



LIES SCHNEIDERS

*In gesprek met psychoanalyticus
Wouter Gomperts*

'Patiënten praten makkelijker over seks dan over schaamte'

Psychoanalyticus Wouter Gomperts is klinisch psycholoog en psychotherapeut. Hij is werkzaam bij de Universiteit van Amsterdam en het Nederlands Psychoanalytisch Instituut. Hij heeft onder andere geschreven over transculturele psychotherapie en tweedegeneratie migratiegerelateerde identiteitsproblematiek. Een gesprek over schaamte.



Wouter Gomperts

'Waar geweld aan de orde is, is ook veel schaamte, zowel bij slachtoffers als daders, niet alleen bij maatschappelijk geweld maar ook bij seksueel en fysiek geweld in de intieme kring. Als hulpverlener moet je altijd waakzaam zijn dat schaamte een grote rol kan spelen en dat mensen niet graag over schaamte praten. Patiënten praten tegenwoordig vaak makkelijker over seks dan over schaamte. Als hulpverlener praat je er ook niet graag over. Het is pijnlijk om je patiënt in een schaamtevolle situatie te brengen. Schaamte is besmettelijk, schaamte roept plaatsvervangende schaamte op. Beide partijen in de hulpverleningsrelatie zijn dan wel eens geneigd om samen dit pijnlijke onderwerp te omzeilen, terwijl het juist een belangrijk onderwerp is, want schaamte is een aanval op je zelfgevoel.

Schaamte gaat zo helemaal over jezelf. Je voelt je bekeken en negatief beoordeeld door de ander, je voelt je klein en je maakt jezelf ook klein, je zou het liefst door de grond willen zakken en verdwijnen. Je verliest het begrip voor jezelf. Dat is wat psychoanalyticus Tas, die veel over schaamte heeft geschreven, bedoelde met "de breuk in de empathie met jezelf". Om die breuk te overwinnen kun je soms ook actief proberen de empathie met jezelf te herstellen door na te denken over hoe je je in een bepaalde situatie voelde: was het wel zo gek, was het niet begrijpelijk dat je zo reageerde? Dan kun je begrip krijgen voor jezelf en hoef je jezelf niet meer zo weg te maken.

Je kunt schaamte vaak moeilijk verbergen vanwege de fysiologische equivalenten: je hartslag gaat omhoog door angst en je gaat blozen. Schaamte is zichtbaar, bij de een meer dan bij de ander, terwijl je je juist wil verbergen. Dat maakt de schaamte dubbel zo groot. En als je je heftig schaamt is, net als bij andere heftige emoties, je denkvermogen wat minder en voelt het nog erger.'

Culturele aspecten van schaamte

'Schaamte is de innerlijke wichelroede van sociale normen. Wat hoort wel en wat niet? Wat hou je binnen en wat mag er openlijk zijn? Dat voel je aan je schaamtegevoelens en dat verschilt naar tijd en plaats. Een patiënt die als kind uit Marokko gemigreerd is, leeft thuis vaak met heel andere normen over seksualiteit, over de verhouding tussen man en vrouw, over wat je wel en niet mag doen, dan buitenshuis. Vrije

vrouwelijke seksualiteit, homoseksualiteit zijn geheim, want als het bekend wordt, schendt dat de familie-eer. Honderd jaar geleden was dat in Nederland niet veel anders. Wat beschamend is hangt dus samen met cultuur, met de regels in een samenleving. Voor een meisje was het vroeger sociaal wenselijk om te blozen als ze kennismaakte met een man, tenminste als je een goede partij wou zijn. Je liet dan zien dat je een onschuldig en net meisje was. De knecht die met zijn pet in de hand stond te draaien voor de baron, liet beschaamd weten dat hij zijn plek kende. Tegenwoordig is de gelijkheidsnorm sterk en worden verlegenheid en schaamte (tussen mannen en vrouwen, tussen hogeren en lageren) als psychisch probleem gevoeld.

Schaamte is dus een regulatiemechanisme in de grote wereld van de samenleving en in samenhang daarmee reguleert schaamte ook de kleine wereld van je gevoels- en impulshuishouding. Het remt gedrag dat de relaties met andere mensen verstoort. Dat is de adaptieve bijdrage van schaamte. Het hangt van de samenleving af, van cultuur en tijd, wat mag en kan, en wat dus te weinig of juist te veel remming is.'

Waarom spreken we van overlevings-schuld en niet van overlevings-schaamte?

'Bij overlevings-schuld heb je het gevoel dat je iets gedaan hebt of nagelaten, waardoor je niet net als de anderen bent doodgegaan. Het feit dat je leeft maakt je in je gevoel schuldig. Daarom mag je niet gelukkig zijn, je moet boete doen, want jij leeft nog. Overlevings-schaamte gaat eigenlijk verder, want schaamte raakt je hele zijn.

Ik zou eigenlijk eerder geneigd zijn om van overlevings-schaamte te spreken dan van overlevings-schuld, want je hebt het gevoel dat je er niet mag zijn, niet mag leven. Je schaamt je dat jij nog bestaat. Je zou eigenlijk ook moeten verdwijnen, met je hele persoon.

Er is vaak veel schaamte bij mensen die slachtoffer zijn van massaal geweld. Schaamte gaat om de angst sociaal uitgestoten te worden. Wordt je bestaansrecht je ontzegd, dan wekt dat intense schaamte. Tot een groep van sociaal uitgestotenen behoren, die soms al generaties lang wordt uitgebuit, vernederd, onderdrukt of achtergesteld, roept veel schaamte op, het tast je zelfgevoel aan, ook al wordt dat soms omgezet in trots. Een deel van jezelf identificeert zich bovendien vaak met degenen die je dat aandoen.

