



PIM SCHOLTE

*De centrale plaats van schaamte
bij het ontstaan en beloop van ptss*

Beschadiging en beschaming

Wat kan het begrip 'het sociale zelf' bijdragen aan
inzicht in de rol van schaamte bij het ontstaan en
beloop van ptss?

*Kinderen in vluchtelingen-
kamp in Darfur, 2004 (Africa
Media Online/HH).*



Vaak, als we ons schamen, is dat zichtbaar voor anderen. Schaamte-uitingen lijken universeel. Je vermijdt oogcontact, wendt je gezicht af, laat je schouders hangen. Alles lijkt uit te drukken: ik wil hier niet zijn, het is te pijnlijk. Zelfs als we ons schamen over iets wat anderen helemaal niet veroordelen, neigen we ons terug te trekken uit het contact.

Wie over schaamte spreekt, heeft het over onze relatie met de mensen om ons heen. Of kunnen wij ons ook schamen zonder anderen? Is het oordeel van anderen echt noodzakelijk om schaamte teweeg te brengen? Treedt schaamte alleen op als anderen getuige zijn van onze kennelijke schanddaad? Nee, je in stilte schamen voor een heimelijke gedachte, dat bestaat ook. Niemand die je te schande heeft gezet, niets waar iemand je op kan betrappen, en toch: schaamte. Daar zijn anderen op zo'n moment dus niet voor nodig.

Desondanks is schaamte ondenkbaar als er geen anderen zouden zijn. Schaamte is een sociale emotie. Ze is het gevolg van een pijnlijke onthulling of een negatieve beoordeling, van de angst of het besef minder te zijn dan... anderen. Anderen, dat betekent: niet jij. Maar natuurlijk kun je ook falen tegenover jezelf, namelijk tegenover hoe je graag zou willen zijn, je ideaalstelling en geweten. Opmerkelijk genoeg geeft ook dat soort schaamte, falen alleen tegenover jezelf, aanlei-

ding tot de gebruikelijke schaamte-uitingen. Zo kan schaamte dus het gevolg zijn van mislukking tegenover de buitenwereld én van zelfkritiek, en weerspiegelt ons bijbehorend gedrag, parallel aan beide, vermijding en sociale terugtrekking.

Pleidooi voor centrale plaats schaamte

In 2009 verscheen in het blad *Social Science & Medicine* een prachtig artikel over de rol van schaamte bij de post-traumatische stress stoornis (PTSS).¹ De schrijver, Ashwin Budden, is een medisch antropoloog, destijds werkzaam aan de University of California. Zijn stuk is een pleidooi voor erkenning van de centrale plaats van schaamte bij het ontstaan en het beloop van PTSS, en voor een verwerking hiervan in de diagnostische criteria.

In het betoog staat het begrip 'het sociale zelf' centraal: kern van onze identiteit, door ons ervaren als vast en integer tegenover de sociale omgeving. Je hebt en bent een identiteit door je gevoel van continuïteit en afgrenzing tegenover de omgeving, en omdat de omgeving je als identiteit kent en erkent. Je ervaart meer waardigheid naarmate je standvastiger en onaantastbaarder bent, dus naarmate je sociale zelf sterker is. Nu mag je er in veel landen in het algemeen van uitgaan dat je integriteit niet wordt geschonden. Ten slotte is er in zekere mate sprake van moraliteit: waarden

en normen die de integriteit helpen handhaven, sociaal leven mogelijk maken en de wereld enigszins voorspelbaar doen lijken. Het sociale zelf wordt dus door moraliteit beschermd, ten dienste van de individuele waardigheid.

Ook schaamte heeft een aantal functies ten behoeve van het sociale zelf. Het gewaarworden van schaamte helpt ons om ongewenste blootstelling en de overschrijding van persoonlijke grenzen te voorkomen. Het beschermt dus de integriteit en helpt het sociale zelf te consolideren.

Heftige aanval op het sociale zelf

Wat heeft dit alles te maken met PTSS? Het antwoord ligt bij de erkenning dat traumatische gebeurtenissen veelal een heftige aanval op het sociale zelf zijn. De getroffene ervaart een acute, volledige onderwerping aan een externe factor. Tegelijkertijd is er sprake van een loochening van verwachtingen en vaak een radicale schending van normen en waarden. De integriteit, de waardigheid en de moraliteit zijn alle geschonden. Daarmee is het sociale zelf beschadigd en is schaamte opgeroepen.

