

Een Tantrische visie op schaamte

“Everybody needs a sense of shame,
but no one needs to feel ashamed”

F. Nietzsche

Een paar maanden geleden volgde ik een webinar van een Amerikaans echtpaar (Sheila Rubin en Bret Lyon) over schaamte, in de hoop leuke tips te horen om met cliënten met schaamte te werken. Ik was de schaamte zelf immers al behoorlijk voorbij, dacht ik. Luisterend naar het webinar begreep ik met een schok hoe ik mijn eigen schaamte helemáál niet voorbij ben, maar hoe ik schaamte in mijn leven vermijd. Hoe ik allerlei strategieën ontwikkeld heb om schaamte niet te hoeven voelen. Toen het me lukte de schaamte wel meer toe te laten, ging ik me na een tijdje voelen als een boom in de herfst, die al haar blaadjes loslaat.

Schaamte toelaten had een grote bevrijdende werking op me. Mijn interesse was gewekt. Ik ging schaamte bestuderen, door er over te lezen, er zelf sessies over te doen en ermee te werken met mijn cliënten.

Schaamte is de emotie die samen gaat met de gedachte: ‘Ik doe het niet goed’, ‘Ik ben niet in orde’. Wat ik ontdekte, wil ik graag met je delen in dit artikel. Want speciaal als je geïnteresseerd bent in Tantra en seksualiteit is schaamte een belangrijk issue. Het heeft namelijk de functie om je levensenergie in te dammen. En in Tantrische beoefening wil je juist rusten in je vitaliteit. Dus de vraag is:

“Hoe kun je zowel schaamte als vitaliteit er laten zijn?”

- Een eerste stap -
*JE SCHAAMTE,
IS DIE VALS OF GEZOND?*

Er is een belangrijk onderscheid te maken tussen ongezonde of 'valse' schaamte - en gezonde schaamte. Met beiden ga je heel anders om. Een vruchtbare eerste stap in het werken met schaamte is het leren onderscheiden van deze twee vormen.

Gezonde schaamte

Schaamte is, net als alle emoties, oorspronkelijk een waardevolle ervaring in ons. Emoties helpen ons het leven ten volle te ervaren. Ze helpen ons om actie te ondernemen in ons leven. Ze zijn de intelligentie van ons lichaam. Zo helpt boosheid om onze kracht te mobiliseren en heldere grenzen te voelen en aan te geven. Verdriet helpt ons om los te laten en verlies te verwerken. Angst helpt ons om in beweging te komen en om onszelf te beschermen. Vreugde helpt om ruimte en grootsheid te ervaren.

De emotie schaamte is waarschijnlijk in ons 'geëvolueerd' toen we in groepen gingen leven. De verbinding met anderen werd cruciaal voor onze overleving en we moesten leren om die vitale verbinding met anderen in stand te houden. Het gevoel van schaamte helpt ons daarbij.

Schaamte welt vanzelf in je op wanneer je niet liefdevol met iemand omgaat. Bijvoorbeeld als je zomaar over iemands grenzen gaat, wanneer je de ander niet goed aanvoelt of als je er niet voor iemand bent als dat wel nodig is.

Schaamte zorgt ervoor dat je energie zich terugtrekt. Dat heeft een goede reden: als je vanuit te groot enthousiasme of vanuit egoïstische motieven over iemands grens gaat, dan stopt schaamte je. Het zet je stil en helpt je bewust te worden van wat je doet: je

staat op het punt om de persoonlijke verbinding met de ander te beschadigen.

Als je iets doet wat sociaal 'fout' is, maakt het gevoel van schaamte je daarop attent. Zoals angst dient om jezelf te beschermen, zo dient schaamte om de verbinding met de ander te beschermen.

Schaamte waarschuwt je dus en als je aan die waarschuwing gehoor geeft, dan kun je actie ondernemen. Bijvoorbeeld door je te verontschuldigen voor wat je hebt gedaan. Je verontschuldigen (of eigenlijk: je verontschamen) is een adequate reactie op schaamte. Zo kun je de vertrouwensband die werd aangetast door jouw grensoverschrijding weer herstellen. Het gevoel van schaamte houdt daarna vanzelf op: het heeft haar werk gedaan.

Schaamte is dus een begrenzend emotie die nodig is om met anderen te kunnen samen leven. Het is in oorsprong niets anders dan een deel van ons invoelingsvermogen. Als je je bewust wordt van je schaamte zonder jezelf te verwerpen, dan kun je zelfs in deze intense emotie aanwezigheid blijven ervaren.

