



BRENÉ BROWN
Auteur van de bestseller *De kracht van kwetsbaarheid*

GELUKKIG BEN IK

NIET DE ENIGE

*Maak van schaamte
en kwetsbaarheid je kracht*

'Dit belangrijke en hoopvolle boek biedt een gedurfd nieuw perspectief.'
– Professor Jody Williams, Nobelprijs voor de Vrede (1997)

Over het boek

De zoektocht naar perfectie is vermoeiend en meedogenloos. We worden constant opgejaagd door sociale verwachtingen die ons leren dat imperfect zijn synoniem is aan niet goed genoeg zijn. Overal wordt ons verteld wie, wat en hoe we moeten zijn. Hierdoor laten we niet zien waar we mee worstelen en beschermen we onszelf tegen schaamte, oordelen, kritiek en verwijten door te doen alsof we het allemaal perfect voor elkaar hebben.

Op basis van haar jarenlange onderzoek en honderden interviews komt Brené Brown in *Gelukkig ben ik niet de enige* met een belangrijke waarheid: we zijn juist met elkaar verbonden door onze onvolmaaktheden. Kwetsbaarheid is geen zwakte, maar een reminder om ons hart en verstand open te houden voor de realiteit dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten.

De pers over *De kracht van kwetsbaarheid*

‘Een boek dat leest alsof ze naast je staat te vertellen.’ –
MANAGEMENTBOEK

‘Fijne inzichten, praktische handvatten. En dat alles zonder belerend te zijn.’ – JAN

Over de auteur

Dr. Brené Brown is professor aan de Universiteit van Houston waar ze jarenlang onderzoek deed naar kwetsbaarheid, moed, authenticiteit en schaamte. Ze is tevens auteur van de bestsellers *De kracht van kwetsbaarheid* en *De moed van imperfectie* en bekend van haar TEDTalk die meer dan veertien miljoen keer is bekeken. Brené woont in Houston, samen met haar echtgenoot Steve en hun twee kinderen Ellen en Charlie.

Van dezelfde auteur
De kracht van kwetsbaarheid
De moed van imperfectie

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:
www.facebook.com/Levboeken.

Brené Brown

Gelukkig ben ik niet de enige

Maak van schaamte en kwetsbaarheid je kracht!



Oorspronkelijke titel

I Thought It Was Just Me

© 2007 Brené Brown

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Gotham Book, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company.

Vertaling

Bonella van Beusekom

Omslagontwerp

B'IJ Barbara

© 2014 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN 978 94 005 0429 5

NUR 770

Shame © 1988 by Vern Rutsala is reprinted with permission of the author.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Voor de vrouwen die me inspireren

*mijn moeder
mijn zussen
mijn dochter
mijn vriendinnen
mijn docenten
mijn studenten
mijn collega-maatschappelijk werkers
vrouwelijke kunstenaars en activisten
vrouwelijke onderzoekers en schrijvers
de vrouwen die hun verhalen deelden om dit werk
mogelijk te maken*

Inhoud

Inleiding 9

Een

Begrijpen wat schaamte is 26

Twee

Schaamteveerkracht en de kracht van empathie 60

Drie

Het eerste element:
erkennen dat je je schaamt en inzien wat je triggert 105

Vier

Het tweede element:
kritisch bewustzijn ontwikkelen 132

Vijf

Het derde element:
contact leggen 166

Zes

Het vierde element:
uitspreken dat je je schaamt 205

Zeven

Moedig zijn in een angstcultuur 222

Acht

Compassie tonen in een verwijtcultuur 268

Negen

Verbondenheid beoefenen
in een cultuur van onverbondenheid 302

Tien

Een cultuur van verbondenheid creëren 337

Een woord van dank 355

Noten 359

Register 365

Inleiding

Als mensen het woord 'schaamte' horen, vertonen ze vaak een van de volgende twee reacties: 'Ik weet niet goed wat je met schaamte bedoelt, maar ik wil er niet over praten' of 'O, schaamte, dat ken ik goed. Maar ik wil er niet over praten'. Als onderzoeker naar schaamte begrijp ik die aarzeling; schaamte is zo'n krachtige emotie dat erover praten soms al schaamte oproept. Maar na zes jaar lang honderden vrouwen over hun leven te hebben geïnterviewd, weet ik dat iedereen schaamte ervaart. Het is een universele emotie.

Hoe minder we begrijpen van schaamte en de invloed daarvan op onze gevoelens, gedachten en gedrag, hoe meer macht schaamte over ons leven heeft. Als we echter de moed kunnen opbrengen om erover te praten en de compassie om naar anderen te luisteren, kunnen we ons leven, de manier waarop we liefhebben, onze kinderen opvoeden, samenwerken met anderen en relaties opbouwen veranderen.

Mensen willen vaak graag geloven dat schaamte iets is voor een paar pechvogels die vreselijke trauma's hebben opgelopen, maar dat is niet waar. Schaamte ervaren we allemaal. We denken misschien dat schaamte zich schuilhoudt in de donkerste hoekjes van ons innerlijk, maar het is een emotie die op de loer ligt op alle vertrouwde plekken, zoals uiterlijk en lichaamsbeeld, moederschap, familie, opvoeding, geld en werk, geestelijke en lichamelijke gezondheid, verslaving, seks, ouder worden en religie.