De vernedering die van buiten komt leidt ook tot zelfvernedering. Dat geldt eveneens voor fysiek en seksueel geweld in intieme kring. Je schaamt je als je misbruikt bent, en je gaat je als waardeloos beleven. Als je afhankelijk bent van de persoon die je misbruikt, en je maakt dat van kleins af aan mee, dan is de betekenis van liefde vernederd worden. Het is dan vaak de enige vorm van contact en dat is beter dan niets. Met de vernedering krijg je tenminste nog wat, ook al is het het meest negatieve wat er te krijgen is.

Je internaliseert de relatie met de ander. De beide kanten, slachtoffer- en daderkant, zijn in je aanwezig. Het ene moment overheerst de ene kant, het andere moment de andere. Beide kunnen een bron zijn van zelfhaat.'

Is schaamte ook een bron van geweld?

'Veel agressie heeft, denk ik, erg te maken met schaamte. In de publiciteit was een veteraan van een vredesmissie die zich, terug in Nederland, door zijn ex-vriendin geweldig vernederd voelde. Vervolgens schoot hij haar en zijn schoonfamilie dood. Ik denk dat hij de schaamte als zo zelfvernietigend beleefde dat hij het niet meer kon beleven alsof hij door de grond ging, maar er letterlijk aan kapotging. Tegen die bedreiging kan dan de enige verdediging zijn, de ander die jou zo doet schamen uit de weg te ruimen, de ander te vernietigen als letterlijke poging tot zelfbehoud. Vooral als zelfvernietigende schaamte geloofchend wordt zet het zich makkelijk om in agressie. Geloofchende schaamte is een van de motiverende factoren tot extreem geweld. En andersom leiden geweld en vernedering tot intense gevoelens van schaamte.'

Kunt u iets zeggen over schaamte bij de tweede generatie?

'Als kind van overlevenden, behorend bij een sociaal uitgestoten groep, voel je ook de vernedering en de schaamte. Bovendien schaam je je misschien voor je ouders die zich zo hebben laten vernederen. Daar ben je misschien ook min of meer bewust boos om, en daar schaam je je ook over, ze hebben het immers zo moeilijk gehad. Nog beschamender is het, denk ik, als je ouders hebt die aan de daderkant hebben gestaan. Daar is helemaal geen eer aan te behalen. De schaamte voor je ouders is dan zo groot, en je houdt natuurlijk gewoon ook van je ouders. De ouders en hun vaak onverwerkte schaamte- en

schuldproblematiek zitten dan ook in jezelf, dus de schaamte voor jezelf is ook zo groot. Kinderen van NSB'ers groeiden vaak op met zo'n diepe schaamte omdat, zeker de eerste jaren na de oorlog, de sociale afkeuring groot was en zij die als kind voelden, zonder er iets van te snappen. De ouders waren immers vaak heel beschaamd, praatten er niet over en gaven hun kinderen dus geen uitleg. Als kind kom je dan alleen te staan. De roddel in de buurt, de schande en schaamte die rond je ouders hangen, die donkere wolk komt ook binnenin je.'

Wat betekent dit voor de hulpverlening?

'Als je als hulpverlener met daders en slachtoffers van geweld te maken krijgt of met hun kinderen, dan is de andere kant van de medaille vaak schaamte. Als hulpverlener moet je voorzichtig zijn om de inhoud van schaamte, dat waar iemand zich zo voor schaamt, te snel te benoemen. Als je dat te snel doet verhoog je de schaamte en haakt iemand misschien af. Timing is belangrijk en het op een tactvolle manier onder woorden brengen: "Ik kan me voorstellen dat u het heel naar en beschamend vindt om erover te praten". Je laat dan weten dat je de schaamte herkent en begrijpt, waardoor het minder overspoelend is. Je empathie geeft aan dat die ander niet in zijn eentje in die wolk van schaamte zit en daarmee wordt het minder groots en eng. Daarom noem ik de emotie schaamte als het lijkt te spelen of als het zo in de kamer hangt.

Maar schaamte komt pas echt aan de orde als het in het hulpverleningscontact veilig genoeg is om over de dingen te gaan praten waarvoor

de patiënt zich schaamt en dat kan meestal niet heel snel zijn. Als een hulpverleningscontact van korte duur is, heb je niet de band met iemand om over de echte schaamte te praten. Je moet eerst zorgen dat er voldoende veiligheid bestaat en daar is tijd voor nodig. Omdat schaamte gaat over de breuk in empathie is je empathie belangrijk en daar ben je niet een, twee, drie mee klaar.

Als hulpverlener vergroot je je sensitiviteit voor beschamende aspecten in de ander als je oorblijft voor de schaamte in jezelf, de dingen in jezelf die je uit schaamte eigenlijk op een zijspoor zou willen zetten, liefst zo ver mogelijk op het rangeerterrein. Misschien speelt er schaamteproblematiek bij je die te maken heeft met je eigen achtergrond: bijvoorbeeld een koloniaal verleden van je (groot)ouders, deelname van je vader aan de politionele acties terwijl je patiënt een Indische achtergrond heeft. Het kan integrerend en identiteitsversterkend zijn als je innerlijk contact hebt met de schaamtevolle kanten van jezelf die je eigenlijk niet wilt weten. Dan krijg je ook meer empathie voor hoe zelfvernietigend schaamte kan zijn, hoe kwetsbaar patiënten zich kunnen voelen als het over schaamte gaat en hoe moeilijk het is om met de beschamende aspecten van jezelf contact te maken.'

www.psychoanalytischinstituut.nl

LIES SCHNEIDERS is hoofdredacteur van
Cogiscope en freelance opleider.