Ongezonde of valse schaamte

Ons mechanisme van schaamte is in oorsprong gezond en ondersteunend voor het contact met anderen. Maar waarom voelt schaamte dan zo verschrikkelijk akelig? Dat komt doordat schaamte in onze opvoeding regelmatig oneigenlijk wordt gebruikt. Het wordt –vaak onbewust– ingezet om je te disciplineren.

Hoe valse schaamte je gehoorzaam maakte

Onvrije ouders zullen je het gevoel hebben gegeven dat je fout was als je iets deed wat hen niet zinde. Er is een groot verschil wanneer iemand tegen je zegt: 'Zullen we samen je kamer opruimen?' of: 'Wat ben je toch een sloddervos dat je nooit opruimt'. Of tussen: 'Ik heb geen energie om je te helpen je kamer op te ruimen, zou je het alleen willen doen?' en: 'Is je kamer weer zo'n rotzooi? Je kunt ook niks alleen!'

Je kunt waarschijnlijk goed voelen in welke opmerkingen het contact in stand blijft – en in welke het contact verbroken wordt en je het gevoel krijgt dat je fout bent.

Als kind was de verbinding met je ouders of opvoeders van vitaal belang. Zonder hun zorg zou je het niet hebben overleefd. Maar om je te disciplineren verbraken je opvoeders juist regelmatig die cruciale verbinding met je. Dat riep automatisch en onmiddellijk schaamte in je op. Die schaamte werd een vreselijk akelige en eenzame ervaring, omdat ze gekoppeld raakte aan 'fout zijn' en 'de verbinding kwijt raken'. In de hoop dat dit nare gevoel zou verdwijnen, ben je je vaak gehoorzaam gaan gedragen. Je paste je aan door je levensenergie te onderdrukken, door jezelf te verlaten. Door je te schamen, kon je loyaal blijven aan je ouders. Misschien bleven ze zo toch van je houden? Als schaamte op deze manier ingezet wordt, spreken we van ongezonde, contactloze of valse schaamte.

Valse schaamte als ontwijken van trauma

Geen enkele ouder kan een kind helemaal precies geven wat het nodig heeft. En als gevolg van hun eigen trauma's hebben sommige ouders hun kinderen helaas zelfs maar heel weinig kunnen geven van wat ze nodig hadden. Denk aan: liefde, spiegeling, begeleiding, goeie grenzen, de mogelijkheid om je aan te voelen, oprechte interesse in je en (fysiek) contact.

Als deze kwaliteiten in je ouders onvoldoende beschikbaar waren voor je, dan bevond je je in een ongezonde situatie. Soms misschien zelfs in een ronduit gevaarlijke situatie; bijvoorbeeld wanneer je ouders hun toevlucht zochten in geweld, verslaving of afwezigheid. Dat riep veel urgente emoties in je op zoals angst en woede. Die weer verschenen om je aan te zetten tot actie om iets aan je situatie te veranderen.

Maar als je niets aan de situatie kunt veranderen, dan blijf je met die nare activering van je organisme zitten. Dat is heel moeilijk vol te houden. Stel je voor dat je een voortdurende impuls hebt om actie te ondernemen, maar je kan niets doen omdat je klein en afhankelijk bent. Dat schept een onhoudbaar en onoplosbaar conflict in je. En dat is wat er met het woord trauma of ontwikkelingstrauma bedoeld wordt.

Ik krijg niet wat ik nodig heb omdat ik niet in orde ben

Gelukkig hebben we als kind allemaal een manier gevonden om met dit trauma om te gaan. We hebben het opgelost door te 'denken' dat het wel onze eigen schuld zal zijn dat we niet krijgen wat we nodig hebben. Want als ik wèl oké zou zijn, dan had ik de liefde wel gekregen. Dat 'denken' dat het wel je eigen schuld zal zijn, gaat niet bewust. Het gebeurt gewoon in je, het is op dat moment een intelligente oplossing. Want als je denkt dat het wel jouw eigen fout zal zijn, dan ben je uit het conflict met je omgeving. Het probleem ligt niet meer buiten jou, waar je geen invloed hebt, maar in jou. Het idee dat het je eigen schuld is, geeft je de ijdele hoop dat je iets aan de situatie zou kunnen veranderen.

De ervaring dat je niet krijgt wat je nodig hebt omdat je niet in orde zou zijn, roept schaamte in je op. Die schaamte legt je levensenergie lam; je wilt geen actie meer ondernemen. De voortdurende impuls om iets aan de situatie te veranderen, komt tot stilstand. Godzijdank eindelijk weer rust!

Je betaalt daar wel een hoge prijs voor. Er ontstaat namelijk een groot reservoir in je, gevuld met het idee 'ik ben niet in orde'. Een reservoir met niet doorvoelde of verwerkte schaamte. Je gaat je schamen voor van alles: voor wie je bent, voor wat je nodig hebt, voor wat je verlangt en voor wat je voelt. En die schaamte legt, zolang je die niet verwerkt, steeds opnieuw je levensenergie lam.