Dit boek biedt informatie, inzicht en strategieën om te begrijpen wat schaamte is en om 'veerkracht' tegen schaamte op

te bouwen. Want we kunnen nooit helemaal ‘bestand’ worden tegen schaamte, maar wel de ‘veerkracht’ ontwikkelen die we nodig hebben om te beseffen dat we ons schamen, op een constructieve manier met onze schaamte om te gaan en te groeien dankzij onze ervaringen. Uit de interviews bleek dat vrouwen met veel schaamteveerkracht vier dingen gemeen hadden. Ik noem dat de vier elementen van schaamteveerkracht, en die vormen de kern van dit boek. Door meer te leren over schaamteveerkracht en die elementen in de praktijk te brengen, kunnen we de nevenproducten van schaamte – angst, verwijten en isolement – achter ons laten en overschakelen op de moed, compassie en verbondenheid die we nodig hebben om echt onszelf te zijn en een zo oprecht mogelijk leven te leiden.

Ik heb mijn carrière gewijd aan het bestuderen van schaamte en de invloed daarvan op vrouwen, mannen en kinderen. Tijdens mijn onderzoek naar vrouwen kreeg ik de kans meer dan driehonderd deelnemers te interviewen – van alle leeftijden en behorend tot diverse etnische en sociale groepen. Vervolgens heb ik zestig vrouwen opnieuw geïnterviewd. Dat waren vrouwen die een aantal strategieën uit dit boek toepasten. Ik wilde er namelijk achter komen welke daarvan effectief bleken en tegen welke hindernissen die vrouwen op waren gelopen.

Als je niet goed weet welke invloed schaamte op jouw leven heeft, helpt het misschien om een aantal citaten uit die interviews te lezen. Dat geeft een beeld van de complexe manier waarop schaamte, angst en culturele verwachtingen met elkaar zijn verweven.

Seks is een enorm issue tussen mijn man en mij. Soms is het fantastisch. Maar er zijn ook momenten dat ik aan mijn lichaam denk, dat de laatste tien jaar heel erg is veranderd. Dan raak ik in paniek. Ik denk dat mijn man mij beoordeelt aan de hand van de idealen die ikzelf in mijn

hoofd heb en dan draai ik door. Ik zoek ruzie. Ik doe alles om eraan te ontsnappen en mijn kleren weer aan te trekken.

Op een dag reed ik door onze wijk en stopte ik bij een verkeerslicht naast een auto vol jongemannen. Ze glimlachten naar me. Ik glimlachte terug en bloosde zelfs een beetje. En toen, uit het niets, beet mijn dochter van vijftien die achterin zat met haar beste vriendin, me toe: 'Jee-tje, mam, kijk nou niet meer naar hen. Dacht je echt dat ze met jou aan het flirten waren? Kom op, zeg!' Ik kon mijn tranen bijna niet bedwingen. Hoe kon ik zo stom zijn?

Als ik mezelf in de spiegel bekijk heb ik daar soms geen problemen mee. Maar er zijn ook momenten dat ik alleen maar iemand zie die dik en lelijk is. Dan wordt het me echt te veel en krijg ik bijna geen lucht meer. Ik word misselijk en walg van mezelf. En dan wil ik me in huis verstoppen zodat niemand me kan zien.

Ik ben eenenveertig en net weer met een opleiding begonnen om een diploma te halen. De helft van de tijd weet ik niet waar ze het over hebben, dan zit ik daar maar wat als een halvegare te knikken. Ik voel me onecht, alsof ik niet slim genoeg ben om daar te zijn. Als dat gevoel over me heen komt zou ik er het liefst tussenuit willen knijpen... gewoon mijn tas pakken, 'm smeren en nooit meer terugkomen.

Mijn leven ziet er van de buitenkant best goed uit. Leuke man, mooi huis, leuke kinderen: huisje, boompje, beestje. Maar in werkelijkheid is het een ander verhaal. Als we ons er niet zoveel aan gelegen zouden laten liggen wat andere mensen ervan vinden, zouden we gaan scheiden. We

praten nauwelijks meer met elkaar. Onze kinderen hebben het allebei moeilijk op school. We moeten de school heel veel geld betalen om ervoor te zorgen dat ze er niet afgeschopt worden. Het wordt steeds moeilijker om de schijn op te houden. Ik weet dat mijn vrienden af en toe glimpjes van de waarheid zien, dat kan haast niet anders. Ik word misselijk bij het idee dat ze erdoorheen kunnen kijken.

Ik voel me constant beoordeeld als moeder, alsof niets van wat ik doe goed of goed genoeg is. Het ergste is het als andere moeders kritiek op je leveren. Eén afkeurende blik van een andere moeder raakt me tot op het bot.

Ik vertel niemand over de dingen die ik heb meegemaakt. Ik wil niet dat ze me zielig vinden of anders over me gaan denken. Het is gemakkelijker om mijn verleden voor mezelf te houden. Als ik eraan denk dat men mij verantwoordelijk stelt voor wat me in het verleden is overkomen of dat ik daarop wordt beoordeeld, krijg ik al bijna geen lucht meer.

