennen, proberen het te vergeten, we lachen erom of vragen om vergeving. Maar niet erkende schaamte leidt tot problemen. Zij wordt verdreven door droefheid of mondt uit in woede of depressie als afweer tegen schaamte. De weigering of het onvermogen om schaamte niet te kunnen ervaren en te erkennen, verhoudt zich slecht met de situatie van de mens. De consequente vervanging van schaamte door een ander gevoel waardoor we ons de schaamte niet eigen maken, is een soort agressie tegen het beschaamde zelf. In Lewis’ terminologie, verwijdt het zelf als subject zich daardoor nog verder van het zelf als object. Op die manier kan iemand het contact met zijn gevoelens, gedachten, verlangens, behoeften en (on)mogelijkheden kwijtraken.

In haar onderzoek heeft Price Tangney (2004) geconstateerd dat (over)gevoeligheid voor schaamte niet leidt tot zelfcorrigerend gedrag. Integendeel, schaamte leidt vaak tot ontkenning van de eigen aansprakelijkheid en tot verwijten aan de ander, als zijnde de oorzaak van de overtreding. Het onaangename gevoel van schaamte verwijst naar het zelf dat niet deugt en daar valt weinig aan te doen. Herstel – zoals in geval van schuld - lijkt onmogelijk. De beschaamde persoon ziet geen oplossing en raakt verlamd. De uitweg is dan of jezelf terug trekken of het verwijt woedend buiten jezelf leggen. Dat geeft het aangetaste zelf de kans zich te herstellen. Door de met woede gepaard gaande ervaring van beheersing en activiteit, wordt de staat van verlamming doorbroken.

Nathanson (1992) ziet de hierboven geschetste schaamte –woedespoiraal één van de vier mogelijke verdedigingsscenario’s als gevolg van de bedreiging van het zelf door schaamte. Hij spreekt over het kompas van schaamte met vier richtingen⁶⁹.

Terugtrekking kan slaan op de letterlijke betekenis, vermijden van oogcontact of weggaan of in de zin van afzondering en depressie. De reactie gaat vaak gepaard met neerslachtigheid en angst. Daardoor lijken deze mensen eerder depressief dan door schaamte bevangen. Vaak zijn ze moeilijk te bereiken en te helpen.

Aanval op het zelf is het tweede scenario. Dit kan in de milde vorm van bescheidenheid en zichzelf wegcijferen waardoor het sociale relaties kan versterken. Maar het kan ook destructief

⁶⁸ Hegger (2005), p. 14

⁶⁹ Nathanson (1992) *Shame and Pride* in Pattison 2000, p. 110-116

worden doordat men zichzelf voortdurend vernedert, kleineert of boos op zichzelf is. Als het een masochistische vorm aanneemt, heeft de persoon een kritische, vijandige ouder of ander supermens geïnternaliseerd tegenover wie men zich voortdurend op pijnlijke wijze tekort voelt schieten. De beschaamde persoon zoekt voortdurend de positie van het slachtoffer. Zolang men maar een slachtoffer is, is men niet onmachtig, alleen of verlaten. Tegelijkertijd is er een bijna lijfelijke afkeer van zichzelf. Op den duur raakt de masochist gehecht aan zijn vijandige interne criticus en kost het moeite om die op te geven uit angst voor het gevoel van verlatenheid, machteloosheid en leegheid.

Vermijden heeft betrekking op verschillende manieren het zelf en de ander te bedriegen over de werkelijke aard van het tekortschietende zelf. Door perfectie te zoeken, door vooral je prestaties onder de aandacht te brengen, door je te identificeren en voor te doen als een bewonderd superwezen⁷⁰. Dit lijkt allemaal sterk op de wijze waarop het grandioze narcistische zelf zich presenteert. Andere strategieën bestaan uit liegen, veinzen en een vals zelf ontwikkelen dat gewaardeerd wordt door anderen.

Liegen herken ik als de valkuil van de beschaamde, smoesjes verzinnen omdat de waarheid te pijnlijk is, we blootstelling willen vermijden en de leugen volgt. Vervolgens schamen we ons over de smoesjes of de leugens. Waarna de angst ontstaat dat de waarheid aan het licht zal komen en we als leugenaar onthuld zullen worden. Dit is iets anders dan het leugentje om bestwil. De schaamte ontstaat niet door het liegen zelf, dit zou eerder aanleiding geven tot schuld maar door de ervaring van kwetsbaarheid omdat we onthuld kunnen worden terwijl we iets te verbergen hebben.

Varianten van vermijden gaan gepaard met vluchten en vergeten. Verdovende middelen of praktijken kunnen helpen de pijn van een negatief zelfbewustzijn te verminderen. Bradshaw ziet compulsief (dwangmatig) gedrag en allerlei vormen van verslaving als een gevolg van chronische schaamte. Het gaat niet alleen om werk, seks, gokken, alcohol of drugs maar ook om verslaving aan bepaalde gevoelens, gedachten of activiteiten.

Fossum and Mason (1986) hebben het concept van de aan schaamte verbonden '*control-release*' cyclus ontwikkeld. Een zich herhalend proces waarin een extreme vorm van controle/ zelfbeheersing gevolgd wordt door ontsporing, die steeds diepere sporen achter laat en het beschamende beeld van het zelf bevestigd en versterkt. Om aan de schaamte en de ervaring van innerlijke chaos te ontkomen, gaan mensen over tot zelf-beheersing. Dit kan leiden tot dwangmatig gedrag: lijnen, keihard werken, religieus fanatisme, slachtofferschap of behulpzaamheid in combinatie met karaktertrekken als overmatig kritisch, zelfvoldaan, star, verwijtend, behaagziek of snel tevreden. De ellende is dat des te strakker de teugels van de zelfbeheersing worden aangespannen des te heftiger de reactie als ze losgelaten worden. In die 'loslaat' fase zijn mensen gewelddadig, onvoorspelbaar en (zelf)destructief. Des te verlatener de persoon is in de 'loslaat' fase des te heftiger zal de beschaming zijn waarna een nog strengere vorm van zelfbeheersing wordt opgelegd en de cyclus opnieuw begint. In de altruïstische variant van het vermijden van het zelf proberen chronisch beschaamde mensen de inwendige leegte en betekenisloosheid die ze ervaren te compenseren door voor anderen te zorgen. Daarmee maken ze de ander tot een object dat dient om hun gebrek aan eigenwaarde te vullen. Ze staan niet werkelijk open voor de behoeften van de ander.

Het vierde scenario is *de ander aanvallen* waarbij het eigen gevoel van falen leidt tot een aanval op een ander. De actieve of passieve agressie is gericht op het teleurstellen of vernederen van anderen die behandeld worden alsof zij het beschaamde/ razende zelf hebben bezeerd. Hierbij hoort het mechanisme van de zondebok waarop de eigen schaamte en vernedering wordt

⁷⁰ De overdrijving van deze strategie is het centrale thema in de Engelse comedy serie *Keeping up appearances*

geprojecteerd. De rol van zondebok wordt vaak van generatie op generatie overgedragen⁷¹. Afgunst en jaloezie kunnen ook een onderdeel zijn van dit scenario, de ervaring van het eigen tekort wordt omgezet in woede op de degene die het wel bezit.

Gebrek aan eigenwaarde is pijnlijk. Baumeister(1991) beschrijft de rol van 'selfworth' als een van de vier factoren die betekenis geven aan het eigen leven. Vernederde mensen beschikken over strategieën om toch een gevoel van superioriteit t.o.v. andere groepen te ervaren. De zwarte slaven op de plantages in de VS hadden geen enkel aanzien in die samenleving. Toch wisten zij voor zichzelf bronnen van eigenwaarde te vinden doordat zij bijvoorbeeld een gevoel van morele superioriteit ontwikkelden t.o.v. de slavenbezitters die geen toonbeeld waren van christelijke naastenliefde.

Herstel

Herstel vraagt om (h)erkenning van schaamte die verborgen probeert te blijven. Als we ons schamen, verbergen we onze schaamte achter sociaal aanvaarde symptomen als woede, depressie, schuld of passiviteit. Er zijn vele gedragingen die op schaamte kunnen duiden. Het feit dat veel problemen waarmee chronische schaamte gepaard gaat, voortkomen uit de verdedigingslinie waarachter ons beschaamde zelf zich onzichtbaar maakt, laat zien hoe pijnlijk het is die verdedigingslinie op te geven en hoe hardnekkig het verzet daartegen kan zijn. De reden hiervoor is dat door de schaamte de interpersoonlijke brug met anderen die zouden kunnen helpen, afgesloten is. Door de ontwikkeling van verdedigingsmechanismen tegen verdere vernedering en afwijzing wordt iedere poging om een brug te slaan, opgevat als een potentiële bedreiging van het beetje persoonlijkheid en zelfrespect dat we nog bezitten. Dus pogingen tot integratie leiden vaak tot niets en kunnen de schaamte juist aanwakkeren.

De zelfhulpmethode van Bradshaw (1996) beschrijft een aantal stappen om de relatie met de onszelf, onze omgeving en met een hogere Macht te herstellen, het zelfrespect te verbeteren en onze innerlijke criticus het zwijgen op te leggen. De belangrijkste daarin is m.i. de eerste, de erkenning van de schaamte en daarmee naar buiten komen om zo weer temidden van mensen te zijn. Wat helpt om die transformerende stap te zetten, wordt uit zijn boek niet duidelijk. Zijn aanpak vraagt aandacht, inzet en vertrouwen, kwaliteiten waarmee we, als we gevangen zitten in chronische schaamte meestal niet rijk gezegend zijn. De neiging tot passiviteit en in zichzelf gekeerd zijn, zijn dan vaak overheersend.

De remedie tegen de narcistische hoogmoed of de onderdanigheid van het 'valse zelf' bestaat volgens de psychologen/ -analytici uit de ontwikkeling van een passend gevoel van eigenwaarde, zelfkennis en zelfrespect. Bierenbroodspot (1988) en Lewis (1992) wijzen erop dat de therapeutische situatie vaak zelf schaamteverwekkend is en dat schaamte de therapie kan bemoeilijken. De therapeut moet de schaamte van de cliënt (h)erkennen zonder hem bloot te stellen en daardoor opnieuw te beschamen. Alleen in een relatie van wederzijds vertrouwen kan de beschaamde mens het vertrouwen herwinnen om zich aan de ander te tonen.

Het belangrijkste middel van de therapeut is de cliënt helpen het onder woorden brengen van de schaamte. Dan verdwijnt de bevangenheid die de schaamte veroorzaakt. Het moeilijkste is dat de beschaamde mens de verdedigingsmechanismen waarop hij vertrouwt - een vals zelf en de geïnternaliseerd superieure criticus - die passen in het eigen verhaal, zal moeten opgeven⁷². Dit betekent naast ervaringen van verlies en rouw, een moeizaam werk om 'de brug van het zelf met

⁷¹ En belangrijk thema in het denken van Rene Girard, zie www.girard.nl

⁷² Pattison 2000, p. 313-314 schrijft over de pijn van het verlies wanneer hij beseft dat hij zijn geïdealiseerde godsbeeld moet opgeven (zie hoofdstuk 6).

het zelf en de brug tussen het zelf en anderen te herstellen'. In de loop van de tijd kan dan een levenskrachtig verhaal ontstaan over het zelf en anderen dat de stem van het sprakeloze, passieve, vervreemde slachtoffer transcendeert. Maar dat vergt veel tijd, creativiteit, geduld en compassie.

4.2 Pastorale benadering⁷³

Pattison (2000) onderzoekt of, en zo ja, wat de betekenis is van de antwoorden die christelijke theologen hebben op schaamte. Hij stelt direct vast dat veel theoretici en theologen een te simplistisch antwoord hebben. Ze schieten inhoudelijk en praktisch tekort omdat ze vooral leunen op de ideeën van psychologen en te weinig aan eigen theorieontwikkeling hebben gedaan. Het gebrek aan aandacht voor schaamte heeft ook alles te maken met het uit elkaar trekken van schuld en schaamte en de focus vooral in protestants-christelijke kring op schuld, zonde en berouw. Schaamte was voor theologen geen belangrijk verschijnsel noch als onderdeel van de menselijke ervaring, noch als kenmerk van de relatie tussen mens en God. Er zijn enkele uitzonderingen.

Voor Bonhoeffer (1953) heeft schaamte een morele en sociale betekenis omdat het de interpersoonlijke grenzen markeert en het helpt de sociale en morele orde te definiëren. Verder heeft het een theologische betekenis in de relatie tussen mens en God. Schaamte is de toestand die het niet langer met God verenigd zijn, markeert. Het is een teken van (af)scheiding, verschil en niet langer één zijn, dat – onafwendbaar - door alle mensen in hun mens zijn ervaren wordt.

*'In dat niet-één-zijn ziet de mens zichzelf als naakt, hij ontbeert de bescherming, de bedekking die God en zijn medemens hem gaf, hij voelt zich blootgesteld. Hieruit ontstaat schaamte. Het is de onuitwisbare herinnering aan de vervreemding van de oorsprong, het is het verdriet om deze vervreemding en het machteloze verlangen terug te keren naar de eenheid met de oorsprong.'*⁷⁴

Wroeging en spijt zijn een reactie op het maken van fouten, maar mensen schamen zich omdat ze voelen dat ze een fundamenteel iets missen. Het gevoel van schaamte kan zo diep zijn dat de mens zich voor zijn medemens en voor God verbergt! Schaamte wordt in Bonhoeffers visie gekarakteriseerd door een dialectiek tussen verbergen en blootstellen. De schaamte kan alleen oplossen in de finale daad, de blootstelling, wanneer de zonde wordt onthuld door hem voor God en de medemens te belijden. Dit opent de weg voor herstel van de verbondenheid met God en de mensen.

Een voorbeeld hiervan is de bekentenis van dominee Dimmesdale aan het eind van de *Scarlet Letter*. Dit is het volmaakte ritueel van de mens die voor zijn dood voor de hele gemeenschap zijn gedrag onthult en daarmee zijn schaamte afwerpt waarna hij – verenigd met zijn geliefden en weer opgenomen in de gemeenschap - in vrede kan sterven⁷⁵.

⁷³ Dit onderdeel heb ik vooral gebaseerd op Pattisons uitwerking in het derde deel van zijn boek van de christelijke theologische benadering van schaamte en de bijdrage van het Christendom aan (chronische) schaamte. Ik besteed hier vrij uitgebreid aandacht aan omdat humanisten soms niet vertrouwd zijn met dit gedachtegoed.

⁷⁴ Zie zijn hoofdwerk *Ethiek*, p. 20 geschreven tijdens zijn gevangenschap in '43-'44

⁷⁵ Aan het eind van de 20^e eeuw is het verkrijgen van vergiffenis minder eenvoudig, de rituelen maar ook het vaste geloof in verzoening en genade door God ontbreken. In *De Voorlezer* van Schlink (1995) doet Hanna 'boete' door de boeken van slachtoffers en over de slachtingen te lezen. Daartoe leert zij tijdens haar gevangenschap lezen. Kort voor haar vervroegde in vrijheidstelling pleegt zij zelfmoord.

Veel meer heeft Bonhoeffer er niet over geschreven maar Pattison beoordeelt zijn bijdrage als een onduidelijke en onsystematische uitwerking van schaamte. Hij mist de aandacht voor de pijn en het ongewenst zijn in de ervaring van chronische schaamte en kritiseert zijn vermindering van Nietzsche's uitwerking van schaamte. Ik kan Pattisons redenering slecht volgen. Bonhoeffer spreekt slechts van de sociale en existentiële schaamte en raakt inderdaad niet aan de psychologische schaamte waarover indertijd uitgezonderd Nietzsche's werk nog nauwelijks gedachtevorming over was. Bonhoeffer's tekst is voor mij zeer veelzeggend. De tekst heeft voor mij ook waarde als de visie van een mens die leefde in een tijd vol schaamte waarin de grenzen van het menselijke werden overschreden. Bonhoeffer heeft dat als één van de weinige vroegtijdig onderkend en is dat aangegaan. Ondanks de onvoorstelbare onderdrukking en dreiging. Dit is geen puur conceptuele kennis maar geschreven vanuit een verbintenis tussen hoofd en hart.

De afwijzing van Nietzsche's gedachtegoed, de weigering om naar de stem van de door het geloof gekwetste en beschaamde ziel te luisteren, is voor Pattison een voorbeeld hoe de theologie met schaamte omgaat. Nietzsche's betoog over de kwaadaardige gevolgen van christelijke hypocrisie en de manier waarop het geloof mensen tot slaven maakt, verdient het serieus genomen te worden. Ook al is het lastig door de bombastische taal hem te verstaan. De wijze waarop hij geprobeerd heeft zijn ervaringen te verwoorden en zo de schaamte te overstijgen, getuigen van een inzet, inzicht en een diepgaand zelfonderzoek dat om erkenning vraagt. Pattison ziet in de aanvaarding van Nietzsche door 'Christianity' een soort toetssteen voor de omgang met schaamte:

*'Pas als de theologie naar Nietzsche kan luisteren en hem kan waarderen, kan zij omgaan met de werkelijkheid van de beleving van chronische schaamte'*⁷⁶.

Naast Bonhoeffer bespreekt Pattison de visie op schaamte in het werk van een hele reeks collega theologen. In bijlage vier geef ik kort zijn visie op een drietal theologen omdat hierin de hoofdpunten van zijn kritiek op zijn vakgenoten duidelijk wordt en dit drietal ook in Nederland voor zover ik kan beoordelen invloedrijk lijken te zijn⁷⁷.

De voornaamste kritiek van Pattison is dat de meeste geciteerde theologen op onkritische wijze gebruik maken van het werk van de (Amerikaanse) psychologen. Ze hebben te weinig aandacht voor de relatie met het eigen theologische gedachtegoed. De auteurs richten zich meestal op psychologische en individuele schaamte en hebben geen aandacht voor sociale en politieke factoren. De idee dat schaamte minstens ook een sociale constructie is, wordt door vrijwel niemand uitgewerkt of toegepast. De vraag waarom juist in de VS aan het eind van de 20e eeuw zoveel aandacht is voor schaamte en narcisme, stellen ze niet.

Belangrijk vind ik zijn constatering dat het 'geloof' teveel als *panacee* wordt gepresenteerd zonder oog voor de tekortkomingen en de wijze waarop het geloof schaamte kan bevorderen of gebruiken. Het beeld dat zij hebben van de christelijke gemeenschap is gebaseerd op een ideaal. Ze hebben te weinig oog voor de (eigen) tekortkomingen als verlangen naar macht, neiging tot afgunst en voor de uitsluiting die een gemeenschap kan bewerkstelligen. Het lijkt erop dat de theologen proberen hoop te verkopen om daarmee zieltjes te winnen. Pattisons wetenschappelijke bezwaar is dat het werk bijna nooit empirisch is onderbouwd zodat beweringen over methoden die schaamte zouden verminderen in de lucht hangen.

⁷⁶ zie Pattison (2000) p. 226 citaat in mijn vertaling. De vraag rijst of hij zich hier richt tot het hele Christendom, tot de theologen of tot zijn 'werkgever' en zijn geloofsgemeenschap, de Anglicaanse Kerk,

⁷⁷ Zie bijlage 4 over Donald Capps, Lewis Smedes en James Fowler

*De praktische theologen zouden er goed aan doen wat bescheidener te zijn over hun mogelijkheden om de gevolgen van chronische schaamte te verlichten. Tegelijkertijd zouden ze zich geconfronteerd met de diversiteit en complexiteit van die schaamte, ontvankelijker, onderzoekender en aarzelender dienen op te stellen. De vraag of en hoe het geloof schaamte bevordert of verlicht moet gesteld worden. Het is een illusie dat chronisch beschaamde individuen alleen door het bestaan van geloofsgemeenschappen of pastoraal werkers verlichting zouden vinden. Integratie in een gemeenschap vraagt wel heel wat meer.*⁷⁸

Christendom en beschaming

Pattisons veronderstelling is dat het Christendom net als ieder ander sociaal instituut schaamte kan oproepen en daar gebruik van maakt. Er is sprake van een ambivalente en complexe relatie tussen de ervaring van schaamte en elementen uit de Christelijke traditie. Hij benadrukt dat veel praktijken en ideeën het vermogen hebben schaamte op te roepen en te versterken, maar ze kunnen ook schaamte verlichten en een gevoel van eigenwaarde bevorderen. In die zin is dit deel een pleidooi voor een bezinning op schaamte en beschamende praktijken en denkbeelden. Uiteindelijk zegt dit wellicht meer over de gevoeligheid van de geest voor beschaming dan over het karakter van het geloof. Het is lastig om ‘geloof’ los te zien van de bringers van de boodschap, de pastores, het kerkelijk instituut en de sfeer van de geloofsgemeenschap. Ieder ‘geloof’ kan misbruikt worden voor controle en overheersing door ‘machtswellustelingen’. Ieder geloofssysteem theïstisch of seculier kent verwrongen vormen en denkbeelden waarin ideologie de (mede)menselijkheid gaat overheersen. Het blijft mensenwerk. Ook onder de als zo vredelievend bekend staande Boeddhisten bevonden zich feilbare Zen meesters die de Japanse oorlogsmachine in Zuid Oost Azië steunden⁷⁹.

Theologische ideeën en beelden van schaamte

Het is daarom belangrijk te beseffen dat er niet één christelijk geluid is maar een veelheid aan ideeën, beelden en interpretaties. Dat zijn menselijke artefacten die ontstaan zijn in een bepaalde context. Dat heeft een aantal gevolgen. Allereerst dat ze meer zeggen over de mens dan over de aard en het wezen van God. Ten tweede dat ze altijd een bepaalde sociale orde en een wereldbeeld weerspiegelen. Ten derde dat die centrale denkbeelden vaak gecreëerd zijn en gesteund worden door de dominante sociale groepen.

Godsbeeld

Het gaat Pattison niet om een debat over het al dan niet bestaan van God als een werkelijk subject die bestaat los van mensen, maar om de gevolgen van de heersende ideeën en beelden

⁷⁸ Pattison 2000, p. 227 citaat in mijn vertaling

⁷⁹ In 1997 verscheen *Zen at War* van Brian Victoria. Deze Zen monnik onderzocht de rol van zijn geloofsgenoten in de Japanse oorlogvoering. Nauwgezet toont hij aan hoe veruit de meeste Zen meesters het nationalisme en militarisme van de Japanse machthebbers in woord en daad ondersteunden. Dat deden ze in de oorlog tegen Rusland, tegen China, dat bleven ze doen voor en tijdens de Tweede Wereldoorlog. Ze gaven zentrainingen aan officieren. Ze schreven talloze brochures en boeken waarin ze het moorden verheerlijkten en zelfmoordacties toejuichten. Ze zamelden geld in voor gevechtsvliegtuigen. Kortom, ze deden alles waar de Boeddha van zou griezelen. Dit zijn de woorden van de verlichte Zen meester Harada Sogaku in 1939: „Als je het commando krijgt om te marcheren: stamp, stamp. Krijg je de order om te schieten: pang, pang. Zo openbaart zich de hoogste wijsheid van de verlichting. De eenheid van Zen en oorlog waarover ik spreek, reikt tot de verste verten van de heilige oorlog die nu aan de gang is.” (artikel Elma Drayer Trouw 2001)

van God en de manier waarop die invloed hebben op schaamte. Hij stelt vast dat mensen hun eigen geïnternaliseerde objecten en beelden van God hebben die al dan niet overeenkomen met de 'christelijke traditie' of met de traditie waartoe zij behoren. Kortom: er is een dynamische interactie tussen christelijke godsbeelden en de interne godsbeelden van afzonderlijke mensen. Pattison schenkt veel aandacht aan het godsbeeld van een almachtige heerser, hij noemt dit het monarchistische model van God, de Koning der Koningen, die vooral heerst met macht en enige goedwillendheid. Dit godsbeeld herinnert aan het beeld van de machtige ouders die in hun drang om gehoorzaamheid af te dwingen, het kind beschamen.

In dat beeld zijn Adam en Eva ongehoorzaam en is het niet een verlangen naar kennis of inzicht dat hen drijft tot het eten van de verboden vrucht. Dat godsbeeld van God die de mens minacht, hoont, bespot en straft kan uiterst wreed zijn. Daarbij komen allerlei andere elementen zoals God die geen lichaam heeft maar alleen geest is waardoor het lichaam vooral geassocieerd wordt met de driften en de zetel van schaamte is. God is heilig en puur, de mens echter is smerig, bevlekt en beschaamd. Het is God die gehoorzaamheid afdwingt omdat hij weet wat goed is voor mensen, volgt zijn wil.

Het is een opsomming van godsbeelden die de superioriteit van het Opperwezen in zijn anders-zijn benadrukken. Als God al persoonlijk wordt voorgesteld dan is het een man. Die God wordt door ouders en de kerk en pastores als een soort boeman ingezet, immers hij straft, ziet alles, kent zelfs de meest verborgen gedachten die aan de mens zelf verborgen blijven, is almachtig, en kent het verschil tussen goed en kwaad. Deze beelden kunnen de beschaming van een mens die daarvoor gevoelig is enorm aanwakkeren.

Het personage van dominee Dimmesdale uit de *Scarlet Letter* is een voorbeeld hoe schuld en schaamte samen een duo vormen dat een persoon langzaam vergiftigd. De rol van een wrekende God wordt daarin vertolkt door de narcistische Chillingworth, de alwetende en alziende arts en de onbekende echtgenoot van Hester die vermoedt dat de lichamelijke kwalen van de dominee worden veroorzaakt door een verterende schuld. Hij herkent in Dimmesdale de onbekende minnaar van zijn vroegere vrouw. Die kennis zet hij in als martelwerktuig door de dominees schuldbesef, schaamte en de fantasie over straf aan te wakkeren. Hij is de donkere Schaduw van Jung, de diabolische stem van het geweten, het Superego van Freud en de wrekende God. Hij ziet wat Dimmesdale verborgen houdt en is daarmee de belichaming van de angst voor de blootstelling⁸⁰.

Het trauma dat aan een alziende en alwetende God niet te ontsnappen valt, deed zich voor in het leven van denkers als Nietzsche, Martin Luther King en bij vele andere gelovige mensen.

Als jong kind had ik een beeld van de genadige alwetende maar altijd begripvolle God bij wie ik alles kwijt kon. Dit veranderde nadat ik een jaar of tien, elf was in de dreiging van een straffende God waarvoor ik mij niet kon verbergen. Ik vermoed dat het mijn eigen angst voor de ontdekking door mijn ouders van mijn overtredingen was die mij zo deed huiveren voor die God. Er is zeker ook een element van projectie in de notie van je voortdurend bekeken voelen.

Zonde en schuld

De belangrijkste bijdrage van de christelijke traditie van zonde en schuld is waarschijnlijk dat het schaamte uit het beeld heeft gehouden. Dit is een bijzondere constatering want religieuze ervaringen gaan vaak gepaard met een ervaring van beschaamd zijn, van ontzag voor en schending door het heilige. Dit komt naar voren in het eerdergenoemde citaat van Bonhoeffer.

⁸⁰ Zie J. Adamson & Clark, H. 1999 *Scenes of Shame* p. 61-70: Joseph Adamson, Guardian of the 'Inmost Me',; Hawthorne and Shame.

De overdracht van religieuze gevoelens in een gevoel van morele zonde en overtreding bevordert en benut het gevoel van de schaamte ervaring. Schaamte verleent zo macht en gezag aan de morele wet maar blijft zelf verborgen zodat ze niet direct beschouwd kan worden. De ervaring van de vervreemding en van het andere in vergelijking met het goddelijke, wordt daardoor vooral begrepen in termen van morele belediging en ongehoorzaamheid, en niet als minderwaardigheid. Daardoor blijft schaamte uit beeld en gaat de aandacht naar schuld. Het gevolg is dat een systeem van biecht en boetedoening dat aangewakkerd wordt door schaamte, verwoord wordt als schuld.

In Pattisons optiek kan dit systeem noch tot vergiffenis noch tot integratie leiden omdat het zich niet op de juiste wijze richt op schuld en schaamte. Schuldige mensen hebben vergeving nodig, beschaamde mensen een gevoel van waardering. De zondaar kan zich minderwaardig, ongewenst, geschonden en machteloos voelen, maar in de westerse Christelijke traditie zal hij dit gevoel van 'slechtheid' eerder toeschrijven aan overtreding en ongehoorzaamheid dan aan fundamentele schaamte en waardeloosheid. Hierdoor blijven mensen gebukt gaan onder hun niet herkende schaamte.