Schaamte, wat eigenlijk een liefdevolle waarschuwing is, gaat langzaam maar zeker steeds naarder voelen. Dat komt omdat het gekoppeld wordt aan al die ervaringen waar je door de ander in de steek gelaten bent. En aan al die ervaringen waarin er geen ruimte voor je was en je jezelf in de steek hebt moeten laten door tegen jezelf te zeggen 'ik ben zeker niet in orde'.

Hoe vaker dat is gebeurd, hoe akeliger je schaamte is gaan voelen. Daarom noemen we schaamte die niet haar oorspronkelijke doel dient (namelijk om je te waarschuwen als je je niet liefdevol gedraagt) valse of ongezonde schaamte.

Hoe we schaamte vermijden

Omdat het zo'n intens akelige sensatie is geworden, hebben we de neiging om onze schaamte niet te willen voelen. We schamen ons voor onze schaamte en onderdrukken of ontkennen haar. Er zijn globaal vier manieren waarop we schaamte vermijden. Misschien herken je er wel één of twee die je zelf toepast.

De ander aanvallen

Je kent vast de situatie wel dat iemand kritiek op je heeft. Je doet iets wat die andere persoon niet fijn vindt. Zeker in een partnerrelatie komt dat van tijd tot tijd onvermijdelijk voor. Je kunt dan makkelijk gaan denken: 'Ik heb het niet goed gedaan, ik ben niet goed'. Dat activeert heel makkelijk het hele reservoir van oude, niet doorvoelde schaamte.

Een vaak gebruikte manier om die intense schaamte dan te vermijden, is door boos te worden en de ander aan te vallen. Je gaat de ander dan bekritisieren en juist hem of haar fout maken: 'Je hebt alleen maar kritiek op me!', 'Je ziet niet eens dat ik vanochtend het hele huis al heb opgeruimd', 'Jij ruimt je eigen spullen ook nooit op', of 'Dat doe je zelf ook altijd'. Je opent de aanval op de ander zodat jij de schaamte niet hoeft te voelen die er in je is aangeraakt.

Jezelf aanvallen

Zoals je de ander kunt aanvallen om je schaamte niet te hoeven voelen, kun je ook jezelf aanvallen. Je zou bijvoorbeeld tegen jezelf kunnen zeggen: 'Er is iets heel erg mis met me dat ik me zo schaam' of 'Ik verdien het om me te schamen' of: 'Ze hebben gelijk, ik doe dat ook niet goed, ik moet me ook schamen'.

Perfectionisme is trouwens de andere kant van dezelfde medaille. Want als je niks meer fout doet, hoef jij je nooit meer te schamen.

Ons superego, wat in oorsprong een deel van ons is dat ons wil beschermen, dat ook wel de 'innerlijke criticus' genoemd wordt, werkt ook met het gevoel van schaamte. Hoe meer je superego in de war is of getraumatiseerd is, hoe meer het gaat aanvoelen als een aanval op jezelf.

Verdwijnen of ontkennen

Een andere manier om schaamte niet te voelen, is door te dissociëren. Je wordt dan ongevoelig, afwezig of leeg. Je zegt tegen jezelf dingen als: 'Zo erg was het niet.' Of: 'Het is niet echt gebeurd'.

Dit kan maken dat je ook als volwassene in contact blijft met een destructieve ander, zelfs wanneer het voor iedereen evident is dat dit contact niet goed voor je is. Je kunt dingen gaan denken als: 'Hij meent het niet echt als hij me slaat.' Of: 'Eigenlijk houdt ze van me.'