Niemand weet hoe beroerd het gaat tussen mij en mijn man; dan zouden ze slecht over hem gaan denken en over mij, omdat ik bij hem blijf. Ik lieg vaak en verzin verhalen om het te verdoezelen. Als ik lieg voel ik me achterbaks en schaam ik me.

Klinkt dat bekend? Voor de meesten van ons zal het antwoord ja zijn. Schaamte is universeel. We worstelen er tot op zekere hoogte allemaal mee om ons prettig te voelen met wie we zijn in een maatschappij die veel belang hecht aan perfect zijn en erbij horen. Wie kent niet de pijnlijke golf van emotie die over je heen spoelt als je het gevoel hebt dat je wordt beoordeeld of belachelijk wordt gemaakt vanwege je uiterlijk, je werk, je

opvoeding, je uitgavenpatroon, je familie of zelfs levenservaringen waar je geen controle over had? Het zijn echter niet altijd anderen die ons kleineren of veroordelen. De pijnlijkste schaamte-ervaringen doen we onszelf vaak aan.

De constante worsteling om je geaccepteerd en goed genoeg te voelen is meedogenloos. We investeren er zoveel tijd en energie in om aan ieders verwachtingen te voldoen en rekening te houden met wat anderen van ons denken, dat dat gevoelens van boosheid, wrok en angst oproept. Soms zijn die emoties tegen onszelf gericht en overtuigen we onszelf ervan dat we slecht zijn en misschien de gevreesde afwijzing wel verdienen. Op andere momenten halen we uit naar anderen en schreeuwen we zonder aanwijsbare redenen tegen onze partner of onze kinderen of maken we een bitse opmerking tegen een vriend(in) of een collega. Wat we ook doen, het uiteindelijke resultaat is dat we ons uitgeput, overweldigd en alleen voelen.

We investeren overdreven veel tijd en energie in het aanpakken van oppervlakkige problemen, wat zelden een verandering tot gevolg heeft die zoden aan de dijk zet en blijvend is. Als we dieper gaan, ontdekken we vaak dat schaamte de reden is waarom we een hekel hebben aan ons lichaam, bang zijn voor afwijzing, geen risico's meer nemen of ervaringen en delen van ons leven verbergen uit angst dat anderen ons erom zullen veroordelen. Schaamte is ook de achterliggende emotie als we ons aangevallen voelen als moeder of te dom of ongeletterd zijn om onze mening te laten horen.

Als we de rol die schaamte speelt niet aanpakken, kunnen we misschien tijdelijk een paar oppervlakkige problemen oplossen, maar daarmee leggen we het oude bandje in ons hoofd dat galmt 'Er is iets mis met mij' niet het zwijgen op. Het gevoel onecht of een opschepper te zijn, dat ons op school of op het werk kan overvallen, heeft zelden iets te maken met ons kunnen, maar meer met het angstige stemmetje in ons dat vals vraagt: 'Wie denk je wel dat je bent?' Schaamte dwingt

ons om zoveel waarde te hechten aan wat anderen denken, dat we onszelf verliezen in onze pogingen aan hun verwachtingen te voldoen.

Schaamte: lijden in stilte

Als je jarenlang een onderwerp als schaamte bestudeert, vergeet je gemakkelijk dat mensen dat een vervelend onderwerp vinden en er bang voor zijn. Mijn man moet me er voortdurend aan herinneren dat ik het niet persoonlijk moet opvatten als mensen een vies gezicht trekken als ik hun vertel dat ik onderzoek doe naar schaamte. Een paar jaar geleden had ik een persoonlijke ervaring die me veel leerde over schaamte, en waarom moed en compassie van cruciaal belang zijn voor schaamteveerkracht.

Ik ging met het vliegtuig naar Cleveland om een lezing te geven aan Case Western Reserve University. Toen ik plaatsnam bij het raampje, plofte er een energieke vrouw naast me neer op de stoel aan het gangpad. Op het vliegveld had ik al gezien dat ze telkens aanvaringen had met andere wachtende passagiers en het luchthavenpersoneel. Nadat ze het gangpad bijna vijf minuten had geblokkeerd, propte ze haar tassen onder de stoel voor zich, draaide zich naar me toe en stelde zich voor. We praatten ongeveer een minuut over het weer in Houston, toen ze ineens vroeg: ‘Wat doet u voor werk en waarom gaat u naar Cleveland?’ Het vliegtuig steeg op en ik moest mijn stem een beetje verheffen, ik antwoordde: ‘Ik ben onderzoeker en ik ga een lezing geven aan Case.’ ‘Geweldig,’ antwoordde ze. ‘Waar doet u onderzoek naar?’ Ik probeerde nog steeds boven het lawaai van de motoren uit te komen, boog me naar haar toe en zei: ‘Vrouwen en schaamte.’

Ze sperde haar ogen open en zei enthousiast: ‘O, wauw.’ Ze leunde zo dicht naar me toe dat ze met haar hele bovenlichaam over de lege stoel tussen ons hing. ‘Vrouwen en faam!’

Dat is interessant. Daar moet u me meer over vertellen.’ Toen was het weer rustig geworden in het vliegtuig. Ik glimlachte en zei: ‘Niet vrouwen en faam... vrouwen en schaamte.’ ‘Schaamte?’ vroeg ze geschrokken en teleurgesteld. ‘Ja,’ antwoordde ik. ‘Ik doe onderzoek naar schaamte en de manieren waarop schaamte het leven van vrouwen beïnvloedt.’