Trots en nederigheid

Ook het idee van de trots opgevat als hoogmoed (*hubris* in het Grieks) heeft wellicht bijgedragen aan de verwaarlozing van schaamte. Hoogmoed wordt verbonden met arrogantie, minachting voor anderen en overschatting van de eigen mogelijkheden. Het heeft het element in zich van het zich afkeren van God, van de Almachtige en de weigering om de eigen plaats als afhankelijke te erkennen. Hoogmoed is de eerste en meest dodelijke van de zonden.

Volgens Augustinus was hoogmoed het begin van elke zonde, de zelfingenomenheid zichzelf toe te rekenen wat hem toegevallen is. '*Hoogmoed komt voor de val*', een gebrek aan respect voor de orde van de dingen leidt onherroepelijk tot straf van God, goden of het Lot. Nederigheid of '*humility*', maar volgens mij is bescheidenheid tegenwoordig een betere term, is de tegenpool van trots. Het beeld van trots dat geschetst wordt, is opmerkelijk negatief, de positieve vorm van trots als zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde dat we ervaren als we succesvol zijn, wordt genegeerd.

De psychologie beschouwt hoogmoed als begeleider van narcistische kwetsing en zelfverloochening, met als gevolg zelfobsessie, arrogantie en minachting voor anderen. Wat door de theologen dus gewoonlijk wordt veroordeeld als hoogmoed is dus in feite een symptoom van schaamte. De remedie hiertegen zou volgens de psychologen juist bestaan uit de ontwikkeling van een passend gevoel van eigenwaarde, zelfkennis en zelfrespect: '*the self must learn to respect the self from within*'.⁸¹ Doordat kinderen vaak al van jongsaf aan wordt geleerd uitingen die rieken naar arrogantie of superioriteit te vermijden, wordt trots gekoppeld aan schaamte⁸².

De idee van nederigheid kan bij beschaamden leiden tot een sadomasochistische relatie met het zelf, anderen en God. Waar waarachtige nederigheid zelfbewustzijn eerder uitsluit, leidt geveinsde nederigheid tot een overmatig bewustzijn van het eigen handelen en groeiende zelfobsessie.

⁸¹ Zie Kaufman 1993: 24 in Pattison 2000, p. 250

⁸² Anno 2007 blijkt ook het tegenovergestelde te gelden, juist kinderen met een opgeblazen ego die door hun ouders te weinig geconfronteerd zijn met hun tekortkomingen hebben een kwetsbaar zelfbeeld, en zijn overgevoelig voor narcistische kwetsing en de schaamte die dat veroorzaakt. Dit heeft vaker dan bij kinderen met een minderwaardigheidsgevoel agressief gedrag tot gevolg (Thomaes 2007).

Het problematische zelf

Het gevolg van de nadruk op nederigheid en de afkeer van trots is dat het zelf vooral werd gezien als centrum van zelfzucht. In de christelijke traditie lag de nadruk op onszelf wegcijferen. De paradox is dat dit voortdurend bezig zijn met onszelf als centrum van zonde en falen leidt tot een wanhopige staat van verhoogd zelfbewustzijn, zelf gewaar zijn en op onszelf gericht zijn. De individuele ziel wordt een schouwspel waar het heroïsche gevecht tussen goed en kwaad zich afspeelt dat alle aandacht opeist⁸³. Dit denkbeeld van het gevallen zelf is geworteld in het gedachtegoed van Augustinus die een negatief beeld van het menselijke zelf neerzet. Het innerlijk herbergt zowel Gods licht als het kwaad en de zonde. Het is ook de werkplaats van de duivel. Dit ambivalente en pessimistische beeld van het gevallen individuele zelf heeft het christendom beheerst. Het zelf is een strijdperk waar de mens met zijn zwakke wil alleen kan hopen op Gods hulp. Hier ligt ook de link met de eis van nederigheid. De enige manier om aan die overmatige en verlammeende vorm van zelfbewustzijn te ontkomen is door zelfaanvaarding en niet door het zelf te ontkennen.

Het christendom is dus niet noodzakelijkerwijs ziekteverwekkend of vergiftigend. Maar de ideeën kunnen zeker bijdragen aan het ontstaan van chronische schaamte. Er is minstens sprake van een ambivalente relatie tussen christendom en schaamte. De neiging tot idealisering belemmert de (h)erkenning van de uitbuiting van schaamte in het christendom⁸⁴. Aan de ene kant is er een perfect, alleen maar 'goed' object – God - waarvan de tekortkomingen worden ontkend en weggepoetst. Aan de andere kant de negatieve idealisering die de goede eigenschappen of de voordelen van 'kwade' objecten of personen ontkent. Hierdoor worden de gevolgen van erkenning van ambivalentie vermeden.

Dit proces hangt samen met het dualistische karakter van de christelijke religie, de absolute scheiding tussen licht en donker, en tussen geest en lichaam. Integratie en tolerantie van ambivalenties bieden een oplossing voor dit dualisme en de idealisatie. Maar door de idealisatie op te geven, verliest de mens zijn afhankelijkheid. Dat is lastig want het beeld van de algoede God die licht is zonder donker, behoort tot de kern van het christelijk geloof. Met deze God fuseren of identificeren de kerk en de gelovige zich maar al te vaak. Deze identificatie maakt het moeilijk voor de kerk het leed dat ze veroorzaakt, te erkennen.

De negatieve belichaming van dit dualisme zijn de zondebokken en vijanden van het geloof die de last van de idealisatie van het kwaad moeten dragen. Alleen door zich af te wenden van dit idealiserende dualisme kan de christelijke gemeenschap schaamte leren herkennen en er positief op antwoorden. Dit vraagt een enorme prijs omdat het raakt aan de diep gewortelde identiteit van het christelijke kerk.

⁸³ Bradshaw (1996) vergelijkt 'schaamte zijn' met kiespijn, op een gegeven moment ben je alleen nog maar daar mee bezig.

⁸⁴ 'Idealisation' of idealisering is een psychoanalytische term die duidt op een verdedigingsreactie waarbij ambivalenties overwonnen worden door objecten en de realiteit, in goed en kwaad in te delen.

Heling

De inzichten over heling in de diverse christelijke benaderingen zijn meestal gebaseerd op de humanistische psychologie. Herstel van eigenwaarde en zelfvertrouwen staan centraal. Voor Pattison (2000) is in het herstel het ‘overwinnen van het gevoel van uitsluiting en de vervreemding van anderen’ belangrijk omdat dit gevoel verhindert dat mensen toe groeien naar een volwassen gevoel van verantwoordelijkheid. Een ander element is het wegnemen van de dwang om te vergeven zoals de religie gebiedt. Vergeven is immers geen handelen. Je ontdekt, dat je hebt vergeven: ‘vergeven en vergeten zijn mystiek’⁸⁵. Pattison betoogt dat er geen pasklare oplossingen of methoden voor heling zijn. Hij verwijst naar de hardnekkige verdediging die chronische schaamte in stelling brengt, de beschaming die blootstelling van schaamte met zich meebrengt, het gebrek aan psychotherapeutische deskundigheid en de eigen schaamte van de pastoraal werkers als hindernissen voor heling.

Belangrijk punt in Pattisons betoog is dat disfunctionele schaamte leidt tot sociale en psychische vervreemding. Hij bepleit dat de christelijke gemeenschap probeert chronische schaamte te voorkomen en een omgang met disfunctionele schaamte ontwikkelt die bijdraagt aan verlichting en herstel. Omdat schaamte overal en vaak onverwacht kan ontstaan, is het van belang inzicht te ontwikkelen in de mechanismen die daartoe bijdragen. De christelijke gemeenschappen en het kerkelijk (Anglicaans) instituut hebben nog steeds veel elementen van een schaamtecultuur⁸⁶. Mensen worden aangetrokken door beloften van heling, liefde en gemeenschap maar dat betekent in de praktijk niet dat de schaamte oplost. Integendeel vaak wordt gebruik gemaakt van de onderworpenheid van de beschaamde mens. Een deel van de pastores kan in zijn rol als de vader van de gemeenschap een bevestiging van zijn gekwetste zelf vinden. Dergelijke personen zijn helaas vaak geneigd tot perfectionisme en afgunst, en vertonen reacties die het gevoel van schaamte alleen maar vergroten.

Een poging tot het vinden van praktische antwoorden op de problemen waarvoor schaamte de geloofsgemeenschap stelt, is het ontwikkelen van een besef waar schaamte aan het eigen leven raakt. Pattison (2000) geeft aan hoe moeilijk dat kan zijn, dat het letterlijk misselijk maakt om zich bewust te worden van de aanwezigheid en de gevolgen van schaamte. Toch gaat het erom de schaduw van de schaamte in het eigen leven te begrijpen zodat de cyclus van relaties getekend door schaamte en misbruik, gestopt kan worden. Het belangrijkste dat ieder lid van een gemeenschap kan bijdragen, is anderen niet vanuit minachting, afgunst of zelfingenomenheid te veroordelen. Zo ontwikkelt zich een gemeenschap die anderen aanvaardt en een plaats biedt. De bereidwilligheid om die taak aan te gaan, vraagt volgens Pattison de steun van mensen die kunnen helpen om zichzelf zonder afkeuring te aanvaarden. Psychotherapie en counseling bieden de praktische theologen waardevolle inzichten. Dan kunnen ze anderen bijstaan in de erkenning van schaamte. Luisteren zonder de neiging tot generaliseren, moraliseren of theologiseren is een integrerend antwoord dat christenen kunnen geven als reactie op chronische schaamte. Een concrete uitwerking hiervan is gemaakt door Derckx (2006)⁸⁷.

⁸⁵ Uitspraak Denijs Bru tijdens practicum Het Helpende Gesprek UvH 2005

⁸⁶ Voorbeelden die Pattison noemt zijn de vriendjespolitiek bij benoemingen, machtsmisbruik via een soort panoptische controle van de gelovigen door de pastor, afdwingen van gehoorzaamheid om de organisatorische eenheid te bewaren.

⁸⁷ Adequate geestelijke verzorging dient inzicht te hebben in de psychologie van de narcistisch bepaalde ondeugd, zegt Derckx in zijn proefschrift. "Alleen een omgeving die oog heeft voor de schaamte en het on vervulde verlangen naar aandacht en erkenning, kan tot een doorbraak leiden. Een pastorale benadering

In de kern gaat het over zien en herkennen wat gezien moet worden niet alleen bij jezelf ook bij anderen met de schroom die daarvoor nodig is jezelf, noch de ander te beschamen. Op het niveau van de gemeenschap dienen mensen de mogelijkheid aangereikt te krijgen zich te ontwikkelen tot actieve subjecten van hun leven, zodat hun gevoel van zelfredzaamheid en eigenwaarde weer gevoed wordt.

4.3 Terugblik

Zowel psychologen als psychoanalytici hebben in hun publicaties vooral aandacht voor de problematische kant van schaamte. Een vraag die vaak gesteld wordt, is of chronische schaamte een toestand is van het zelf, een staat van zijn, een kenmerk van de persoonlijkheid of een symptoom van een narcistische persoonlijkheidsstoornis of borderline.

Voor Pattison is er op de vraag of schaamte nu een hoedanigheid van de persoonlijkheid is of het symptoom van een stoornis géén antwoord. In de constructionistische visie op het zelf en schaamte is het niet van belang dit probleem op te lossen. Schaamte heeft altijd te maken met (onze ervaring van) verwerping, objectificatie en het ontbreken van erkenning van onze grenzen waardoor gevoelens van waardeloosheid, vervreemding en verlatenheid ontstaan. Als dit maar lang genoeg aanhoudt, kan dit tot chronische schaamte leiden. Er is niet zoiets als het verhaal over het ontstaan van chronische schaamte.

Onze gevoeligheid voor schaamte leidt niet automatisch tot het ontstaan van chronische schaamte. Die gevoeligheid kan leiden tot ervaringen van schaamte die het ons verdraaid lastig maken en onaangenaam zijn, maar daar is niks mis mee. Ons vermogen lief te hebben leidt ook tot pijn van verlies, boosheid of verdriet. De veelkleurigheid en het ambivalente karakter van onze gevoelens maken deel uit van wie wij zijn. Het is niet de schaamte maar de 'verdedigingslinie', ons gedrag dat door schaamte wordt uitgelokt, dat problematisch is. Dit kleurt het beeld van schaamte in de literatuur negatief. Slechts een enkele auteur besteedt aandacht aan schaamteloosheid terwijl dat juist problematische gedrag is.

De oorzaken van schaamte lijken vooral in de vroege jeugd te liggen in een combinatie van biologische factoren, opvoeding, de aard van het familiesysteem, trauma's maar ook ervaringen op latere leeftijd kunnen een rol spelen. De auteurs schenken, afhankelijk van hun professionele bril, vooral aandacht aan factoren in de kindertijd, het sociale milieu of sociale factoren op metaniveau als oorzaken van chronische schaamte. Pattison legt de nadruk op het falen van individuen, ouders en onderwijzers, op de rol van de samenleving en de institutionalisering van vernedering.

Ik vind het riskant om zo de nadruk op te leggen. De wijze waarop onze gevoeligheid voor schaamte en beschaming uitgebuit wordt door sociale instituties is verkeerdt, maar Pattison gaat m.i. teveel uit van een schuldbenadering. Hij wil het leed van chronische schaamte zo graag verhelpen dat zijn boek soms een aanklacht wordt.

In mijn ogen zijn de veelkleurigheid van schaamte en de kans op vervorming een gevolg van onze gevoeligheid. Zoals Lewis (1992) aangeeft, gaat het opgroeien van kinderen gepaard met

die de zonde vooral in verband brengt met schuldigheid heeft onvoldoende oog voor het beschamende besef van velen eigenlijk niemand te zijn." Derckx bepleit daarom het voeren van pastorale gesprekken waarin de pastoraat zelf tot het inzicht komt dat zijn ondeugden voortkomen uit een narcistisch zelfbeeld.

strijd die meer of minder liefdevol kan zijn maar dit kan altijd leiden tot vervormingen. Het is in opvoeding zoeken naar het aanleren van ge- en verboden, niet door een kind te vernederen maar door het in zijn eigenheid te erkennen. Ook in families die wellicht niet passen in het profiel van ‘*shamebound*’ families, zijn ouders daartoe niet altijd in staat. De vraag naar schuld zou eerder leiden tot een verder verbergen van beschaamde ouders dan tot de openheid die nodig is om uit de schuilhoek van schaamte te voorschijn te komen.

De negatieve beeldvorming van schaamte leidt tot een ‘verheerlijking’ van schuld die voorbij gaat aan de onlosmakelijke verweving van die twee (zie ook hoofdstuk twee). Pattison (2000) beschouwt de effecten van chronische schaamte als zo negatief dat er voor hem geen ruimte is voor een pleidooi ten gunste van schaamte. Schaamte is alleen met zichzelf bezig, het leidt tot een solipsistische isolatie, die een werkelijk morele houding en gedrag in de weg staat, terwijl schuld meer gericht is op de ander. Schaamte is niet alleen persoonlijk pijnlijk en beperkend maar in zijn visie sociaal en moreel destructief.

Lewis (1992) constateert dat schuld minder aanleiding tot problemen geeft omdat de attributie niet globaal maar specifiek is en dus niet leidt tot een afwijzig van het zelf. Hierin zit hij op één lijn met Price Tangney (2004) en Pattison (2000) die vaststellen dat de kenmerken van schuld als de gerichtheid op gedrag en de behoefte te herstellen, geen aanleiding geven tot een afwijzing van het zelf en de neiging tot verberging. Echter in de voorbeelden die Lewis geeft, is er regelmatig sprake van schuld in de zin van focus op gedrag maar omdat de ‘overtreding’ niet wordt gerepareerd, ontstaat er schaamte.

Volgens mij is hier een andere factor van belang. Het vermogen schuld te repareren heeft alles te maken met ervaringen van competentie en zelfvertrouwen. Kan ik dat of ben ik zo bevreesd voor gezichtsverlies, zo bang om beschaamd te worden, dat ik het niet durf? Die angst – de *shame anxiety* - kan op zichzelf al weer beschamend zijn.

Bij het lezen van Lewis boek *Shame: the exposed self* merkte ik hoeveel moeite ik had met de derde persoons benadering van de psychologen. Het lijkt alsof hij ‘*the self*’ als een soort buiten de mens staand controle systeem beschouwt. Ter illustratie op pagina 35 spreekt hij als volgt over het verschil tussen schuld en schaamte:

‘In guilt the command is essentially “Stop. What you are doing violates the standard and the rule...” In shame the command is more severe: “Stop. You are no good”.

In mijn opvatting is ‘het zelf’ mijn gewaar zijn waarmee ik mijzelf, mijn lichaam, gedachten, gevoelens waarneem, mijn gehele beleving. Ik ken ook de stem van een geweten maar dat is een symbolische aanduiding voor wat nog steeds mijn gedachten en de bijbehorende lichamelijke beleving zijn. De boeddhistische opvatting over ons bewust zijn als een innerlijk gewaar zijn, vind ik behulpzaam omdat die mij helpt niet zo’n scheiding te maken tussen zelf als subject en object.

Ik herken dat juist in schaamte die splitsing tussen object en subject zich nadrukkelijk voordoet en dat de ervaring van heelheid doorbroken wordt, wat de pijn en de verlamming die met schaamte gepaard gaat veroorzaakt. Dat door schaamte voortdurend innerlijke dialogen ontstaan waarin mijn strenge ik, mijn falende ik gaat toespreken of ze met elkaar gaan bekvechten. Maar dat zijn nog steeds slechts mijn gedachten! Geen wezen, geen ander ik, geen waar zelf of een

andere identiteit die in mij verborgen ligt te wachten op ontdekking. Door contact met onze subjectieve ervaring van gedachten, herinneringen kunnen we vrijkomen van de opsluiting in chronische schaamte.

Ik ben blij dat ik nooit heb kunnen geloven in het dualistische beeld van goed en kwaad uit de christelijke traditie waarin het goede zelf het op een knokken zet met de influisteringen van de duivel waar het kwade zelf naar luistert. Toch is dat beeld verleidelijk omdat het zo past bij het psychologische taalgebruik. Dat benadrukken van 'het zelf' door Lewis leidt bij mij tot een ervaring van vervreemding. Die ondermijnt mijn (zelf)besef en vertrouwen. Mij helpt het om in de eerste persoon over 'ik' te spreken.

In een prachtig vers *Onmogelijk ik* van de mij onbekende Turkse troubadour Yunus Emre uit de 14^e eeuw herken ik dat verlangen naar heelheid weg uit de afgescheidenheid van de objectificatie⁸⁸:

*God doordringt het heeal
Toch kent niemand Zijn waarheid
Je vindt Hem in jezelf meestal
Hij is bij je en niet op afstand*

*Als je op deze wereld vertrouwt,
Zeg je, dit is mijn voorziening.
Loochen niet wat zich voor je ogen ontvouwt,
Dan is het onmogelijk nog 'ik' te zeggen.*

Om niet te loochenen is vertrouwen nodig, een vertrouwen dat wordt ondermijnd door het loochenen, daarin zit voor mij het wezen van schaamte. Dat is het drama van chronische schaamte dat het vertrouwen zo ondermijnd is dat er geen contact meer is met wie wij zijn.

Het probleem van de problematisering van schaamte is dat het de illusie wekt dat het een ongemak is waarvan we ons moeten en kunnen ontdoen. Problematiseren heeft al snel een link met maakbaarheid en activisme. Immers een probleem kun je oplossen anders is het geen probleem maar tragiek, eigen aan het menselijke bestaan. Waar Pattison de aandacht vestigt op de rol die idealisatie speelt in het Christelijk geloof en wijst op de blinde vlek die de Kerk heeft voor het leed dat zij veroorzaakt, lijkt hij zelf te streven naar een vrij zijn schaamte zodat mensen hun verantwoordelijkheid kunnen dragen in de gemeenschap, dat zich niet verhoudt tot onze menselijke beperkingen⁸⁹. Met onze egoggerichtheid waar ik in het volgende hoofdstuk verder op in ga.

Zijn beschrijving van de christelijke omgang met schaamte in het derde deel van boek heeft veel meer het karakter van een aanklacht dan het deel waarin hij de psychologische en sociale benadering beschrijft. Het ideaal van de christelijke geloofsgemeenschap lijkt nog steeds werkzaam en maakt falen extra moeilijk. Pattisons boek is ook een oproep aan zijn geloofsge-
meenschap om niet in de schijn van vrome idealen te leven maar de tekortkomingen en de moeite met schaamte te (h)erkennen.

⁸⁸ In de Almanak van Barmhartigheid 2006, Tilburg

⁸⁹ Ik herken in zijn boek zowel een diep verlangen naar bevrijding van zijn schaamte als een aanklacht van de onderdrukkers. Het is een boek dat in zekere zin ook een weergave de spirituele worsteling tussen overgave en wilskracht.

May (1984) refereert hier aan als hij schrijft over het verlangen dat wij mensen hebben naar ware onvoorwaardelijke liefde, die het vermogen heeft onze vrees uit te bannen. Die niets vraagt, alleen geeft zonder voorwaarden. Deze onvoorwaardelijke liefde van mensen verwachten leidt onvermijdelijk tot teleurstelling of zelfs tot haat. Volgens May kan alleen goddelijke liefde, 'agape', die mensen individueel en collectief transcendeert, onvoorwaardelijk zijn. Het is een universeel 'geven' dat vooraf gaat aan alle inspanning, het kan niet verdiend noch worden afgewezen. De ervaring van *agape* verleent een onbetwifelbaar gevoel van betekenis aan ons bestaan, het brengt ons thuis⁹⁰.

Zodra ons verlangen naar een onvoorwaardelijke positieve blik in de relatie gaat functioneren als een eis, vergroot dit de kans op beschaming en dus op veinzen waardoor de mogelijkheid van een waarachtig contact met onszelf en onze medemens vervliegt. Ik borduur hier in het volgende hoofdstuk op verder.

Zeker Pattison hamert op het belang van het zien van schaamte als die zich toont bij onszelf of bij een ander in zijn vermommingen en in zijn pijn. Er is moed voor nodig schaamte te tonen, maar dan wil schaamte herkend worden. Er is ook moed voor nodig schaamte te zien. 'Adam waar zijt gij', kan bedreigend klinken maar wellicht ook een ervaring zijn van erkenning omdat wij uiteindelijk in onze verhulling niet afgewezen, maar gezien en erkend willen worden.

⁹⁰ Zie May, 1984, p. 130-133. Vele gelovigen als ongelovigen (h)erkennen dat alle vormen van menselijke liefde voortkomen uit één bron, die in de christelijke traditie agape wordt genoemd, en gezien wordt als een geschenk van God.

5. Schaamte in spiritueel perspectief

In dit hoofdstuk tracht ik te ontdekken wat spiritualiteit ons mogelijk te vertellen heeft over schaamte en wat een spirituele benadering van schaamte in kan houden.

Spiritualiteit is een lastig begrip omdat het losgeraakt is van zijn oorspronkelijke theologische en filosofische betekenis⁹¹. Het is een modewoord en een containerbegrip geworden waarin zowel een monnikenleven als een avondje relaxen in de sauna spiritueel zijn. Wat kan zo'n vaag concept verhelderen aan een begrip als schaamte dat al even veelvormig en meerduidig is? Toch wil ik een poging wagen.

Ik zal het begrip spiritualiteit uitwerken uitgaande van wat spiritualiteit voor mij inhoudt en betekent. Hierna geef ik in lijn van de opvattingen van May (1984) en De Wit (2006) een beeld van de contemplatieve psychologie die gebaseerd is op de wijsheid uit de spirituele tradities. Ik werk drie thema's uit die belangrijk zijn voor een spirituele kijk op schaamte. Hiermee probeer ik in de laatste paragraaf een ander licht op schaamte te werpen, niet alleen vanuit een bedacht weten zoals in voorgaande hoofdstukken ook vanuit mijn eigen ervaren.

5.1 Wat is spiritualiteit

Het begrip spiritualiteit lijkt vooral de ruimte te vullen die de godsdienstige levensbeschouwingen hebben gelaten. Het vormt het contrapunt van een cultuur die vooral gericht is op materiële behoeftebevrediging.

Het roept associaties op met de Heilige Geest maar ook met dolfijnen en etherische oliën; met gezond eten en zelfzorg; met sjamanen en zweethutten. Oude, contemplatieve tradities⁹² hebben de inzichten geleverd voor vele nieuwe tijdsvormen van spiritualiteit maar hebben niet de commerciële doelstelling van de 'Happinez-spiritualiteit'⁹³. Veel moderne spirituele praktijken verwijzen wel naar de tradities, maar zijn vooral een bloeiende tak van moderne economische bedrijvigheid.

Dit commerciële spirituele circuit speelt in op een variëteit aan behoeften en heeft 'zin' permanent in de aanbieding. Het vormt - in mijn ogen - het antwoord van de moderne samenleving op de uitdaging die Giddens (1991) heeft geschetst, om samenhang te brengen en zin te ervaren in het eigen levensverhaal. Het is ook een reflectie van de moeite die we hebben met de ogenschijnlijke zinloosheid van het leven en van onze behoefte om zin te ervaren die voorbij gaat aan materiële voorspoed. Het weerspiegelt ons verlangen naar rust en geduld en naar berusting, wellicht.

Om niet te verdwalen in het woud aan spirituele opvattingen en praktijken beperk ik mij in deze scriptie tot de wijsheid uit twee klassieke spirituele tradities. Ik heb daarvoor twee redenen. Allereerst een pragmatische dat ik niet bekend ben met sjamanisme, Reiki of aura's lezen maar

⁹¹ Op 26 maart 2007 geeft 'spiritualiteit' via Google op de pagina's in het Nederlands 1.720.000 hits.

⁹² Ik gebruik de woorden spirituele en contemplatieve tradities door elkaar omdat contemplatie in de vorm van meditatie het gericht waarnemen - schouwen - in alle tradities een wezenlijk element is van de spirituele weg. Contemplatie omvat verstilling, overdenking en ervaren in zich als praktijken die voor ieder toegankelijk zijn.

⁹³ Happinez profileert zich al dus: het eerste mindstyle magazine, een tijdschrift voor mensen die geïnteresseerd zijn in zingeving en verdieping in combinatie met een pure, stijlvolle manier van leven. Happinez biedt een zeer breed aanbod van onderwerpen op het gebied van wijsheid, psychologie en spiritualiteit.

iets weet van de Christelijke en Boeddhistische spiritualiteit. Deze twee vormen op verschillend wijze inspiratiebronnen voor mijn spirituele ontwikkeling.

De tweede is dat een deel van deze nieuwe tijdsvormen van spiritualiteit misvormd zijn door de commerciële doelstelling met de eis op garanties en snel succes. Ze gaan uit van een maakbaarheid en de zinvolheid van het bestaan die zich niet verhoudt tot het fundamentele gebrek aan samenhang en ervaringen van zinloosheid. Deels zijn ze zeer deterministisch en deels sluiten ze aan bij de waan dat alles aan onszelf ligt. Vaak schetsen ze een verleidelijk beeld van spirituele ontwikkeling dat aansluit bij wat De Wit (2006) noemt een ‘materialistische opvatting’ van geluk.

De oude wijsheidstradities geven geen garantie op succes, zijn geen panacee voor levensvragen en kennen niet de suggestie van een snelweg naar geluk.

Mijn spiritualiteit

Onderstaande schets van mijn spiritualiteit is algemeen en niet specifiek gericht op schaamte, hoewel gevoeligheid voor schaamte in mijn spirituele ontwikkeling wel een rol speelt en ik dit ook aanstip. Ik ga hier op in omdat spiritualiteit een vaag begrip is dat snel misverstanden oproept. Ik heb iets uit te leggen. In de volgende delen van dit hoofdstuk zal ik meer ingaan op de relatie tussen mijn (spirituele) ontwikkeling en schaamte.

Mijn schets van wat spiritualiteit voor mij inhoudt, begin ik met een passage uit mijn stage-verslag⁹⁴:

Naarmate ik zelfstandiger mijn leven vorm kon geven en dit niet meer deed vanuit een verzet tegen mijn ouders of het milieu waaruit ik afkomstig was, kwam er ook ruimte om de kracht te erkennen die een/ het (christelijk) geloof mensen aanreikt. Maar ik merkte steeds opnieuw dat het niet mijn krachtbron is. Die almachtige en persoonlijke God uit mijn kindertijd is niet meer, al leeft hij voort in mijn herinnering. Nog steeds is er een verlangen naar iets dat onze tijdelijkheid overstijgt, naar een besef van eeuwigheid en naar een krachtbron die mij helpt de tragiek van het leven te overstijgen en die inspireert tot het leven van het leven dat mij gegeven is.

