

# Schaamte als potentiële krachtbron

DOOR SANNE SCHREURS

Het verhaal gaat dat de Griekse geleerde Archimedes lange tijd worstelde met een bepaald probleem totdat hij plotseling, terwijl hij in bad zat, de oplossing zag. Een moment van grote helderheid waarop hij verheugd 'Eureka' riep. De spontane sfeer waarin dit boek geschreven is doet vermoeden dat de schrijfster ervan, Aukje Nauta, ook zo'n eureka-moment heeft gehad. Haar werk als organisatiepsychologe bracht haar dikwijls in contact met problemen in bedrijven die te maken hebben met 'schaamte'. Soms was schaamte de oorzaak van een probleem, in andere gevallen was het de belemmering een probleem op te lossen. In dit boek presenteert zij een effectieve manier om met schaamte om te gaan: schaamte niet verbergen maar laten zien. Nauta is van mening dat achter schaamte een krachtbron ligt, die vrijgespeeld moet worden.

Nauta beschrijft wat schaamte is en iedereen eigenlijk ook wel weet: het onaangename gevoel dat je bekruipt als je geblunderd hebt, iets hebt gedaan wat niet hoort of wat afwijkt van de norm. Instinctief heeft men bij schaamte de neiging zich te verstoppen en weg te vluchten. Schaamte is een sociaal gevoel: je voelt je niet goed genoeg. Je voelt je niet alleen de mindere ten opzichte van anderen maar schaamte kleineert ook het gevoel dat je over jezelf hebt. Daarin zit het verschil met schuldgevoel. Bij schuldgevoel wordt bepaald gedrag afgewezen, terwijl bij schaamtegevoel de persoon zichzelf afwijst en de identiteit geraakt wordt. Nauta beschrijft aan de hand van voorbeelden hoe verstarrend en verlamdend schaamte kan werken. Ook benoemt zij de culturele component van schaamte; in bepaalde culturen wordt schaamte beschouwd als een deugd omdat het wijst op respect voor de normen van het collectief. In de westerse cultuur moet schaamte het veld ruimen voor het ideaal van autonomie en onafhankelijkheid. Extreem doorgevoerd is dit een eenzijdig uitgangspunt en gaat het voorbij aan andere essentiële aspecten van het mens zijn, aldus Nauta, zoals de behoefte aan verbinding. In dit verband citeert Nauta de schrijfster Connie Palmen die zegt: 'We krijgen betekenis door onze verbintenissen met iets of iemand,



**Sanne Schreurs**  
is redactielid van dit tijdschrift.



**Nooit meer doen alsof – Denk je schaamte om en maak het je kracht**

Auteur: Aukje Nauta  
Uitgever: Maven Publishing  
Jaar van uitgave: 2021  
Prijs: € 21,50

familie, vrienden en geliefden en met de wereld door je werk. Je bent een moeder door je kind, een geliefde door je geliefde, een schrijver door je lezer. Het is het drama van de afhankelijkheid en er is niks tegen te doen.'

Nauta beschrijft dat teveel schaamte niet goed is, maar te weinig evenmin. Afwezigheid van schaamte kan leiden tot vergroving van de verhoudingen en schade toebrengen aan iemands zelfrespect. Zij haalt voorbeelden aan in sommige groeps culturen, zoals de recente schandalen in de turnwereld, waarin een gebrek aan schaamte en blinde ambities om tot

## Teveel schaamte is niet goed, maar te weinig evenmin

topprestaties te komen leiden tot hardvochtig en vernederend gedrag. Zoals bij alles geldt ook met betrekking tot schaamte dat het juiste midden moet worden gezocht. Want schaamte bergt ook veel goeds in zich, zegt Nauta. De fraaiste kwaliteit is de empathie die eraan ten grondslag ligt. Empathie is de voorwaarde om met anderen te kunnen samenwerken. Nauta benoemt daarmee dat schaamte niet alleen een sociaal, maar ook een moreel gevoel betreft. Zij gebruikt die gedachte als opstapje voor de volgende redenering: wie zich schaamt respecteert de normen van de gemeenschap en wordt geprikkeld in zijn geweten. Normen zijn namelijk niet alleen de spelregels voor de