Ons gesprek was beëindigd. Ze wendde haar blik af en zei dat ze moest rusten. Drie uur lang zaten we zwijgend in onze stoel. Af en toe voelde ik dat ze naar me keek en vanuit haar ooghoek het scherm van mijn laptop bestudeerde. De eerste paar keer draaide ik me naar haar toe om te glimlachen en contact te leggen, maar dan deed ze meteen alsof ze sliep. Op een gegeven moment snurkte ze zelfs een beetje, maar ik wist dat het gespeeld was omdat ze de hele tijd met haar voeten wiebelde.

Weer terug in Houston ging ik uiteten met een collega die onderzoek doet naar geweld. Ik wilde heel graag mijn ‘vrouwen-en-faam’-verhaal kwijt aan iemand die snapt wat de valkuilen zijn van onderzoek doen naar een niet zo populair onderwerp. Nadat we samen hartelijk hadden gelachen om mijn verhaal, vertelde ze dat de meeste mensen juist erg geïnteresseerd zijn in haar onderzoek en dat zij meestal degene is die net doet alsof ze slaapt in het vliegtuig. ‘Ik begrijp het niet,’ antwoordde ik. ‘Het is allebei een groot probleem. Vinden mensen schaamte echt erger dan geweld?’ Ze dacht er een minuut over na en zei toen: ‘Nee. Het is allebei een groot probleem, maar onder schaamte lijden mensen in stilte. Geweld begrijpen ze, daar kunnen ze wel over praten. Maar we zijn nog steeds bang voor schaamte. Zelfs het woord vinden we ongemakkelijk. Je bestudeert een onderwerp waarvan mensen hebben geleerd dat je er niet over praat. Het is even gevaarlijk als geweld, maar we doen gewoon net alsof het niet bestaat.’

Ik denk dat mijn collega gelijk had; schaamte betekent lijden in stilte. Schaamte neemt epidemische vormen aan om-

dat het invloed op ons allemaal heeft. Het betekent lijden in stilte doordat we er niet over kunnen of willen praten en niet bestuderen hoe het ons eigen leven, dat van onze familie, van de groep waarin we leven en de maatschappij beïnvloedt. Ons zwijgen heeft de schaamte ondergronds gedreven, waar die nu op een verraderlijke en destructieve manier ons persoonlijke en openbare leven doordringt. Hoewel schaamte vroeger door wetenschappers vaak verkeerd is begrepen en werd ondergewaardeerd, wordt er nu door een toenemend aantal onderzoekers en therapeuten onderzoek naar schaamte gedaan en naar de rol van die emotie in een breed scala aan geestelijke gezondheidsproblemen, waaronder depressiviteit, angststoornissen, verslaving, eetstoornissen, pesten, zelfmoord, aanranding en alle vormen van geweld, waaronder huiselijk geweld.¹

Net als de groeiende geweldsepidemie is schaamte vreemd genoeg zowel een vorm van zelfbescherming als van volksvermaak geworden. Bespotten en karaktermoord hebben een redelijk debat over geloof, politiek en cultuur vervangen. We maken gebruik van schaamte bij het opvoeden van onze kinderen, wanneer we hun dingen bijbrengen en bestraffen. Televisieprogramma's over genadeloze bondgenootschappen, mensen die elkaars reputatie kapotmaken, vijandige confrontaties, uitsluiting en publiekelijke vernedering scoren de hoogste kijkcijfers. Terwijl we schaamte gebruiken om ons te verdedigen en om ons te vermaken, begrijpen we niet dat de wereld ons angst aanjaagt, dat de politiek is verhard, dat kinderen steeds meer gestrest en angstiger zijn, dat er zoveel vergroving is en dat steeds meer mensen zich alleen voelen en in een isolement leven.

Net als bij veel epidemieën lijkt het alsof we zo opgaan in onze worsteling om voor onszelf en onze familieleden te zorgen, dat we geen grotere verbanden zien waardoor we het kunnen begrijpen en het als een grootschalig probleem kunnen aanpakken. We zien de omvang ervan niet en beschou-

wen het als iets persoonlijks of iets wat te maken heeft met ons zelfrespect, in plaats van als ernstig sociaal probleem.

Om beter te begrijpen wat schaamte is, wil ik je voorstellen aan Susan, Kayla, Theresa en Sondra. Ik interviewde ze aan het begin van mijn onderzoek en een paar jaar later opnieuw, nadat ze de schaamteveerkrachtstrategieën waren gaan toe-passen. In dit hele boek dienen hun verhalen als belangrijke voorbeelden van hoe effectief en soms moeilijk het kan zijn om moed, compassie en verbondenheid te tonen.