Daarvoor woorden te vinden bleek lastig. Het is een onderwerp waarover ik lange tijd het zwijgen heb toegedaan. Slechts met enkele zielsverwanten kon ik hier een enkele keer over praten. Ik schaamde me voor het gemis dat als een bevrijding moest voelen. Achteraf zie ik hoe het abrupte breken met mijn geloof heeft geleid tot een slecht geheelde wond die door hem zorgvuldig te bedekken en niet aan het daglicht bloot te stellen niet weer open barstte. Maar door de studie Humanistiek merkte ik hoe die plek nog steeds schrijnde.

Soms kom ik een tekst tegen die het gemis en het verlies niet kleineert of ridiculiseert maar het verlangen naar heling honoreert. Die tegemoet komt aan mijn verlangen naar het transcendentie in het leven, in mijn leven zonder dat het te verzwaren met een vaste overtuiging. Zo'n tekst bleek Havels Brieven voor Olga. Zelden heb ik zo ademloos een tekst gelezen waarin Bubers opdracht van de mens, Van Praags verzet tegen het Nihilisme, mijn zoeken naar transcendentie en de nieuwe ervaringen van werken in de gevangenis samen lijken te komen. Zo schrijft hij in brief 96 op 3 oktober 1983:

Al het zinvolle in het leven... wordt gekenmerkt door een uitstijgen van het menselijk bestaan boven het louter 'zorgen om jezelf', in de richting van de ander, van de

⁹⁴ Met enkele kleine aanpassingen want ook dit beeld ontwikkelt zich nog steeds. Zie Leentje den Boer 2006, Met lichte tred, stageverslag UvH 50 pp

maatschappij, van de wereld. Doordat de mens 'vanuit zichzelf naar buiten kijkt', en hij zich om dingen bekommert waar hij zich vanuit een oogpunt van overleven helemaal niet om zou hoeven bekommeren, doordat hij zich steeds weer allerlei vragen stelt en zich steeds opnieuw in het gekrioel van de wereld stort om zijn stem te laten gelden, wordt hij pas werkelijk mens, in de zin van schepper van de 'orde van de geest', van wezen dat een wonder tot stand brengt: de herschepping van de wereld. De tragedie van de moderne mens bestaat niet zozeer in het feit dat hij eigenlijk steeds minder weet over de zin van zijn eigen leven, maar dat hem dit steeds minder kan schelen.

Ik was als kind zeer gelovig maar geloof niet meer in een almachtig Opperwezen, noch in een heilig boek al kan de Bijbel of een andere (religieuze) tekst mij inspireren en ontroeren, uitdagen in zijn gelaagdheid, maar als een weergave van eeuwige waarheden en worstelingen van de mens, en niet als Gods woord.

Tegelijk besef ik dat er wellicht meer is dan deze werkelijkheid, *'there is more between heaven and earth...'* maar daar houdt het mee op. Ik heb niet het geloof, noch het vermogen hier zekerheden over uit te spreken, dit bestaat alleen in het domein van het mogelijke en de vraag of het waar is, lijkt mij ongepast. Daarom voor mij geen *new age* religie al dragen meditatie, werken met visualisaties en bewustzijn van energie bij aan mijn spirituele ontwikkeling. De idee van karma en reïncarnatie is een mogelijkheid die ik niet uitsluit en die een ander licht werpt op de erfenissen uit het verleden die wij met ons meeslepen⁹⁵. Maar om dit als waarheid of de Waarheid te beschouwen, past mij niet. Daarvoor ben ik teveel een twijfelaar die een melancholisch verlangen naar zekerheid herkent en weet dat ik dat deel met anderen. Dat toe wil laten en juist daarin ook verbondenheid ervaar met anderen.

Wij delen onze moeite ons te verhouden tot dit leven in zijn tragiek, in zijn onzekerheid maar we ervaren ook de vitaliteit die het aangaan van het leven, het ervaren van ons 'zijn' schenkt. Ik besef dat er ergens in ons – en wellicht ook buiten ons - een kracht is die onze hoop voedt en het geloof in de waarde van het leven aanwakkert, en dat sommigen dat God of het goddelijke noemen. Ik soms ook, omdat dat woord in figuurlijke zin nog steeds betekenis voor mij heeft. Havel heeft het in dit kader over het reiken naar

'de absolute horizon van bestaan, dat punt voorbij de horizon van ons dagelijkse bestaan. Het allerlaatste referentiepunt dat zich uitstrekt voorbij ons begrip, dat ligt aan de grens van onze waarneming'.

Ik heb nog steeds moeite om die ervaring van transcendentie te verwoorden. Het gaat gepaard met schuchterheid, schroom en schaamte omdat twijfel en niet weten zich soms slecht verhouden met mijn actieve, autonome zelf. Ik spreek eerder over levenskracht en over een verlangen tot zelfverwerkelijking tot het uiterste van ons bestaan. Niet te vatten, wel te ervaren, geen waarheid wel een waarachtig beleven! Levenskracht die door de kieren van ons bestaan dringt, in de verrukking van een kind dat de wereld ontdekt, in het hart van de mens die rouwt om verlies en in mijn twijfel en weten dat dit mijn weg is.

95 Zoals Van Doorn bijvoorbeeld die onder de term sociaal weefsel het verschijnsel verstaat dat mensen elkaar beïnvloeden. Een levensloop bestaat uit een opeenvolging van mensen die invloed hebben. In mijn woorden: *er is geen zijn zonder anderen*. Onze individuele thematiek ligt altijd ingebed in al die interacties (beeld van een delta, een veelstromenland). p. 93-98 *reader Schuld en schaamte van Ton Jorna*)

Het gaan van die eigen weg en het tot bloei brengen van de eigen aanleg staan in vrijwel alle spirituele opvattingen centraal. Voor mij zijn deze woorden van Buber daarover veelzeggend:

Met ieder mens is er iets nieuws ter wereld gebracht, een eerste en enig iets, dat er nog niet was. ... Iedere enkeling is een nieuwe verschijning op aarde en zijn taak is het, zijn aanleg te vervolmaken in deze wereld. ... Wat echter datgene is dat juist deze mens, en geen andere, doen kan en doen moet, kan hem alleen uit hemzelf duidelijk worden. ... Het kan slechts op een dwaalspoor voeren indien iemand ernaar kijkt hoever een ander het heeft gebracht en hij tracht dit na te doen; want daardoor ontgaat hem juist datgene waartoe hij en uitsluitend hij geroepen is⁹⁶.

In zijn laatste woorden hoor ik een verwijzing naar het dwaalspoor van beschaming doordat we niet onze eigen weg volgt maar ons handelen beoordelen aan de hand van de ander.

Voor mij is spiritualiteit mijn grondhouding⁹⁷ en de daaruit voortkomende overtuiging waarmee ik in het leven sta. Die grondhouding komt voort uit mijn besef dat het leven een gift is, een unieke mogelijkheid en een opdracht om dat ten volle te leven en open te staan voor dat wat mij toevalt. De opdracht en de kans zijn in het hier en nu, ieder moment weer. Ik ben daarin ontvankelijk voor datgene wat ik niet kan begrijpen, maar wat mij overkomt. Soms bereidwillig soms gefrustreerd.

Het leven is voor mij niet uitsluitend mijn schepping al ben ik mede vormgever, maar ik ben deel van een groter geheel. Deel van deze aarde, al het leven, de mensheid, een samenleving, mijn omgeving, dierbaren en buitenstaanders, allen verbonden met elkaar. Thich Nhat Hanh heeft uitgebeeld in deze woorden:

Als je een dichter bent, dan zie je duidelijk dat er een wolk drijft in dit vel papier. Zonder wolk is er geen regen; zonder regen kunnen de bomen niet groeien; en zonder bomen kunnen we geen papier maken. De wolk is nodig voor het bestaan van het papier. Als de wolk er niet is, kan dit vel papier er ook niet zijn ... als we nog dieper in dit papier kijken, kunnen we er zonneshijn in zien. Als de zon er niet zou zijn, kan het bos niet groeien ... En zo weten we dat er ook zonneshijn in dit vel papier is. Als we nog langer kijken, kunnen we de houthakker zien die de boom velde en hem naar de fabriek bracht waar hij omgevormd werd tot papier. En we zien tarwe. We weten dat de houthakker niet kan leven zonder zijn dagelijks brood en daarom is de tarwe die zijn brood werd, eveneens in dit vel papier. En ook zijn vader en zijn moeder zijn in dit papier.... Als we nog dieper kijken, wordt het vel een deel van onze waarneming ... we kunnen dus zeggen dat alles hier is, in en met dit vel papier. Er is niets aan te wijzen dat niet hier is – tijd, ruimte, de aarde, de regen, de mineralen in de bodem, de zon, de wolk, de rivier, de warmte ... Dit vel papier bestaat omdat al het andere bestaat.⁹⁸

Het verlangen naar verbondenheid, naar liefde en naar 'zijn', vormen de drie basale aspecten van het menselijke spirituele verlangen. De psychologische benadering van zo'n zoektocht zal die vanuit een utilistisch mensbeeld altijd terugbrengen tot een theorie over persoonlijke behoeften die tenminste deels narcistisch zijn. De taal van geraakt worden door een mysterie is haar

⁹⁶ Martin Buber 1996 De weg van de mens, p. 24 en 26.

⁹⁷ Mijn houding ging vooraf aan de verwoorde overtuiging. Mijn houding zich in de loop van mijn leven gevormd heeft en daaraan ik later, mede aangemoedigd door de studie Humanistiek woorden aan gaan geven waardoor ik nu ook een overtuiging/ levensbeschouwing heb.

⁹⁸ Thich Nhat Hanh, 1988 geciteerd in Matthijs Schouten 2001 De natuur als beeld in religie, filosofie en kunst, p. 53, vertaling Matthijs Schouten.

vreemd. Volgens May kan alleen de religie spreken van dit verlangen en de diepte van zijn vertakkingen, iedere religie doet dit, ook al is ze de taal soms kwijtgeraakt. Ik ben het daar niet mee eens: muziek, natuur, kunst, medemensen en een veelheid aan religieuze en filosofische bronnen brengen mij in contact met dat wat ons transcendeert en tegemoet komt aan onze behoefte aan geborgenheid (Alma, 2005)⁹⁹.

Spiritualiteit is voor mij zeker niet alleen de verhouding tot het mystieke, het Onkenbare of transcendente maar juist het dagelijkse dat mij motiveert, inspireert en frustrereert, *de immanente hartenklop* van ons bestaan¹⁰⁰. Zingeving ontleen ik juist aan het dagelijkse en het besef dat dit dagelijkse elke dag weer een openbaring is, die deel is van één geheel, een aan-één-schakeling van verschijningen en handelingen in een netwerk van verbondenheid. Ik wil dat leven leven, mijn opdracht vervullen. Voor mij is dat leven een gave en een opgave, de unieke mogelijkheid om te 'zijn' en deel te zijn van die grote werkelijkheid, in deze tijd op deze plaats, en zo onderdeel te zijn van een eeuwigheid.

Aanvaarden van wat zich voordoet en leren vertrouwen op mijn weg zijn de beginwoorden van mijn spiritualiteit. Hoewel angst voor wat zich voor doet en besef van mijn onvermogen ook deel uitmaken van mijn weg, versterkt het verlangen om ja te zeggen en met open ogen het leven te beamen, mijn levensmoed en levensvreugde. Niet leven vanuit angst en de gordijnen dicht doen om het donker buiten te sluiten. Levensbeaming, voor mij is dat spiritualiteit!

5.2 Contemplatieve psychologie

Om een spiritueel perspectief te ontwikkelen zal ik schetsen wat de spirituele tradities ons te zeggen hebben over het menselijk bestaan en functioneren en in het bijzonder over schaamte. Ik baseer mij vooral op twee auteurs May (1982) en De Wit (2006).

De Wit is vooral geïnspireerd door het Boeddhisme. Het denken over spiritualiteit van May is vooral gevoed door de christelijke traditie en mystici¹⁰¹. Het boek van May, *Will and Spirit*, is een begin van wat hij noemt een contemplatieve psychologie die een aanzet moet geven van de relatie tussen wil en geest. Een poging om psychologische ervaringen te duiden vanuit spiritueel inzicht en niet andersom. Voor De Wit (2006) staat centraal te ontdekken welke psychologische noties de spirituele tradities zelf hebben ontwikkeld.

Ik zal drie uitgangspunten aanstippen waarin de contemplatieve psychologie verschilt van de conventionele die belangrijk zijn voor dit onderzoek: het eerste persoonsonderzoek, de spirituele geluksopvatting en de opvatting over de plasticiteit van de menselijke geest.

⁹⁹ Alma 2005 geeft hiervan een voorbeeld in haar inaugurele reden hoe zij geraakt wordt door de lege blikken van de blinden in het schilderij van Bruegel. De beroering die dit schilderij teweeg brengt is een bron van zin en vergroot de gevoeligheid voor wat in de wereld verschijnt.

¹⁰⁰ Deze term heb ik ontleend aan Duintjer (2002). De immanente hartenklop verwijst naar de complementariteit van transcendentie en immanentie, en naar het tijdelijke karakter van transcendentie.

¹⁰¹ In de Oosterse spiritualiteit is de kennis ook gericht op psychologische toepassing. Daarin verschilt De Wit van May. Bij De Wit is er geen kloof tussen seculiere toepassing en het religieuze kader, May is beducht voor een functionalistische benadering van spiritualiteit. De Boeddhistische psychologie is i.t.t. de Westerse psychologie een onderdeel van de spirituele traditie. Het onderscheid tussen een functionalistische en een essentialistische benadering van het religieuze gedachtegoed wordt in het Boeddhisme schijnbaar minder gemaakt, maar wellicht kent ook het Boeddhisme orthodoxe stromingen die zich hiertegen verzetten. Zie verder bijlage 5.

De academische psychologie maakt gebruik van het empirische derde persoonsonderzoek gebaseerd op natuurwetenschappelijke methoden. In de contemplatieve tradities gaat het om eerste persoonsonderzoek over het geestelijk leven. Die eerste persoonsbenadering is in het kader van schaamte interessant. Het derde persoonsonderzoek leidt tot een objectificatie van verschijnselen die haaks staat op de behoefte aan herstel van de afgescheidenheid tussen subject en object waarin we juist door schaamte zo geplaagd kunnen worden. Ten tweede kan een antwoord op de problemen waarvoor schaamte ons stelt, alleen gevonden worden door het ontwikkelen van een besef waar schaamte aan ons leven raakt en door het vertrouwd raken met onze gevoeligheid voor schaamte.

Het geestelijke domein is voor de empirische methode niet toegankelijk omdat er geen mogelijkheid is mentale verschijnselen objectief te onderzoeken. Volgens de academische wereld is dergelijk introspectief onderzoek niet betrouwbaar. Ook aan de voorwaarde van wetenschappelijk onderzoek dat de verschijnselen voor iedere onderzoeker toegankelijk en verifieerbaar zijn, kan niet worden voldaan.

Spirituele tradities zijn juist gericht op het trainen van het onderscheidingsvermogen zodat het mogelijk wordt het mentale domein helder waar te nemen en patronen daarin te onderkennen. Dat kan ons helpen onze gevoeligheid voor schaamte te (her)kennen.

De categorisering in de gangbare psychologie van schaamte als problematische schaamte, houdt in dat schaamte het geluk in de weg staat. In de materialistische opvatting is geluk afhankelijk van een object dat geluk brengt: een mooi huis of een goed zelfbeeld dus ongehinderd door contraproductieve schaamte. Als we maar greep hebben op onze omstandigheden, kunnen we het geluk naar ons toehalen

Voor De Wit (2006) is één van de centrale vragen in de contemplatieve psychologie: *'Hoe komt het dat er mensen zijn die steeds meer gaan leven vanuit die onvoorwaardelijke levenslust en bij andere mensen die lijkt te verdwijnen?'*¹⁰²

Het antwoord heeft in grote lijnen te maken met het verschil tussen *'bevrediging'* en *'levensvreugde'*. Levensvreugde is gericht op het totale leven - goede en slechte tijden - en is in die zin onafhankelijk van omstandigheden. Bevrediging duidt op een voorwaardelijke vorm van vreugde die afhankelijk is van omstandigheden.

Hierin schuilt het verschil tussen een materialistische en spirituele geluksopvatting. In de spirituele geluksopvatting wordt geluk niet opgevat als een moment van bevrediging maar als een moment van levensvreugde. Ze ontkent dat bevrediging levensvreugde is of daartoe leidt. Vreugde beleven we in momenten dat we ervaren dat we al bezitten wat we zoeken. Dit verschil in geluksopvatting is te herkennen in de aanvaarding van de fundamentele onmaakbaarheid van ons leven en onze geest. Dit is een centrale notie in spiritueel denken.

Het spirituele gezichtspunt is dat levensvreugde van binnenuit en niet van buitenaf komt en we die al vanaf onze geboorte bezitten. De spirituele tradities gaan over de omslag van een voorwaardelijk leven gericht op geluk zoeken naar een onvoorwaardelijk bestaan van een gelukschenkend mens. De contemplatieve psychologie onderzoekt waardoor en hoe die omslag of transformatie zich voltrekt.

¹⁰² De Wit 2006, p. 15

Het lastige is dat er weliswaar momenten zijn waarop we levensvreugde ervaren maar omdat onze aandacht op onze voor- of tegenspoed is gericht, leven we daaraan voorbij. Daarom zeggen de spirituele tradities dat we door de wereld te benaderen vanuit een materialistische geluksopvatting bijvoorbeeld door onze schaamte af te wijzen we onze menselijkheid verliezen. Ook de andere uitingsvormen van onze menselijkheid hebben een onvoorwaardelijk karakter. Onze levensmoed is gebaseerd op vertrouwen en toewijding. Niet op hardheid, doorzettingsvermogen of volharding om onze doelen te bereiken en tegenspoed te trotseren¹⁰³. Ons mededogen of compassie is onbaatzuchtig. Onze helderheid van geest is het vermogen om te leren kennen, te doorzien en wakker en heeft het karakter van de onbevangen nieuwsgierigheid en interesse die we bij jonge kinderen zien.

Zowel de academische als de contemplatieve psychologie gaan uit van de opvatting van plasticiteit of vrijheid van de menselijke geest.

Volgens de spirituele tradities maakt de mens verkeerd gebruik van die vrijheid waardoor mentale conditioneringen of gewoonten ontstaan die, als ze eenmaal zijn gevormd, moeilijk te veranderen zijn. De overtuiging dat we niet deugen leidt tot problematische schaamte. Dit is een voorbeeld van zo'n conditionering. Als de cultuur ervan overtuigd raakt dat die ingesleten denkbeelden niet te veranderen zijn, gaan ze deel uitmaken van een alom geaccepteerd mensbeeld. En de psychologie herkent er de bevestiging van een wetmatigheid in.

In spirituele tradities proberen we die mentale gewoonten te onderkennen, ze niet verder te laten inslijpen en ze los te laten. Het gaat volgens De Wit om het terugvinden van de fundamentele vrijheid van de mens, om de geestelijke ruimte te ontsluiten waarin de Heilige Geest, God, het goddelijke, de Boeddhanatuur, Allah, Brahma of het O/ onkenbare werkzaam is en waardoor onze menselijkheid tot bloei kan komen.

Deze spirituele weg is lastig te begrijpen in termen van een academische psychologie¹⁰⁴. Juist de spirituele tradities proberen de reikwijdte van die vrijheid te onderzoeken.

In het vervolg van deze scriptie werk ik drie thema's uit die ik wezenlijk vind voor de ontwikkeling van een spiritueel perspectief op schaamte:

- de maakbaarheid van het geluk, dit heeft direct verband met het verschil tussen de materialistische en spirituele geluksopvatting. Dat gaat over het verschil tussen verwerpen/ toe eigenen versus aanvaarding van onze gevoeligheid voor schaamte en andere eigenschappen. Dit thema raakt aan moderne bronnen van schaamte: we moeten het zelf maken, we zijn vormgever van onze identiteit en verantwoordelijk voor ons succes of falen.
- het beeld van ego of het zelf, omdat schaamte nadrukkelijk raakt aan onze angst voor zelf- of egooverlies die associaties wekt met onze sterfelijkheid en kwetsbaarheid.
- de gewaarwording en de link met contemplatie, chronische schaamte kenmerkt zich door een obsessief gewaar zijn van zichzelf - *selfsurveillance* – en de drang zich voor de ander en voor zichzelf te verbergen. De spirituele tradities hebben technieken ontwikkeld om ons gewaar

¹⁰³ May stelt in dit verband de begrippen bereidwilligheid en wilskracht centraal stelt in zijn betoog over spirituele ontwikkeling.

¹⁰⁴ Dit is juist de doelstelling van de Mind and Life conferences, de kloof tussen de religieuze taal en denken en het wetenschappelijke denken te overbruggen en te komen tot kruisbestuiving. Uit Golemans boek 2004 blijkt de religieuze taal en denkbeelden soms leiden tot nieuwe gezichtspunten maar veelal lijkt de religieuze opvatting ingepast te worden in reeds erkende / ontwikkelde dus bestaande wetenschappelijke denkbeelden. Is het eerder een bevestiging dan een vraagteken dat onderzoek in nieuwe richtingen stuurt.

zijn te oefenen waardoor de ban van deze egocentrische werkelijkheidsbeleving doorbroken kan worden.

5.2.1. Maakbaarheid

De opvatting dat geluk van buitenaf komt en veroverd kan worden, noem ik kortweg de opvatting van maakbaarheid. Volgens De Wit (2006) is die opvatting een bron van vrees voor falen en dus van schaamte. De idee dat we onze omstandigheden – innerlijk en uitwendig - moeten manipuleren om gelukkig te zijn, maakt onszelf manipuleerbaar waardoor we gevoelig worden voor (valse) beloften op materieel, sociaal, spiritueel of psychisch gebied. Als blijkt dat succes niet leidt tot duurzaam geluk, gaan we verder op zoek naar levensgeluk of slaat de houding om in een angstig vermijden van ongeluk.

Zo wordt de wereld één grote bedreiging en verdwijnt het contact met onze bron van levensvreugde. Innerlijk zijn we bang voor onze kwetsbaarheid die we ontkennen in onze pogingen het leven te controleren, maar uiterlijk hebben we de touwtjes in handen. De discrepantie die dit geeft tussen ons externe en interne beeld is een bron van spanning en van schaamte. Want de authentieke en autonome persoonlijkheid die wij willen zijn, vereist congruentie van binnen en buiten zelf.

Onze alledaagse vertrouwdheid met de psychologie de illusie wekt dat onze geest maakbaar is. We worden geacht heer en meester te zijn van onze gedachten, gevoelens en ons gewaarworden. Dan zijn we in staat voortdurend gelukkig te zijn. Omdat we denken dat we onze geest kunnen controleren en manipuleren, willen we niet geconfronteerd worden met schaamte, angst of andere gevoelens die we als onaangenaam ervaren en als negatief gaan bestempelen. Nog meer eisen waar onze geest aan moet voldoen.

Het voornaamste gevolg is dat we onze geest en onszelf als een object gaan zien, dat we moeten veranderen en stroomlijnen. Als dat niet lukt, is dat een reden om nog harder te werken en nog meer cursussen en therapieën te zoeken. Zo kunnen we ons steeds ongelukkiger gaan voelen in een spiraal van schaamte over schaamte en van somberheid over somber zijn.

Volgens May is het riskant te denken dat de mens uiteindelijk door wilskracht zelf zijn bestemming kan bepalen of het lot in eigen hand kan nemen. Zijn werk is een verkenning van de spirituele weg waarlangs we onze wilskracht (*willfulness*) in evenwicht kunnen brengen met de bereidheid of ons bereidwillig zijn (*willingness*)¹⁰⁵.

De keuze voor die weg is geen garantie dat de wilskracht en onze neiging tot controleren, getemd gaan worden. Integendeel, juist de houding van overgave daagt onze wilskracht uit. Werkelijke bereidwilligheid is een punt ver achter de horizon waar we naar kunnen verlangen maar dat we niet kunnen bewerkstelligen.

Het gaan van een spirituele weg uit een verlangen een probleem op te lossen, lijkt niet te stroken met de bereidwilligheid die een spirituele houding vraagt. Maar de erkenning van een probleem en het verlangen naar oplossing zijn vaak het beginpunt van een spiritueel proces. Al toont dit zich pas later. We gaan op weg en beseffen pas achteraf dat we een keuze hebben gemaakt.

¹⁰⁵ Wellicht zou gedrevenheid een beter woord zijn, *willfulness* heeft alles te maken met een heilig moeten. Soms heeft het meer de kwaliteit van de wilskracht, maar vaak raakt het meer aan gedrevenheid of zelfs verbetering. Toch geef ik de voorkeur aan wilskracht om negatieve associaties te voorkomen.

Een belangrijk moment in de spirituele ontwikkeling is de doorbraak van het inzicht, het zat te zijn dat voortdurend bezig zijn met genot en pijn, roem en duisternis, eer en schuld etc. Deze erkenning en aanvaarding is een sprong naar vrijmaking van de geest en het begin van een vorm van een onverwoestbare sereniteit!

Hoewel May nergens direct spreekt over schaamte raakt zijn beschrijving van de drijfveren voor de spirituele zoektocht naar liefde, verbondenheid en zijn, aan het hart van de beleving van chronische schaamte. De ervaring van het tekort, de behoefte ons te verbergen en de overlevingsstrategie van veinzen waardoor gespletenheid en vervreemding van onszelf alleen nog maar verder toeneemt. Als we in een eenheidservaring de werkelijkheid even kunnen zien, zonder alle mentale constructies over onszelf, voelen we het gemis en de moeite die het kost te leven vanuit een voortdurende angst ontdekt te worden¹⁰⁶. Dan kunnen we onuitsprekelijk verlangen naar de tijd dat alle gedachteconstructies ons leven niet verzuurden, toen we ons als vanzelfsprekend geborgen wisten¹⁰⁷:

*Wek mijn zachtheid weer
geef me terug
de ogen van een kind.
Dat ik zie wat is
en mij toevertrouw
en het licht niet haat.*

Dan kunnen we wellicht toestaan om de pijn van schaamte te voelen en ervaren hoezeer we ernaar verlangen om daar vrij van te zijn, om vrede te sluiten met onszelf. Maar zullen we onszelf daar niet langer om veroordelen. Onze geest en ons geluk zijn niet maakbaar.

5.2.2 Het beeld van ego of het zelf

Schaamte raakt nadrukkelijk aan onze angst voor zelf- of egeverlies die associaties oproept met onze kwetsbaarheid en sterfelijkheid. Er waren momenten dat ik intuïtief merkte hoe dicht schaamte bij de existentiële benauwdheid voor de dood ligt.

Lazarus (1994) heeft schaamte, bezorgd- of benauwdheid/ vrees (*anxiety*) en schuld ingedeeld in de groep van de existentiële emoties, die ontstaan wanneer de fundamenteën van ons menselijk bestaan worden ondermijnd¹⁰⁸. Dit roept de vraag bij mij op of wat we normaliter schaamte noemen, en wat in het gedachtegoed van Kierkegaard en Sartre in de existentiële filosofie 'schaamte' wordt genoemd, wel zo ver uit elkaar liggen. Of schaamte niet altijd voortkomt uit vrees, een benauwdheid in de confrontatie met onze afgescheidenheid waarin we verlangen naar vereniging en onvoorwaardelijke erkenning; met onze beperkingen waar we verlangen naar

¹⁰⁶ De eenheidservaringen die mensen soms hebben staan centraal in het betoog van May omdat dit een ervaring is waarin de mens even zijn besef van zelf en daarmee zijn preoccupatie met dat zelf kwijt is. Voor enkele seconden/ minuten is er een onvoorwaardelijke overgave aan het zijn waarin alles de werkelijkheid met een uitzonderlijke scherpte wordt waargenomen en waarin de tijd stil staat. Heel veel mensen kennen dat soort ervaringen die ze een blik hebben gegeven op de werkelijkheid, los van toeëigening, een moment van aandachtig gewaar zijn waarin er even geen zelfbesef is, alleen maar zijn.

¹⁰⁷ Auteur onbekend, publicatie Beweging van Barmhartigheid, Vught.