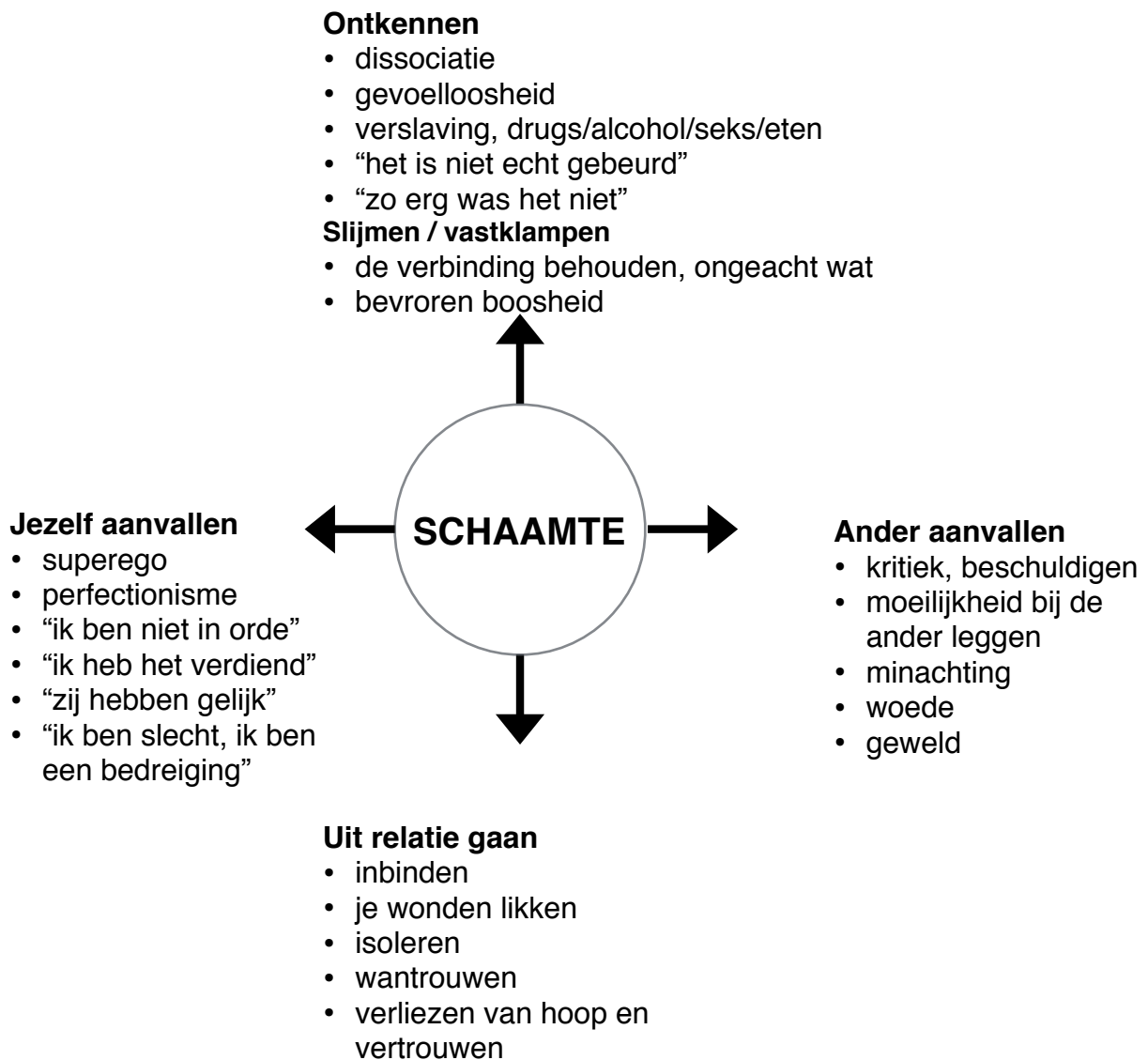
Ontkenning van schaamte leidt ook vaak tot verslavingen. Bijvoorbeeld aan alcohol, drugs, seks, voedsel, contact of werk. Al deze verslavingen helpen je om te verdwijnen. Eronder zit vaak grote schaamte, in de vorm van een massieve overtuiging: 'Ik doe het niet goed, ik heb geen invloed op mijn leven'.

Een wat subtielere vorm van ontkennen pas je toe als je zegt dat je je toch nergens voor zou hoeven schamen. Dat je schaamte niet zou hoeven te bestaan, dat het onzin is. Of je gebruikt andere woorden die het minder erg doen lijken. Sommige mensen zeggen bijvoorbeeld 'ik gebruik liever het woord spijt.'

Terugtrekken uit het contact

De laatste manier om schaamte te vermijden, is door jezelf terug te trekken uit het contact met anderen. Je hebt de hoop verloren en je isoleert jezelf. Je likt je wonden en je wordt wantrouwend. Want zodra je in contact met anderen komt, zul je onvermijdelijk weer die oude schaamte tegenkomen.

REACTIES OP SCHAAMTE



Als je dit schema bekijkt, bedenk je dan steeds dat al deze reacties op schaamte het gevolg van trauma zijn. Omdat er niet genoeg hulp voor je was om op een gezonde manier met schaamte om te gaan, heb je je toevlucht moeten nemen tot deze ongezonde, contactloze reacties.

Hoe schaamte relaties bemoeilijkt

De vier manieren om schaamte te vermijden zijn allemaal vormen van uit contact gaan. Je begrijpt: dat is erg hinderlijk als je in een relatie wilt zijn. Schaamte gaat vaak een rol spelen als jullie op bepaalde punten verschillend zijn en dat moeilijk of niet kunnen hebben. In plaats van het verschil zorgvuldig te leren accepteren, hebben we de neiging om de ander fout te maken. De ander is dan stom, niet verlicht (jij projecteert!), ongevoelig, niet empathisch, niet open of egoïstisch.