Susan was achter in de twintig toen we elkaar ontmoetten. Ze was op dat moment drie jaar getrouwd en had een dochtertje dat net een was geworden. Susan had voor haar zwangerschap haar werk als fysiotherapeut met veel liefde gedaan, maar zat nu al een jaar thuis met haar baby. Om financiële redenen had ze besloten weer parttime aan de slag te gaan. Tijdens ons interview vertelde ze over de dag dat ze dacht dat ze de perfecte baan in de schoot geworpen kreeg. Ze herinnerde zich dat ze dolblij was. Ze had niet alleen een parttimebaan weten te krijgen als fysiotherapeut, maar ook een plekje voor haar dochtertje bij de kinderopvang van haar kerk. Omdat ze het goede nieuws heel graag met iemand wilde delen, belde ze haar oudere zus. Die feliciteerde haar echter niet, maar zei: 'Ik snap niet dat je een kind neemt als je het niet eens zelf wilt opvoeden.' Susan herinnert zich dat het voelde alsof ze een stomp in haar maag kreeg. Ze zei: 'Ik kon bijna geen lucht meer krijgen. Het was verschrikkelijk. Mijn eerste gedachte was: ik ben een slechte moeder. Die avond besloot ik de baan toch niet aan te nemen.'

Toen ik Kayla interviewde was ze midden in de veertig en had ze een succesvolle carrière in de reclamewereld opgebouwd. Ze woonde alleen in een grote stad aan de oostkust. Kayla's vader had net te horen gekregen dat hij alzheimer had en zij vond het moeilijk om haar drukke baan te combineren met haar nieuwe rol als zijn belangrijkste verzorger. Ze vertelde dat het vooral lastig was om met haar baas Nancy om

te gaan. Kayla beschreef haar als ‘het soort vrouw met wie je nooit persoonlijke informatie deelt’. Toen ik haar vroeg om uit te leggen wat ze daarmee bedoelde, zei ze dat Nancy de kunst om je persoonlijk aan te vallen tot in de puntjes beheerste: hoe meer ze over je leven wist, hoe meer munitie ze had. Nadat Kayla’s moeder twee jaar geleden was overleden, was Kayla depressief geweest. Ze had Nancy daarover in vertrouwen genomen en die had het vervolgens later, ten overstaan van andere collega’s, tegen haar gebruikt. Kayla wist dat ze soms misschien vrij zou moeten nemen van haar werk omdat ze op zoek was naar een verpleeghuis voor haar vader. En ondanks haar angst wat Nancy met die kennis zou kunnen gaan doen, vond ze dat ze haar ervan op de hoogte moest stellen. Kayla kreeg opnieuw een angstig gezicht toen ze de eerstvolgende personeelsvergadering beschreef. Tijdens die vergadering kondigde Nancy aan dat Kayla van haar lopende project af werd gehaald. Aldus Kayla: ‘Ze keek me strak aan en zei tegen de groep: “Jullie kennen Kayla. Er is altijd wel iets aan de hand.”’ Kayla beschreef dat moment als een moment van ‘pure verlamming’. ‘Ik verstijfde. Ik voelde me heel klein worden, aan mootjes gehakt. Had Nancy gelijk? Ben ik zo’n rare? Hoe kon ik zo stom zijn om Nancy in vertrouwen te nemen?’

Toen ik Theresa ontmoette was ze vijfendertig en ze had drie kinderen in de leeftijd van drie tot elf. Ze beschreef een ervaring die waarschijnlijk niet langer dan vijf minuten duurde, maar die voor haar heel akelig was. Ze herinnerde zich dat ze voor de spiegel stond en ineens heel bang werd voor haar lichaam en er een grote hekel aan had. Ze zei: ‘Het was zo’n dag dat niets past: alle spijkerbroeken die ik kon vinden stonden voor geen meter.’ Ze vertelde dat ze in haar dijen kneep en in de vetrolletjes aan de zijkant van haar beha en neuriede: ‘Wat walgelig. Ik ben walgelig.’ Ze zei dat ze er nog extra gestrest van raakte doordat ze de kinderen kon horen ruziën over de televisie in de andere kamer, terwijl de

telefoon eindeloos overging. Ze begon tegen haar kinderen te schreeuwen: 'Neemt niemand die kuttelefoon op? Ik ben toch niet de enige die hem hoort? Verdomme nog aan toe!' Ten slotte begroef ze haar hoofd in haar handen en begon ze te snikken. Toen ze haar hoofd weer optilde zag ze haar jongste kind op een paar meter afstand. Hij zei met een angstig stemmetje: 'Ik vind het erg dat mama verdrietig is.' Terwijl ze hem aanstaarde werd ze overspoeld door gevoelens van schaamte en zelfverwijt. Theresa vertelde me dat ze die dag nooit zou vergeten en legde uit: 'Soms ben ik het allemaal zo zat: mijn lichaam, mijn kinderen, mijn huis... mijn hele leven. Ik heb plaatjes in mijn hoofd van hoe ik wil dat alles eruitziet, en zo perfect is het nooit. Dat krijg ik nooit voor elkaar. En als ik me dan ook nog afreageer op mijn kinderen, schaam ik me.'

Sondra, een lerares aan een middelbare school van halverwege de vijftig, leek zowel boos als verdrietig toen ze me vertelde: 'Ik vond het altijd heerlijk om met mijn zwager over politiek te discussiëren. We deden dat al jaren. Op een zondagavond reden mijn man en ik na het eten terug naar huis en vertelde hij me dat hij het vreselijk vond als ik met zijn broer discussieerde. Dat hij er altijd al een hekel aan had gehad. Hij zei: "Donald is een slimme vent. Hij heeft gestudeerd. Ik wil dat je niet meer met hem in discussie gaat." Hij voegde eraan toe dat ik dan een ongeletterde en domme indruk maakte, en dat hij daardoor voor paal stond. Daarna trok ik me tegenover zijn familie helemaal terug.'