¹⁰⁸ Zie Lazarus and Lazarus 1994 in Pattison 2000, p. 26 en 28. In hun opvattingen wijzen onze emoties op de betekenis die we hechten aan een voorval

perfectie en met onze kwetsbaarheid en sterfelijkheid waar we wellicht onkwetsbaar willen zijn. Het menselijk tekort dat eigen is aan mens zijn en het pijnlijk bewust zijn van die situatie.

Als we ons bewust worden van ons tekort en de schaamte waarmee dit gepaard gaat, kan dit bewust zijn ons spiritueel verlangen aanjagen. Het besef van ons tekort leidt tot een grondstemming die ons aan kan zetten tot een zoektocht naar persoonlijke groei, naar onszelf zijn waarin vaak een spirituele drijfveer is te herkennen.

May (1982) schetst die grondstemming uitgebreid in het vierde hoofdstuk 'Searching: The Quest of Love, Union and Being' van zijn boek. Hij noemt nergens expliciet schaamte, maar beschrijft dat de drijfveren voortkomen uit het niet kunnen aanvaarden van het tekort, het eigen falen, het gebrek aan aanvaarding van zichzelf en/ of door de omgeving, de behoefte aan verbondenheid met de ander(en) en wellicht met een groter geheel, en het zoeken naar zin. Hij zegt hierover¹⁰⁹:

*Veel mensen zijn ambivalent over wie ze zijn. Aan de ene kant hebben we vaak de overtuiging dat we tenminste diep in ons hart goed zijn tegelijkertijd merken we dat we niet altijd deugen en tekortschieten. Daarom moeten we erg ons best doen om aan de verwachtingen van anderen te voldoen en zelf geaccepteerd te worden. Zo doen we erg ons best maar worden steeds ongeruster over het feit of we het wel goed doen. We zijn daardoor steeds vaker bezig met ons zelf te beschouwen i.p.v. gewoon te zijn. Vaak dragen we dit tekort in ons innerlijk met ons mee en gaat het vergezeld door iets van een verwijt aan de wereld die het ons zo moeilijk maakt te zijn wie we zijn. Meestal wordt dit gevoel van tekortschieten onderdrukt of ontkent maar als het even allemaal niet zo gemakkelijk gaat, steekt het de kop op en kan leiden tot ernstige depressie. Als het verwijt meer aan het oppervlak ligt, kan dit leiden tot een toestand van verbittering, cynisme of zelfs paranoia. Zelfs als er weinig stress is, zijn we voortdurend bezig onszelf met anderen te vergelijken. In onze verbeelding gaan we wedstrijden met onze medemensen aan die intimiteit belemmeren. Zelfs in onze eenzame reflectie stopt de veroordelende zelfevaluatie niet: 'heb ik het wel goed gedaan, zal ze me wel aardig vinden, ben ik een goede moeder?'.
Deze twijfel past niet bij het beeld dat we worden geacht uit te stralen, we moeten immers zelfvertrouwen ten toon spreiden. Hierdoor wordt de last verdubbeld want we voelen niet alleen onze tekorten maar we voelen ons tekortschieten omdat we al die tekortkomingen bemerken. Dus proberen we onze twijfels aan onszelf uit onze gewaarwording te houden en ze vooral verborgen te houden voor andere mensen. We moeten immers een beeld uitstralen van onafhankelijkheid: ik bepaal zelf wat ik (moet) doe(n).En: ik ben wie ik ben en daar ben ik trots op!*

Vanuit de moeite die het kost om de schijn op te houden, de idee dat we niet deugen en uit verlangen naar onvoorwaardelijke liefde, verbondenheid, heilheid en het verlangen gewoon te zijn wie we zijn, zoeken we ons heil bij de 'ingenieurs van de ziel'¹¹⁰. We menen dat we niet deugen en wellicht is er iets duisters en boosaardigs in ons verborgen dat, als het aan de dag kwam, zou leiden tot afwijzing en verlating. Daarom kunnen we niet open en kwetsbaar zijn, alleen al de mogelijkheid van onvolkomenheden is afdoende, immers ze kunnen altijd aan het licht komen. Ook al verlangen we ernaar gekend en geliefd te zijn, *we spannen ons voortdurend in ons te verbergen want als die onvolkomenheid waar zouden zijn, ...wie weet wat er zou kunnen gebeuren*¹¹¹.

¹⁰⁹ Zie May 1982, p. 74 mijn vertaling

¹¹⁰ Ik heb deze term ontleend aan het boek "Ingenieurs van de ziel" van Frank Westerman.

¹¹¹ May, 1982, zie p. 88-89

In de contemplatieve psychologie wordt uitgegaan van directe zelfkennis die voorkomt uit contemplatie¹¹². Als we dan naar onze gevoeligheid voor schaamte kijken is het een veel algemenere conditie dan we wellicht veronderstellen. We zijn niet zo uniek als we wel eens denken.

De Wit (2006) schetst in zijn uitwerking van een contemplatieve psychologie een beeld van ego en de ontwikkeling van ego dat ik relevant vind voor een spirituele kijk op schaamte. In zijn vergelijking tussen contemplatieve en academische psychologie duidt De Wit op de gevolgen van de invloed van de academische psychologie op ons zelfbeeld. Zijn analyse vertoont een sterke gelijkenis met de zienswijze in de existentialistische filosofie op zelfbepaling als bron van schaamte en existentiële benauwdheid (Lewis, 1992)¹¹³.

In de conventionele psychologie zijn door de derde persoonsbenadering mensen object voor elkaar: object van verwachtingen, afkeer en vrees. De psychologie van het dagelijks leven dient er vooral voor om elkaars verwachtingen te peilen en op elkaar af te stemmen. Gevolg daarvan is dat we ons voortdurend bezig houden met onze kennis over anderen en de veronderstelde kennis van anderen over ons. Die veronderstelde kennis nemen we over, waardoor we onszelf als het ware door de ogen van de ander voor wie wij als derde persoon bestaan, gaan zien. Dit levert een indirecte vorm van zelfkennis op waarin we object voor onszelf zijn geworden. De oorsprong van deze indirecte 'ingebeelde' zelfkennis staat dus principieel los van de directe zelfkennis in contemplatie waarin we onszelf direct als subject beleven.

In deze derde persoons benadering gaan we onszelf als object zien¹¹⁴. We raken in ons 'zelf' verdeeld. Dit gaat gepaard met waarde oordelen. Daardoor krijgt ons zelfbeeld de betekenis van zelfwaardering! We hebben een positief of een negatief zelfbeeld. De '*ingenieurs van de ziel*' werken vooral aan verbetering van iemands zelfbeeld, in plaats van na te gaan wat dat beeld is en waar het eigenlijk uit bestaat¹¹⁵.

Ervaringen waarin we ons beschaamd voelen, zijn een voorbeeld van indirecte zelfkennis waardoor we een 'negatief' beeld over onszelf vormen. Op den duur raken we zo geïmponeerd door onze gebreken, dat we daar alleen oog voor hebben. In plaats van ons te realiseren dat de momenten waarop we onze hartvochtigheid en kortzichtigheid beseffen juist momenten van zachtmoedigheid en inzicht zijn. Ons verbeelde gebrek aan menselijkheid en de teleurstelling daarover verduisteren deze momenten van inzicht en zachtmoedigheid. Zo verliezen we steeds meer het contact met onze fundamentele menselijkheid en geloven er ten slotte niet meer in. Onze heroïsche strijd tegen onze negativiteit leidt slecht tot zelfdestructie!

Het moeilijke van de spirituele zienswijze is dat het zien van ons zelfbeeld als een beeld, als een construct, bedreigend is. We willen liever dat het echt en substantieel is. De erkenning van ons

¹¹² Contemplatie gebruik ik hier als verzamelwoord voor spirituele methoden waarin getracht wordt te 'schouwen' i.p.v. te beschouwen. In de beschouwing is het zelf object van denken, in schouwen is er een gewaarzijn van de stroom aan processen of ervaringen die zich in het mentale domein voordoen waar het denken integraal onderdeel van uitmaakt.

¹¹³ Zie M. Lewis 1992, p. 217-221

¹¹⁴ Verderop heb ik het in dit verband over objectificatie.

¹¹⁵ Volgens May (1982) is het een typisch Westers verschijnsel dat zodra we op onszelf reflecteren, we zo gaan waarden. De ontwikkeling die hiertoe heeft geleid heb ik kort beschreven in hoofdstuk drie.

zelfbeeld als een beeld leidt immers tot de vraag wie we dan werkelijk zijn. Dat roept vragen op als wat er achter die beelden is: als mijn zelfbeeld een beeld is, wie ben ik dan? Besta ik wel? Deze vragen jagen onze vrees (*anxiety*) voor de ondermijning van ons bestaan aan en leiden tot ervaringen die associaties oproepen met dood gaan. De Dalai Lama zegt hierover: *zolang er ik of ego is, is er angst voor de dood*. Om dat te verstaan moeten we eerst begrijpen wat de spirituele kijk op ego is.

In de spirituele traditie wordt ego gebruikt om te verwijzen naar een egocentrische/ egoïstische mentaliteit¹¹⁶. Ego is datgene wat ieder van ons er toe aanzet zijn eigen koninkrijk te scheppen, te verdedigen en te vergroten. Ego leidt tot veinzen, ons beter voordoen dan we zijn, en maakt ons gevoelig voor beschaming. Ego verwacht zelfverheffing met zelfontplooiing, impulsiviteit met spontaneïteit en macht om de eigen verlangens te vervullen met vrijheid. Ego heeft tot gevolg dat er allerlei blinde vlekken in dat domein zitten. Onze werkelijkheidsbeleving wordt gekenschetst door duisternis. Een bekende spirituele metafoor is die van de rups die zich in de cocon van de werkelijkheidsbeleving heeft ingesponnen, afgewend van het licht in een overzichtelijke beperktheid. Beschadiging van de cocon leidt tot paniek en de enige mogelijkheid tot zelfbehoud lijkt de draden van de cocon te verstevigen. Ieder nieuw gedachtespinsel dient de persoonlijke werkelijkheid in stand te houden.

In de psychologie wordt ego verbonden aan ons zelfbeeld en het vertrouwen dat we er als mens mag zijn. Een mens heeft daarom een stevig ego nodig. Dit vertrouwen wordt ook in de spirituele tradities gewaardeerd maar de term ego wordt er niet voor gebruikt. Dit vertrouwen is ten diepste niet een vertrouwen in wat we in het dagelijks leven onszelf noemen, maar staat daar juist los van. Het is een vertrouwen in de fundamentele grond van ons bestaan, in ons mens-zijn, in onze menselijke toerusting. Ego is juist wat ons (zelf)vertrouwen en onze zelfacceptatie ondermijnt en ons angstig maakt.

Ego is volgens de spirituele tradities slechts in schijn negatief. Het is niet een staat van de geest waar we tegen moeten strijden maar waaruit we kunnen ontwaken. Wanneer we vanuit het voornemen om ego de kop in te drukken het spirituele pad opgaan, ontstaat een bittere strijd met onszelf tegen onszelf die zal uitmonden in een vruchteloze poging onszelf te verheffing door zelfverguizing.

Het spirituele verlangen is een verlangen naar dit vertrouwen in existentiële zin, een toevertrouwen zodat we ons, als is het maar voor even, intuïtief geborgen weten. Daarom wordt in veel tradities over de spirituele weg gesproken als een '*transcenderen van ego*'. Niet omdat ego slecht is, met zo'n morele veroordeling schieten we niets op, maar omdat ego geestelijk destructief is: het verstikt de '*innerlijke bloei*' en is de oorzaak van onze overgevoeligheid voor schaamte.

Zelftranscendentie drukt uit dat een mens pas ten volle zichzelf is door in zekere zin buiten zichzelf te zijn op het moment dat hij zich meegevoerd weet door zijn idealen en zichzelf overtreft of overstijgt. Dit is geen ideaal van buitenaf maar een ideaal waarmee we op een moment van transcendentie samenvallen. Die zelftranscendentie vraagt eerder passiviteit dan doen/ werken het is een gift of in het Christelijke taalspel genade. Datgene wat ons

¹¹⁶ Zie hierover De Wit 2006, hoofdstuk 3, *De ontwikkeling van ego*, p. 96-124

transcendeert raakt ons ten diepste maar we zijn daarover niet zelf in genomen. Het gebeurt eerder onbewust, het is geen gevolg van een doelbewuste actie maar het laat ons niet onverschillig. Het leidt tot ontroering en een ervaring van dankbaarheid of erkentelijkheid.

.....
De vraag naar ons ware zelf bleek een verwarring te zijn van het verlangen dat in de ervaring van zelftranscendentie zijn vervulling vindt.¹¹⁷

De zin van het leven ervaren betekent dat we ons bewogen weet door iets waardoor we worden getranscendeerd. Die beweging dat zijn de mogelijkheden die we krijgen als we van onze betrokkenheid op onszelf worden losgemaakt door momenten van schoonheid, verbondenheid of tijdloosheid. Als we samenvallen met onze ervaringen. We schouwen dan de werkelijkheid, in tegenstelling tot de momenten van dagdromen en zichzelf beschouwen die vereisen dat we de werkelijkheid niet toelaat maar zweven in onze fantasie over onszelf.

Zoals aangestipt is het voortdurend bezig zijn met het waarderen en oordelen van ons 'zelf' - bij voorkeur in negatieve termen - een centraal punt in de ontwikkeling van ego. Wat zijn we niet en wat zijn we wel?

Wellicht verwijst deze 'obsessie' met onszelf naar onze christelijke wortels waarin de strijd tussen goed en kwaad in onze zielen of ons geweten uitgevochten werd. Het denkbeeld van het 'gevallen zelf' is geworteld in en versterkt een negatief beeld van het menselijke zelf. Het innerlijk herbergt zowel Gods licht als het kwaad en de zonde, het is immers ook de werkplaats van de duivel. Dit is de idealisatie waar Pattison (2000) naar verwijst¹¹⁸.

Dit ambivalente en pessimistische beeld van het gevallen, individuele zelf heeft het Christendom beheerst. De soefi mysticus Rumi geeft in zijn bekende gedicht *De Herberg* een heel ander beeld. Hij duidt onze kwade neigingen als boodschappers die ons iets te vertellen hebben¹¹⁹:

.....
*Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij!
Zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.
Behandel dan toch elke gast met eerbied.
Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase...
De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten.
Wees blij met iedereen die langskomt.
De hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.*

Ook christelijke spirituele tradities waarderen onze 'negatieve' gevoelens. Maar de officiële kerken als sociaal instituut veroordeelden onze duistere kant.

In deze seculiere tijd blijft deze dualistische levensvisie voortleven al heeft die nu meer hedonistische trekken. We categoriseren en (be)oordelen alle verschijnselen binnen en buiten onszelf als negatief of positief. Dat wat we ons willen toe eigenen en waar we vanaf willen. Door gebrek

¹¹⁷ zie ook Burms en Breuer, 2000

¹¹⁸ Zie hfdst. 4.2

¹¹⁹ De Herberg van Rumi (vert. Romeck van Zeyl)

aan gedeelde referentiekaders zijn we nu meer dan voorheen terug geworpen op onszelf. We zijn onze eigen maatstaf. We zijn nog nooit zo vrij geweest en zo gevangen in ons isolement: we kijken in de spiegel en zien alleen ons zelf¹²⁰.

Door gebrek aan verbondenheid en morele betrokkenheid verliezen we onze identiteit. We staan naakt en alleen, maar in onze fantasie blootgesteld aan afkeurende blikken. Kierkegaard wees al op het belang van de keuze als bevrijding uit schaamte. Die keuze kan, vermoed ik, ons 'afleiden' van de werkelijkheid van ego en onze neiging ons beter voor te doen. Maar de keuze voor een spiritualiteit die ego gericht is, kan niet anders dan leiden tot teleurstelling en meer schaamte. Dat is een valkuil waar ik in de laatste paragraaf op terug kom.

5.2.3 Gewaarworden

Bij chronische schaamte gaat de ontwikkeling van ego gepaard met een obsessief gewaar zijn van ons 'zelf' en de noodzaak ons permanent te verbergen. Deze voortdurende zelfbewaking jaagt onze (over)gevoeligheid voor schaamte verder aan. Ik zal in deze paragraaf ingaan op het thema gewaarworden dat een centrale plaats heeft in veel spirituele tradities. Ik zal ook stil staan bij contemplatieve oefening in gewaar zijn omdat we door die oefeningen onze gevoeligheid voor schaamte kunnen ontdekken en het contact ermee kunnen herstellen. Contemplatieve oefening kan ons inzicht geven in de eisen die we aan onszelf stellen, in onze neiging tot vergelijken, en helpt de stem van onze innerlijke criticus maar ook ons verlangen te herkennen. Het is een oefening in neutrale observatie in plaats van (ver)oordelende zelfbewaking. Focussen, ontwikkeld door Gendlin (2004) wat tijdens de practica gespreks-vaardigheden en reflecteren aan de Universiteit voor Humanistiek aan bod komt, heeft elementen van die contemplatieve oefening.

De spirituele tradities hebben technieken ontwikkeld om ons gewaar zijn te oefenen waardoor de ban van de egocentrische werkelijkheidsbeleving doorbroken kan worden. In alle tradities is de contemplatie of meditatie een belangrijk element waarin wordt getracht verschijnselen zoals die zich voordoen te ervaren. Vooral de Oosterse technieken zijn hier in het Westen bekend, maar ook Christelijke religies kennen contemplatieve technieken¹²¹. Deze technieken kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van wijsheid. Dit is kennis die niet alleen voortkomt uit denkbeelden, modellen en concepten over de werkelijkheid maar ook uit: *perceptuele kennis* (De Wit), uit *intuïtie* (May, 1984), uit een innerlijk weten of een '*bekend zijn met*'.

De ontwikkeling van wijsheid helpt om vrij te worden van de perceptuele verwarring die ontstaat doordat ego onze blik vertroebelt. In dat beeld lijkt chronische schaamte met zijn extreem luide en pijnlijke zelfbewustzijn op een modderpoel waarin de troebelheid niet tot rust komt, zodat er nooit zicht komt op de ervaren werkelijkheid.

Voor de ontwikkeling van die kennis kunnen we onze geest oefenen zodat we de kwaliteit van aandacht en ons onderscheidingsvermogen ontwikkelen. Normaliter is onze aandacht verdoofd

¹²⁰ Voor mij is de innerlijke schaamte de motor achter de bloei van schaamteloosheid in de media gezien alle bekentenis literatuur en sleutelgat programma's. zij vormen het nieuwe referentiekader. Zie ook hfdst 3.2

¹²¹ Eén van de meer bekende zijn Geestelijke Oefeningen van Ignatius de Loyola.

en ons onderscheidingsvermogen vaak niet werkzaam; in het touw herkennen we een slang, in de mens een vijand en we dromen terwijl we werken.

De aard van de perceptuele verwarring wordt door De Wit vergeleken met door elkaar geslagen olie en water. Onze egocentrische ervaring is een soort Nivea, een crème die bestaat uit twee heldere vloeistoffen olie en water maar zelf vaster en niet doorzichtig is. In feite bestaat ze uit heel kleine druppeltjes die allemaal helder zijn maar doordat de vloeistoffen zo door elkaar zijn geklutst, kunnen we ze niet meer onderscheiden. Zo zien wij niet meer wat onze zintuiglijke en wat onze mentale ervaringsstroom is ¹²².

De Wit en May geven beiden een uitgebreide contemplatieve visie op gewaarworden, ervaren en denken. Tussen ervaren en denken is een tweezijdige relatie: we kunnen niet alleen denken over onze ervaring maar onze gedachten ook ervaren. Dit wijkt af van de conventionele opvatting in de psychologie. In de academische psychologie staat het denken buiten de ervaring. In de metafoor van het toneel, staat het denken achter de coulissen van de speelvloer waar onze ervaringen zich voltrekken. In spirituele tradities echter staan denken en ervaren samen op het toneel.

Het aspect van bewust zijn wordt aangeduid als aandacht of de concentratie van de rustige geest: het vermogen onze aandacht te kunnen richten en erbij te kunnen houden. Die aandacht is nodig voor de ontwikkeling van ons onderscheidingsvermogen of inzicht. Dat is ons vermogen tot inzicht en overzicht in de samenhang van verschijnselen. Dit inzicht is een intelligente, wakkere onbevangenheid die niet gehinderd wordt door vooroordelen of beslommeringen. Een ongeconditioneerd bewust zijn, dat vrij is van de fixatie op onze conventionele werkelijkheidsbeleving die gekleurd is door het lopende commentaar van onze innerlijke reporter. De Wit beschrijft inzicht als een adelaar die hoog en stil in de lucht zweeft en perfect zich heeft op de wereld der verschijnselen ¹²³.

Dit ongeconditioneerde bewust zijn, vormt zowel de kiem als de vrucht van wat de spirituele tradities trachten te cultiveren. Hoe minder ons bewust zijn wordt meegesleept door onze onbewuste gedachtstroom, hoe aandachtiger we zijn en des te energieker en levendiger begint ons inzicht te functioneren.

Ervaren heeft geen object zoals de gedachte erover. Wanneer ik over een ervaring nadenk dan is die ervaring het object van mijn denken. Maar ik kan een gedachte ook ervaren, dan is die gedachte de inhoud van mijn denken. Omdat object en inhoud van denken twee verschillende dingen zijn, kan de één de ander representeren, de inhoud kan een mentale voorstelling – of representatie - zijn van het object.

Maar niet bij ervaringen, die representeren niet. Een ervaring presenteert zich gewoon. Ervaring is altijd in het hier en nu. De herinnering, de gedachte aan de ervaring die is geweest, kan bestaan, maar ervaren zelf heeft geen tijdsdimensie. De ervaring van een herinnering is geen ervaring van het verleden, maar een ervaring van de actuele mentale toestand. De mentale oefening in het contemplatieve leven hangt nauw samen met de gerichtheid op het ervaren van ons leven in het hier en nu.

¹²² Zie De Wit 2006, p. 152.

¹²³ Zie De Wit p. 134-135

De contemplatieve oefeningen in aandacht en inzicht zijn gericht op de bewustzijnsvernaauwing van ego en trachten de fixatie op onze 'gedachtestroom' te verminderen. Het gaat om het cultiveren van een onderscheidend bewust zijn, dat in staat is om het effect van onze interpretaties op onze werkelijkheidsbeleving van moment tot moment bewust te maken. Het cultiveren van bewust zijn tot contemplatieve kennis of wijsheid, die ons de pijnlijke illusie van onze egocentrische werkelijkheidsbeleving doet kennen en ons eruit bevrijdt.

De kennis die we kunnen verkrijgen als we onze gedachtestroom helder ervaren, is perceptuele kennis. Ze levert een vorm van kennis of inzicht die niet-conceptueel en onuitsprekelijk is. William James maakte het onderscheid tussen kennis over iets en '*bekendheid met iets*', het kunnen herkennen. De conceptuele kennis is descriptief van aard, het is een kennen van het verstand en levert kennis over verschijnselen. Kennen met het hart is een vorm van perceptuele kennen, die leidt tot bekendheid met de verschijnselen.

In het dagelijks leven ervaren we niet slecht onze gevoelens of andere mentale verschijnselen maar we kleden ze aan met onze waardeoordelen en trachten ze te beheersen. Het beheersen van de gevoelens die we bewust zijn, leidt tot interne strijd waarin het ene deel van ons zelfbeeld worstelt met een ander deel. Eén deel zegt bijvoorbeeld: ik ben boos een ander deel: ik ben niet boos. Dit kan leiden tot een verwikkeling waarin gevoelens steeds venijniger worden omdat ze beheerst worden, waardoor meer controle nodig is. In die situatie kunnen we nog zelden herkennen, dat de oorspronkelijke impuls tot het gevoel wellicht heel onschuldig was. De uiting van gevoelens maakt het vaak ook niet makkelijker. De derde partij in het zelfbeeld kan inbrengen dat ik boos ben en het recht heb dat te laten merken. De gedachtestromen die ontstaan maken dat de uiteindelijke expressie van het gevoel vaak weinig te maken heeft met de oorspronkelijke aard van de prikkel. Het wordt nog moeilijker als we vanwege het gevoel en de gedachtestromen onszelf gaan veroordelen. Op deze manier kleden we voortdurend, in een herhalend proces, ons ego aan met wat we wel en niet zijn.

Om gevoelens als schaamte op een minder ingewikkelde manier te leren zien, is het nodig dat we er niet in roeren. De oefening in de aandachtige waarneming vergroot op den duur de geconcentreerde aandacht op de stromen in het mentale domein en maakt ons ook gevoeliger voor ervaringsstromen die zich buiten ons voordoen. Het onderscheidingsvermogen neemt toe, we zien nieuwe kleuren en perspectieven. Er ontstaat inzicht in het vlietende karakter van ervaringen en er ontvouwt zich de mogelijkheid van directe zelfkennis, geen kennis over maar bekendheid met wie wij zijn.

In het dagelijks leven leidt de gewaarwording van emoties en gevoelens nogal eens tot opblazen. Door uitgebreid in woorden en gedachten op emotionele ervaringen in te gaan of ze met wilskracht trachten te verdringen, worden ze steeds groter. Zo gaan ze steeds meer deel uitmaken van mijzelf in plaats van een vluchtig voorbijgaande toestand, een beroering, te zijn.

Tijdens mijn laatste tien daagse meditatie cursus was ik doordat ik met mijn scriptie bezig was meer gespitst op het waarnemen van gevoelens. Ook tijdens geconcentreerde meditatie komen gevoelens op en trekken voorbij. De ervaring van een glimlach van vreugde, woede opgeroepen door de frustraties van niet lukken, schaamte, seksueel verlangen, angst uit bezorgdheid. Ze trekken voorbij zonder langdurig effect. Soms waren de sensaties zo sterk en creëerden ze zoveel onrust, dat mijn aandacht weg viel.

Zodra ik emoties niet toesta en ze wegduw, ontstaat in mijn fantasie een gevecht of een exhibitionistische scène waarin het gevoel door erover te denken en te fantaseren steeds groter wordt.

In de Boeddhistische meditatie staat het waarnemen van die steeds veranderende staat van zijn centraal in de aandacht. Belevingen komen op en verdwijnen. Waar het denken over die veranderlijkheid of

vergankelijkheid mij angst aanjaagt, creëert de ervaring van sensaties als verschijnselen die opkomen en verdwijnen, rust waarin er momenten zijn dat tijd, lichaam, gedachten even lijken op te gaan in één aandachtige gewaarwording van zijn.

Dit is misschien ook waar Etty Hillesum over schreef, het besef dat er ergens in ons *'een bodem is om te rusten'* en een schuilplaats, niet om te verbergen maar om te schuilen, beschutting te krijgen en gevoed te worden¹²⁴.

De ontwikkeling van aandachtigheid en inzicht waardoor we een ander perspectief krijgen op de werkelijkheid, gaat dus niet over nadenken maar eerder over kijken door onze aandacht te richten op onze gewaarwording. Dat schept de mogelijkheid van transformatie van onze werkelijkheidsbeleving en van transformatie van schaamte. Ik kom hier in hoofdstuk zes op terug.

Hechting

Hechting of toeëigening is de reactie die volgt op ons gewaar zijn. Sterke hechting betekent dat we zeer betrokken zijn bij ons verlangen of onze angst, die serieus nemen en bezorgd zijn over de bevrediging van het verlangen of de realisatie van de angst. Ons zelfbeeld is in het geding. We zijn niet gehecht aan een voorwerp of een persoon, maar aan het verlangen of aan de vrees voor die persoon of dat object.

Onze hechting vertoont vreemde schommelingen, op het ene moment kunnen we pijn of honger verdragen op een ander moment leiden ze tot groot misbaar. Dat geldt ook voor onze gevoeligheid voor beschaming. We verwachten van onszelf dat we stabiel en consequent zijn in onze waarden en prioriteiten maar gedragen ons vaak niet zo. Dat kan leiden tot twijfel aan onze integriteit of onze discipline en tot schaamte over onze inconsequenties. Het is goed te beseffen dat onze prioriteiten bepaald worden door hechting - wat is belangrijk voor ons zelfbeeld - en dat die hechting in zichzelf onstabiel is.

Alleen van een machine kunnen we een constante 'motivatie' verwachten, niet van een mens. Onze geest is niet zo geordend als we wel eens denken. Het is een voortdurend veranderend proces van sijpelende energie die in het gewaar zijn opkomt en verdwijnt, in constant veranderende vormen als reactie op een geheel aan bekende en onbekende factoren.

