

Schuld, schaamte en levensdreiging

Ik in de ogen van

In haar keynote tijdens het NtVP jaarcongres op 31 mei jl. exploreerde dr. Maggie Schauer van de Universität Konstanz in Duitsland de functies van schuld en schaamte na psychotrauma.

Existentiële sociale emoties

Wat maakt ons mens? Het gegeven dat we existentieel afhankelijk zijn van hoe we denken dat anderen ons zien, en dat we daarmee – onder pijnlijke emoties – onszelf aanpassen aan anderen in onze zoektocht naar sociale erkenning en status. Het vermogen ons bewust te zijn van emoties transformeert ons van ‘sociale dieren’ tot mensen. In ons eerste levensjaar ervaren we al primaire emoties zoals angst, woede en blijdschap. Sociale emoties komen later tot stand met de mentale voorstelling van ‘ik’, een zelfbewustzijn.

De bedreigde sociale integriteit

Gedurende ons leven zijn we continu bezig om met onze emotionele en fysieke waarneming betekenis te geven aan wat er gebeurt. We scannen op levensdreiging: op schade aan ons lichaam (zoals kou, hitte, besmetting, verstikking, interne schade) of aan ons vermogen tot voortplanting (zoals verkrachting of gevaar voor nakomelingen). Maar bedreiging van onze sociale integriteit, zoals sociale afwijzing, isolatie, een gevoel van tekortkoming of exclusie, het onverwacht breken van belangrijke banden, verlies van familieleden, verlies van status, is – naar onze menselijke aard – niet minder schadelijk. Mensen streven naar stabiele sociale interacties en inclusie, een zekere status binnen de gemeenschap, autonomie, betrouwbare banden en een hoge voortplantingswaarde.

Bij bedreiging van sociale status, zoals ontering en vernedering, laten we intense emotionele, gedragsmatige en fysiologische reacties zien. Bedreiging van sociale integriteit kan een opeenvolging van fysiologische en psychologische verdedigingsreacties teweegbrengen, net als bij aanvallen op de lichamelijke integriteit.

Bedreiging van onze sociale integriteit is fundamenteel existentieel

Een onderschikkende reactie op zich kan adaptief zijn: het stopt conflict en agressie van de tegenstander. Op termijn echter, kunnen herhaalde tegenslagen in sociale interacties grote individuele gevolgen hebben door het constant her-evalueren van de eigen minderwaardigheid en onbekwaamheid. Wanhoop en verslagenheid, in wezen extreme reacties op extreme sociale stress, zijn belangrijke oorzaken voor depressie en suicidaliteit. Waar fysieke dreiging, zoals schade aan het lichaam, tot dissociatieve symptomen kan leiden, kunnen bedreigingen voor de sociale integriteit – vooral in de kindertijd – leiden tot pathologische veranderingen in stemming en manier van denken. Gevoelens van schuld en schaamte hangen – net als traumaklachten – samen met het aantal meegemaakte traumatische ervaringen en daar valt verlies van sociale integriteit ook onder. Het reguleren van interpersoonlijke relaties, sociale overleving en verbintenis na verlies van sociale integriteit, is een posttraumatische taak.

Schuld (controle over uitkomsten of sociaal sein van verantwoordelijkheid)

‘Survivor guilt’ en schaamte komen voor na diverse traumatische gebeurtenissen (zoals oorlog, geweld en mishandeling). De kwellende en emotionele pijn van schuld wordt veroorzaakt doordat we met onze kennis over de uitkomst van de gebeurtenis de herinnering aan wat we ervóór wisten, gaan kleuren. Hierdoor geloven we ten onrechte dat onvoorziene uitkomsten te voorzien (en dus

de ander

te voorkomen) waren, en dat we hadden kunnen weten dat iets onvoorziens zou gaan gebeuren en we iets hadden kunnen doen om dat te voorkomen. Schuldgevoelens geven een idee van 'controle gehad hebben', dus dat ik invloed had op hoe het is verlopen ('Het was mijn schuld dat ik verkracht werd. Volgende keer draag ik geen korte rok meer, zodat ik niet word belaagd'). Het idee van controle – ook al is dat objectief genomen onwaar – is van groot belang in hulpeloze situaties, omdat het het bewustzijn in de toekomst vergroot.

