



Je mág je schamen!

Daar word je een leuker mens van

Schaamte is een nare emotie die we het liefst zo snel mogelijk wegdrukken. Maar eigenlijk laat het feit dat je je schaamt juist zien dat je een goed mens bent dat dingen graag beter wil doen, zegt psycholoog Aukje Nauta.

Tekst: Annemarie Huiberts | Fotografie: Getty Images

Het woord schaamte duikt steeds vaker op in ons dagelijks taalgebruik. Termen als vliegschaamte, vleesschaamte en meer-dan-twee-kinderen-schaamte laten zien dat we ons steeds meer bewust zijn van het effect van ons gedrag. Ook corona zorgde voor een hausse aan nieuwe schaamtes: hoestschaamte, snotterschaamte, hamsterschaamte. En dan kun je ook nog lijden onder het akelige gevoel dat je niet goed genoeg bent. Maar liefst zeventig procent van de mensen heeft last van het zogeheten imposter syndrome, het bedriegerscomplex. Zij hebben de hardnekkige gedachte dat ze anderen misleiden op het gebied van hun deskundigheid (terwijl ze wel degelijk competent zijn) en door de mand zullen vallen.

Toch denkt psycholoog Aukje Nauta niet dat we ons méér schamen dan vroeger; schaamte is iets van alle tijden. Wel zijn we dit gevoel volgens haar meer gaan etaleren. Dat vindt zij een positieve ontwikkeling. “Het etaleren van je schaamte is een eerste stap om er op een ontspannen, humoristische manier mee om te gaan. Als je laat zien wat je moeilijk vindt, kun je je schaamte als krachtbron gebruiken.

Een prachtig voorbeeld is zanger Rob de Nijs. Aanvankelijk probeerde hij te verbergen dat hij de ziekte van Parkinson had. Maar toen hij openlijk over zijn ziekte vertelde en met schuddende hand de microfoon vasthield, werd de band met zijn publiek niet slechter maar juist beter.”

*“Door je schaamte te erkennen,
kun je ontdekken wat je ten diepste wilt”*

Jij ziet schaamte als de koningin van alle emoties. Waarom?

“Schaamte is de complexe emotie die je ervaart als je vindt dat wie jij bent niet voldoet aan bepaalde normen. Het is een pijnlijk gevoel dat veel schade berokkent als je het wegdrukt, maar dat juist tot mooie dingen kan leiden als je het durft te onderzoeken. Door je schaamte te erkennen, kun je namelijk ontdekken wat je ten diepste wilt. Achter schaamte steekt altijd een verlangen, en dat is vaak de wens om een beter mens te zijn. Schaamte is dus een beschavende emotie, en in die zin koninklijk.”

Hoe zit het met schuld?

“Schuld is net als schaamte een sociale en morele emotie, maar schuld voelt minder heftig en is daardoor makkelijker hanteerbaar. Terwijl schaamte gaat over je hele persoon, gaat schuld over je gedrag. Bij schuld schiet je meestal snel in de oplossingsstand en probeer je je fout te herstellen, terwijl schaamte een verlamdende uitwerking kan hebben. Wie je bent, kun je nu eenmaal niet veranderen. Daarom zien veel psychologen schuld als een gezondere emotie dan schaamte. Maar ik denk dat schaamte, méér dan schuld, uitnodigt tot diepgaand zelfonderzoek. Als je vervolgens tot actie overgaat, kies je ook voor een grondiger aanpak.”

Dat schaamte een positieve uitwerking kan hebben weet psycholoog Aukje Nauta uit ervaring. In haar boek *Nooit meer doen alsof* beschrijft ze hoe zij

ondanks haar indrukwekkende curriculum vitae met de nodige schaamtegevoelens kampte. Op de universiteit voelde ze zich een nepprofessor en in haar rol als kroonlid van de Sociaal-Economische Raad (SER) voelde ze zich niet altijd op haar gemak. Na het nodige zelfonderzoek besloot ze haar lidmaatschap van de SER, hoe prestigieus ook, niet te verlengen en te stoppen met zuiver wetenschappelijk onderzoek. In plaats daarvan richt ze zich nu op het populariseren van wetenschappelijke psychologiekennis. Daarmee hoopt ze een bijdrage te leveren aan een wereld waarin mensen niet alleen hun kracht, maar ook hun kwetsbaarheid laten zien, vanuit de overtuiging dat dit tot een liefdevollere samenleving leidt.