De spirituele tradities zien in hechting de oorzaak van veel problemen maar erkennen ook dat we ermee zitten, we kunnen er niet zomaar afscheid van nemen, al kunnen we er in aandachtig gewaar zijn wellicht soms even los van komen. We zouden er een soort onthechtheid voor in de plaats kunnen stellen en ons terugtrekken uit de wereld. Het streven naar onthechtheid is op zich weer een vorm van hechting en leidt gemakkelijk tot spiritueel narcisme. Die sfeer is beraamd en leeg, en verschilt absoluut van niet-gehecht zijn.

Wezenlijk is onze gevoelens of gedachten niet te beoordelen als goed of slecht, behoorlijk of onbehoorlijk. Het zijn slechts gedachten, het zijn slechts gevoelens. Mentale verschijnselen die opkomen en wegtrekken.

We hebben een keuze om gehechtheid op te laten komen en te laten gaan zonder dat we ons er aan vast klampen. Het opkomen en afnemen van het zelfbelang te ervaren als een eb en vloed beweging in onze stemmingen of als snelle pulserende bewegingen over een korte periode als we

¹²⁴ Zie Etty (2002), p. 401-402

bewust zijn. Centraal daarin is ons streven naar beheersing en controle achter ons te laten, wakker te worden en te zien wat ieder moment gebeurt.

Het contrapunt van hechting, onze bereid(willig)heid om ons dingen niet toe te eigenen, is geworteld in een fundamenteel vertrouwen in onze zelfbeleving. Die bereid(willig)heid zal groeien als we de onmogelijkheid van gewilde verandering leren erkennen.

Over stilte

Meditatie is niet altijd de stille rust die er ogenschijnlijk vanaf straalt. Vaak gaat ze gepaard met spanning en frustratie. Ook is er geen eenvoudige oorzaak-gevolg relatie tussen meditatie en spirituele groei.

Waarom speelt stilte dan zo'n belangrijke rol in de contemplatieve praktijk? Stille aandachtige gewaarwording zoals in meditatie geeft een blik op de aard en de kwaliteit van ons gewaar zijn en maakt ons vertrouwd met het vlietende karakter van gedachten, herinneringen, stemmingen en emoties. Dit kan leiden tot het besef of een vermoeden dat onder die inhoud, een diep stil meer ligt van gewaar zijn dat permanent is en niet wordt geraakt door alles wat zich voordoet. Het geeft een venster op een eeuwigheid die ons omgeeft en in ons aanwezig is.

Daarnaast is meditatie ook een oefening in overgave en bereid(willig)heid. Het is niet-doen.

Stilte, zegt May, *is een herinnering aan het mysterie en de onmetelijkheid waarvan we deelgenoot zijn die ons nederig maakt en ons voed, en bemoedigt de volgende stap te zetten op onze spirituele reis*¹²⁵.

De paradox is dat als we stilte als een middel tot een doel te zien, we de natuurlijke kwaliteit van stilte verbreken en stilte zijn intrede doet op het toneel van succes en falen, van je doel bereiken en hechten! Dan wordt de stille meditatieve praktijk een wilskrachtig streven vol inspanning. Dan gaan we ook de meditatie beoordelen op zijn kwaliteit, wordt de stille beter dan de onrustige, de lange zit beter dan de korte!

Het modderige water van de geest kan alleen helder worden als de modder tijd en rust heeft om te bezinken, dat gebeurt niet door voortdurend roeren maar door wachten. Beheersen van de onrust in de geest leidt slechts tot meer beroering en modderwolken als gevolg van strijd. Dit is ook het beeld van chronische schaamte.

Stilte is er altijd, maar zij is soms niet gemakkelijk te ervaren. Op de lange duur lijkt het zoeken belangrijker dan de werkelijke zintuiglijke beleving. Waardering van stilte is niet voor iedereen eenvoudig, sommigen kunnen uren niet(s)-doen en stil zitten, voor anderen is tien minuten teveel. Het zit hem niet in de kwantiteit of de rust van de meditatie. Voor rustelozen kunnen die paar momenten betekenisvol zijn.

Focussen

Het is opvallend hoe dicht de spirituele, met name de Boeddhistische kijk op 'emoties' en de oefening in focussen zoals ontwikkeld door Gendlin (2004) bij elkaar lijken te komen. In de klassieke Tibetaanse Boeddhistische benadering wordt tijdens meditatie naar de aard van 'negatieve' gevoelens gekeken. Daarbij stelt de leraar vragen als: wat is de aard van de emotie,

¹²⁵ Zie May. 1984 pag 315-316

wat is het van een afstand? Bijvoorbeeld in geval van woede: is de woede een legeraanvoerder, draagt woede een zware steen, is het een brandend vuur? Waar kunnen we het vinden: in het hoofd, in het hart, in de borst? Heeft het een vorm of een kleur?

Als je ernaar kijkt, lost de woede op, verdwijnt als sneeuw voor de zon. Maar constateert de verteller er zit ook een lichte, stralende kern in het hart van de boosheid die niet kwaadaardig is¹²⁶.

Het vertoont gelijkenis met focussen: eerst het ervaren gevoel toelaten, het gevoel aankijken of er op een andere manier contact mee maken¹²⁷. Dan de dialoog met het gevoel aangaan door het te bevragen op wat het je te vertellen heeft, te laten en wachten of het gevoel qua hoedanigheid verandert en het te bedanken voor de dialoog. Dus het gevoel serieus nemen, de boodschap verwelkomen en er tegelijk ook weer afscheid van nemen.

Het gevoel wordt dan als een vogel die vliegt in de lucht waarin hij geen spoor achterlaat, soms is het de zware vlucht van een gier, dan de fluistering van de vleugels van de uil dan het rappe dalen en stijgen van de leeuwerik. We raken bekend en vertrouwd met onze gevoelens.

Focussen is het tegenovergestelde van het ontstaan van een kettingreactie van negatieve gedachten en gevoelens omdat het gevoel afgewezen of verdrongen wordt en voorwerp kan worden van schaamte over ons zelf. Een verschil in benadering is dat de Boeddhistische psychologie de uiteindelijk lege aard van de emotie of het gevoel benadrukt terwijl Gendlin het ervaren gevoel in eerste instantie meer substantieel lijkt te maken om er vervolgens toch afscheid van te nemen.

5.2.4 Tot besluit

Spiritueel leven is op papier heel eenvoudig. Het gaat erom ieder moment te ontspannen, diep adem te halen en wakker te worden. Het gaat erom het bestaan, ons zijn op te merken en er niet in te roeren. Maar de praktijk is dat we daarbij veel weerstand tegenkomen.

We hebben ons zelf niet als een ballon aan een touwtje dat we kunnen loslaten. Zoals May (1984) schetst zal ego zich met hand en tand verzetten tegen een bescheidener zelfbeeld. De worsteling om ons over te geven en de angst die daarmee gepaard gaat, is iets dat iedereen die verlangt naar spirituele ontwikkeling tegenkomt. Geduld en een groeiend vertrouwen door ons bekender worden met wat zich voordoet, vormen daarin een houvast.

Ik ben op deze drie thema's van spiritualiteit ingegaan omdat ik ze relevant vindt voor het begrip van schaamte. Ze zetten schaamte in een ander licht dan de benaderingen die ik in de voorgaande hoofdstukken heb uitgewerkt. Het nadeel van deze keuze is dat hierdoor het beeld kan ontstaan dat spiritualiteit alleen zou gaan over mentale verschijnselen en het verwerven van inzicht m.b.v. meditatieve technieken. Dat is niet het geval. Spiritualiteit gaat ook over spreken en handelen. Ontwikkeling van wijsheid en moraliteit gaan altijd samen, ze vormen twee kanten van de weg. Een spiritualiteit die alleen leidt tot inzicht in de werkelijkheid van ego(loosheid) gaat voorbij aan de plaats van de mens in de wereld.

¹²⁶ Zie Goleman 2004, p. 81

¹²⁷ Zie ook 2.1. Ik gebruik hier gevoel omdat Gendlin spreekt over 'felt sense' wat in het Nederlands is vertaald als het ervaren gevoel. Bru (1997) verwijst naar zijn intuïtie dat emoties zich meer aan de buitenkant bevinden en zichtbaarder zijn, ze zijn de 'mantel' waarin we ons hullen, terwijl de gevoelens zich in de beleving, de ervaringen en de gelaagdheid van het innerlijk afspelen en meer betekenis bevatten.

5.3 Een spirituele benadering van schaamte

Mijn behoefte in deze scriptie woorden te geven aan een spirituele benadering van schaamte confronteert me met het onuitsprekelijke van spiritualiteit, de moeite om woorden te geven aan een persoonlijk en vooral intuïtief domein. Het is een hachelijk onderwerp als we humanisme zien als een levensbeschouwing met een rationeel en zelfbeschikkend mensbeeld. Leven als een mysterie en ontwikkeling van een levenshouding die nooit is afgerond, hebben iets ‘vaags’. Door te schrijven over spiritualiteit raak ik aan mijn eigen schaamte en schroom¹²⁸.

Een spirituele benadering van schaamte heeft ook iets paradoxaals. Een benadering van schaamte roept associaties op met een diagnostische categorie, als een gesteldheid van de menselijke toestand, wat zich niet verhoudt met de spirituele visie op het vlietende karakter van geest en materie.

Toch wil ik een poging doen om aan te geven wat eigen is aan een spirituele benadering en waarin die zich onderscheidt van wat ik aanduid als een conventionele psychologische benadering. Ik doe dit niet om mij af te zetten tegen de psychologische visie op problematische schaamte die ik eerder geschetst hebt. Integendeel, deze is zeker waardevol. Schaamte kan een rol spelen bij ernstige psychische problemen waarbij de hulpmiddelen en methoden van de psychologie nodig zijn. Maar die benadering richt zich op de problematische kant van schaamte en kent, zoals in de voorgaande paragraaf geschetst, haar valkuilen. Net als spiritualiteit¹²⁹.

Het onderzoek voor mijn scriptie heeft mij doen beseffen dat het in de ontmoeting met een medemens die worstelt met wat het leven voor hem of haar in petto heeft en zoekt naar zin, niet gaat om weten van, maar over herkenning en gekend worden. Door mijn aandachtig bezig zijn met de visie op ego, kennis en bewust zijn in de contemplatieve psychologie, drong het tot me door, hoe wezenlijk het verschil is tussen onze conceptuele kennis en perceptuele kennis. Of, zoals De Wit dat karakteriseert, het verschil tussen onze kennis over en ons bekend zijn met¹³⁰.

In een spirituele benadering van schaamte gaat het dan ook niet over de ontwikkeling van een model met karakteristieken van schaamte en methodieken voor oplossing, maar om overgave en een vertrouwd worden met wie wij zijn, waardoor we de ander ook kunnen zien en herkennen. Mijn intellectuele nieuwsgierigheid stuurt mij in een woud van weten waarin een veelheid aan invullingen van concepten mij doen verdwalen. Mijn behoefte aan houvast en methoden vormen veeleer een obstakel voor het herkennen en verstaan van de ander. Het leidt tot gepuzzel, bedenken, categoriseren en oordelen waardoor het contact met mijzelf en met de ander verbroken wordt.

¹²⁸ Zie T. Jorna 2003, voor een verhelderende visie op de relatie Humanisme en Spiritualiteit. In het Humanistisch Verbond is ruimte voor de visie dat een levensbeschouwing zich permanent ontwikkeld en voor spirituele inspiratie.

¹²⁹ Zie 5.2 contemplatieve psychologie versus conventionele psychologie, en de valkuilen van objectificatie, 3e persoons benadering, risico van (ver)oordelen en stigmatisering, illusie van maakbaarheid.

¹³⁰ Zie De Wit 2006, p. 153-154. De wijsheid door ‘een bekend zijn met’ kunnen wij ontwikkelen door oefening in contemplatie waardoor we in ons bewust (of aandachtig) zijn af en toe minder worden meegesleept door onze vooringenomenheid en de gehechtheid aan ons zelfbeeld. Alle spirituele wijsheidstradities kennen daarnaast bronnen en ieder mens zal gaande ontdekken welke bronnen hem of haar inspireren. Dat zullen lang niet altijd bronnen zijn die tot het sacrale domein behoren Spirituele ‘verrukking’ kan zich overal voordoen, de bronnen zijn ook te vinden in het dagelijks leven, in de natuur of in de trein.

Een spirituele kijk op schaamte refereert aan een gewaar worden waarin mijn blik niet gekleurd is door mijn kennis over schaamte maar waarin die blik gericht is op het zien en herkennen van wat zich toont.

Tegelijkertijd besef ik dat ik nooit vrij ben van vooringenomenheid. Vrij zijn van ego is wellicht weggelegd voor enkele verlichte geesten, gewone mensen, zoals ik, zullen het er mee moeten doen dat ons gewaar zijn en gewaarworden, gekleurd zijn door onze egocentrische kijk op de werkelijkheid. Ik kan mij oefenen in de aandachtigheid van mijn geest en in inzicht. Ik kan mijn verlangen om vrij te willen zijn van die egocentrische blik honoreren maar ik besef dat vrij zijn van ego geen eis is die ik mijzelf op kan opleggen. Zo'n streefbeeld zou slechts een narcistische valkuil creëren¹³¹. Net als schaamte attendeert spiritualiteit ons op de noodzaak van bescheidenheid: wij zijn slechts mensen, geen almachtige goden.

Een spirituele benadering van schaamte schetst dus geen nieuw ideaalbeeld maar helpt wellicht elementen te ontdekken die kunnen helpen vrijer te worden van ons ego belang: vertrouwen in ons ervaren weten, erkenning van onze behoefte aan veiligheid en het belang van bescheidenheid en mildheid.

Ik herken en begrijp nu hoe waardevol die ene eis is die Denijs Bru tijdens de practica Gespreksvaardigheden aan de Universiteit voor Humanistiek stelt: zo goed mogelijk je best doen de ander letterlijk te verstaan, niet meer en niet minder. Ik kan slechts proberen met hoofd en hart de ander te verstaan vanuit de bereidheid mij over te geven aan mijn eigen wijze weten en niet weten.

Dat kan heel beangstigend zijn als ik mij voorhoud dat ik niet mag falen. Dat niet weten kan voor mij beschamend zijn. Ik heb de neiging tot verklaren, oordelen en categoriseren, ik hunker naar houvast om niet het risico te lopen fouten te maken en beschaamd te worden. Erkenning van (die angst voor) mijn onvermogen is bevrijdend.

Ik weet niet hoe mijn weg of die van een ander zal lopen, wel weet ik dat we elkaar kunnen ontmoeten en als is het voor even, kunnen vergezellen. We hebben geen zeggenschap over dat proces, laat staan over de ontwikkeling van een ander. Ik vertrouw op de uitspraak van Loesje, als hedendaagse bron van wijsheid *De weg loopt niet waar je hem verwacht!* Ik ben noch heerser over mijn geest, noch over mijn spirituele ontwikkeling. Spirituele ontwikkeling refereert aan een hoogst individueel proces. Dat proces wordt voortdurend gevoed, gefrustreerd of aangejaagd door mensen, momenten of voorvallen.

Een andere paradox in een spirituele benadering van schaamte is de spanning tussen zien en schaamte.

In spiritualiteit neemt het zien van wat zich voordoet zonder oordeel of vooringenomenheid: het schouwen van de werkelijkheid, zoals dat wordt genoemd, als middel en als doel een centrale plaats in. Qua aard zal schaamte echter nooit in het voetlicht willen staan. In een spirituele benadering zal de focus van de blik nooit direct op schaamte zijn gericht, schaamte zal niet als schaamte worden benaderd maar wel herkend.

Schaamte en de angst voor beschaming vragen om een schroomvolle benadering en een liefdevolle houding, herkenning maar zonder nadruk. Mijn blik zal de angst en de pijn die de beschaming met zich me brengt, en de behoefte aan beschutting hopelijk herkennen en die

¹³¹ Mijn ambivalentie aan mijn zienswijze woorden te geven, wordt gevoed door het besef dat ik daarmee het risico loop mijzelf of anderen te belasten met streefbeelden die spirituele ontwikkeling eerder zullen belemmeren dan bevorderen. Niet voor niets wordt er in de traditionele tradities weinig gesproken over het spirituele proces. Deels is dat vanwege het onuitsprekelijke karakter daarvan deels om de spirituele trots die altijd op de loer ligt niet aan te wakkeren

kunnen honoreren. Het is de schroom die de beschaming voorkomt: *'durch Milde schläft es (das Leiden) ein wie ein Kind.'*¹³²

Een spirituele benadering van schaamte biedt geen handvaten, het gaat eerder om groei van ons vertrouwen en de moed om niet terug te deinzen voor het onbekende. Een spirituele blik is ook niet de specialiteit van een bepaalde deskundigheid. Iedereen beschikt over het vermogen te luisteren met hoofd en hart, kan contact kan maken met zichzelf en de ander. Het belangrijkste is dit vermogen de kans geven te rijpen.

Ik wil in het vervolg een paar elementen signaleren waarin een spirituele benadering verschilt van een psychologische benadering. Ik ga daarbij uit van een situatie als in het raadswerk. Ik zal schaamte daarin niet benaderen als een probleem dat om een 'oplossing' of een methode vraagt, maar eerder als een verschijnsel eigen is aan ons menselijk zijn.

Een spirituele benadering zal schaamte niet be-/veroordelen of pathologiseren maar het lijden en de pijn van de kwetsing door schaamte herkennen en het verlangen naar aanvaarding van ons 'zelf', door onszelf en door anderen pogen te verstaan. Juist een spirituele benadering herkent de worsteling met de eisen die we onszelf stellen waardoor onze levensvreugde verzuurt. Tegelijkertijd confronteert zij ons met een andere zienswijze op onszelf, niet als een object dat we kunnen veranderen en beheersen maar als 'zijn'. We 'zijn' en moeten het daarin doen met was ons toevalt, met wat we op ons bordje krijgen. Met het feit dat de porties 'mazzel' nogal verschillend zijn.

De blik zal gericht zijn op herkenning van de verwarrende mix van gevoelens die zich voordoet maar schuld en schaamte zullen niet uiteen gerafeld worden. Het gaat om een ontmoeting waarin we gehoord willen worden omdat het ons ontbreekt aan levensvreugde of levensmoed, omdat we woedend of verbijsterd zijn en zoeken naar zin en betekenis. In die ontmoeting willen we kunnen verschijnen in onze veelkleurigheid.

In schaamte zijn we pijnlijk van onszelf bewust en onze zelfbewaking wordt alleen maar aangewakkerd door schaamte. Schaamte confronteert ons met het feit dat we geen meesters zijn over onze geest. Dat ons 'heilig moeten' gefrustreerd wordt door onvermogen. Ieder nieuw 'heilig moeten' zou daarin de kwaal verergeren, creëert - in psychoanalytische taal - nieuwe idealen voor het superego.

Dit is dezelfde paradox als in spirituele ervaringen die we niet kunnen 'willen', pas als we ze niet willen, kunnen we ze ontvangen. De begeerte om iets van eenheid of zelfverlies in meditatie te ervaren is op zich al voldoende om het proces onmogelijk te maken: hoe harder je probeert des te minder lukt. Daarom zegt Zen: *Quit trying. Quit trying not to try. Quit quitting!*

Pas als we het opgeven uit schaamte onszelf beter voor te doen, lost de schaamte op en komt er ruimte voor verbetering.

*"In order to have everything, desire to have nothing."*¹³³ zei Johannes van het Kruis en ook dat kunnen we niet verlangen. Door de aanvaarding van dit 'tekort' kan er ruimte ontstaan voor

¹³² Citaat uit brief van Rathenau over de omgang met het lijden en het afzien van geweld in de vorm van zelfmoord om het lijden weg te nemen. Uit *Etty*, 2002 p. 139 en 192; zie ook hfdst. 6.3

¹³³ Zie May p. 96

verandering. Juist in de pijn van het opgeven en toegeven dat het we het niet kunnen, in de wanhoop die hiermee gepaard gaat, kan een beweging van verandering schuilen. Beseffen we dat we ook kunnen loslaten. We zijn zelf niet in staat om onze weg te bepalen en afhankelijk van ons lot, mazzel, genade of de goden. In de aanvaarding hiervan schuilt de mogelijkheid van keuze en ontwikkeling.

Dat wil niet zeggen dat er in spirituele tradities geen aanknopingspunten zijn die wellicht heilzaam zouden kunnen zijn voor de kwetsingen waarmee chronische schaamte gepaard gaat. Dat transformatie van schaamte een gevolg kan zijn van spirituele ontwikkeling. Maar, spiritualiteit biedt hiervoor geen standaard pakket. Wel kennen de klassieke tradities elementen die de ervaring van chronische schaamte en het proces van transformatie verhelderen. Zoals toegelicht in 5.2.3 is de training in contemplatie hierin belangrijk, het aandachtig gewaar zijn waardoor ons inzicht in de conditionering van onze geest kan groeien. Die ervaring kan inzicht geven in hoezeer wij gebukt gaan onder de eisen die we aan onszelf opleggen. Dat biedt dus geen pasklare oplossing, maar draagt bij aan ons bekend zijn met en legt de kiem voor ons vertrouwen.

Voor een spirituele visie op schaamte heb ik dus geen kant-en-klaar concept eerder vermoedens. Dat blijken als ik ze herlees vooral karakteristieken van het beeld te zijn en geen kwaliteiten van de blik. Lastig want zo dreigt het een pakket van eisen aan het beeld te worden, en geen spirituele blik op schaamte.

De spirituele blik honoreert het onlogische, het onbeheersbare en zoekt niet direct de betekenis maar 'let it be', laat de schaamte als schaamte toe. Wat doet schaamte met mij, wat doet het met de ander? Dat kan knap benauwend zijn maar die concrete ervaring van benauwdheid kan oplossen in het contact er mee en in een gedeeld ervaren.

Er is een gevoeligheid voor het verlies aan levensmoed en vreugde, voor de afkeer en walging van zichzelf en het verstikkende karakter van schaamte. Er is een bekendheid met de maskers van schaamte als woede en schaamteloosheid. Maar er is ook een weten dat er kieren zijn waardoor levenskracht soms plotseling zichtbaar wordt. In de pijn en de afkeer van onszelf, tonen we ons verlangen naar verandering. We herkennen de mogelijkheid van een keuze, de toewending naar verandering, naar vrijkomen uit de eenzame opsluiting door schaamte.

Een spirituele benadering van schaamte of van welke levensvragen dan ook, betekent voor mij hoop en vertrouwen in een proces dat mij overstijgt en waarvan de logica mij ontgaat. Schaamte kan door de verhulling, leiden tot zo'n verknoping dat het veeleer tragisch dan problematische is. Dat zicht op oplossen ontbreekt. Dan kan hoop ons voeden om te blijven 'werken' en de ander niet te laten vallen. Voor mij heeft Havel opgeschreven wat een spirituele benadering typeert, het levend houden van de hoop en werken omdat het goed is, niet vanwege de kans op slagen¹³⁴.

Hoop
Diep in onszelf dragen we hoop;
als dat niet het geval is,
is er geen hoop.

¹³⁴ Gedicht Hoop van Vaclav Havel, jaar van publicatie en bron onbekend

*Hoop is een kwaliteit van de ziel
en hangt niet af
van wat er in de wereld gebeurt.*

*Hoop is niet voorspellen
of vooruitzien.
Het is een gerichtheid van de geest
een gerichtheid van het hart,
voorbij de horizon verankerd.*

*Hoop,
in deze diepe en krachtige betekenis,
is niet hetzelfde als vreugde
omdat alles goed gaat
of bereidheid om je in te zetten
voor wat succes heeft.*

*Hoop is ergens voor werken
omdat het goed is
niet alleen,
omdat het kans van slagen heeft.*

*Hoop is niet hetzelfde als optimisme
evenmin de overtuiging
dat iets goed zal aflopen.
wel de zekerheid dat iets zinvol is.*

De consequente vervanging van schaamte door een ander gevoel of een andere stemming waardoor we onze schaamte niet eigen maken, is een soort agressie tegen het beschaamde zelf. Hierdoor verwijderen we onszelf als subject nog verder van onszelf als object. We raken het contact met onze gevoelens, gedachten, verlangens, behoeften en (on)mogelijkheden kwijt. In die zin gaat ons 'ware zelf' verloren, niet als iets dat er is maar als tegenpool van het masker van het valse zelf. Tegelijk maakt het denken of spreken in die termen de ervaring van vervreemding alleen nog maar groter.

Spirituele tradities karakteriseren ego, noch chronische schaamte als een staat van de geest. Immers de opvatting dat onze geest en ons 'zijn' een onveranderlijke hoedanigheid bezitten, is volgens de contemplatieve benadering een zinsbegoocheling. Onze geest kent geen permanente staat, we zijn niet vast, al spiegelen we ons dat wel voor. Ons lichaam en onze geest zijn tegelijk deel van ons en autonoom. Aan de buitenkant lijken ze vertrouwd en stabiel maar de binnenkant is onbekend. Het gedicht *Ik* van Borges confronteert ons met onze onbekende fysieke binnenkant¹³⁵:

kloppend hart, stromend bloed, galsappen, ingewanden ...al deze dingen ben ik.

We moeten die confrontatie met het vreemde daarin wel aangaan. Afsterving en vernieuwing in een voortdurend proces van verandering. In plaats van ons te distantiëren van die hoedanigheid, kunnen we haar juist ervaren en gewaar zijn. Zo kan het vertrouwen in ons fundamentele zijn wortel schieten.

¹³⁵ Zie V.L.Borges in Burms en Breeur, *Ik/zelf*, p. 11-12

Een inzicht uit de contemplatieve tradities is dat onze realiteit niet samen valt met ons zelfbeeld. Wanneer we bekend worden met die illusie kan dat ook een bevrijding zijn uit een te pijnlijk zelfbeeld. Maar we hebben een afkeer van onze vergankelijkheid en sterfelijkheid en onze onzichtbare, verborgen kanten.

Hierin ervaar ik ook het angstaanjagende van schaamte. De schaamte die mij confronteert met een onwillig lichaam en een onwillige geest, schaamte onttrekt zich immers aan mijn wil(skracht). Schaamte overmant. Dit verlies aan zelf-beheersing is uiterst onaangenaam. Het draagt m.i. bij aan die ervaring van vervreemding en splijting, de objectificatie. Immers ik ben er, maar ik heb niets over mijn-zelf te zeggen. Zoals ego zich verzet tegen het verlies van het zelfbeeld, zo wil schaamte zeker niet ontmaskerd worden en verzet zich. Het verzet van ego gaat zo diep dat we denken te sterven op het moment dat we ons zelf-beeld moeten opgeven. Die ervaring benadert wellicht de angst voor blootstelling als we bevangen zijn door schaamte.

In chronische schaamte leidt de ontwikkeling van ego tot een obsessief gewaar zijn van onszelf en de noodzaak ons permanent te verbergen.

De contemplatieve psychologie laat zien dat die reactie niet wezenlijk verschilt van wat zich bij een ieder van ons voordoet. We klampen ons vast aan ego en verbeelden ons dat wij dat zijn. Door onze zelfbewaking wordt onze geest een schouwspel waar een heroïsch gevecht tussen goed en kwaad, tussen denken en voelen, tussen wil en drift zich afspeelt en al onze aandacht opeist.

Het bewust zijn van de onrust in mijn geest tijdens meditatie en in het dagelijks leven levert een vermoeden van de kwellende toestand van die zelfbewaking. Als het zelf bewustzijn zo luid en de veroordeling zo permanent zijn, dat continu verdoven van de aandacht nodig is, om het niet uit te schreeuwen.

Tegelijkertijd is dit een verschijnsel dat een uitvergroting lijkt te zijn van gedachtestromen die we (bijna?) allemaal wel kennen. Gedachten die ons zelfbeeld voortdurend ontmantelen, neerhalen en vervolgens de vrees voor ontmanteling sussen. De meeste mensen lijken echter niet zo onder schaamte te lijden als mensen die gebukt gaan onder chronische schaamte.

De Boeddhistische psychologie benoemt '*concealment of one's vices*' als één van de secundaire kwalen die voortkomen uit de drie primaire vergiften¹³⁶. Tijdens het werken aan deze scriptie drong het tot me door dat veinzen wellicht minder ongewoon is dan ik veronderstelde. Veinzen beperkt zich niet tot chronisch beschaamde mensen. Congruentie van binnen en buiten zelf lijkt eerder uitzonderlijk, het is een opmerkelijke kwaliteit. Onze pogingen ons zelfbeeld in stand te houden, gaan gepaard met veinzen. Dat beschadigt het vertrouwen in onszelf en in onze medemens(en). Dit permanente veinzen maakt ons (over)gevoelig voor beschaming. Onze egocentrische werkelijkheidsbeleving lokt dus schaamte uit.