Maar waarom hebben overlevenden van zoveel traumatische stress zulke verdraaide redeneringen? Omdat toegeven aan overmacht ('ongeacht wat, het was toch gebeurd') in emotioneel opzicht ondraaglijk en in gedragsmatig opzicht zinloos zou zijn, en in evolutionair opzicht uitsterving zou betekenen. Tegengesteld hieraan probeert onze geest de 'straf', dus de negatieve ervaring, te linken aan onze eigen acties, zodat we het de volgende keer kunnen herkennen en de negatieve ervaring kunnen vermijden. Aan de andere kant: als iemand een zekere controle had over de situatie, of keuze wat te doen, dan houdt dat ook een morele verantwoordelijkheid in. Dat maakt dat – na de primaire functie van een meer effectief waarschuwingssysteem voor toekomstige veiligheid – de voornaamste tweede functie van schuld is om ons moreel slecht te doen voelen en daardoor berouw te tonen. Dit is van essentieel belang om er zeker van te zijn om opnieuw opgenomen en geaccepteerd te worden in de sociale gemeenschap na wat lijkt op een mogelijke overtreding van waarden of foute actie. Overlevingsschuld past hierin als de keerzijde van winnen.

Mogelijk is overlevingsschuld geselecteerd door de evolutie als een psychologisch mechanisme ter ondersteuning van het groepsleven. Onze emotionele kwelling kan anderen overtuigen van onze onderdanigheid door wat we ervan hebben geleerd ('Hoe had ik *dat* kunnen

Maggie Schauer

Klinisch psycholoog en universitair
hoofddocent aan de Universität
Konstanz, Duitsland



doen?') en van onze zichtbare reiniging en bereidheid om verantwoordelijkheid te nemen: aanbieden om het goed te maken, nadenken over herstel, biechten, verantwoordigen. Schuldgevoelens, hoe pijnlijk ook, hebben aangetoond dat ze ons tot een beter persoon maken en ze maken terugkeer in de groep makkelijker.

Schaamte (sociaal teken van onderschikking)

Schaamte ontwikkelt zich in de vroege kindertijd, nog voordat er een gevoel van verantwoordelijkheid en schuld (en de wil om het goed te maken) is. Schaamtegevoelens duiden op een ervaren nederlaag, en horen bij een lagere rang of positie. Schaamte leidt tot overgave en terugtrekking en kan signalen tot contra-agressie wegnemen, vooral van belang bij kleinere, jongere, zwakere en kwetsbaardere individuen.

Als je je schaamt, voel je je slecht over jezelf: hoe had ik

In behandeling helpen therapeuten overlevenden van trauma met het corrigeren van hun 'denkfouten' over de eigen rol in de traumatische gebeurtenis

dat kunnen doen? Je een slecht persoon voelen, minderwaardig, in gebreke, waardeloos, negatief beoordeeld door anderen, geneigd om te ontsnappen, te verbergen. We voelen ook schaamte en vernedering als we geen controle hebben over onze 'dierlijkheid': lichaamsfuncties en -uitscheidingen, seksuele opwinding, ons geslacht, maar ook onze lust voor agressie ('appetitief geweld'). Hetzelfde geldt als het niet lukt onze rivaliteitsgevoelens voor iemand met een hogere rang of voor onze seksuele partner te verbergen, wanneer we onrechtmatig een hogere positie of status (willen) verwerven, of ongeoorloofd betere voortplantingsmogelijkheden najagen. De blootgestelde delen van de huid gaan dan blozen om te seinen dat we bereid zijn tot onderwerping. We blozen niet alleen in het geval van lichaamsfuncties of sterke (onethische) emoties, maar ook als onvrijwillig teken van onderwerping aan potentiële seksuele partners. Schaamte is gerelateerd aan verstoppen, ontkennen en ontsnappen, en verhindert het aangaan van empathische connecties met anderen. Beschaamde personen ervaren

alleen op zichzelf gerichte ontzetting en lopen daarbij een verhoogde kans op en kwetsbaarheid voor psychische symptomen (zoals angst, depressie, lage zelfwaardering, eetstoornissen, middelengebruik). Een strenge en afwijzende ouderschapsstijl in de kindertijd heeft verband met schaamte in de adolescentie. Herhaalde sociale vernedering in de jeugd kweekt (onderdrukte) woede en reactieve impulsiviteit, en vervolgens individuen met een lust voor geweld, die geneigd zijn om anderen te beschuldigen, pijn te doen en soms zelf te bedreigen, aan te vallen en te doden als gewelddadige manier om dominant te zijn en status te (her-)winnen.

De therapeutische ander

In behandeling is psycho-educatie noodzakelijk om deze aspecten van vernedering en onderwaardering te begrijpen. Uiteindelijk is de input van de ander nodig om het lijden te stoppen, het lukt niet alleen. De sleutel daartoe is sociale waardering in het therapeutisch contact, het herbeleven en het zintuiglijk verwerken van typisch pijnlijke momenten van afwijzing. Wat het lijden van de sociale pijn kan tegengaan en het gevoel van eigenwaarde kan doen toenemen, is het terugleggen van de schaamte bij de dader ('Wie zou zich eigenlijk moeten schamen voor wat er is gebeurd?!').

