

De verborgen kracht van schaamte

Enkele maanden geleden bezocht Sandra van der Maarel een bijeenkomst over schaamte, georganiseerd door kunstmagazine SeeAllThis.

De ontmoetingen met deelnemers en de workshop van David Whyte zetten haar aan het denken. Hoe kan het dat schaamte zo'n sterke kracht is, zo sterk dat zij ons echte leven verborgen kan houden?



Auteur: Sandra van der Maarel

Het is nog vroeg als ik als op een mooie lenteochtend De Rode Hoed in Amsterdam binnenstap voor 'a morning with David Whyte – Sex, Shame and Death'. *Shame* stevig ingeklemd tussen *Sex* en *Death*. Alle drie met een hoofdletter. Het zijn alledaagse woorden waar dichter en filosoof Whyte met zijn poëtische taal als het ware onder kruipt. Hij pelt af, keert om en is zo in staat om betekenis te geven die troostrijk en vloeibaar is, in plaats van hard en vast. Hij noemt het *consolations*, of troostwoorden. "We hebben precieze taal nodig in een tijd waarin we met lelijke taal naar elkaar smijten," is de opening van Nicole Ex van kunstmagazine *SeeAllThis* en organisator van de bijeenkomst, op de plek waar zich ooit de oudste schuilkerk van Amsterdam verborgen hield. Hoe symbolisch. Want als mij één ding duidelijk wordt, is dat schaamte alles, echt alles, in stelling brengt om verborgen te blijven. Het beheerst in het geheim ons leven, zelfs door de generaties heen, sluit ons hart en maakt dat we niet vol in het leven verschijnen. Maar juist in het leren kennen van onze schaamte ligt ook onze grootste persoonlijke ontwikkeling besloten. Schaamte is de kraamkamer voor volwassen worden en de toegang tot een vol en rijk leven. Het vereist wel een liefdevolle ontvangst, door onszelf en de ander, want schaamte zichtbaar maken voor jezelf en een ander voelt als doodgaan.

Schaamte woekert door alles heen

Schaamte is iets wat we allemaal op een bepaalde manier, in verschillende vormen wel kennen. Whyte wijst hierbij op onze kwetsbaarheid, op de geheime en niet-verkende delen van onszelf, die zorgvuldig bewaakt liggen achter een gesloten hart en een opgehouden masker. Het zijn de delen van jezelf die je niet wilt laten zien en die je veroordeelt. Het is een verinnerlijkte emotie, op basis van een beeld waarvan je denkt dat anderen dat over jou hebben, dat in de realiteit niet per se overeenkomt met wat ze echt vinden. Schaamteonderzoeker Brené Brown omschrijft schaamte op basis van haar onderzoeken als volgt: *"Shame is the intensely painful feeling or experience of believing that we are flawed and therefore unworthy of love, belonging, and connection."* Ik ben zo. Ik verdien niet beter.

Klinisch psycholoog Stephan Poulter wint er in zijn boek *De Schaamtefactor* geen enkel doekje om. Pagina na pagina van dit dikke boek hamert hij, in niet mis te verstane taal, op de ernst van schaamte. Hij omschrijft schaamte als een giftige emotionele tumor die zich uiteindelijk zal uitzaaien naar iemands persoonlijke leven, relaties en toekomst. Het woekert in het lichaam, dreigt je emotioneel te chanteren en onderdrukken, en staat haaks

Shame calibrates all the ways, great and small, that we don't measure up: and therefore shame secretly affects even the outwardly shameless and is the core human driver of all human maturation.

- David Whyte in *Consolations II*

op de ervaring van een vervuld leven. Het is de stille terrorist die als een geheim in ons huist en die laagje voor laagje je gevoel van eigenwaarde wegsnijdt. De verstengeling met angst en verborgenheid achter opgehouden maskers, zoals een ogenschijnlijk succesvol leven, maakt haar moeilijk te herkennen. Terwijl iedereen weet wat schaamte is, zijn we hartstikke bang om erover te praten en hoe minder we erover praten, hoe meer controle ze over ons heeft. "*Shame hates being spoken*" en "*thrives on secrecy, silence, and judgment*," licht Brown toe.