Om dit te verduidelijken haalt Budden in zijn artikel de geschriften van Primo Levi over de Holocaust aan.² In de concentratiekampen vormden de aanhoudende folteringen, verkrachtingen en andere wreedheden, het volkomen teniet

doen van de vroegere identiteit en de continue doodsdreiging een immense bron van schaamte. Gevangenen stonden bloot aan hatelijke verachting en onderwerping, extreme schending van de morele waarden en het doorbreken van enige voorspelbaarheid van de wereld; er was geen enkele mogelijkheid tot verweer. Hiermee werd elk gevoel van waardigheid en controle ontnomen, en kon men op geen enkele wijze handelen naar moraliteit. Het betekende dat men volkomen was ontdaan van waardigheid; het was de uiterste vernedering.

Aan het begin van dit stuk werd schaamte benoemd als begeleidende emotie bij falen. Levi echter presenteerde ons wel het ultieme voorbeeld van hoe verlies van waardigheid, en daarmee schaamte, kan worden veroorzaakt zonder dat er sprake is van falen. Kennelijk kan onderwerping aan een absolute macht die de moraliteit schendt ook schaamte teweegbrengen, via het verlies van waardigheid. Misschien is er dan toch wel sprake van falen, namelijk omdat de onderwerper je dat idee onontkoombaar opdringt door je als verwerpelijk object te behandelen. Van het zelfde mechanisme is sprake bij seksueel misbruik. En, omdat controle essentieel is voor waardigheid, zelfs bij niet-interpersoonlijke trauma's zoals een verkeersongeluk. Ook bij dat laatste is, door de acute schending van de fysieke integriteit en de doorbreking van elke redelijke verwachting, sprake van een aanval op het sociale zelf. Hoe irrationeel het hierbij ook lijkt, het optreden van schaamte is daardoor een begrijpelijk mogelijk gevolg.

Invloed op de sociale omgang

In zijn beschouwing over PTSS dicht Budden aan schaamte niet alleen een rol toe tijdens het optreden van de stressor (namelijk door schade aan het sociale zelf). Ook in het beloop van de stoornis is schaamte essentieel. Zo bestaat er een associatie tussen de heftigheid van gevoelde schaamte en het optreden van herbelevingen; dat suggereert althans onderzoek onder veteranen.³ Schaamte heeft bij PTSS echter vooral invloed op de sociale omgang. De gebruikelijke schaamte-uitingen in aanmerking genomen, ligt de relatie tussen schaamte en symptomen in het zogenoemde vermijdings-cluster voor de hand. Uiteindelijk komt Budden tot de slotsom dat een trauma nooit een zuiver individuele ervaring is. Een psychotrauma gooit de verbondenheid tussen mensen overhoop, met desastreuze gevolgen voor allerlei sociale instituties zoals normenstelsels en onderlinge conventies. In de definiëring van traumatische gebeurtenissen zou de ervaren bedreiging van het sociale zelf tot uiting moeten komen. Daarnaast verdienen peri-traumatische en posttraumatische schaamte een plaats in de diagnostische criteria van PTSS.

Net als erkenning als onderdeel van de diagnose, verdient schaamte alle aandacht in de psychologische behandeling. Soms is dat vanzelfsprekend, bijvoorbeeld omdat wij nu eenmaal weten dat slachtofferschap van verkrachting gepaard kan gaan met grote schaamte. Ik heb zelf ervaren hoezeer het ook voor anderszins getraumatiseerden bevrijdend kan werken om te vragen naar mogelijk aanwezige schaamte, en om deze te be-

spreken. Dit ligt niet altijd voor de hand; schaamte is niet de emotie die je meteen associeert met traumatische ervaringen als bijvoorbeeld politiek gevangenschap of niet-interpersoonlijk geweld. Het 'sociale zelf' begrip is daarbij, net als voor mij, mogelijk ook voor andere professionals uit niet primair sociaal gerichte disciplines even behulpzaam als relevant.

-
- 1 Budden, A., 'The role of shame in posttraumatic stress disorder: A proposal for a socio-emotional model for DSM-V', in: *Social Science & Medicine* vol. 69 (2009) pp. 1032-1039.
 - 2 Levi, P., *Is dit een mens*. Amsterdam: Meulenhoff, 1947 (22 dr. 2010).
 - 3 Henning, K.R. & B.C. Frueh, 'Combat guilt and its relationship to PTSD symptoms', in: *Journal of Clinical Psychology* vol. 53 (1997) pp. 801-808.

PIM SCHOLTE is psychiater, directeur van Equator Foundation en redactielid van Cogiscope.