Hebben Susan, Kayla, Theresa en Sondra misschien gewoon last van weinig zelfrespect? Nee. Schaamte en zelfrespect zijn heel verschillende dingen. Schaamte is iets wat we *voelen*. Zelfrespect heeft te maken met wat we van onszelf *denken*. Ons zelfrespect is gebaseerd op hoe we naar onszelf kijken – onze sterke kanten en onze beperkingen – in de loop van de tijd. Het is hoe en wat we van onszelf denken. Schaamte is een emotie. En wat we voelen als we bepaalde ervaringen hebben. Als we ons schamen zien we het grotere plaatje niet;

dan kunnen we niet meer goed nadenken over onze sterke punten en over onze beperkingen. Dan voelen we ons alleen, naakt en heel erg onvolmaakt. Mijn vriendin en collega Marian Mankin heeft het verschil tussen schaamte en zelfrespect aldus beschreven: 'Als ik nadenk over mijn zelfrespect, denk ik na over wie ik ben in relatie tot wie ik wil zijn, wat mijn uitgangssituatie was, wat ik heb overwonnen en wat ik heb bereikt. Als ik me schaam word ik teruggebracht naar een plekje waar ik heel klein ben en waar ik dat gevoel van context helemaal kwijt ben. Op dat plekje kan ik niets anders zien. Het is een plekje dat heel klein en eenzaam is.'

Maar als deze verhalen niet over zelfrespect gaan, gaan ze dan simpelweg over de mensen met wie we omgaan? Heeft Susan gewoon een valse zus? Is Kayla stomweg het slachtoffer van een ongevoelige opmerking? Is Theresa's worsteling met perfectionisme een op zichzelf staand geval? Ligt het probleem bij Sondra's man? Het antwoord op al die vragen is nee. Als je naar alle vier de voorbeelden kijkt, die gaan over het moederschap, werk, perfectionisme en uitkomen voor je eigen mening, dan zie je dat schaamte het voornaamste wapen is dat wordt ingezet.

We dreigen moeders continu met de schaamte dat ze 'niet het beste voor hun kinderen doen' of dat ze 'egoïstische of domme keuzes maken'. Ook Kayla's ervaring verwijst naar de schaamtecultuur die vaak op het werk heerst. Er wordt van ons verwacht dat we productief zijn. Om succesvol te zijn moeten we ons werk en ons persoonlijke leven kunstmatig gescheiden houden. Het commentaar van Kayla's baas is een product van die cultuur. Hoewel ons wordt voorgehouden 'jij bent niet je baan' en we dat ook graag willen geloven, druisen de boodschappen van werkgevers, collega's en de media daar lijnrecht tegen in: je bent wat je doet, hoe goed je dat doet en wat je verdient.

Als het gaat om de worsteling van Theresa moeten we beseffen dat schaamte de stem van het perfectionisme is. Als het

gaat om uiterlijk, werk, moederschap, gezondheid of familie is het niet de zoektocht naar perfectie zelf die pijnlijk is, maar het feit dat je niet voldoet aan onbereikbare verwachtingen. Sondra's verhaal, ten slotte, laat zien dat schaamte als sociaal instrument vaak effectief wordt ingezet om ons het zwijgen op te leggen.

Zoals je kunt zien is schaamte veel meer dan een kwestie van bot communiceren of van zelfrespect. Het is een basale menselijke ervaring die in onze cultuur voor steeds meer tweedracht en vernietiging zorgt. Op bepaalde momenten en in bepaalde situaties worstelen we er allemaal mee niet goed genoeg te zijn, niet genoeg te hebben en er niet voldoende bij te horen. Ik heb ontdekt dat de effectiefste manier om over die gevoelens van ontoereikendheid heen te komen is om die ervaringen te delen. Maar in deze cultuur vereist het moed om onze verhalen te vertellen.

Moed, compassie en verbinding

Moed, of het Engelse woord *courage*, zijn woorden met oude wortels. Terwijl moed meer in verband staat met flinkheid en het verstand, zit in *courage* het woord *cor*: het Latijnse woord voor hart. In een van zijn eerste vormen betekende *courage*: je uitspreken door vanuit je hart te spreken. In de loop van de tijd is die definitie veranderd en tegenwoordig associëren we *courage* vooral met heroïsche en dappere daden, net als moed. Daardoor zien we niet meer hoeveel innerlijke kracht en toewijding het van ons vraagt om eerlijk en openlijk uit te spreken wie we zijn en wat we hebben ervaren, de goede en de slechte dingen. Spreken vanuit je hart is wat ik als 'simpele moed' beschouw.

Ik weet niet precies van wanneer de term 'simpele moed' dateert, zelf heb ik die ontdekt in een artikel over vrouwen en meisjes van de onderzoekster Annie Rogers.² 'Simpele moed'

gaat over het belang om ons verhaal te vertellen. En dat is vooral lastig in onze huidige schaamtecultuur, een cultuur vol angst, verwijten en onverbondenheid. Door de strategieën uit dit boek toe te passen kunnen we echter allemaal onze moed en kracht terugkrijgen en er zelfs een begin mee maken om onze cultuur te veranderen.