Spiritueel gezien is schaamte daarom geen uitzonderlijke conditie, het maakt deel uit van onze existentie. De uitweg uit die egocentrische werkelijkheidsbeleving die spiritualiteit biedt door de ontwikkeling van directe zelfkennis, door het ervaren van zichzelf als subject en niet als object, is ook de uitweg uit schaamte.

Spiritualiteit biedt geen remedie, laat staan een panacee tegen schaamte. De spirituele weg voor iemand die gebukt gaat onder chronische schaamte is niet anders dan de weg van iemand die op om andere redenen zoekt naar herstel, liefde, verbondenheid en zin. Wel lijkt het belang van het

¹³⁶ Zie bijlage 5

ervaren van directe kennis over zelf, en het herstel van de subjectieve beleving wezenlijk, maar geldt dit niet voor ieder van ons?

Voor mij staat in het contemplatieve gedachtegoed over het gewaar zijn de idee centraal dat oefening in een ongeconditioneerd bewust zijn kan leiden tot een ander soort kennis, de perceptuele kennis. Als ik dat doordenk richting chronische schaamte komt het beeld op dat dit ook de mogelijkheid tot een andere vorm van 'zelfkennis' insluit. Geen kennis over het zelf als object, dus conceptuele kennis over zichzelf, maar een bekend worden met zichzelf als basis van denken en gewaar worden. Deze mogelijkheid kan leiden tot een herstel van de ervaring van zichzelf, niet als het object van falen en veroordelen maar als ervaren subject.

Oefening in aandachtige gewaarwording of '*mindfulness*' is geen panacee maar wellicht een mogelijkheid (zie Goleman 2004)¹³⁷.

Tegelijkertijd besef ik dat de conditionering ongelooflijk sterk is. Maar misschien voel ik me zo comfortabel in mijn egocentrische werkelijkheid dat de hunkering om daar los van te komen en daar aan te werken een 'opportunistische' golfbeweging vertoont afhankelijk van mijn staat van welbevinden. De hunkering van iemand die werkelijk lijdt aan zijn werkelijkheidsbeleving om daaruit te ontsnappen zal wellicht veel sterker zijn.

Een wezenlijk onderscheid van de spirituele benadering met de psychologische benadering is dat het zien en ervaren van een gevoel van schaamte niet gepaard hoeft te gaan met oordelen.

In meditatie kan ik schaamte gewaar kan worden als deel van de stroom aan ervaringen die opkomen en wegebben. Er is een vertrouwdheid met, een herkennen van de aard van schaamte: de verlatenheid, het gevoel van verstoting uit een verbondenheid, de vervreemding en verwarring. De sterke lichamelijke beleving van krimpen, verbergen en beschutting zoeken, de beelden, de tijdelijke woordeloosheid en de gedachtestroom die maar niet ophoudt met oordelen. Ik kan dat zien, herkennen en voorbij laten gaan. Zonder eraan te hechten, zonder bang worden. Of, als dat wel gebeurt, ook die benauwdheid weer voorbij zien trekken.

De kennis die we in een spirituele benadering kunnen benutten, is vooral ervaren kennis die voortkomt uit de kennis die je deelt met anderen. Er zijn wel wijsheden en ervaringen die doorgegeven worden. Het gaat om ontdekken, het 'gevonden weten' en om doorgaan ook al ontbreekt het zicht op de bestemming. Er is de erkenning van de mogelijkheid tot transformatie, of transcendentie van het zelf. Vaak is dat het 'doel' van het spirituele proces terwijl er tegelijk het besef is dat dit doel niet via wilskracht gerealiseerd kan worden.

¹³⁷ Het boek van Goleman (2004) is een verslag van de achtste Mind and Life conference, wetenschappelijke dialogen met de Dalai Lama. zijn er die relevant zijn. Een toepassing die ontwikkeld is n.a.v. eerdere conferenties is de training in Mindfulness ontwikkeld door Jon Kabat Zinn, een trainingsprogramma van een aantal uren in de week in meditatie en aandacht en een dag retraite in stilte. Dit is toegepast in gevangenissen, bedrijven en scholen maar is meen ik oorspronkelijk begonnen t.b.v. pijnbestrijding bij patiënten in ziekenhuizen. Het is gebaseerd op de klassieke Anapana meditatie om de aandacht te richten en de geest in een toestand van meer innerlijke rust of '*samadi*' te brengen. De toepassing van mindfulnessoefeningen in de gezondheidszorg heeft inmiddels ruime interesse van psychologen. Vooral de in 2002 verschenen studie *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* van Segal en collega's heeft bijgedragen aan deze belangstelling. Eerder al werd in de gezondheidszorg gewerkt met *Mindfulness-Based Stress Reduction*, zowel bij het verminderen van stress, als bij het leren omgaan met chronische pijn en angststoornissen. Bij de behandeling van de borderline persoonlijkheidsstoornis hanteert Marsha Linehan (1993) mindfulnessoefeningen die ontleend werden aan het boekje *The Miracle of Mindfulness* van Thich Nhat Hanh, 1975.

Die transcendentie wordt mogelijk door genade in de Christelijke opvatting terwijl de Verlichting in de Boeddhistische praktijk pas na vele levens mogelijk is, als karma volledig is uitgedoofd. Maar in ieder mensenleven is er de mogelijkheid van een keuze en een omslag.

Loskomen van onze egocentrische werkelijkheidsbeleving is een centraal thema in alle vormen van spirituele ontwikkeling. Tegelijkertijd zijn we niet vrij van ego en is de valkuil van spirituele trots verraderlijk. Maar door de eigen worsteling met ego en de vertrouwdheid met de pijn die het opgeven van ons zelfbeeld kost, herkent de spirituele benadering wellicht de benauwdheid waarmee de angst voor egoverlies gepaard gaat en de moeite die het moet kosten om het beeld van een 'vals zelf' op te geven,.

May (1984) komt in zijn boek voortdurend terug op het hardnekkige verzet van ego tegen spirituele ontwikkeling. Niemand kan ego zomaar opgeven, maar in geval van chronische schaamte lijkt ego nog extra pantsers te hebben opgetrokken om het 'onwaardige zelf' af te schermen. Maar dat beeld zegt weinig. De bouwsels die wij rond ego optrekken kunnen kleine hutjes lijken maar gemaakt zijn van gewapend beton. Andere zien eruit als gigantische bouwwerken met kantelen en ophaalbruggen, maar blijken bij nadere beschouwing te bestaan uit bordkarton.

Ieder mens heeft in de zoektocht naar betekenis en verbondenheid zijn eigen pad te gaan en zijn eigen stijl om dat pad te vinden. Aanmoediging om de eigen spirituele weg te vinden is belangrijk. Als we streefbeelden creëren, schieten we snel tekort, dan wordt spiritualiteit een nieuwe bron van beschaming. Dat is een verlies aan spiritueel vermogen.

Een belangrijk inzicht in spiritualiteit is dat onder de oppervlakkige beroering van gevoelens, een dieper geworteld verlangen schuil gaat. De drang tot verbergen in schaamte duidt niet op het verlangen om onzichtbaar te zijn, om niet gezien te worden, maar op de angst voor vernedering. Achter die verberging gaat het verlangen schuil om werkelijk gezien te worden. Het is verhelderend om de spirituele component te zien in het verlangen dat onder schaamte kan liggen: de onvoorwaardelijke aanvaarding van wie wij zijn en de erkenning van onze menselijke (on)mogelijkheden en -vermogens.

Valkuilen van spiritualiteit

Wellicht is in geval van chronische schaamte de weegschaal van goed en fout of de meetlat waarmee we onszelf beoordelen nog gevoeliger, en is de vrees voor externe afkeuring daarom nog groter. Maar het meest schrijnende is de niet aflatende zelfveroordeling. Dit maakt chronisch beschaamde mensen wellicht gevoeliger voor de valkuilen van spiritualiteit. De spirituele benadering van schaamte laat zien dat de bedreiging van ego kan leiden tot verzet of afkeer van onszelf en dat verlies aan controle en zelfbeheersing een angstaanjagende ervaring is.

Het opgeven van ons zelfbeeld vanuit een afkeer van onszelf is een risico als we (over)gevoelig zijn voor beschaming. Het aanmeten van een andere (spirituele) identiteit kan een vluchtweg zijn, weg van onszelf.

De behoefte aan onderwerping aan een hogere Macht of het verlangen naar een andere identiteit kunnen motieven zijn die een werkelijk spirituele ontwikkeling in de weg staan. Zowel May (1984), De Wit (2006) als Pattison (2000) waarschuwen voor deze narcistische valkuil.

Het deel uitmaken van georganiseerde religieuze genootschappen, deelname aan weekenden of retraites kan zeker schaamte en daarmee de neiging tot veinzen bevorderen. In veel spirituele tradities is er plaats voor zowel onze ‘negatieve’ als onze ‘positieve’ kanten en is er aandacht voor zelfbeleving. Maar als we ons gaan bezig houden met onze goede en slechte neigingen raken we in een destructieve vorm van spirituele oorlog verzeild.

Het grote gevaar van deze spirituele strijd ligt in de narcistische mogelijkheden tot identificatie als kruisvaarders voor het goede, voor God, op weg naar Verlichting, medemenselijkheid, of naar wat dan ook. Successen in het strijdperk leiden onvermijdelijk tot spirituele trots en schaden anderen. Falen leidt tot de noodzaak nog harder te werken en nog zuiverder te worden als vorm van zelfagressie.

De Boeddha herkende dat vormen van extreme ascese vooral een appèl op wilskracht doen en daarmee het loskomen van ego dat nodig is voor Verlichting belemmeren. Hij onderwees daarom de Middenweg.

Het benadrukken van nederigheid en afkeer van hoogmoed of trots brengt ook risico's met zich mee. Waar waarachtige nederigheid, zelfbewustzijn eerder uitsluit, leidt geveinsde nederigheid tot een overmatig bewustzijn van het eigen handelen en een groeiende zelfobsessie. De ontsnapingsstrategie van chronisch beschaamden die Nathanson definieert als *attack the self* kan leiden tot een sadomasochistische relatie met onszelf, anderen en God¹³⁸. Pattisons (2000) eigen casus is hier een voorbeeld van.

Een keuze voor een spirituele ontwikkeling gericht op zelfverlies kan er toe leiden dat er alleen maar nieuwe idealen en beelden worden gecreëerd waar we aan moet voldoen met het risico dat we keer op keer daarin beschaamd worden. Spiritualiteit verwijst naar de mogelijkheid van een uitweg uit chronische schaamte maar is potentieel een krachtige bron van schaamte met al zijn mogelijkheden tot het creëren van narcistische idealen.

¹³⁸ Zie hfdst 4.2

6. Schaamte en raadswerk

In dit hoofdstuk bespreek ik mijn onderzoeksvraag hoe transformatie van schaamte mogelijk is. Ik verhelder en actualiseer de oorspronkelijke vraag en tracht vervolgens de vraag te beantwoorden aan de hand van ervaringen van mensen die een inkijkje hebben gegeven in hun persoonlijke ontwikkeling van schaamte. Deels zijn dat auteurs waar ik ook in voorgaande hoofdstukken op ben ingegaan, deels zijn het eigen ervaringen. Vervolgens zal ik de betekenis van schaamte voor het raadswerk verkennen.

6.1 Herformulering onderzoeksvraag

Mijn onderzoeksvraag is: *hoe kan negatieve of 'contraproductieve' schaamte transformeren in positieve of 'productieve' schaamte?* Waarin wel de gevoeligheid voor het 'zich schamen' aanwezig is, maar waarin minder de neiging is zich te verbergen. Zodat schaamte kan leiden tot meer inzicht en tot een grotere gevoeligheid voor onszelf en voor de ander.

Tijdens de literatuurstudie en het schrijven van de scriptie verdween de vraag naar de achtergrond en dook op als ik bijvoorbeeld besepte dat de vraag uitging van veronderstellingen die ik niet langer onderschreef. Ik ben gaan inzien dat ik de vraag beter anders had kunnen formuleren. Toch heb ik dat niet gedaan. Ik vind het belangrijk de lezer deelgenoot te maken van het leerproces dat ik heb doorgemaakt.

Eén van die veronderstellingen die ik niet onderschrijf, is de categorisering van schaamte in negatieve en positieve schaamte. In hoofdstuk 3 en 4 is te lezen hoe vooral de psychologische literatuur schaamte beoordeelt als positief of negatief, productief of contraproductief. Toen ik mijn onderzoeksvoorstel formuleerde, ben ik meegegaan met deze categorisering. Ik had mijn bedenkingen bij de term productiviteit – productief waarvoor? - vandaar die aanhalingstekens, maar kon me wel vinden in de term '(contra)productief', maar dan in specifieke zin. Ik doelde op (contra)productieve schaamte in de zin van schaamte die het contact met de ander bevordert of belemmert. Vandaar die toelichting bij mijn vraag.

Voor mij verwees productieve schaamte naar de schroom waar Verhoeven (1989) en De Visscher (1987/88) het over hebben en contraproductieve naar de vergiftigende schaamte die Bradshaw (1996) beschrijft. Het uiteen rafelen van die twee vormen suggereert echter een tegenstelling. De polariteit in de terminologie duidt op een dualistische kijk op gevoelens die niet de mijne is. Ik spreek zelf over het ambivalente karakter van onze gevoeligheid voor schaamte (of beschaming). Ik ben beducht om termen als positief en negatief te gebruiken, ook al ontcom ik er soms niet aan om aan te sluiten bij het gangbare jargon.

Ik ben gaan beseffen hoe bepalend het (ver)oordelen van gevoelens en ervaringen - als negatief of positief - is voor het aanhoudende karakter van die gevoelens. We eigenen ze ons toe of verwerpen ze. Zo worden onze gevoelens en onze schaamte objecten die we kwijt of rijk willen zijn, in plaats van voorbijgaande ervaringen.

Dat heeft ook alles te maken met die andere term in mijn vraag: transformeren. Transformatie is een woord dat in veel boeken over spiritualiteit en persoonlijke groei wordt gebruikt. Het suggereert een eenmalige omslag, het overgaan van de ene staat in een andere. Derkse (2004) gebruikt voor transformatie de metafoer van de vlinder die zich ontpopt en noemt zijn boek *'Zo vrij als een vlinder. Een werkboek voor transformatie.'* Dankzij de transformatie ontstaat een

ander perspectief op concrete dagelijkse ervaringen, zorgen en pijn. Moore (2004) heeft het over de donkere nachten van allerlei aard die een transformatie en een vernieuwing kunnen bewerkstelligen¹³⁹.

De uitwerking van De Wit (2006) die transformatie schetst als een omslag die leidt tot een verandering in onze werkelijkheidsbeleving spreekt mij het meeste aan¹⁴⁰. Die suggereert geen lineaire ontwikkeling waarin we van het ene stadium in het andere komen, noch een afgerond proces wat de metamorfose van een vlinder altijd is. Transformatie heeft te maken met onze werkelijkheidsbeleving die zich ontwikkelt in de richting van levensvreugde en niet richting geestelijke verdorring en levensangst. Het gaat om het inzicht in het verschil tussen schijn en zijn of in de woorden van de filosoof Lacan tussen ‘het verbeelde’ en ‘het werkelijke’, het relatieve en het absolute. In de contemplatieve tradities gaat het bij transformatie om bevrijding van schijn. *‘Het wezen van schijn is dat het zich voordoet als zijn.’*

Deze paren van termen zoals relatief en absoluut suggereren dat we het één zouden moeten verlaten voor het andere. Ze benoemen echter geen gescheiden gebieden, het zijn geen tegenstellingen. De één kan niet zonder de ander, ze vormen elkaars complement. Transformatie is dus geen metamorfose of omvorming, maar slaat op het gaan (h)erkennen van twee werkelijkheden. Een relatieve en absolute werkelijkheid die elkaar niet uitsluiten maar ieder vanuit verschillend perspectief gezien worden. Op het moment dat we onze werkelijkheid die ons aanvankelijk absoluut toescheen gaan herkennen als relatief, leven we op dat moment in een absolute werkelijkheid. Transformatie als moment waarin we als het voor een ogenblik bevrijd zijn van de schijn van een absolute werkelijkheid. Die ervaring doorbreekt onze egocentrische werkelijkheidsbeleving en laat ons zien wie en wat we zijn.

Transformatie is bij De Wit dus niet gericht op een omvorming van de ene vorm van schaamte in een andere schaamte maar op het eigen maken van een ander perspectief. Een beleving van toenemende belangeloosheid tegenover de werkelijkheid en een (h)erkenning van onze gevoeligheid voor beschaming. Waarin de werkelijkheid ons wellicht beschaamt maar we de betrekkelijkheid daarvan kunnen zien. Doordat we onze schaamte niet ontkennen of verdringen, worden we gevoeliger voor onze grenzen en die van de ander. In die zin verdwijnt vergiftigende schaamte naar de achtergrond. We hebben geen belang meer ons beter voor te doen dan we zijn.

Ik zou mijn vraag nu anders formuleren, maar zal in het vervolg toch trachten een antwoord te schetsen op de oorspronkelijke vraag. Ik interpreteer daarin transformatie niet als omvorming maar als een moment van bevrijding van de egocentrische werkelijkheidsbeleving dat nieuwe perspectieven opent op de werkelijkheid: van schijn naar zijn.

6.2 Transformatie van schaamte

Zoals beschreven in hoofdstuk vier zijn er weinig concrete therapeutische middelen die helpen schaamte te helen. In de door mij geraadpleegde wetenschappelijke bronnen wordt geen verslag gedaan van de transformatie van contraproductieve in productieve schaamte. De enige auteurs die hier expliciet aandacht aan besteden zijn Bradshaw (1996) en Pattison (2000).

¹³⁹ Moore (2004), p. 193

¹⁴⁰ De Wit 2006, p. 51, 80-82

Beiden hebben geworsteld met schaamte. Bradshaw heeft een verleden van - in zijn termen - een 'vals zelf', razernij en alcoholverslaving. Hij verwijst in zijn boek af en toe naar zijn ervaringen. Pattison voelde zich voortdurend beschaamd door de ogen van zijn algoede God en werd geplaagd door de nooit aflatende stem van zijn innerlijke criticus

Bradshaws boek *Healing the Shame that binds you*, bevat een handleiding om transformatie te bewerkstelligen. In het eerste deel schetst Bradshaw het probleem van vergiftigende schaamte. Dat levert een dramatisch beeld van de gevangenis die schaamte kan zijn en van de maskers waarachter vergiftigende schaamte verhuuld gaat. In het tweede deel werkt hij de oplossing om vrij te komen van vergiftigende schaamte in stappen uit. In zijn visie gaat het wel om een overgang van de ene staat in de andere, van vergiftigende naar gezonde schaamte die ons laat weten dat we beperkt zijn.

Bradshaw ziet schaamte als een spiritueel probleem en wil het 'spirituele bankroet' dat een gevolg is van vergiftigende schaamte opheffen. Zijn stelling is dat 'negatieve schaamte' contra-productief is voor spirituele ontwikkeling¹⁴¹. Gezonde schaamte is een voorwaarde voor spiritualiteit: *'een manier van leven die ons ertoe brengt boven onszelf uit te stijgen en ons te aarden in de diepste bron van realiteit'*. Gezonde schaamte is de emotie die ons wijst op onze beperktheid en ons stuurt in de richting van iets dat of iemand die groter is dan wijzelf. Het is een teken van onze afhankelijkheid en de grondslag van onze spiritualiteit¹⁴². Hij geeft een specifieke spirituele duiding van gezonde schaamte die afwijkt van eerder benoemde typen schaamte (zie hoofdstuk twee).

Als behandelaar heeft hij een spiritueel stappenplan uitgewerkt voor heling van schaamte: *'Twaalf stappen om vergiftigende schaamte te transformeren tot gezonde schaamte'*¹⁴³. Dit is een onderdeel van een pakket aan therapeutische oefeningen die vooral gebaseerd zijn op Neuro-linguïstisch Programmeren.

Hij schrijft dat de oplossing begint met de erkenning, aanvaarding en externalisatie van de schaamte. Daarna dienen we de *'twaalf stappen'* te doen om de vergiftigende schaamte te transformeren. Dat traject begint bij de erkenning van het probleem dat het leven onhanteerbaar is geworden en van de pijn en de machteloosheid van verslaving. Hoe iemand tot de externalisatie en tot die eerste stap komt, wordt niet duidelijk.

Hoewel er in de tekst terloopse verwijzingen staan naar zijn persoonlijke verhaal, krijg ik uit zijn relaas geen zicht op het verloop van zijn transformatie proces. Bradshaw verwijst naar het feit dat zijn vrouw en kinderen op een gegeven moment in opstand kwamen tegen zijn razernij als aanleiding voor zijn externalisatie. Daarna moeten we de relatie met onszelf, onze medemens en God herstellen en ons overgeven aan onze afhankelijkheid van God en onze medemensen. Wezenlijke elementen daarin zijn onvoorwaardelijke liefde van medemensen en het opbouwen van een relatie van wederkerigheid met anderen:

.....Het aanvaarden van mijn pijn bracht me ertoe mijn pijn, verdriet, eenzaamheid en schaamte zichtbaar te maken. Daar was ik heel lang voor teruggeschrokken. Toen ik toegaf hoe

¹⁴¹ Zowel narcisme als depressiviteit en passiviteit zijn in zijn benadering vormen van grootheidswaan: ik ben de beste of ik ben de zieligste, de slechtste etc..

¹⁴² Bradshaw (1996), p. 14, 20 en 269.

¹⁴³ Bradshaw (1996) p. 159-167.

verschrikkelijk ik me voelde, zag ik aanvaarding en liefde in de spiegelende ogen van anderen. Omdat zij me aanvaardden, kreeg ik het gevoel dat ik betekenis had en begon ik mijzelf te aanvaarden. De interpersoonlijke brug werd hersteld¹⁴⁴.

Het herstel van vertrouwen in de medemens en in onszelf, en de erkenning van de hogere Macht kunnen uiteindelijk resulteren in bescheidenheid als spirituele deugd. Maar hoeveel moeite het doorlopen van de ‘twaalf stappen’ kost, blijkt uit deze passage:

Maar hereniging van onszelf is een traag, geleidelijk proces. Ik heb er twee jaar over gedaan voordat ik deze (morele)inventaris van mijzelf kon schrijven. Dat is niet goed of fout. Iedereen zet de stappen in zijn of haar eigen tempo¹⁴⁵.

We lezen in zijn anekdotes dat het proces gepaard gaat met vallen en opstaan en veel tijd kost. Hij schrijft bijvoorbeeld dat hij tien jaar nodig had om van zijn verslaving aan woede af te komen en dat hij tien jaar na de externalisatie van zijn verslaving nog steeds dwangmatig omging met spiritualiteit.

Bradshaw eindigt zijn boek met de zin dat het helen van vergiftigende schaamte om ‘*spiritueel ontwaken*’ vraagt. Hoe hij zelf – hij was al theoloog voor zijn externalisatie - spiritueel ontwaakte uit zijn schaamte, dus wat er veranderd is in zijn geloofsovertuiging en Godsbeeld, komt jammer genoeg niet uit de verf.

We kunnen de kritiek van Pattison, die ik beschreven heb in hoofdstuk vier, op de benadering van veel christelijke theologen, herkennen in de denkbeelden en aanpak van Bradshaw: het geïdealiseerde beeld van een algoede God, het kwaad van de schaamte, de nadruk op nederigheid, spiritualiteit als panacee en een ‘*verenigend bewustzijn*’ dat binnen handbereik ligt. Het boek suggereert een maakbaarheid van transformatie die beschaming in de hand kan werken. Ik kan me niet vinden in Bradshaws visie op transformatie van schaamte.

Een andere weergave van transformatie van chronische schaamte geeft Pattison (2000). In zijn boek heeft hij de lezer gewezen op de sociale context waarin problematische schaamte ontstaat. Er is geen afgeronde doeltreffende therapie en spiritualiteit of religie bieden geen panacee. Integendeel, hij beschrijft hoe moeizaam chronische schaamte heelt en hoe religieuze systemen en gemeenschappen vaak (mede)oorzaak van schaamte kunnen zijn.

Hij vertelt hoezeer het schrijven van het boek voor hem een ‘*queste*’ is geweest om zijn persoonlijke schaamte vooral in relatie tot religie te onderzoeken en daar overheen te komen. Het onderzoek voor zijn boek *Shame* was niet het begin van een zoektocht naar bevrijding uit schaamte, hij heeft al vijftien jaar psychotherapie. Zijn hoop was dat door dit boek te schrijven hij eindelijk de Engel des Oordeels zou kunnen zien vertrekken of die Engel zonder blikken of blozen zou kunnen aankijken. Die Engel was de belichaming en externalisatie van het gevoel van schaamte veroorzakende zelfbewaking - ‘*self-surveillance*’ - dat hem al zijn leven lang vergezelde¹⁴⁶.

¹⁴⁴ Bradshaw 1996, p. 162

¹⁴⁵ Bradshaw 1996, p. 162.

¹⁴⁶ Pattison 2000, p. 310- 315, die Engel herkende Pattison in de Engel des Oordeels uit het altaarstuk met het Laatste Oordeel van de Vlaamse schilder Roger van der Weyden voor het Hospice van Beaune, begin vijftiende eeuw. De Engel lijkt op ons af te stappen en ons uit te nodigen de balans van goed en kwaad op te maken.

Achteraf is hij verbaasd hoe zeer het onderzoek hem persoonlijk getransformeerd heeft. Het schrijven van het boek heeft hem niet bevrijd van een gevoel van fundamentele persoonlijke schaamte maar er is enige vrijheid in het begrijpen en aanvaarden van een beschaamde identiteit. Hij beschrijft zijn ontwikkeling als volgt:

*'To a much greater extent than when I set out on this personal and academic venture, I now feel I have a sense of shame and defilement rather than it having me. For that I am grateful'*¹⁴⁷.

Geen halleluja. Pattison schenkt meer dan Bradshaw aandacht aan het ambivalente karakter van zijn verandering. De zoektocht heeft geleid tot verlies van zijn geloof in een geïdealiseerde geloofssysteem en in een algoede God. Dat verlies veroorzaakt een ervaring van leegte waar hij om rouwt. Maar hij spreekt ook van de hoop dat hij nieuwe gezichten of beelden van God zal ontdekken die zijn eerdere misvormde beelden overstijgen. Het verlies heeft de weg vrij gemaakt om verantwoordelijkheid te dragen voor zichzelf, de eigen wereld en de eigen religieuze tradities. Het proces vertegenwoordigt een wederopstanding uit de dood van een beschaamd of een vals zelf dat meer aanleiding geeft tot verwarring en vrees dan tot vreugde. Maar uiteindelijk beseft Pattison dat wat hij als een vals zelf beschouwde, dat hem belemmerde om zijn idealen van gehoorzaamheid en heiligheid te bereiken, nooit zal sterven. Hij zegt:

Furthermore, it is this apparantly unwanted part of me, for so long covered in shame and abnegation, that embodies the spirit of life within me which must be honoured and released. If God is no longer all-good and all-powerful in the way I used to think, I am no longer all-bad and passively helpless either. While god may seem less present to me, I feel less distant and more present to my own immediate experience. I feel less depressed; perhaps more of me is available to myself and others.

Pattisons opvatting van transformatie van schaamte sluit meer aan bij de visie van De Wit. Hij spreekt over een wisseling van perspectief en over zijn veranderde beeld van schaamte, Christendom, God en zichzelf. Opgeven van de idealisatie en erkenning van het ambivalente karakter van onszelf, onze medemensen en van God zijn daarin voor mij het meest opvallend.

In zijn spirituele ontwikkeling, herkent hij iets van Bubers weergave van zijn bekering van een buitengewoon geloof – 'extraordinary religion' - naar een leven in alledaagse dialoog met de mensheid:

...
*The mystery is no longer disclosed, it has escaped or it has made its dwelling here where everything happens as it happens. I know no fulness but each mortal hour's fulness of claim and responsibility. Though far from being equal to it, yet I know that in the claim I am claimed and may respond in responsibility, and know who speaks and demands a response'*¹⁴⁸.