Als de dood voor onthulling

"Schaamte blijft verborgen uit angst voor je eigen ondergang als je haar aan het licht brengt," schrijft Poulter. De vrees dat er iets rampzaligs gebeurt waar je geen controle over hebt is zo groot, dat Poulter het vergelijkt met de angst voor de dood. "Schaamte," zo legt hij uit, "ziet elke persoonlijke verandering als gevaarlijk en dodelijk – alle veranderingen moeten worden vermeden!" Schaamte is niet van plan je ware aard ooit aan iemand te laten zien en daar moet alles voor in stelling worden gebracht. En dus houden we delen van onszelf uit het zicht, sturen we energie naar de beveiliging en doen we alle moeite om ons hart niet te laten breken in een poging onszelf bijeen te houden. Maar dat komt met een prijs. We houden ook onze levensenergie in en lopen het risico te worden beheerst door een bang en gekwetst innerlijk dat maar

niet volwassen kan worden. Het zijn delen in onszelf die blijven steken in een verleden en waarin we niet vol tot bloei kunnen komen, zelfs al lijkt het aan de buitenkant glorieus en succesvol. Whyte noemt het ons *artificial life*, een deel van ons dat niet gezien kan worden en dat we verbergen achter het spelen van een bepaalde rol in de buitenwereld. Met de angst om onszelf te tonen verliezen we iets heel kostbaars van onszelf en missen we de kans op innerlijke groei en een vol leven. Een deel van ons sterft mee in de schaamte.

Verborgen overgeërfd schaamte

In de pauze raak ik in gesprek met een dame die een rij voor mij zit op het balkon van de Rode Hoed. We wisselen uit hoe we schaamte in ons leven kennen en stuiten direct op een gezamenlijke bron. "Ik heb een Duitse grootmoeder," zegt ze. "Ik ook," antwoord ik. (Je leest Piens persoonlijke verhaal in het volgende artikel.) De verhalen van onze grootmoeders zijn verschillend maar de effecten zijn hetzelfde: de oorlog die doorwerkt, de gaten in de familieverhalen, het zwijgen, geheimhouden en verhullen. In alle verhalen die ik tot nu toe heb gehoord en gelezen, in alle documentaires die ik heb gezien en literatuur die ik erop na heb geslagen komt steeds hetzelfde patroon naar voren: als er gebeurtenissen hebben plaatsgevonden in de familie die moeilijk en pijnlijk waren, dan vult schaamte de ruimte en houdt iedereen z'n mond.

"Mijn moeder deed aan zwijgen door te spreken," schrijft journaliste Sheila Sitalsing in haar onlangs verschenen boek *Waar ik me voor schaam*. Over zwijgen en het doorgeven van schuld. "Ze kwebbelde onschuldige oorlogsanekdotes aan elkaar tot een lange woordenslinger die ze om haar geheim heen wikkeld, tot er niets meer van te zien was." Het zwijgen is een tijdlang vol te houden, doordat ons overlevingssysteem dit mogelijk maakt. "Als iets te pijnlijk of te ingewikkeld is om te voelen dan kan dit schokkende stuk met de schuld en de schaamte als het ware

Allengs ga ik het beter begrijpen.
Als ik meer leer over de
beschadigde kinderen, over
de psychische nood, over
overerfbare schaamte, over de
maatschappelijke afwijzing.

- Sheila Sitalsing

The blessing of the morning light

The blessing of the morning light to you,
may it find you even in your invisible
appearances, may you be seen to have risen
from some other place you know and have known
in the darkness and that carries all you need.

May you see what is hidden in you
as a place of hospitality and shadowed shelter,
may that hidden darkness be your gift to give,
may you hold that shadow to the light
and the silence of that shelter to the word of the light,
may you join all of your previous disappearances
with this new appearance, this new morning,
this being seen again, new and newly alive.

(David Whyte. In: The Bell and The Blackbird)

losgekoppeld worden," verklaart klinisch psycholoog Inez Schelfhout (Sitalsing, 2025). "Je stopt het figuurlijk in een kluisje met kettingen eromheen. En dan voelt het alsof het weg is. Maar kinderen hebben sterke voelsprietten." Ook al zijn voorouders overleden, de schaamte huist in het nest, nestelt zich in de kieren en sijpelt, onzichtbaar en onderhuids, door de generaties heen. "Hoe het eigenlijk heel onbewust kan borrelen. Dat je weet dat er iets zit maar dat je het geen naam kan geven," zegt de jonge *spoken word* artiest en kleindochter Amara in de documentaire Indisch Zwijgen. Zelfs als je alle banden verbreekt of naar de andere kant van de wereld vertrekt, het woont in ons.