Door de ander zich te laten schamen, krijg je een ongezonde macht over hem. Je hoopt zo te krijgen wat je graag van de ander wilt hebben. Hij zal zichzelf opgeven, zichzelf verlaten, alleen maar om zijn schaamte niet te hoeven voelen.

Hopelijk wordt hij het met je eens en zal hij jou geven wat je wilt hebben. Of hij zal zich fout gemaakt voelen en zich op zijn beurt tegen zijn eigen schaamte gaan verdedigen door jou terug aan te vallen.

Zo ontstaan eindeloze aanvals- en verdedigings-gesprekken waar beide partners uitgeput van raken. Je raakt elkaar steeds verder kwijt. Jong van je opvoeders geleerd, oud helaas opnieuw gedaan!

Als je relatie op deze manier stagneert, is het misschien een goed idee om te onderzoeken of schaamte daar een rol in speelt. Heel vaak zit dáár de sleutel, is mijn ervaring.

Omgaan met schaamte in de praktijk

Stel, je krijgt iets te horen wat de ander lastig aan je vindt en je hoort het als: 'Ik heb het niet goed gedaan'. Stel je voor dat het je lukt om te zeggen: 'Oeps, nu ga ik me schamen'. En dat je dan de tijd neemt om jezelf dat te laten voelen.

Stel je voor dat de ander ook even de tijd voor je neemt, zodat jij onbedreigd de schaamte kunt voelen.

Je onderscheidt allereerst of het valse of echte schaamte is. En vervolgens doe je wat nodig is.

Als je hierin leert samenwerken, dan is er een eind aan de ruzie. Of zelfs helemaal geen begin van ruzie.

Dan zal je je gesteund voelen door je geliefde en is er meer verbinding.

Dan vind je zoveel vrijheid en ruimte in je relatie, dat jullie liefde in vertrouwen verder kan bloeien.

Waarom zou je je schaamte eigenlijk wél willen voelen?

Omdat schaamte zo'n naar, eenzaam en pijnlijk gevoel is geworden, hebben we allerlei manieren ontwikkeld om schaamte zo snel mogelijk weg te drukken, zoals ik eerder beschreef. Maar daarmee blijft de schaamte bestaan, ze gaat alleen ondergronds. Ze zal je relaties blijven bemoeilijken en je levensenergie blijven blokkeren.

Om schaamte te verwerken - haar te transformeren - is het juist nodig om je ervoor te openen. Om je schaamte toe te laten in je ervaring.

Als het gevoel van schaamte er ook maar een klein beetje kan zijn, onderzoek dan eerst of je te doen hebt met gezonde of valse schaamte. Stel jezelf de vraag: 'Ben ik zomaar over iemands grens gegaan? Ben ik niet liefdevol met iemand omgegaan?' Als dat zo is, dan geef je gehoor aan deze gezonde schaamte en verontschuldig je je naar diegene die je tekort hebt gedaan. Je herstelt de relatie en het gevoel van schaamte heeft haar werk gedaan. Jij voelt je capabel omdat je goed gezorgd hebt voor de relatie met de ander. Dan is schaamte een beetje meer je vriend geworden!

Als je *niet* te maken hebt met gezonde schaamte, dan voel je een deel van het reservoir aan schaamte dat je 'aangedaan' is.

Misschien kan je dat leren zien als een buitenkans, als een cadeau. Want nu je volwassen bent, kan je die schaamte wel toelaten. Als je haar uitnodigt er te zijn, ook in je lichaam, dan komt er vaak een hele reeks gevoelens aan de oppervlakte. Gevoelens die te maken hebben met de situatie waarin die schaamte ontstond, waarin het contact met jou verbroken werd.

Je gaat de schaamte vaak voelen in de vorm van verdriet en eenzaamheid, van 'jezelf kwijt zijn'. Meestal ervaar je eerst het gevoel van weg willen; onder de grond willen kruipen, niet meer willen bestaan. Opgeven lijkt dan de enige oplossing om met het gevoel van schaamte om te gaan. Als je daar niet aan toegeeft, dan kun je de pijn gaan voelen onder je schaamte. Het verdriet over het kwijt raken van de verbinding met je opvoeders. Het verdriet en de

boosheid omdat je jezelf in de steek hebt moeten laten om de gebrekkige situatie van vroeger te overleven.