omgang met anderen, maar verwijzen ook naar waarden en idealen die we willen nastreven. In dit licht bezien wordt schaamte de aangever van een nog niet vervuld verlangen. Zo is het geen zwakte, maar juist een krachtbron. Om dat verlangen bij jezelf te ontdekken, legt Nauta de lezer een aantal vragen voor, zoals wat zegt de schaamte over mijzelf en degene die ik wil zijn en wat zegt de groepsnorm over hoe ik moet zijn? Maar het antwoord op deze vragen is niet genoeg. Er moet ook actie worden ondernomen. Een mooi voorbeeld hiervan is de door Nauta beschreven casus van de vrachtwagenchauffeur die analfabeet was. Lange tijd probeerde hij dit te verdoezelen, maar uiteindelijk kon hij niet meer meekomen en raakte hij overspannen. Toen hij openlijk voor zijn analfabetisme en schaamte daarover uitkwam en op advies van de huisarts onderwijs ging volgen, bracht hem dat veel goeds en een functie als taalambassadeur. Zo'n succes kan niet iedereen verwachten, maar wel het gevoel van bevrijding dat komt als schaamte wordt blootgelegd. Soms heeft schaamte echter niet alleen te maken met het individuele maar is de groepsnorm verziekt. Ook dan kan actie worden ondernomen. Het meisje dat in Groningen slachtoffer werd van *slutshaming*, ook een voorbeeld dat Nauta aanhaalt in haar boek, bracht het gebeuren in de openbaarheid en zorgde zo voor correctieve acties vanuit de samenleving. Voor de aanpak van schaamte en het inzetten ervan als krachtbron biedt Nauta in haar boek vervolgens een goed doordachte structuur om stappen te kunnen zetten.

## Zie schaamte als een potentiële krachtbron, want achter de schaamte ligt het verlangen naar verbinding

Nauta daagt ook zichzelf en haar eigen gevoel van schaamte uit. Dit levert een verrassend onderdeel op van het boek. Ze gaat een project aan met zichzelf als onderwerp: *first person action research*. Nauta is van beroep organisatiepsychologe, bijzonder hoogleraar, voormalig kroonlid van de SER en heeft daarnaast een adviespraktijk. In haar werk houdt zij zich bezig met onderzoek en advies over duurzame inzetbaarheid, het vermogen om werk te krijgen en te behouden. Ondanks haar vele talenten en prestaties betrapt Nauta zichzelf ook op gevoelens van schaamte, met name over haar status als 'single' en het bijkomende gevoel van eenzaamheid. Op een

dag, als dit gevoel weer toeslaat, pakt ze de koe bij de hoorns. Analooq aan het project over duurzame inzetbaarheid, ontwikkelt ze het project 'duurzame huwbaarheid', dat ze omschrijft als het vermogen in elke levensfase te trouwen. Ondanks de afwezigheid van een potentiële echtgenoot prikt ze een willekeurige trouwdatum en brengt kennissen hiervan op de hoogte. Vervolgens maakt ze een sociogram waarin ze in beeld brengt welke positie vrienden en kennissen ten opzichte van haar innemen; een plattegrond van de affectieve verhoudingen. In het kader van deze first person action research ontwikkelt Nauta een enquête waarin aan familie en kennissen wordt gevraagd wat ze nu écht van haar vinden. Ze noemt het 'Aukjes awkward enquête', waarin ze gevoelens van schaamte blootlegt. Zo geeft ze vorm aan haar intentie om het persoonlijke wetenschappelijk te maken en het wetenschappelijke persoonlijk.

Ondertussen is er nog een ander proces gaande dat ook te maken heeft met schaamte, nu binnen een vriendschapsrelatie. Al jaren heeft Nauta geregeld overleg over haar bezigheden met Jasper, een vriend. Tijdens deze gesprekken ontstaat ook een plan om een samen een boek te schrijven met het thema 'het spanningsveld tussen het afhankelijk zijn van anderen enerzijds en de behoefte aan autonomie en authenticiteit anderzijds'. Gevoelens van vriendschap tussen Nauta en Jasper veranderen stilaan in gevoelens van liefde en seksueel contact. Jasper is een getrouwde man, dus beiden houden de boot af. Maar er komt een moment dat dit niet langer werkt. De relatie wordt opengegoid en Jaspers echtgenote wordt erin betrokken. Gedrieën spreken ze omgangsvormen af waarbij Nauta en Jasper op bepaalde dagen intiem contact met elkaar kunnen hebben. Deze afspraak op maat noemt Nauta een I-deal (idiocratische deal): een overeenkomst op maat van het individu die afwijkt van wat gebruikelijk is. De gesprekken met Jasper geeft Nauta woordelijk weer in het boek en lezen daardoor als een roman. De lezer wordt daarmee deelgenoot gemaakt van zeer persoonlijke roerselen. Als de lezer zelf nog niet schaamtevrij is gemaakt, kan dit soms verlegenheid brengen. Komt het mij wel toe al deze vertrouwelijkheden te weten? Maar als de lezer het boek grondig heeft gelezen weet hij of zij inmiddels hoe je schaamtegevoel te lijf moet gaan. Niet wegmoffelen, maar opengooien en onderzoeken wat erachter zit. Eigenlijk is dit de essentie van het boek: schaamte zien als een potentiële krachtbron, want achter de schaamte ligt het verlangen naar verbinding. Zo heeft dit boek niet alleen informatie over een interessant onderwerp, maar biedt het ook een impuls tot zelfonderzoek. ■