Hij sluit zijn epiloog af met de constatering dat het tijd is dat hij de Engel des Oordeels zijn rug toekent en verder gaat met de volgende 'lot of claims and responsibilities' die zijn wat ze zijn.

In Pattisons relaas toont zich de paradox van de dialectiek tussen vrijheid en be-/gevangen zijn. Door het isolement en het ontbreken van een referentie zie we in de spiegel alleen onszelf, we zijn gevangen in onszelf. De keuze, de betrokkenheid maakt ons vrij van de valkuil van de spiegel: *the self absorbed with the self* en kunnen we ons naar een gemeenschap van gedeelde waarden wenden vanuit een individuele keuze.

¹⁴⁷ Pattison 2000, p. 8

¹⁴⁸ Buber, M. 1961 Between Man and Man, p. 30 in Pattison 2000, p. 315.

Lezing van casuïstiek waarin problematische schaamte een belangrijke rol speelt toont het aanhoudende karakter van problematische schaamte. Waar Bradshaw bevrijding lijkt te suggereren en een gebaand pad voor transformatie beschrijft, vermoed ik dat we er nooit helemaal los van komen. Schaamte is een deel van ons waar we ons geleidelijk aan wellicht lossen van maken maar de (over)gevoeligheid blijft aanwezig. Zo interpreteer ik de lange duur waarin het transformerende proces plaats vindt en het wellicht nooit afgeronde karakter.

Als we bevangen zijn door problematische schaamte, duurt het lang voordat ons vertrouwen en onze onbevangenheid zijn gegroeid. Wellicht komt er ooit een tijd dat we de wereld, onszelf en de ander vanuit een ander perspectief kunnen zien. Spiritualiteit kan bijdragen aan onze aanvaarding van onszelf en aan bevrijding uit onze egocentrische werkelijkheid. Maar zoals betoogt in hoofdstuk vijf kan spiritualiteit ook een valkuil zijn die leidt tot permanente beschaming.

Wat betreft mijn vraag ben ik tot de overtuiging gekomen dat onze werkelijkheidsbeleving zo kan veranderen dat voorvallen niet langer leiden tot problematische beschaming. Het is niet het gevoel dat verandert, maar onze reactie op wat zich voordoet. We gaan onze innerlijke criticus meer zien als een stroom gedachten en niet langer als de gezagvolle persoon die de waarheid over ons in petto heeft. Wellicht gaan we minder oordelen omdat we de ambivalente aard van verschijnselen beter zijn gaan kennen.

Waar we schaamte en/ of schuld ervaren zal dat niet automatisch meer leiden tot toe eigenen in de zin dat we onszelf veroordelen. Er zal eerder (h)erkenning zijn van ons menselijk tekort in plaats van verwerping van onze minder fraaie kanten. Maar er zullen ongetwijfeld ook perioden of momenten zijn waarin ervaringen van vervreemding en afgescheidenheid ons aanvliepen en de angst voor verlies van onszelf ons bespringt. Maar als we die kunnen zien als perioden die voorbij gaan, worden ze minder beangstigend.

Als ik in mijn eigen ontwikkeling naar schaamte kijk, vallen de volgende elementen mij nu op. Lange tijd (her)kende ik schaamte niet, ik kende wel het gevoel maar ik kon dat niet benoemen. Nu kan het gevoel van schaamte (h)erkennen, het is vertrouwd geworden en ik kan het als een innerlijke beroering ervaren. Woede, mokken of neerslachtigheid ben ik gaan (h)erkennen als façades van mijn schaamte. Schaamte blijkt ook veelkleurig: de angst voor gezichtsverlies, plaatsvervangende schaamte, de diepe schaamte als ik mij vernederd voel en de schaamte als ik me tekort voel schieten, me beter voordoe waarna ik bang word door de mand te vallen. En, de behoedzaamheid een ander niet te bruuskieren en de aarzeling. Het zijn vele kleuren van mijn gevoeligheid voor schaamte.

Die vertrouwdheid met mijn gevoeligheid voor schaamte rijpt omdat ik door meditatie het 'vlietende karakter van verschijnselen' leer ervaren en meer kan beseffen dat het slechts verschijnselen zijn. Die ik kan laten voor wat ze zijn.

Ik heb de stem van mijn strenge innerlijke criticus leren kennen en herken mijn hunkering naar erkenning. De ervaring van veiligheid en gedeelde menselijke ervaringen maakt het makkelijker te spreken over beschamende voorvallen waardoor ik ze kan zien voor wat ze zijn en niet geplaagd word door fantasieën die voorvallen buiten proportioneel opblazen.

Ik herken niet de ervaring van verlies van een 'vals zelf' of de rouw om het afscheid van een geïdealiseerde Ander die Pattison beschrijft. Maar mijn schaamte heeft nooit die problematische vorm aangenomen die Bradshaw en Pattison beschrijven.

Veel literatuur waarin de term transformatie wordt gebruikt suggereert dat die transformatie te bewerkstelligen is. Er zijn allerlei methoden voorhanden om schaamte draaglijker te maken door psychotherapie en sociale integratie, maar transformatie slaat op een ander proces dat onszelf overstijgt. Er zijn omstandigheden die transformatie zullen bevorderen maar de suggestie dat er een logisch stappenplan aan ten grondslag ligt, stemt niet overeen met de onmaakbaarheid van spirituele ontwikkeling. Het is eerder een kwestie van met rust laten en laten rijpen dan bewerkstelligen. Dat geldt zeker voor schaamte.

Vele factoren hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van mijn andere perspectief op schaamte. Het is geen logisch traceerbaar proces ook al lijkt het daar achteraf op. Het is ook niet af, maar een deel van mijn (spirituele) ontwikkeling. Dat proces gaat niet van zelf, het vraagt tijd, geduld, vertrouwen, overgave en een veilige omgeving waarin ik mij kan tonen. En deels voltrekt dat proces zich buiten mij om. Die omgeving is een gift waar ik dankbaar voor ben en dat andere, dat blijft voor mij een mysterie.

6.3 Schaamte in het raadswerk

Deze paragraaf is een verkenning van de betekenis van schaamte in het raadswerk. Het is niet meer dan een aanzet omdat hij gebaseerd is op mijn beperkte ervaringen als stagiaire in de PI Zwolle en op literatuurstudie voor mijn scriptie.

Enkele maanden geleden stelde ik nog de vraag naar de transformatie van schaamte in de hoop daaraan via het raadswerk ook een bijdrage te kunnen leveren al was het maar om te ontdekken wat je niet moet doen. Dit onderzoek heeft mij erop gewezen hoe moeilijk schaamte het ons kan maken en hoe belemmerend schaamte is voor het contact met een ander en met onszelf.

Ik zal hieronder ingaan op drie sferen in het raadswerk waarin schaamte kan verschijnen: in de relatie tussen cliënt en de raadspersoon, de cultuur van het werk en de levensbeschouwing.

Schaamte in de relatie

Het is niet eenvoudig schaamte te herkennen, omdat schaamte zich verhuult en verborgen gaat achter façades als woede of zich vermomt als schuld(gevoel). Zoals beschreven in de laatste paragraaf van hoofdstuk twee lijken veel mensen schaamte niet te (her)kennen. Nog nooit werd zoveel over gevoelens gesproken als in onze tijd, maar we blijken niet zo heel vertrouwd te zijn met onze beroeringen in al hun nuances.

Als we schaamte zelf niet (her)kennen of verborgen houden achter façades, beseffen we niet hoe makkelijk het is om anderen te beschamen en te vernederen. Herkenning van onze eigen gevoeligheid voor schaamte en die van de ander, voorkomt dat we de ander of onszelf beschamen. Dat voedt de schroom die in het raadswerk zo belangrijk is.

Van Praag (1953) heeft het over de schroom en de eerbiedigende toewijding aan iedere cliënt.

Als hij schrijft over de levenshouding die uit het humanisme voortvloeit, duidt hij de humanistische geesteshouding aan met '*openheid en autonomie*'. Die openheid heeft betrekking op onze innerlijke en uiterlijke ervaringen. Die openheid:

... blijkt geen volstrekt sfeerloze ruimte te wezen, maar doortrokken van eerbiediging en verwondering: de wereld openbaart zich daarin als een met schroom te benaderen werkelijkheid die in alle begrijpelijkheid toch ondoordringbaar blijft¹⁴⁹.

Dat is voor mij ook de houding die ik herken in onderstaande tekst van Korteweg. Af en toe herlees ik die omdat de tekst mij mij steunt in mijn verlangen mij de ander niet toe te eigenen en geen object van hem/ haar te maken:

Je kent de ander niet want de ander is en blijft onkenbaar. Hij steekt aan alle kanten door jouw begripssysteem heen. Een wonderlijke, onberekenbare schitterende ster, en je maakt een plattegrond van hem alsof hij een kamer in je huis is.¹⁵⁰

Verhoeven (1989) verwijst in zijn uitwerking van de schroom of 'aidoos' naar het verhaal over Gyges die door zijn ring alziende is¹⁵¹. Koning Canaules wil de schoonheid van zijn vrouw bevestigd zien door de ogen van zijn dienaar. Hij vraagt Gyges haar in haar schoonheid te bespieden als zij zich uitkleedt, maar Gyges weigert, hij kan de vrouw van de koning en zichzelf niet beschamen. Gyges geeft Canaules als weerwoord dat de ogen van de koning betrouwbaarder getuigen zijn dan wat hij te horen krijgt van anderen.

'Aidoos' is in de relatie niet de schaamte van één enkele persoon maar het schild, de uitnodiging tot terughoudend optreden, dat beiden beschermt tegen schaamte en de plaatsvervangende schaamte die het gevolg zou zijn van schaamteloosheid. Het gaat daarbij om de zorg voor de wederkerigheid tussen degene die ziet en degene die gezien wordt. Verhoeven schrijft:

Aidoos is niet een eigenschap die iemand heeft of niet heeft, die hij of zij kan afleggen als hij die heeft en voor de dag kan halen als hij die niet heeft, maar een factor in de omgang met anderen, de kleur van een relatie. Die wordt daaraan niet naar willekeur gegeven of volgens plan aangebracht, maar zij is een product van een ontmoeting en wordt daardoor afgedwongen.

Schaamte raakt op verschillende manieren aan het raadswerk. Het boek van Elly Hooegeveen (1991) confronteert mij met de onzekere situatie waarin we als raads mens werken: er is weinig houvast in de zin van methodiek en doelstellingen. De problematiek waarmee cliënten worstelen behoren eerder tot de tragiek van het leven dan dat er oplossingen voor zijn die we kunnen bewerkstelligen. In die situatie kunnen we al snel het gevoel hebben tekort te schieten en met lege handen te staan. Dat kan heel beschamend zijn. Hooegeveen (1991) benadrukt het belang van de waardering over de eenvoudige handelingen en de beleving van de gezamenlijkheid in verbondenheid.

De pijnlijke ervaring van persoonlijke blootstelling en de neiging die te vermijden is een reden dat we de kans op beschaming liever uit de weg gaan. Regelmatig vroegen cliënten die ik sprak om een gesprek niet omdat zijzelf behoefte hadden aan contact met een geestelijk verzorger, maar omdat hun dochter problemen had, hun moeder uit huis werd gezet of de familie met weinig moest rondkomen. Deze aanleidingen waren een makkelijker ingang voor een gesprek

¹⁴⁹ Van Praag (1953), uitgave 2006 HV p. 47

¹⁵⁰ Zie Korteweg 1995, pagina 32

¹⁵¹ Verhoeven, C. p. 157-158

dan direct over zichzelf te praten. Wellicht was dit een teken van schroom, tastten ze af wat voor vlees ze in de kuip hadden. Of ze me konden vertrouwen.

Veel cliënten die ik heb gesproken, worstelden met schaamte over alles waarin ze zich tekort voelden schieten: drankmisbruik, verslaving, een nietsnut zijn. Er was schaamte over niet opgeloste schuld al dan niet samenhangend met een misdrijf. Schaamte over het falen als ouder omdat je vast zit en “*het slechte voorbeeld geeft*”. De beschaming van de recidive: “*iedereen had gezegd we zien jou hier nooit meer terug, en kijk nu eens, nu zit ik hier weer*”.

Moeilijker herkende ik schaamte die verhuld ging: de woede over vernedering door personeel of medegeëdetineerden, de depressiviteit omdat het leven een opeenstapeling van mislukkingen is. Of als schaamteloosheid: opscheppen over de daad, onverschilligheid of minachting voor ‘*die junk*’.

Eerst moest zich tussen ons vertrouwen ontwikkelen zodat de ander zich ook in de schaamte over zichzelf kon tonen en ik niet langer bezig was met mijn eigen tekorten. Achteraf ben ik gaan inzien dat wanneer een cliënt niet over de afkeer van het eigen falen kon praten, hij/ zij ook niet aan de schuld en de verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag toekwam. Zo is bij mij het idee gegroeid dat schaamte een belangrijke rol speelt in de inrichtingscultuur van een Penitentiaire Inrichting en in het raadswerk. Het aankijken en tonen van jezelf, de externalisatie die nodig is om werkelijk te komen tot een aanvaarding van schuld en schaamte en van zichzelf, is alleen in een veilige omgeving mogelijk is. Die veiligheid ontbreekt vaak.

De cultuur

Bierenbroodspot (1988) stelt vast dat schuld en schaamte niet alleen gevoelens van persoonlijke aard zijn maar ook gevoed worden vanuit een geheel aan socio-culturele waarden en taboes in de samenleving en door de al dan niet gereuleerde omgangsvormen – ‘*de subcultuur*’ – van een beroepsgroep¹⁵². Schuld heeft vooral betekenis in de persoonlijke sfeer in de vorm van een tekort tegenover de ander en is minder een deel van die subcultuur.

De cultuur van de psychoanalytische beroepsgroep waar hij over spreekt is een schaamtecultuur met zeer hooggestemde beroepsverwachtingen. Ze kennen elkaar, de groepsverbondenheid is groot en de sanctie van uitstoting kan werken, maar het is onduidelijk wie hier wie de maat neemt. In psychoanalytische taal: *de omgangsvormen binnen de beroepsgroep roepen een Superego op dat boven op het persoonlijke Superego en het Ik-ideaal komt*. Dit roept de vraag op of door die rigiditeit aan regels er nog wel ruimte is voor bewustwording van de eigen houding en het gedrag, en of er ruimte is voor uiting van falen en voor tolerantie tegenover collega’s. Mag en kun je nog fouten maken?

Het ‘*psychoanalytisch ideaal*’ vereist dat men boven trivialiteiten als schuld, schaamte en boete verheven is. De psychoanalyticus dient zich immers bewust te zijn van gevoelens die strijdig zijn met het hoge verwachtingpatroon: geduldig, luisterend, onbaatzuchtig, niet emotioneel reagerend, nooit krenkbaar, een soort superman die zichzelf op termijn overbodig maakt. Bierenbroodspot constateert dat er een spanningsveld is tussen ideaal en praktijk, ingegeven door persoonlijke hinderpalen, de persoonlijke motieven een dergelijk beroep te kiezen en dit beroeps Superego.

¹⁵² Zie Bierenbroodspot, J. 1988Schaamte, schuld en boete van de psychoanalyticus Jorna 2005 Schuld en schaamte p. 201-209

Mijn bewustwording van dit 'beroeps Superego' was voor mij een belangrijk element in mijn reflectie op mijn stage. Na verloop van tijd merkte ik dat ik de werkwijze van mijn werkbegeleider als maatstaf voor mijzelf ging hanteren. Hoewel ik haar maar een paar keer aan het werk had gezien, ging ik daar van alles bij fantaseren en legde mijzelf onbarmhartig langs die meetlat. Ik herken daarin wat Bierenbroodspot noemt de 'onbewuste schuld'. Het Superego speelt daarin een grote rol: het schuldgevoel dat gaat meespelen als een contact dreigt te mislukken: wij moeten ons niet schuldig voelen over onze schuldgevoelens. Tweede factor is de fantasie dat er zoiets zo bestaan als een opgelost almachtsconflict (op zich ook weer almachtig!) en de extra onzekerheid van de beginneling, het gevoel van onhandigheid. Dat schuldgevoel is een risico want hier kan een behoefte aan straf een rol gaan spelen: mijn fantasie over een weglappende cliënt en vooral gespitst raken op mijn onvermogen.

Er is dus alle noodzaak voor een voortdurende bezinning op de houding in het beroep. De betrekkelijkheid van de eigen positie is van groot belang en dient het antwoord te zijn. Wellicht geldt dit deels ook voor het geestelijk werk. Ik herken het in ieder geval. Reflectie en een veilige omgeving waar we ons durven tonen met onze tekorten zijn belangrijk. Een open oog voor onze tekorten en onze idealen. Pas dan kunnen we ons ontwikkelen tot de normatieve professional die we willen zijn.

Levensbeschouwing

Door de gerichtheid op schuld is in het Christendom weinig aandacht voor schaamteverwekkende praktijken en wordt schaamte meestal herkend als schuld (zie hoofdstuk twee). Ik weet niet of dit binnen het humanisme wel zo anders ligt. Het centrale concept in het humanisme is verantwoordelijkheid, maar wat als een mens die verantwoordelijkheid uit de weg gaat uit angst te falen?

Derkx (2006) komt in zijn onderzoek naar hoogmoed en narcisme tot de vaststelling dat alleen een omgeving die oog heeft voor de schaamte en het onvervulde verlangen naar aandacht en erkenning, kan leiden tot herkenning en externalisatie van schaamte. *'Een pastorale benadering die de zonde vooral in verband brengt met schuldigheid heeft onvoldoende oog voor het beschamende besef van velen eigenlijk niemand te zijn'*¹⁵³.

Hoewel humanisten zelf niet denken in termen van schuld en zonde, kunnen cliënten worstelen met ideeën over hun zondigheid en niet opgeloste schuld. Of worden ze gekweld door beschamende godsbeelden. Ook humanisten spreken met mensen die een moeilijke relatie met God, hogere machten of goden hebben waarin een oordelende, straffende en/ of alziende God / macht beschaming veroorzaakt. In verband met schaamte is het belangrijk als humanist gevoelig te zijn voor iemands Godsbeeld. Het kan mensen helpen te ontdekken welke betekenissen hun Godsbeeld heeft.

Pattison's (2000) kritiek op zijn collega pastores dat zij niet functioneel op schaamte reageren en de ander nog verder beschamen, wijst op het belang van erkenning van eigen beperktheden in onze professionele context. Welke verwachtingen en eisen stellen we als hulpverleners aan onszelf en wat betekent het als we beschaamd raken in onze 'idealén'? Wanneer dragen we onze schaamte over ons eigen falen over op onze cliënt?

Wellicht willen pastores meer dan humanistici 'mensen redden' al dan niet in samenwerking met Gods genade, maar ook humanisten zijn mensen en hebben 'idealén'. We kunnen onszelf erg beschamen met onze eisen en die idealen.

¹⁵³ Zie voetnoot 87

Van Praag (1953) is zich bewust geweest van het gevaar van *idealiseren*. Waar hij het heeft over de boodschap van het humanisme, schrijft hij:

...

Zo is de boodschap van het humanisme de verkondiging van de mogelijkheid van een bestaan, waarin de mens op iedere trap van ontwikkeling en ontplooiing zichzelf verwerkelijkt door zijn betrokkenheid op het niet-zelf. Deze boodschap spreekt niet van volmaaktheid, maar van een menselijkheid die ondanks onophoudelijk tekortschieten en onvermijdelijk gebrekkigheid, gericht is op volledigheid. Daarin weet de mens zich voltrekker van de drang die zijn en leven voortstuwt.

Eén van die idealen is de liefdevolle houding. In alle benadering waarin over heling van problematische schaamte wordt gesproken, staan de liefdevolle houding en de erkenning van de beschaamde mens centraal. Hierin kunnen we een bijna universele leerstelling van spirituele tradities herkennen, het inzicht dat onze vrees voor zelfverlies - wat juist zo problematisch kan zijn in chronische schaamte - uitgewist kan worden door liefde. Maar wat die liefde inhoudt is niet eenvoudig te begrijpen. Compassie is niet iets dat we zo maar kunnen oproepen, die liefde is er in ons hart maar vaak is hij er ook niet. Hier toont zich de valkuil van een (narcistisch) ideaal: lief moeten hebben, aardig moeten zijn. We kunnen doen alsof en soms roept dat ook wel het gevoel op, maar niet altijd. Het is verbijsterend de opdracht te krijgen te moeten liefhebben. De contemplatieve tradities stellen dat liefde er altijd is en altijd beschikbaar is, maar dat het afgeschermd is van ons gezichtsveld of verwrongen in onherkenbare vorm.

Wat zijn de gevolgen voor het raadswerk? Als er geen liefde is, kun je dan aardig zijn maar wanneer stopt aardig zijn? Hierin schuilt het risico van superioriteit door het veinzen. We tonen ons niet en er kan geen contact zijn.

Rogers (1961) benadrukte het belang van waarachtigheid als één van de lessen uit zijn jarenlange praktijk:

*'in een (helpende) relatie helpt het niet mij anders voor te doen dan ik ben, aardig als ik geïrriteerd ben, gezond als ik ziek ben, aandachtig als ik zit te dommelen.'*¹⁵⁴

Het is de kunst de liefde die er wel in ons is te waarderen en trouw te blijven, ook al voel je soms geen liefde. De verwachting of de eis van liefde zonder voorwaarden, kan diepe wonden slaan¹⁵⁵.

Veel metaforen waarin de moederliefde wordt aangehaald, verwijzen naar onvoorwaardelijkheid. De Metta Sutta over de liefdevolle welwillendheid van het Boeddhisme:

*Zoals een moeder haar enig kind zal beschermen met haar eigen leven,
Zo ontwikkel men een grenzeloos hart uitgaande naar alle wezens.*

en de voorstelling van Maria, roepen het beeld op dat de liefde van de moeder voor haar kind het dichtste bij de onvoorwaardelijke liefde komt. In de Christelijke tradities is de liefde van 'God de Vader' voor zijn kinderen onvoorwaardelijk.

In dit religieuze taalspel herken ik een element dat mij vaak beschaamd heeft. Juist het besef dat mijn moederliefde niet onvoorwaardelijk is en dat er momenten zijn dat er geen liefde was maar boosheid of teleurstelling de boventoon voerden, is voor mij een bron van schaamte geweest. Ongetwijfeld heeft dat te maken gehad met de herinnering aan mijn kindertijd waarin mijn onafhankelijke en tegendraadse gedrag mijn ouders tot uitspraken dreef als: dat ik later als ik zelf kinderen had, nog wel eens gestraft zou worden. Dat ik op mijn oma leek die geen goede moeder was.

¹⁵⁴ Rogers 1961, p. 16-17.

¹⁵⁵ Zie ook terugblik in 4.4

Ik kan me schuldig voelen over en mij schamen voor mijn voorwaardelijke en gebrekkige liefde. Dat herkende ik in de felheid waarmee ik denkbeelden van mensen die dachten dat onvoorwaardelijke liefde wel mogelijk was, betwistte en leidde soms tot schaamte-woede reacties.

Een spirituele benadering van schaamte raakt aan onze narcistische zelfbeleving. De eenzaamheid van de spiegel die alleen onszelf toont. Het ontbreken van referentie. Dit is een belangrijk element voor het raadswerk. De behoefte die we hebben aan een ander, aan wie we kunnen refereren, zodat we niet alleen onszelf zien in onze afgescheidenheid. Dat we onszelf en de ander gaan herkennen in een mens en in ieder medemens.

En ons kunnen blootgeven.

Epiloog

Het werken aan deze scriptie werd een ontdekkingsstocht naar schaamte, naar spiritualiteit en een ontdekking van mijn innerlijk weten.

Na veel woorden, pagina's, overdenkingen, en af en toe een aandachtig gewaar zijn van alle processen die zich in en buiten mij voltrekken, kom ik tot de conclusie tot ik afscheid kan nemen van concepten en dat ik mag vertrouwen op mijn eigen 'weten'. Dat dit vertrouwen er soms zal zijn maar dat de hunkering naar houvast me niet in de steek zal laten.

Tijdens mijn laatste dag in Australië toen ik de boeken in mijn koffer pakte, stuitte ik op dit verhaaltje.

Nan-in, een Japanse meester tijdens het Meiji tijdperk (1868-1912) ontving eens een professor die kwam informeren over Zen. Nan-in schonk hem een kop thee in. Maar toen het kopje al vol was bleef Nan-in doorschenken, en de thee stroomde over de rand van het kopje heen over de tafel. De professor keek met verbazing toe, tot hij zich niet langer kon inhouden: "De kop zit vol, er kan niets meer bij!"

Nan-in zette de theekan neer en zei: "Net als deze kop zit u vol met uw eigen ideeën, aannames en opvattingen. Hoe zou ik u iets over Zen kunnen leren als u niet eerst uw eigen kop leegmaakt?"

Opeens herkende ik het, dit gaat over mij in de afgelopen maanden. Misschien wel over mijn hele studie aan de Universiteit voor Humanistiek. Zoeken naar weten omdat ik het niet zeker wist en dacht het te moeten weten.

Concepten kunnen ons zeker helpen, ze hebben mijn blik op schaamte verruimd en mijn beleving verrijkt. Maar in het leven en in het geestelijk werk in het bijzonder, gaat het over de ontwikkeling van vertrouwen op ons eigen wijze weten en om vertrouwen op onze menselijke verbondenheid, juist als we het niet weten. Het gaat over herkenning en gekend worden, en niet uitsluitend om kennis.

Literatuur

- Adamson, J. & H. Clark 1999 *Scenes of shame : psychoanalysis, shame, and writing* State University of New York Press, 279 pp.
- Alma, H.H, (2005) *De parabel van de blinden. Psychologie en het verlangen naar zin*. Uitgeverij SWP Amsterdam, 72 pp.
- Bierenbroodspot, P. 1988 *Schaamte, schuld en boete van de psychoanalyticus*. In reader Schuld en Schaamte van T. Jorna, UvH Utrecht pp. 199-210
- Boer, L. den 2006 *Met lichte tred*. Stageverslag UvH Utrecht 50 pp
- Bradshaw 1996 *Vrij van schaamte. Van pijn naar levenskracht*. Ankh Hermes Deventer 300 pp.
- Breugelmans, S. 2006 *'Cross-Cultural (Non)Equivalence in Emotions: Studies of Shame and Guilt* proefschrift Universiteit van Tilburg.
- Bru, D. 1997 *Zorg voor menselijke problematiek*. Antenne jrg. 15 nr 3, p. 4-14
- Buber, M. ±1976 *Schuld en schuldgevoelens*. In: Oerdistantie en relatie. Bijleveld Utrecht, p. 212-235. Opgenomen in Moduleboek Schuld en Schaamte, UvH Utrecht auteur/ redacteur Ton Jorna (2005).
- Buber, M. 2003 *De weg van de mens*. Servire Kosmos- Z&K Uitgevers 63 pp.
- Burms, A. & R. Breeur in 2000 *Het ware zelf* in R. Breeur, & A. Brums *Ik / Zelf Essays over Identiteit en Zelfbewustzijn*. Uitgeverij Peeters Leuven p. 1-16
- Van Dam, F. E. 1999 *Schuldgevoel, schaamte en morele opvoeding. Een theoretisch-pedagogische analyse en rechtvaardiging*. Proefschrift Faculteit Psychologie en Pedagogiek VU Amsterdam 182 pp
- De Groene (2001) *Idioten schromen niet*. Interview met Tijs Goldschmidt. De Groene 18 aug 2001
- Derkse, M. 1998 *Zo vrij als een vlinder. Werkboek voor transformatie* Ankh-Hermes bv, Deventer 211pp.
- Derckx, L. 2006, *Wrok en begeerte Een pastoraal-psychologisch onderzoek naar de praktijk van hoofdzonden in een cultuur van narcisme*. Theologische Faculteit, Universiteit van Tilburg.
- Van der Does, W. 2005 *Zo ben ik nu eenmaal! Lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes*, Scriptum Psychologie.
- Duintjer, O. (2002) *Onuitputtelijk is de waarheid*. Damon Budel, 136 pp.