Tot iemand zegt: nu is het genoeg

"De generatie die de oorlog heeft meegeemaakt, of dat nu vanuit de vervolging is of vanuit de collaboratie, heeft een ding gemeen: er heerst een samenzwering van verzwijgen. Niemand praatte. Voor een kind rest weinig anders dan meegaan in die samenzwering,"

zet Sitalsing uiteen. Zwijgen en geheimhouden boden bescherming. De pijn zat vaak zo diep, de herinneringen zo diffuus en incompleet, de angst zo groot, dat de stilte niet doorbroken kon worden. Bovendien kon erover spreken in de tijd na de oorlog moeilijk worden ontvangen. Het oordeel lag overal op de loer met als risico dat schaamte zich stapelde op schaamte. Alle aandacht ging voorwaarts, gericht op de toekomst. Met het verstrijken van de tijd werd spreken steeds lastiger. Op een vraag die ik stelde in mijn pubertijd volgde stevast het geluid van de schuifdeur die piepend dichtging. "Als er iets niet mag zijn, wordt het vaak juist groot," zegt Teus Lebbing in haar boek *Schaamte. Over de eenzaamheid achter de voordeur*, waarin ze verschillende verhalen vertelt over pijnlijke gebeurtenissen in families waar schaamte als een deken overheen werd gelegd. Zo creëren we een eigen gevangenis met alle gevolgen voor gezondheid en relaties, ook voor de volgende generaties. Het gaat net zo lang door totdat iemand zegt: nu is het genoeg.

The antidote to shame is empathy.
If we reach out and share our
shame experience with someone
who responds with empathy,
shame dissipates.

- Brene Brown

De verborgen parel in de schaamte

"There is no life possible that is at the same time insular and safe and yet full and rich", schrijft Whyte in het bij zijn workshop horende magazine *SeeAllThis*. Whyte herkadert schaamte als de bron voor zelfonderzoek, om alle manieren te begrijpen waarop we niet willen verschijnen, waarop we hartstochtelijk willen spelen maar het niet doen, willen zingen maar niet zingen, willen ontmoeten maar niet werkelijk ontmoeten. Een genereuze en dagelijkse uitnodiging van onze verborgen schaamte als toegangspoort tot een vervuld en rijk leven. Door schaamte met compassie te onderzoeken krijgen we zicht op delen van onszelf waar potentieel verborgen ligt. Dat is de omkering die Whyte maakt: schaamte als de *the core human driver of all human maturation*. In de schaamte huist ook een potentiële kracht. Dan moeten we wel durven, ook door de generaties heen.

Zelfcompassie en empathie

Hoe irrealistisch ook, de angst voor onthulling is zo allesoverheersend, dat je openstellen om je schaamte te onderzoeken een moeilijk en pijnlijk proces is. Het laat zich niet dwingen. Het vraagt moed om schaamte bloot te leggen en een behoorlijke dosis zelfcompassie en, niet onbelangrijk, de zachte ogen van de ander.

Schaamte openleggen voelt als doodgaan, ook al is het lang geleden, zo groot is de angst om tevoorschijn te komen, om de diepe pijn te voelen, alsnog veroordeeld te worden, te kakken te worden gezet, het nest uit te worden gegoooid, belachelijk te worden gemaakt. Dan hebben we zelfcompassie nodig om te kunnen dragen wat we onder ogen komen. *Hold it with compassion not shame* (Brown), want anders komt er schaamte op schaamte en dan ben je opnieuw verder van huis. Juist in een tijd waarin we smijten met lelijke taal en snelle oordelen, hebben we anderen nodig die werkelijk luisteren, zodat we wat verborgen is open kunnen leggen zonder precies te willen begrijpen, zonder het in felle spotlights te zetten, zonder van alles op te rakelen.

Vaak wordt het moment om onszelf onder ogen te komen aangewakkerd door gebeurtenissen van buitenaf, door een periode van trauma of verlies of halverwege ons leven als we ons realiseren dat we onszelf ergens onderweg zijn kwijtgeraakt, verdwaasd in de spiegel kijken en denken, wie is deze persoon?. De angst om het leven niet vol aan te gaan wordt dan groter dan de angst om tevoorschijn te komen. Als we de stap wagen sterft er ook iets: het verhaal dat je om je heen hebt gebouwd, wat je dacht over jezelf en over de ander, wie je dacht te (moeten) zijn. Je ontkomt er niet aan.

Maar hoe zit het nou met seks?