Om te begrijpen hoe schaamte wordt beïnvloed door cultuur, moeten we terugdenken aan de tijd dat we kinderen of pubers waren en leerden hoe belangrijk het is om leuk gevonden te worden, erbij te horen en het anderen naar de zin te maken. Die lessen werden ons vaak bijgebracht door schaamte, soms openlijk, soms bedekt. Allemaal kunnen we ons ervaringen herinneren waarbij we ons afgewezen, gekleinereerd of belachelijk gemaakt voelden. Uiteindelijk hebben we geleerd die gevoelens te vrezen. We leerden hoe we ons gedrag, denken en onze gevoelens moesten veranderen om te voorkomen dat we schaamte zouden voelen. En tijdens dat proces zijn we veranderd.

Onze cultuur brengt ons bij wat schaamte is, zij dicteert wat aanvaardbaar is en wat niet. We werden niet geboren met een verlangen naar een perfect lichaam. We werden niet geboren met angst om onze verhalen te delen. We werden niet geboren met de angst dat we te oud zouden worden om ons nog waardevol te voelen. We werden niet geboren met een verlangen naar het eindeloos aanschaffen van spullen zodat we ons diep in de schulden zouden steken. Schaamte komt van buiten ons: door de boodschappen en verwachtingen van onze cultuur. Wat uit ons eigen binnenste komt is de meer dan menselijke behoefte om erbij te horen, om contact te hebben.

We zijn allemaal gemaakt voor verbondenheid. Zo zitten we biologisch gewoon in elkaar. Als kind heeft onze behoefte aan verbondenheid te maken met overleven. Als we ouder worden betekent verbondenheid groei: emotionele, lichamelijke, spirituele en intellectuele. Verbondenheid is essentieel, omdat we allemaal de basisbehoefte hebben om ons geaccep-

teerd te voelen en te denken dat we erbij horen en gewaardeerd worden om wie we zijn.

Schaamte zet onze verbondenheid met anderen op losse schroeven. Ik beschrijf schaamte dan ook vaak als de angst om niet verbonden te zijn, de angst om gezien te worden als iemand met gebreken die het niet waard is geaccepteerd te worden en erbij te horen. Schaamte weerhoudt ons ervan ons eigen verhaal te vertellen en maakt het ons moeilijk om naar de verhalen van anderen te luisteren. We leggen onszelf het zwijgen op en houden onze geheimen voor onszelf, uit angst onze verbondenheid kwijt te raken. Als we anderen over hun schaamte horen praten, maken we hun vaak verwijten om onszelf ertegen te beschermen dat we ons ongemakkelijk voelen. Iemand horen praten over een schaamtevolle ervaring kan net zo pijnlijk zijn als die zelf meemaken.

Empathie en compassie zijn, evenals moed, essentiële bestanddelen van schaamteveerkracht. Als we compassie tonen kunnen we de schaamte horen. Empathie, het krachtigste instrument van compassie, is een emotionele vaardigheid waardoor we op een betekenisvolle, zorgzame manier op anderen kunnen reageren. Empathie is het vermogen om in de schoenen van een ander te gaan staan, te begrijpen wat diegene doormaakt en daar met begrip op te reageren. Als we een moeilijke ervaring met iemand delen en diegene reageert daar op een open, diepverbonden manier op, dan is dat empathie. Het ontwikkelen van je empathische vermogen kan de relaties die je hebt met je partner, collega's, familie en kinderen verrijken. In hoofdstuk 2 zal ik gedetailleerd ingaan op empathie. Dan leer je hoe het werkt, hoe je kunt leren om empathisch te zijn en waarom het tegenovergestelde van schaamte ervaren empathie ervaren is.

De voorwaarde voor empathie is compassie. Je kunt alleen empathisch reageren als je bereid bent iemands pijn te horen. Soms wordt compassie gezien als iets waar je een heilige voor moet zijn. Dat is niet zo. Iedereen die de worsteling van

het menselijk bestaan kan begrijpen – onze angsten, onze gebreken, de dingen waarin we falen en schaamte – is in staat tot compassie. Maar je kunt alleen vol compassie op iemand reageren die haar verhaal vertelt als je je eigen verhaal hebt omarmd, met schaamte en al. Compassie is geen deugd; het is betrokkenheid. Het is ook niet iets wat je hebt of niet; het is iets waarvoor je kiest. Kun je bij iemand zijn die schaamte ervaart en jezelf voldoende openstellen om naar het verhaal van diegene te luisteren en zijn of haar pijn te delen?

Overzicht van het boek

Dit boek is opgedeeld in elf hoofdstukken, waaronder deze inleiding. In hoofdstuk 1 geef ik verhalen en voorbeelden om tot een definitie van schaamte te komen en schaamte te onderscheiden van andere emoties als schuldgevoel, vernedering en gêne. In hoofdstuk 2 verkennen we de basiselementen van veerkracht: empathie, moed, compassie en verbondenheid.