Als daar allemaal werkelijk ruimte voor is, dan vindt er verwerking plaats. En transformatie: je vindt vrede met jezelf, met je behoeften en verlangens. Je vindt je gevoeligheid en je vitaliteit terug. Je gaat je oorspronkelijke warmte, goedheid en menselijkheid voelen, die er ook was vóór de schaamte. Je kunt zelfs weer stromen in gezonde schaamte. Je kan je fouten en je beperkingen zien zonder jezelf weg te hoeven maken. Je bent de schaamte voorbij!

Hoe laat ik mijn schaamte op een gezonde manier toe?

Ruimte maken voor schaamte is niet makkelijk: het zal heftige gevoelens in je oproepen. En toch kan je werkelijk leren om de gevoelens en gedachten die bij schaamte horen, toe te laten in je lichaam en geest. Allemaal leuk en aardig, maar hoe doe je dat? Goeie vraag!

Beetje bij beetje

Als je oude schaamte weer opnieuw gaat voelen wordt je gemakkelijk overspoeld omdat het hele reservoir wordt geactiveerd. Als dat gebeurt, dan raak je de gevoeligheid kwijt die je zo hard nodig hebt om het te doorvoelen. Je zal dus zorgvuldig te werk moeten gaan.

Er is een methode die heet 'titreren'(*). Dat betekent zoiets als 'beetje bij beetje' of 'een klein deel van het geheel'. Je laat jezelf één druppel schaamte voelen, één millimeter. Dat kun je meestal wel hebben. En als je die ene druppel blijkt te kunnen hebben, krijg je een beetje meer vertrouwen in jouw vermogen om schaamte te voelen. Vervolgens ga je nóg een druppel voelen. Zo bouw je het vertrouwen in jezelf op. Je krijgt hierbij hulp. Je organisme wil namelijk van nature heel graag voelen wat het nog niet verwerkt heeft. Zodat je weer vrij kan zijn. Het maakt je uiteindelijk heel erg blij.

Heen en weer

Een andere methode om je schaamte te leren voelen, heet 'pendelen'(*). Je gaat heen en weer. Eerst ga je met je gedachten naar een herinnering waar je je goed en fijn over voelt. Je voelt uitgebreid wat er in je

lichaam gebeurt als je in die herinnering voelt: sensaties, gevoelens, beelden... alles wat je maar in jezelf opmerkt. Meestal geeft dat een ervaring van ruimte, stroming, lichtheid, aanwezigheid. Die gevoelens geef je de tijd en de ruimte.

Vervolgens ga je heel even naar het beeld dat schaamte in je oproept. Je voelt dan wat er verandert in je ervaring, in je lichamelijke sensaties. Meestal krijg je gevoelens van krimpen, stagnatie, terugtrekken, uit contact gaan, verdichten of spanning.

Daar blijf je niet te lang bij. Je gaat dan weer terug naar het fijne, het goede. Terwijl je dat doet, voel je hoe je lichaam weer uit de kramp komt. Adem een paar keer diep in en uit en geef jezelf opnieuw de tijd om te voelen dat je, in je lichaam, steeds meer aanwezig kunt zijn.

Als je zover bent, dan ga je weer terug naar het beeld dat schaamte in je oproept. Je zult dan waarschijnlijk gaan voelen dat je lichaam een beetje meer geleerd heeft met de schaamte te zijn. De schaamte voelt net ietsje minder desastreus dan de eerste keer. Je kunt het iets makkelijker hebben. Laat jezelf dáárvan uitgebreid genieten!

Je pendelt zo een paar keer heen en weer tussen het fijne en de schaamte tot jij je er voldoende mee op je gemak gaat voelen. Je lichaam hoeft niet meer zo erg te verkrampen, het kan de schaamte 'hebben'. De eerste keer heeft dit veel aandacht nodig maar hoe vaker je dit oefent, hoe makkelijker het wordt en hoe sneller het gaat.

(*) De begrippen titreren en pendelen komen uit Somatic Experiencing, een methode om trauma te verwerken, ontwikkeld door Peter Levine (www.traumahealing.nl)

Ruimte voor schaamte maken door aanraking

Verkrampen is een oude reactie van je organisme om een overweldigend gevoel weg proberen te krijgen. Door te verkrampen, duw je het gevoel weg uit je ervaring. Je geeft het daarmee eenvoudigweg geen ruimte. Dat ben je gaan doen omdat er vroeger niemand voor je was die je kon leren hoe je dat gevoel in je lichaam kon laten stromen.

Als je schaamte begint te ervaren, komt er spanning, verkramping in je lichaam. Probeer dan eens om je

handen te leggen op de plek waar je die spanning voelt. Je maakt dan een gebaar van ondersteuning.