Schuldgevoelens stellen personen in staat om het perspectief van de ander aan te nemen. Deze personen neigen naar empathie, veerkracht en hebben geen verhoogd risico op psychiatrische symptomen. Alleen praattherapieën en cognitief werken voldoen wellicht niet in de behandeling van posttraumatische schuldgevoelens. Iemand ompraten van zijn of haar schuldgevoelens betekent het ontkennen van onze biologische behoefte aan het controleren van sociale dreiging. Zoals eerder gezegd, kan psycho-educatie helpen met het krijgen van zelfacceptatie. Afhankelijk van de aansprakelijkheid van de persoon kan een sociale activiteit, iets teruggeven aan de maatschappij, het beste medicijn zijn. Een werkzame oefening kan het opstellen van een 'verantwoordelijkheidsschijf' zijn: inschatten voor welk percentage van de uitkomst de persoon ten opzichte van andere personen en de omstandigheden werkelijk verantwoordelijk was. In sommige gevallen kan er zelfs posttraumatische groei worden bewerkstelligd. Als er geen zelfacceptatie ontstaat, leiden schaamte en devaluatie tot een lage zelfwaardering (niets te verliezen) en het risico op het willen terugwinnen van sociale status door haatvolle of wraakzuchtige acties (soms zelfs tot massamoord). In conclusie: veroordeling van een schuldig persoon zou nooit de identiteit van de persoon moeten treffen (beschaamd zijn voor wie we zijn), maar vooral de daden (we voelen ons schuldig voor wat we hebben gedaan).

Met dank aan: Thomas Elbert en Danie Meyer-Parlapanis voor het kritisch lezen en becommentariëren van het manuscript.

LITERATUUR EN LEESSUGGESTIES

- Allen, N. B., & Badcock, P. B. (2003). The social risk hypothesis of depressed mood: evolutionary, psychosocial, and neurobiological perspectives. *Psychological bulletin*, 129(6), 887.
- Darwin, C. R. (1965). *The expression of emotions in man and animals*. Chicago: University of Chicago Press. (Original edition, 1872).
- Elbert, T., Schauer, M., Moran, J. (2018). Two pedals drive the bi-cycle of violence: reactive and appetitive aggression. *Current opinion in psychology*, 19, 135-138. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X17300490>
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(3), 174-189.
- Gilligan, J. (2003). Shame, guilt, and violence. *Social Research*, 1149-1180. Hastings, M. E., Northman, L. M., & Tangney, J. P. (2002). Shame, guilt, and suicide. In *Suicide science* (pp. 67-79). Springer, Boston, MA.
- Heim, C., & Nemeroff, C. B. (2001). The role of childhood trauma in the neurobiology of mood and anxiety disorders: preclinical and clinical studies. *Biological psychiatry*, 49(12), 1023-1039.
- Kubany, E. S., & Manke, F. P. (1995). Cognitive therapy for trauma-related guilt: Conceptual bases and treatment outlines. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2(1), 27-61.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518-530.
- Mueller-Bamouh, V., Ruf-Leuschner, M., Dohrmann, K., Schauer, M., & Elbert, T. (2016). Are experiences of family and of organized violence predictors of aggression and violent behavior? A study with unaccompanied refugee minors. *European Journal of Psychotraumatology*, 7(1), 27856.
- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., Schweitzer, D., & Sevier, M. (2000). Survivor guilt, submissive behaviour and evolutionary theory: The downside of winning in social comparison. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 73(4), 519-530.
- Schaal, Elbert & Neuner (2009). Narrative exposure therapy versus interpersonal psychotherapy: A pilot randomized controlled trial with Rwandan genocide orphans. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 78, 298-306.
- Schauer, M., Neuner, F., Elbert, T. (2011). *Narrative exposure therapy: A short-term treatment for traumatic stress disorders*. Hogrefe Publishing. ISBN: 978-0-88937-388-4
- Stotz, S. J., Elbert, T., Müller, V., & Schauer, M. (2015). The relationship between trauma, shame, and guilt: Findings from a community-based study of refugee minors in Germany. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 25863.
- Szycer, D., Tooby, J., Cosmides, L., Porat, R., Shalvi, S., & Halperin, E. (2016). Shame closely tracks the threat of devaluation by others, even across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(10), 2625-2630.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt: Emotions and social behavior*. Guilford Press.