Net op het moment dat ik denk, ik ben reuze benieuwd hoe Whyte de brug gaat slaan naar seks, valt hij helemaal stil. Geraakt staat Whyte op het podium. Er is geen verbergen. Er is geen microfoon om vast te houden, geen aantekeningenboekje om op terug te grijpen, geen spreekstoel om zich achter te verschuilen. Ontroerd door zijn eigen gedicht, dat van binnen iets losmaakt waar wij geen zicht op hebben, kan hij niets anders doen dan stoppen met spreken. Het wordt muisstil. We veranderen van toeschouwers in stille getuigen. Van stille getuigen in deelnemers in stilte.

Want ook in mij wordt het thema schaamte dieper aangeraakt. Voorbij de woorden, in gedempt licht, kan schaamte worden onthuld. Die paradox vind ik magisch, heilig. *This being seen again*, in de woorden van Whyte, is een blessing en diep helend.

Als Whyte zijn stem hervindt is er geen tijd meer voor seks. Het zou ook compleet ongepast zijn. Alle woorden die we eraan zouden wijden zouden de intimiteit van het moment onderuithalen. En daar gaat het in het essay *Sex* volgens Whyte nou net om: de taal die we hanteren om het over dit eenlettergrepige woord te hebben is vaak van alle intimiteit ontdaan en vaak ook een bron van schaamte. Dus eindigt Whyte in plaats daarvan met het gedicht *The Journey* van Mary Oliver: *'One day you finally knew what you had to do. Determined to do the only thing you could do – determined to save the only life you could save.'* De schaamte voorbij.

Als coach

"Veel mensen worstelen met gevoelens van angst, bezorgdheid, depressie en zelfverwijt maar ze koppelen het niet aan schaamte," schrijft Poulter. Dat lijkt mij als coach belangrijk om te weten. Net als dat schaamte niet met logica tevoorschijn kan worden geroepen en dat de zin "Maar daar hoef je je toch niet voor te schamen!" funest is. Volgens Tas is dat het eerste dat je moet afleren ooit te zeggen. Schaamte hoeft niet kleiner, niet te worden betutteld. Ze hoeft slechts te worden herkend en te worden ontvangen. Je aanwezigheid is van belang, zonder iets toe te voegen of weg te halen. Misschien is wel het allerbelangrijkste dat je als coach je eigen schaamte onderzoekt. Je licht laat schijnen op Whyte's vraag *"How do I not want to show up?"*. En dat je daar zacht naar kijkt en deelt met anderen die dat ook doen. Want als iets duidelijk is, dan is het wel dat zelfcompassie en empathie de belangrijkste voorwaarden zijn om schaamte uit het verborgen isolement te laten komen. ■

Bronnen

- Brene Brown, B. (2021). *Atlas of the Heart*. Londen: Penguin Random House.
- Van der Maarel, S. (2017). 'Taal voor wat in stilte verborgen is'. In: *Vuurvogel* (nr 27, jaargang 14). Utrecht: Phoenix Opleidingen.
- Poulter, S.B. PhD. (2021). *De Schaamtefactor*. Overwin je grootste angsten en bevrijd jezelf. Heeze: In de wolken.
- Tas, L.M. (1995). *Therapie geen biecht. Notities over Schaamte*. De Gids. Jaargang 158, https://www.dbnl.org/tekst/_gid001199501_01/_gid001199501_01_0063.php
- *SeeAllThis*. Art Magazine. #36, Winter 2024/2025. Haarlem: See All This International B.V.
- Whyte, D. (2018). *The Bell and The Blackbird*. Langley Washington: Many Rivers Press.
- Whyte, D. (2016). *Consolations*. Langley Washington: Many Rivers Press.
- Whyte, D. (2024). *Consolations II*. Langley Washington: Many Rivers Press.

Meer lezen

- Jansen, S. (2008). *Het pauperparadijs. Een familiegeschiedenis*. Balans, Amsterdam
- Lebbing, T. (2024). *Schaamte. Over de eenzaamheid en het zwijgen achter de voordeur*. Hilversum: Lucht.
- Van der Maarel, S. (2024). 'Intergenerationeel trauma omsmelten tot levensvuur'. In: *Tijdschrift voor Coaching*, 2024-4.
- Sitalsing, S. (2025) *Waar ik me voor schaam*. Over zwijgen en het doorgeven van schuld. Amsterdam: De Bezige Bij

Meer kijken

- <https://npo.nl/start/serie/de-oorlog-die-nooit-ophoudt>
- Indisch Zwijgen, Makers van Morgen. <https://www.indischzwijgen.nl> met twee documentaires: <https://www.indischzwijgen.nl/indisch-zwijgen.html>
- Tussen Wal en Schip <https://www.indischzwijgen.nl/tussen-wal-en-schip.html>