- Ekman P. 2004 *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. Henry Holt & Co 208 pp
- Etty De nagelaten geschriften van Etty Hillesum 1941-1943 2002, redactie K.A.D. Smelik, 4^e druk uitgeverij Balans Amsterdam.
- Firet, J. (1986) *Schuld*. In: Zeven weerbarstige woorden uit het christendom: zijn zij nog mogelijk?, Meinema Delft, p. 29-43. Opgenomen in Moduleboek Schuld en Schaamte, UvH Utrecht auteur/ redacteur Ton Jorna (2005).
- Fontaine, J. 2005 *De schuld- en schaamteknop ontward. Conceptuele en empirische verheldering van de begrippen schuld en schaamte*, in Over Schuld en Schaamte KSGV deel 2-67 p. 65-78
- Gendlin E. 2004 *Focussen gevoel en je lijf*. 8^e druk De Toorts Haarlem, 189 pp.
- Giddens, A. 1991 *Modernity Modernity and Self-identity: Self and Society in the Late Modern Age*
- Girard, R. 1986 (1961 Franse editie) *De romantische leugen en de romaneske waarheid*, vertaling Hans Weingang m.m.n. Huberte Darthenays & Ruud Kaptein, Kok Agora Kampen
- Goffman, E. 1975 *Totale instituties* Universitaire Pers Rotterdam
- Goleman D. 2004 *Destructive emotions, how can we overcome them? A scientific dialogue with the Dalai Lama* narrated by Daniel. Report of 8th Mind and Life Conference
- Hegger, A. 2005 *Voorbeelden van schuld en schaamte uit de psychotherapeutische praktijk*, in Over Schuld en Schaamte KSGV deel 2-67 p. 65-78
- Hoogeveen, E. 1991 *Eenvoud en strategie*. De praktijk van Humanistisch Geestelijk Werk. Humanistische Bibliotheek Acco Amersfoort 160 pp.
- Houten, D. van 1999 *De standaardmens voorbij. Over zorg, verzorgingsstaat en burgerschap*. Elsevier De Tijdstroom Maarsen 219 pp.
- Joosten, H, 200? *Ziek en gezond volgens de Gestaltbenadering*, zie www.home.hetnet.nl/~joostenhenrietta/Artikels
- Jorna, T. 2003 *Humanisme en Spiritualiteit Redactioneel*. Tijdschrift voor Humanistiek 13
- Korteweg, H. (1995) *Zonder einde* Servire Kosmos-Z&K uitgevers, Utrecht/ Antwerpen 224 pp.
- Lewis, M. 1992 *Shame: the exposed self*. Free Press
- May. G. G. 1982 *Will and Spirit*. Harper San Francisco 360 pp.

- Miller, A. (1987) *Het drama van het begaafde kind*. Unieboek BV 113 p
- Moore , T. 2004 *De donkere nachten van de ziel* Servire Utrecht, 320 pp.
- Pattison 2000 *Shame, Theory, Therapy and Theology* Cambridge University Press, 343 pp.
- Praag, J.P. van 1953 *Geestelijke Verzorging op Humanistische Grondslag*. Heruitgave eerste cursus humanistische geestelijke verzorging. Uitgave 2006 ter gelegenheid van 60 jaar HV Humanistisch Verbond, Amsterdam 56 pp.
- Praag, J.P. van 1978 *Grondslagen van humanisme. Inleiding tot een humanistische levens- en denkwereld* Boom Meppel Amsterdam 264 pp.
- Rogers, C. 1961 *This is me* in *On becoming a person*. Pp. 3-5, 14-27 Houghton Mifflin company Boston (opgenomen in reader *De helpende relatie*, 2005 samenstelling Denijs Bru, UvH Utrecht)
- Rus, C.2006 *Bruisend en breekbaar. Jongeren op drift door gefragmenteerde maatschappij*. Tijdschrift voor Humanistiek nr. 28, p. 99-109
- Scheff, T. 1997 *Emotions, the Social bond and Human Reality*, Cambridge, Cambridge University Press.
- Tas, L. 1995 *Therapie geen biecht Notities over schaamte*. In: *De Gids*, p. 354-360. Opgenomen in *Moduleboek Schuld en Schaamte*, UvH Utrecht auteur/ redacteur Ton Jorna (2005).
- Thomaes, Stefan 2007 *Narcissism, Shame and Agression in early Adolescence: on Vulnerable Children*. VU Ontwikkelingspsychologie Amsterdam
- Verhoeven, C. (1989) *Aidoos en Eros*. In : *Een velijnen bla*. Ambo Baarn, p. p. 153-162. Opgenomen in *Moduleboek Schuld en Schaamte*, UvH Utrecht auteur/ redacteur Ton Jorna (2005).
- De Visscher, J. de (1987/8) *Schroom, schaamte en schande*. In: *Wijzgerig perspectief* 28(1), Meulenhof Educatief Amsterdam, p. 20-23. Opgenomen in *Moduleboek Schuld en Schaamte*, UvH Utrecht auteur/ redacteur Ton Jorna (2005).
- De Waal, F. 2005 *De aap in ons. Waarom we zijn wie we zijn*. Contact 264 pp.
- De Wit, H. 2006 *De verborgen bloei*. Uitgeverij Ten Have Kampen 316pp.
- www.girard.nl
- Van der Zwaal, P. 1988 *Verzwijgen en bekennen: de oorsprong van twee houdingen*. In: Mettrop, P.J.G. 1988 *Schuld en schaamte: psychoanalytische opstellen*. Boom Meppel, 15-30

Bijlagen

Bijlage 1 Over narcisme¹⁵⁶

Narcisme is een vorm van gedrag die wordt gekenmerkt door een obsessie met zichzelf zoals het uiterlijk, gebrek aan inlevingsvermogen, egocentrisme, dominantie en ambitie. Het in stand houden van de grandioze persoon dient vooral om de (onbewuste) zwakke zijde van de persoonlijkheid – de schaduw in termen van Jung – die er minder fraai uitziet af te dekken. Het begrip narcisme duikt voortdurend op in de wetenschappelijke en populaire literatuur over schaamte en zelf(identiteit). Eigenlijk heeft ieder mens een licht narcistische inslag, maar als iemands gedrag er sterk door wordt bepaald en er problemen met de omgeving ontstaan, kan er sprake zijn van een psychische aandoening, bijvoorbeeld een narcistische persoonlijkheidsstoornis. In veel literatuur over schaamte wordt geen onderscheid gemaakt tussen een persoonlijkheid met narcistische trekken en de pathologische vorm van de narcistische persoonlijkheidsstoornis¹⁵⁷.

Op het eerste gezicht heeft een narcist een zeer sterk gevoel van eigenwaarde en straalt hij zelfvertrouwen uit. Vreemd genoeg is echter het tegendeel het geval. Narcisten hebben, meestal onderbewust, juist weinig zelfwaarde en compenseren dit door zich als beter of belangrijker dan anderen te beschouwen. Om zich te beschermen tegen kritiek heeft een narcist niet veel aandacht voor de mening of het gevoel van anderen en kan zelfs een onderontwikkeld inlevingsvermogen hebben.

Er zijn veel theorieën over narcisme en men is het nog lang niet met elkaar eens. Met name op het punt of er sprake is van een herstelbaar proces. De theorieën over narcisme hebben zich ontwikkeld beginnend bij Sigmund Freuds deterministische visie op narcisme als de mislukte poging om de energie van het libido te richten op een object en een relatie aan te gaan met dit object meestal de moederfiguur. Door het mislukken of het verlies van de relatie met de moeder keert het kind terug naar de zelfliefde. Na Freud zien psycho-analytici niet langer libido maar trauma als bron of in elk geval als aanleiding voor narcisme. Een trauma is het beleven van een shock, het meemaken van iets - doorgaans als heel jong kind - waar men niet op voorbereid was en niet aan toe was. Standaardvoorbeeld is het wegvallen van de moederfiguur voor het zeer jonge kind, maar ook het hebben van een kille en niet-responsieve of erg depressieve moederfiguur kan zo uitwerken. Als trauma rechtstreeks als oorzaak wordt gezien, denkt men deterministisch en mechanisch. Narcisme als reactie is dan onvermijdelijk en daarmee eigenlijk onherstelbaar.

Maar de ervaring lijkt toch anders te leren: een trauma werkt niet automatisch. Kinderen, mensen, kunnen herstellen. Het is veeleer de reactie van het kind op het trauma die het narcisme in gang zet. Het kind heeft hierin een 'keuze', zij het dat deze keus niet bewust gemaakt wordt. Omdat het een keuze is, moet er ook een weg terug zijn, weg van de narcistische verdediging.

De narcistische mentaliteit is een manier van kijken naar en interpreteren van gebeurtenissen. Hierbij is het ik gesplitst in een 'ideaal-ik', het grandioze ik dat bewust is en kostte wat kost in stand gehouden wordt om het andere ik - de schaduw - onzichtbaar te houden.

¹⁵⁶ Dit intermezzo heeft niet de pretentie een overzicht te geven van de ontwikkeling van of van de verschillende visies op narcisme en het concept van de narcistische persoonlijkheidsstoornis. Ik heb enkele elementen die relevant zijn voor het vervolg van deze scriptie waarin schaamte centraal staat hierin willen toelichten.

¹⁵⁷ Zie Van der Does 2005

Ook voor zichzelf. Dit wordt geprojecteerd op anderen die dienen als zondebok. De kijk die de narcistische persoon op zichzelf heeft, is dikwijls vervormd. Enerzijds heeft hij een opgeblazen zelfbeeld. Dit beeld helpt hem het schaamtegevoel van falen of afgaan te vermijden, anderzijds heeft hij een falend leeg zelfbeeld. Hij is daarin een hongerig, verloren, machteloos kind. Daarin overheerst de schaamte. Beide beelden vormen eigenlijk twee tegengestelde polen van een polariteit. De narcistische persoon wiegelt; nu weer blaast hij zich op, dan gaat hij af¹⁵⁸. Joosten (200?) stelt in haar artikel :

Narcistische personen zijn vervreemd van de anderen, omdat ze zelfingenomen zijn, en ze zijn vervreemd van hun ware zelf omdat ze door hun eenzelligheid geen benul hebben van wie ze echt zijn en van wat ze echt ervaren. Ze hebben eerder voeling met een beeld dan met de reële mens.

Om de narcistische cliënt te helpen is reëel respect nodig voor de manier waarop hij verschijnt. We moeten ervoor hoeden zijn gewaarszijn of contact te verbeteren. We hebben gemakkelijk de neiging onze eigen behoeften op te dringen en zonder het te weten gaan we mee in het systeem. Deze cliënt heeft iemand nodig die naar hem luistert, naar de boodschap van het echte zelf, iemand die verstaat hoe hij zijn wereld ervaart.

Een narcistische persoon heeft steun nodig van buitenaf om een schijn van evenwicht hoog te houden. Hij kan moeilijk een gevoel van veiligheid en een samenhangende identiteit handhaven. Vooral in situaties van conflict, wedijver, falen en verlies. Dan is hij vervuld met schaamte en barst vlug uit in razernij, wanhoop en paniek. Dat maakt behandeling vaak moeilijk, omdat het contact met het 'afgewezen zelf' heel lastig is.

Volgens de traditionele psychopathologie wordt de *narcistische persoonlijkheidsstoornis* gekenmerkt door een overdreven gevoel van eigenwaarde, een sterke behoefte aan bewondering en een laag inlevingsvermogen. De stoornis kan worden gezien als de pathologische vorm van narcisme. Het is echter moeilijk te bepalen waar de grens tussen narcisme en de narcistische persoonlijkheidsstoornis ligt¹⁵⁹. De basis van de narcistische persoonlijkheidsstoornis wordt in de jeugd of vroege volwassenheid gelegd. Vaak wordt de oorzaak gezocht in misbruik of trauma's die veroorzaakt kunnen zijn door ouders, andere invloedrijke volwassenen of zelfs leeftijdsgenoten. In dit kader kan de narcistische persoonlijkheidsstoornis worden gezien als een verdedigingsmechanisme dat op gevoelens van minderwaardigheid is gebaseerd. Maar ook een wijze van opvoeden waarin het kind wordt verheerlijkt en bejegend alsof het geen kwaad kan doen, belemmert de ontwikkeling van een realistisch zelfgevoel¹⁶⁰. Net als bij het kind dat geen erkenning kreeg, ontbreekt de erkenning van het kind zelf.

¹⁵⁸ Beeld van de Gestalt therapeute Henriëtta Joosten

¹⁵⁹ Omdat de stoornis traditioneel als lastig of niet behandelbaar wordt beschouwd, heeft de diagnose een zeer deterministisch karakter.

¹⁶⁰ Dit type narcistische persoonlijkheid komt in deze laat-moderne tijd meer in de aandacht te staan. Het gaat daarbij vooral om kinderen die erg gevoelig zijn voor goed- of afkeuring van buitenaf. Zo blijkt ook het recente promotieonderzoek van Thomaes (2007) naar de relatie tussen zelfbeeld, schaamte en agressie bij kinderen van 11-13 jaar. Hij constateert dat kinderen die niet beschikken over een realistisch zelfbeeld maar een narcistisch opgeblazen zelfbeeld hebben ontwikkeld een confrontatie met hun onvermogen of falen ervaren als een vernedering. Dit soort situaties zijn voor hen schaamtevol en leiden tot een niet herkend gevoel van schaamte dat omgezet wordt in een agressieve reactie. Kinderen met een te laag zelfbeeld vertonen die reactie niet. Dit soort bevindingen leiden tot groeiende belangstelling voor schaamte in de 21^e eeuw.

Bijlage 2. Enkele principes uit de psychoanalytische theorie volgens Freud¹⁶¹

In de theorieën van Freud functioneert het superego als een censurerende kracht t.o.v. het Es. Het ontstaat door een identificatieproces met de sanctionerende (= belonende en straffende) ouders. De ouderlijke attitudes en gedragsregels worden overgenomen (= introjectie), voornamelijk gedurende de fallische fase. Het superego is dus het innerlijke, verbiedende aspect van de persoonlijkheid (= geweten).

Tegelijk met het overnemen van de verboden uit de buitenwereld neemt het kind ook gevoelens en handelingen van de buitenwereld over die het zou willen evenaren. Dit deel van de persoonlijkheid kunnen we het Ik-ideaal noemen. Freud gebruikte de twee termen door elkaar. Het superego geeft dus de moraal weer en de idealen die het individu wil bereiken. Het vormt de neerslag van de cultuurnormen in het individu. Door het superego weet het individu wat goed en kwaad is.

Het superego is ook verantwoordelijk voor gevoelens van schuld en schaamte. Het Superego is zowel met het Es als met het Ego in conflict. Het kan zowel op het bewust als op het onbewust niveau functioneren. Het Superego op het bewuste niveau is bijvoorbeeld dat je een bepaalde handeling niet doet omdat je van oordeel bent dat die in strijd is met je morele normen. Het Superego op het onbewust niveau is bijvoorbeeld dat een bepaalde begeerte niet in het bewustzijn komt omdat ze reeds door de gewetensfunctie van het Superego geblokkeerd werd in het onbewuste.

Volgens Freud moet het verloop van het psychisch gebeuren aldus gedacht worden, dat vanuit het Id driften onbewust in werking treden. Zij ontmoeten weerstand in de moraal van de maatschappelijke orde, die haar neerslag vindt in het persoonlijk geweten. Het conflict hier tussen wordt door het Ego beslecht.

Het Id genoemd is het oudste deel van de persoonlijkheid. De pasgeborene heeft alleen nog maar een Id. Het Id is een reservoir van impulsen, energie, libido. Het redeneert niet. Het gaat blindelings te werk volgens het principe: Ik wil wat ik wil wanneer ik het wil. De voornaamste functie van het archaische, niet redelijke Id is de onmiddellijke bevrediging van de driften, om opnieuw een spanningsloze lustvolle toestand te verkrijgen. Id-gedrag wordt dus geleid door het lustprincipe.

Het gedrag van het kleine kind komt het dichtst bij de werking van het zuivere Id in de buurt. Het nog ongesocialiseerde kind is impulsief; het kan moeilijk de vervulling van zijn wensen uitstellen: het wordt in zijn handelingen gedreven door het lustprincipe. Het gedrag wordt dus bepaald door het Id.

Ego genoemd is het regulerend deel van de persoonlijkheid dat zich al gauw na de geboorte gaat ontwikkelen. De buitenwereld veroorzaakt ondanks de verzorging en bescherming frustraties bij de zuigeling omdat bepaalde externe doelstellingen niet worden aanvaard als bevredigingsobjecten voor de impulsen uit het Es. Dit leidt tot een omvorming van het irrationele Id-gedrag tot het meer rationele Ego-gedrag. Het Ego heeft als taak te zorgen voor het zelfbehoud van het individu. Het Ego-gedrag situeert zich op het bewuste niveau. Het speelt een bemiddelende rol tussen de wereld, die eisen stelt op het gebied van de sociale aanpassing en het Id dat naar onmiddellijke bevrediging streeft. M.a.w. het Ego vertegenwoordigt het realiteitsprincipe. Het Ego is realistisch, redeneert en controleert de driften door hun bevrediging uit te stellen, af te remmen of te oriënteren naar aanvaardbare doelstellingen. Freud maakte deze

¹⁶¹ Bron www.wikipedia.com

vergelijking: de ruiters, het Ego, toemt het paard, het Id, in. Het is dus onvermijdelijk dat het Ego in conflict zal komen met het Id. Ego komt dus vaak tussen de wensen van het Id, de eisen en restricties van de werkelijkheid en de eisen van het Superego in te staan.

Het Ego beschikt over een hele reeks mechanismen om de driften binnen bepaalde grenzen te kanaliseren, de verdedigingsmechanismen die elk verschillende middelen inhouden waarmee de persoon zich tegen psychische spanningen, die ontstaan uit het conflict van bepaalde eisen, beschermt.

Compensatie	Emotionele afzondering
Rationalisatie	Isolatie
Identificatie	Verplaatsing
Introjectie	Intellectualisatie
Reactievorming	Verdringing
Sublimering	Ontkenning van de realiteit

Het gebruik van deze mechanismen lost de conflicten niet op. Als de conflicten niet heftig zijn, kunnen de verdedigingsmechanismen het ongemak kleiner maken. Is het conflict echter ernstig, zodat de verdedigingsmechanismen intensief worden gebruikt, dan is het enige dat ze doen, de omvang van het probleem buiten de werkelijkheid verbergen.

Bijlage 3. Neurowetenschappen en emoties¹⁶²

Belangrijke ontwikkeling is dat hersenen niet onveranderlijk zijn zoals tot voor kort werd gedacht maar dat ze een grote plasticiteit kennen en daarmee beïnvloedbaar zijn. Cognitie en emoties verkeren met elkaar in voortdurende wisselwerking. De ideeën over, wat Denijs Bru noemt, *mentale hygiëne* en emotionele opvoeding zijn geen hersenschimmen maar kunnen wellicht bijdragen aan meer gelijkmoedigheid. Ik zal kort ingaan op enkele relevante aspecten. Belangrijke gebieden die daarbij een rol spelen zijn de amygdala, de hippocampus, de frontale kwabben en de nucleus accumbens. Dat beïnvloeden begint al heel jong waarschijnlijk al voor de geboorte. Langdurige negatieve of positieve ervaringen veroorzaken veranderingen in de hersenen. De amygdala heeft een sterke link met angst, is groter als men sneller angstig is en kleiner als men relatief weinig angst kent. Dit is niet alleen genetisch bepaald en daarmee persoonsgebonden maar hangt ook samen met omgevingsfactoren. Een mens kan (on)gevoeliger worden voor angst wat samen hangt met groei of krimp van de amygdala. Dit kleurt ook de waarneming van neutrale verschijnselen. Een angstig iemand zal de afbeelding van een neutraal gezicht herkennen als bezorgd.

Het tweede vergif uit de Boeddhistische traditie hechting of aantrekking (of sterker hunkering of 'craving') lijkt gerelateerd aan abnormaliteiten in het dopamine systeem waar de nucleus accumbens bij betrokken is. Dopamine is een neurotransmitter die in het hele zenuwstelsel voorkomt. In de nucleus accumbens leidt dat tot de plezierige gewaarwording van voldoening die ontstaat door ervaringen van erkenning, succes etc.. Het gaat daarbij om twee circuits, de voldoening of 'liking' tegenover de behoefte 'wanting'. Er is een subtiele balans tussen 'liking' en 'wanting' die verschuift naarmate 'liking' ontstaat door zelf opgewekte prikkels. De behoefte (wanting) om een qua intensiteit zelfde ervaring van 'liking' tot gevolg te hebben, vergt steeds meer prikkels. Het lichaam raakt door gewoontevorming en conditionering, waar ook de omstandigheden waarin de prikkels ontstaan toe bijdragen, gewend en blijkt steeds moeilijker dopamine te produceren terwijl de behoefte eraan groter is geworden!

De hippocampus (HC) is betrokken bij de waardering van de context van een gebeurtenis en het geheugen. Depressie en Posttraumatische Stress Stoornis (PTSS) leiden tot atrophie van de hippocampus. Pathologiën van de HC leiden tot het niet juist inschatten van de context, bijvoorbeeld iemand ervaart angst terwijl de omgeving veilig is (fobie). Dit hangt ook samen met de invloed van het stresshormoon cortisol. Hoge niveaus van dit hormoon veroorzaken schade aan de hippocampus die leidt tot geheugenverlies. Dit kan een reden zijn om emotionele stress zien te voorkomen en in ieder geval heel serieus te nemen. Een toepassing daarvan is de debriefing van uitgezonden militairen maar ook groepen voor rouwverwerking kunnen helpen langdurige negatieve effecten van emoties te verminderen. Mensen die sneller herstellen na een emotionele gebeurtenis produceren minder cortisol dan mensen bij wie het herstel meer tijd vraagt. Zij zijn ook beter in staat negatieve emoties te beheersen.

¹⁶² Zie R. Kahn 2006. Onze Hersenen en Goleman 2004

Bijlage 4 Visie op schaamte van Donald Capps, Lewis Smedes en James Fowler

Pattison is kritisch over het werk van de Amerikaanse theoloog Donald Capps, die één van de invloedrijke 'schaamte' theologen lijkt te zijn. Capps onderkent het belang van schaamte en bepleit een alternatief voor de theologie van de schuld waarin het draait om de zonde van trots of hoogmoed. In deze 'theologie van de schaamte' zou de wanhoop die het herstel van het zelf belemmert centraal moeten staan. Capps hanteert een psychologisch beeld van de schaamte en baseert zich daarbij op Lynd (1958) en vooral op het werk van de zelfpsychologen. Capps besteedt echter ten onrechte geen aandacht schenkt aan de sociale herkomst en aard van schaamte en narcisme.

Over de wijze waarop Capps de Bijbel herinterpreteert vanuit een schaamte perspectief is Pattison zeer kritisch. Zo zou Jezus getekend zijn door schaamte omdat hij gekruisigd wordt. Capps gaat daarin zover dat hij een beeld schetst van Jezus beleving zonder in te gaan op de vraag of en in hoeverre wij in staat zijn ons de idee en beleving van een mens in die cultuur en tijd voor te stellen. Laat staan dat wij kunnen weten wat Jezus gedacht of gevoeld heeft tijdens zijn leven. Zo ontkent hij de kloof die Jezus van ons scheidt en maakt in zijn opportunistische poging om een theologie van de schaamte te creëren, van Jezus een figuur die past in de huidige opvattingen over - oorzaken en gevolgen van - schaamte. Om staat Voor Capps is de bekentenis van de schaamte tegenover God en/ of medegelovigen de methode om schaamte en de pijn van beschaamde mensen te verminderen. Hij gaat daarbij voorbij aan de beschaming die juist in die confrontatie kan optreden doordat het godsbeeld straffend is of de medegelovige moeilijk met schaamte om kan gaan. In zijn gebeden moet de gelovige zich volledig bloot te geven. Pattison geeft uit eigen ervaring aan hoe moeilijk het door allerlei verdedigingsmechanismen is om daarin volledig oprecht te zijn naar jezelf. Een punt waar ik mijn wenkbrauwen bij frons, is Capps aanname van het ware naast het 'valse zelf'. Die splitsing benadrukt voor mij de dualiteit waar het juist om heel worden zou moeten gaan.

Ook Lewis Smedes onderkent in schaamte een conflict tussen het ware, innerlijke, zelf en het valse zelf. Dit soort onderscheid draagt bij aan een splitsing tussen realiteit en ideaal wat de ervaring van schaamte kan versterken. Hij is één van de theologen die de spirituele ervaring van genade als het middel ziet om ongezonde schaamte te genezen. Hij sluit de methoden van de humanistische psychologie om schaamte te overwinnen uit. Hij vertrouwt op de goddelijke interventie en wijst volgens Pattison daarmee ten onrechte de menselijke wijsheid af!

James Fowler volgt de bekende schaamte psychologen en het werk van Nathanson en Tomkins, Hij onderschrijft Tomkins visie dat schaamte een aangeboren basis heeft in de menselijke fysiologie als een affect dat de tegenpool is van het koppel vertrouwen en trots. Hij vindt het onderscheid tussen '*discretion shame*' als behoeder van de persoonlijke waardigheid en '*disgrace shame*' als het hele zelf faalt, belangrijk. Hij ziet 5 soorten schaamte de gezonde schaamte die de relaties tussen mensen beschermt, de perfectionistische schaamte die gebaseerd is op een vals zelf, schaamte t.g.v. discriminatie van een minderheid, vergiftigende schaamte die voortkomt uit het leven met een vals zelf als strategie om een disfunctionele familie te overleven en schaamteloosheid. Dit laatste is opvallend want de meeste auteurs besteden hier geen aandacht aan. Wanneer we nooit hebben geleerd anderen te vertrouwen zou dat volgens Fowler leiden tot schaamteloosheid. Hij ziet in het verhaal van de zondeval geen verhaal over trots en lusten die leiden tot schuld maar een verhaal over schaamte. Niet vanwege de zondige daad maar

als het verhaal over de val in zelfbewustzijn, afgescheidenheid en verantwoordelijkheid dat alle mensen ervaren als ze als kinderen opgroeien en verbindingen aangaan met mensen die anders zijn. Schaamte is geen gevolg van overtreding! Eerder van de mogelijkheid van het verbreken van de relatie door een zondige daad¹⁶³.

Pattison is teleurgesteld in zijn werk en vindt zijn analyse erg verbrokken maar mij spreekt het in de beknopte weergave bij Patteson aan, daar waar ik er het verhaal van Bonhoeffer in herken en het dichterbij de existentiële schaamte komt. Verder vind ik het hanteren van het onderscheid tussen 'disgrace' en 'discretion shame' verhelderend. Dat zou voor mij Engelstalige teksten helderder maken.

¹⁶³ Dit doet mij denken aan de aidoos zoals die door Verhoeven beschreven wordt. Zie 2.3 De houding die de mens ervan weerhoudt onbezonnen te werk te gaan en zich verzet tegen de directheid.

Bijlage 5 Boeddhistische psychologie en schaamte¹⁶⁴

Doel van de Boeddhistische psychologie is het voorkomen van lijden door de negatieve zuigkracht van afkeer en aantrekking en het ontwikkelen van inzicht dat de spirituele groei van mensen bevorderen. Deze psychologie ziet emoties als een soort zieke gekwelde geestestoestand die helderheid en evenwicht belemmeren. De 6 primaire mentale kwalen zijn: hechting en haat beiden object gericht, vertroebelde waarneming door gebrekkige cognitie (of gebrek aan inzicht), trots op zelf gericht, onwetendheid en ziekelijke twijfel (i.t.t. gezonde scepsis).

Op grond van de drie vergiften of *klesha's* - de eerste drie primaire kwalen – onderscheidt het Boeddhisme 20 secundaire kwalen. Deels zijn dit wat wij noemen emoties, deels mentale toestanden of houdingen. De negatieve waarderingen van die twintig mentale kwalen komt voort uit het feit dat ze spirituele groei ver hinderen wat iets anders is dan dat ze schadelijk zijn voor de persoon of voor anderen. In het Westen zijn emoties negatief als ze onaangenaam zijn. M.b.t. schuld en schaamte vallen in de lijst van twintig op: *concealment of one's vices*, het veinzen of zich beter voordoen dan men is als uiting van hechting aan het grote ego, *shamelessness* en *inconsideration of others*. De kwalen zijn de hechting aan ego, schaamteloosheid en het ontbreken van schroom, bescheidenheid en schaamte in interpersoonlijk contact. De typische ik-noties van schuld en schaamte ontbreken. Schuld en schaamte zouden kort door de bocht - het Boeddhisme zou die terminologie immers niet zo gebruiken - eerder worden gewaardeerd als positieve emoties.

¹⁶⁴ Samengesteld op grond van informatie uit Goleman 2004