De hoofdstukken 3 tot en met 6 richten zich op de vier elementen van schaamteveerkracht. Tijdens mijn onderzoek ontdekte ik dat vrouwen met veel schaamteveerkracht vier dingen gemeen hadden. Door die vier elementen tegelijk te beoefenen krijg je veerkracht. In elk van deze vier hoofdstukken zal ik specifieke strategieën aanreiken die gebruikt kunnen worden om schaamteveerkracht op te bouwen en ik zal informatie geven over hoe een aantal van de meest voorkomende hindernissen waar vrouwen tegenaan lopen overwonnen kunnen worden als ze deze strategieën in praktijk gaan brengen.

De schaamtecultuur wordt gevoed door angst, verwijten en onverbondenheid en biedt een ideale voedingsbodem voor perfectionisme, stereotyperen, roddelen en verslaving. In de hoofdstukken 7 tot en met 9 verken ik die en andere zaken

in de context van schaamteveerkracht opbouwen en behouden. Het laatste hoofdstuk reikt ideeën aan over hoe we onze cultuur zouden kunnen veranderen: wat betekent schaamteveerkracht voor onze kinderen, de mannen in ons leven, ons spirituele leven, ons werk en onze familie?

Schaamte is een lastig onderwerp. En sommige verhalen zijn misschien pijnlijk, maar ze zijn oprecht en hebben een waarheidsgehalte dat bevestigt dat de informatie en de ideeën in dit boek een geweldige bron van hoop en een belofte zijn voor vrouwen. *Ik denk dat we allemaal veerkracht tegen schaamte kunnen ontwikkelen.* Allemaal kunnen we de pijn die is veroorzaakt door schaamte omzetten in moed, compassie en verbondenheid. En even belangrijk: we kunnen allemaal anderen helpen om hetzelfde te doen.

Het is echter van essentieel belang dat we inzien dat dit behoorlijk ingewikkeld is. Dit zijn geen ‘vier gemakkelijke stappen’ om veerkracht te ontwikkelen tegen schaamte of een eenvoudig recept om schaamte af te leren. Panklare methoden werken niet als het gaat om een probleem als schaamte of om andere complexe menselijke problemen aan te pakken. Als we denken dat er gemakkelijke oplossingen voor gecompliceerde problemen bestaan, kan dat op zijn beurt zelfs weer schaamte oproepen: dan gaan we onszelf verwijten dat wij het niet ‘voor elkaar krijgen’.

Er is wel gezegd dat echte vrijheid anderen bevrijden is. In de geest van die krachtige definitie is het mijn grootste hoop dat we elkaar over onze verschillen en door onze schaamte heen kunnen bereiken om ons verhaal te delen en dat we ons verbinden met mensen die er behoefte aan hebben om te horen: je bent niet alleen.

Noten

1. In de volgende artikelen/boeken wordt de relatie tussen schaamte en diverse kwesties onderzocht: Balcom, D., R. Lee en J. Tager, 'The systematic treatment of shame in couples', in: *Journal of Marital and Family Therapy*, jrg. 21, p. 55-65, 1995. Dearing, R., J. Stuewig en J. Tangney, 'On the importance of distinguishing shame from guilt: Relations to problematic alcohol and drug use', in: *Addictive Behaviors*, jrg. 30, p. 1392-1404, 2005. Ferguson, T.J., H.L. Eyre en M. Ashbaker, 'Unwanted identities: A key variable in shame-anger links and gender differences in shame', in: *Sex Roles*, jrg. 42, p. 133-157, 2000. Hartling, L., W. Rosen, M. Walker en J. Jordan, *Shame and humiliation: From isolation to relational transformation* (Work in Progress No. 88). Wellesley, MA, The Stone Center, 2000. Jordan, J., *Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame* (Work in Progress No. 39). Wellesley, MA, 1989. Lester, D., 'The role of shame in suicide', in: *Suicide and Life-Threatening Behavior*, jrg. 27, p. 352-361, 1997. Lewis, H.B., *Shame and Guilt in Neurosis*. New York, 1971. Mason, M., 'Women and shame: Kin and culture', in: C. Bepko (red.), *Feminism and addiction* (p. 175-194). Binghamton, NY, 1991. Nathanson, D., 'Affect theory and the compass of shame', in: M. Lansky en A. Morrison (red.), *The widening scope of shame*. Hillsdale, NJ, 1997. Sabatino, C., 'Men facing their vulnerabilities: Group processes for men who have sexually offended', in: *Journal of Men's Studies*, jrg. 8, p. 83-90. Scheff, T., 'Shame and the social bond: A sociological theory', in: *Sociological Theory*, jrg. 18, p. 84-99, 2000. Scheff, T., 'Shame in self and society', in: *Symbolic Interaction*, jrg. 26, p. 239-262, 2003. Talbot, N., 'Unearthing shame in the supervisory experience', in: *American Journal of Psychotherapy*, jrg. 49, p. 338-349, 1995. Tangney, J.P., 'Situational determinants of shame and guilt in young adulthood', in: *Personality and Social Psychology Bulletin*, jrg. 18, p. 199-206, 1992. Tangney, J.P. en R. Dearing, *Shame and guilt*. New York, 2002.

2. Rogers, A.G., 'Voice, play, and a practice of ordinary courage in girls' and women's lives', in: *Harvard Educational Review*, jrg. 63, p. 265-294, 1993.