Hoe gaat een zelfonderzoek naar schaamte in zijn werk?

“De eerste stap is opmerken dat je je schaamt. Soms is dat heel makkelijk. Als je je schaamt heb je namelijk letterlijk de neiging om jezelf klein te maken en te verbergen. Je krimpt ineen, kijkt weg of slaat je handen voor je ogen. Ook blozen is een zichtbaar teken van schaamte. Feitelijk is blozen een geschenk, een signaal aan anderen dat je te vertrouwen bent. Als je bloost laat je zien dat je je iets van anderen aantrekt, dat je dus empathisch bent.”

Wat zijn minder zichtbare schaamte-signalen?

“Als een gesprek met vrienden of familie heel oppervlakkig blijft, kan er ook schaamte in het



“Corona zorgde voor een hausse aan nieuwe schaamtes: hoestschaamte, snotterschaamte, hamsterschaamte...”

spel zijn. Je vermijdt dan te praten over dingen die je werkelijk bezighouden en vlucht in veilige onderwerpen zoals het weer of de politiek. Maar schaamte kan ook een vechtreactie oproepen. Als je je schaamt voor je schaamte, is het heel makkelijk om dit gevoel om te zetten in boosheid of zelfs agressie. Dat gebeurt vaak onbewust. Je kunt iets niet of weet iets niet terwijl je vindt dat je het wel zou moeten kunnen of weten, en wordt dan bijvoorbeeld boos op je partner. Als je je schaamte als krachtbron wilt leren gebruiken, is een eerste, lastige stap om ook deze uitingsvormen van schaamte te leren herkennen.”

Hoe ga je van daaruit verder?

“De volgende stap is om bewust bij het pijnlijke gevoel van schaamte stil te staan en te erkennen: hé, ik schaam me, er is een kloof tussen wie ik ben en wie ik graag wil zijn. Die kloof bezorgt je een slecht gevoel waar je zo snel mogelijk vanaf wilt. Maar de paradox van schaamte is dat het tegelijkertijd iets slechts én iets goeds is. Het feit dat je je schaamt bewijst immers dat je graag een beter mens wilt zijn en dat je in de kern dus goed bent. Zodra je inziet dat schaamte iets is om trots op te zijn, hoef je dit gevoel niet langer te verbergen. Dan kun je je schaamte vrij laten en onderzoeken.”

“Waarom zouden we elkaar de maat nemen? Dat mag van mij wel een tandje minder”

Wat levert zo'n onderzoek op?

“Het kan bijvoorbeeld leiden tot het besluit dat je iets aan jezelf wilt verbeteren. In mijn boek beschrijf ik een Amerikaanse journaliste die dolgraag in *The New Yorker* wilde publiceren. Iedere keer dat ze werd afgewezen, wilde ze het liefst in een donker holletje kruipen. Ze stelde zichzelf toen een nieuw doel. Niet om nooit meer afgewezen te worden, maar juist om in een jaar tijd honderd afwijzingen te verzamelen. Dat hield ze bij in een spreadsheet, waar ze dan dingen bij schreef als: 'Awkward!' Zojuist is mijn artikel afgewezen door iemand met wie ik bevriend ben!' Ze haalde haar doel ruim-schoots, met honderdzeven afwijzingen. Maar ook kreeg ze drieënveertig acceptaties, waaronder de acceptatie van een artikel in... *The New Yorker*! Zo wist ze uiteindelijk haar ambitie te verwezenlijken. Schaamte kan er dus voor zorgen dat je hard je best gaat doen om beter te worden. Maar je kunt je ook realiseren dat je niet zo nodig de top hoeft te bereiken. Misschien kom je erachter dat je, met

al je imperfecties, goed bent zoals je bent. Als je ontdekt dat je je niet hóeft te schamen, zorgt schaamte dus juist voor zelfacceptatie. Een goede graadmeter daarvoor is: doe ik met wie ik ben een ander wezenlijk pijn? Als dat niet het geval is, schaam je je onterecht. Door dat besef verdwijnt de schaamte vaak als sneeuw voor de zon.