Je kunt je daarbij ook nog voorstellen dat er ruimte is onder je handen. Je kan kijken hoe het is om vriendelijk 'in die ruimte ademen'. Terwijl je dat doet, houd je het beeld dat schaamte in je oproept voor je. Je probeert niet om de schaamte weg te krijgen. Je bent aan het leren om te blijven terwijl je schaamte ervaart. Schaamte wordt zo één van de vele ervaringen van het leven.

Hoe je schaamte kunt uitdrukken

Gezonde schaamte

*"Ah, ik ga me schamen...
Gedraag ik me ergens niet liefdevol?...
Oh ja, daar voelde ik jou niet goed aan...
Daar wil ik sorry voor zeggen...
Wat fijn dat ik het vertrouwen in de relatie zo kan herstellen..."*

Valse schaamte

*"Ooooooh ik ga me schamen...
Ooooh ik denk dat ik het weer niet goed doe, dat ik fout ben...
Aaaaach wat naar, wat pijnlijk dat ik heb moeten leren zo over mezelf te denken...
Aaaaauw, auw... daar is het weer...
Ik voel hoe het door mijn lichaam stroomt...
en stroomt en in me loslaat....."*

Pffft... Weer een stukje van m'n schaamte verwerkt..."

...en zo komt langzaam de vrede met jezelf terug. Niet door het te onderdrukken maar door het te doorvoelen.

Hulp bij het transformeren van schaamte

Het trauma van valse schaamte ontregelt je. Je lichaam verkrampst telkens opnieuw, in een poging om de schaamte weg te krijgen. Je lost die ontregeling vaak niet zomaar op met je wil of je kracht. Het vraagt vaak om de liefdevolle aanwezigheid van een ander mens. Iemand die je stapje voor stapje helpt om de heftige gevoelens te leren hebben en contactvol uit te drukken. Goede hulp is een zegen bij het leren voelen van schaamte.

Als je een therapeut wilt inschakelen, kies dan iemand die je kan helpen om ruimte in je lichaam te maken voor je schaamte. Iemand die zich op zijn gemak voelt met zijn eigen schaamte. Een therapeut die vooral je schaamte wil bestrijden, 'schaamte is een negatieve emotie' of je ervan wil overtuigen dat er niets is om je voor te schamen, is ongeschikt. Dan krijg je ook nog eens schaamte over je schaamte aangepraat. Je schaamte is ontstaan met een goede reden en je hebt juist de ruimte nodig om haar te mogen voelen. Een goede therapeut zal je helpen om aanwezig te blijven bij de gevoelens die bij je schaamte horen. Dat biedt een prachtige opening naar je essentie, je menselijkheid.

Simpel en verbazend

Laatst deed ik een sessie bij m'n eigen therapeut. Je begrijpt dat het de laatste tijd veel over schaamte gaat. In de sessie ging ik voelen waar ik mezelf een mislukking vind en hoe dat voelt. Eerst verscheen de schaamte daarover; ik mocht niet als mislukking gezien worden. Door dat te benoemen en te voelen verscheen er steeds meer over waar ik mezelf mislukt vind, steeds meer schaamte en pijn. Met hulp van mijn therapeut voelde ik wel twintig minuten lang in die pijn. Toen werd het langzaam zachter in me. De veroordeling van de ander hield op, de veroordeling van mezelf hield op. Er verscheen zo maar 'vanzelf' lichte ruimte en vriendelijkheid in mezelf. Ik had het gevoel precies goed te zijn zoals ik ben; inclusief waar het me in het leven niet gelukt is. Dat mocht gezien worden; graag zelfs! Ik was de schaamte even voorbij, zo menselijk... zo simpel en verbazend tegelijkertijd.

Nawoord

Ik hoop dat dit verhaal over schaamte je inspireert om het uitdagende werk aan te gaan om je schaamte te leren kennen. Om met schaamte te leren zijn, zodat er 'voorbij-schaamte' kan ontstaan. En ik ben heel benieuwd naar je ervaringen, reacties, vragen en aanvullingen. Intussen oefen en studeer ik door. Mijn dank gaat uit naar Marie, mijn geliefde en partner, in het enthousiast ontdekken en oefenen met onze schaamte. En dank voor het meelesen, meedenken en verbeteren door Marije Oostindië en Jeroen Biegstraten, Eef Hengst, Conrad Heipke, Alokah Meier, Joost Klabbers en Remko van der Drift. Grote dank ook voor wat ik leerde van mijn cliënten die samen met mij hun schaamte wilden onderzoeken.

Viram Verberk

P.S. Je mag dit artikel delen en verder verspreiden graag zelfs, liefst met bronvermelding. Dat steeds meer mensen zich vrij en in contact mogen gaan voelen door hun schaamte 'rustig' te gaan ervaren en er goed mee om te gaan.

Literatuurlijst

'Shame, the Power of Caring'

door Gershen Kaufman

Een empathisch, vanuit het hart geschreven boek over schaamte. Hij schrijft vanuit de affect theorie.