Het komt ook voor dat mensen zich schamen omdat ze worden afgewezen vanwege iets waar ze niks aan kunnen doen of wat onterecht is. Denk aan schaamte voor je homoseksuele geaardheid. Dan is het de groep die niet deugt en moet er een emancipatiebeweging in gang worden gezet. Dat gaat het beste in de eigen, kleine omgeving. De reden waarom veel mensen bijvoorbeeld positiever zijn gaan denken over homoseksualiteit is dat zij een homoseksuele zoon of dochter of buurman hadden die geen monster bleek te zijn. Dat werkt overtuigender dan welke voorlichtingscampagne dan ook. Je kunt dus zelf proberen om het verschil te maken door open en onbevooroordeeld in het leven te staan en anderen te stimuleren om dat ook te doen.”

Is het moeilijk om te laten zien waar je je voor schaamt?

“Absoluut! Zelf ben ik van nature verlegen, ik heb moeten leren om me open te stellen. Datzelfde proces probeer ik bij anderen op gang te brengen. Om in organisaties een veilige cultuur te creëren, vraag ik mensen om iets kwetsbaars met elkaar te delen. Bijvoorbeeld wanneer ze voor het laatst hebben gehuild. Aanvankelijk ziet iedereen daar



tegenop, maar achteraf voelt zo'n opdracht als een bevrijding. Dat komt doordat we allemaal steeds maar doen alsof we alles kunnen, *keeping up appearances*. Mensen vinden het fijn om tijdens zo'n oefening te ervaren dat anderen ook onzekerheden hebben. Dat ze dus zichzelf kunnen zijn.”

Is het etaleren van je zwaktes altijd een goed idee? Op psychische stoornissen rust een behoorlijk stigma.

“Uit onderzoek blijkt inderdaad dat bijna 60 procent van de werknemers psychische klachten op het werk niet durft te delen uit angst dat ze geen promotie kunnen maken. Van de mensen zonder vast contract zwijgt zelfs 70 procent daarover. Het is zeker een stuk lastiger om jezelf te laten zien als je in een afhankelijke positie zit, maar het is niet onmogelijk. Er zijn werkgevers die hun best doen om een sfeer te creëren waarin mensen zich veilig kunnen voelen én gemotiveerd zijn om samen iets te bereiken.”

De Amerikaanse bestsellerauteur Brené Brown spoort haar lezers ook aan om zich kwetsbaar op te stellen. Waarin verschilt jullie boodschap?

“Slechts op één punt ben ik het niet met haar eens: haar voorstelling van de wereld als een arena met winnaars en verliezers. Het is natuurlijk leuk dat we in Browns filosofie allemaal bij de winnaars kunnen horen. Want als je hebt verloren, kun je weer een winnaar worden door de arena in te stappen en je verlies te delen. Alleen vertik ik het om de wereld te zien als een arena. Ik wil leven in een wereld waarin we lief en aardig zijn voor elkaar. In onze samenleving hechten we te veel waarde aan excelleren en presteren. Dat gaat ten koste van liefde, terwijl het daar om draait. De reden waarom veel mensen zich onterecht schamen, is omdat we elkaar voortdurend de maat nemen in hoe rijk en succesvol we zijn. Dat mag van mij wel een tandje minder.”

Aukje Nauta

is psycholoog, spreker en schrijver en veelgevraagd expert op het gebied van duurzame inzetbaarheid. Aan de Universiteit Leiden is ze hoogleraar organisatiepsychologie, een bijzondere leerstoel die mogelijk is gemaakt door opleidingsinstituut Sioo. *Nooit meer doen alsof* is haar meest recente boek. Uitgeverij Maven Publishing, ISBN 9789493213173 €21,50