'Shame and Pride, Affect, Sex and the Birth of the Self'

door Donald Nathanson

Wetenschappelijk vanuit de affect theorie geschreven, heel compleet.

'Soul Without Shame'

door Byron Brown

Met veel manieren om met superego en schaamte te werken. Brown definieert het superego als iets vijandigs en gaat zodoende vooral uit van het bestrijden van superego via de wil. Daardoor mist hij het werken met het trauma rond schaamte. En dat superego een getraumatiseerd deel in ons is en dat dit trauma verwerkt moet worden en niet weggestuurd, waardoor het vooral afsplitst en ondergronds gaat.

'Healing the Shame that Binds us'

door John Bradshaw

Een New York Times bestseller zelfhulpboek. Op een bevlogen manier brengt Bradshaw veel mensen bij elkaar die over schaamte hebben geschreven.

'Foutenmakenmoed'

door Remko van der Drift

Met allerlei manieren en leuke oefeningen om je op je gemak te gaan voelen met fouten maken, de moed die je daarvoor nodig hebt en de moed die het je geeft als je je menselijke fouten en tekortkomingen kunt zien voor wat ze zijn.

Dit artikel werd voor het eerst gepubliceerd op de website van het Centrum voor Tantra, daar is het nog in een mooie opmaak te vinden.

Een van de vragen die naar aanleiding van het artikel gesteld werden is:

Diana schreef:

Prachtige inzichten, Viram. Hartelijk dank voor het delen. Ik ben door je artikel benieuwd naar je visie op schuldgevoel. Heb je daar al eerder over geschreven?

Viram schreef:

Dag Diana, dank je voor je reactie op het artikel over schaamte, fijn om te lezen dat het je inspireert.

Ja schuldgevoel, leuk dat je daarnaar vraagt, er stond een stuk

over in het oorspronkelijke artikel maar dat is niet in de uiteindelijke versie opgenomen omdat het anders te lang werd. Schaamte en schuldgevoel worden vaak in een adem genoemd en dat is niet voor niets.

Schuld is eigenlijk geen gevoel, je hebt schuld of je hebt het niet. Als je een auto-ongeluk hebt veroorzaakt heb je schuld of als je iets hebt kwijt gemaakt. Schuld is iets dat je vaak kunt repareren door het terug te betalen of iets in ruil terug te doen. Maar we kunnen ons schamen over onze schuld. Dat is wat we bedoelen als we het over schuldgevoel hebben: de schaamte over onze schuld. Sommige mensen schamen zich over hun hypotheekschuld bijvoorbeeld en willen er niet over praten. Soms voelen we ons schuldig bijvoorbeeld als we voor ons zelf opkomen, dat is eigenlijk valse schuld/schaamte die je vroeger is aangeleerd.

Als je je schaamt geeft dat een lichamelijke reactie van je schouders optrekken, je hoofd tussen je schouders en je lichaam wegdraaien, dat noemen ze het affect van schaamte. Dat zelfde affect treedt op als je je schuldig voelt, daarom wordt er gezegd dat schaamte en schuld allebei schaamte is omdat het hetzelfde affect heeft. Probeer maar wat er in je lichaam gebeurt als je tegen jezelf zegt: ik schaam me. Wat je lichaam dan doet en als je zegt ik voel me schuldig. Dat affect zorgt ervoor dat je energie getemperd wordt, met opgetrokken schouders en een geknikt hoofd kan je energie niet meer zo stromen, en dat is de bedoeling van schaamte.

Dus voor schuldgevoel geldt het hele verhaal van schaamte ook. Dat er gezonde schaamte is over je schuld (je hebt een ongeluk veroorzaakt door geen voorrang te geven) en dat er valse schaamte is (als je bijvoorbeeld is aangepraat dat je niet voor jezelf mag opkomen).

Als iemand zich al zou moeten schamen of schuldig voelen is het eigenlijk degene die jou de valse schaamte heeft aangepraat.

Soms wordt er gezegd dat schuld over ons handelen gaat en schaamte over wie we zijn. Ik denk dat dat niet juist is, schaamte gaat ook over ons handelen bijvoorbeeld niet liefdevol of niet afgestemd handelen.

Maar het trauma rond schaamte geeft ons de beleving dat schaamte over ons 'zijn' gaat. Door trauma ga je je identificeren met de pijn (je gaat denken dat je je pijn bent), dat is een gevolg van trauma.

Dus zeggen dat schaamte gaat over wie je bent gaat niet over schaamte, maar over het trauma rond schaamte. Over de identificatie met schaamte.

Ik hoop dat je hier iets aan hebt.

Warme groet,
Viram