



Wie uien pelt moet tegen tranen kunnen.

Over Schuld, Schaamte en Angst

Door Jan Ruigrok

Schaamte helpt je overleven en je aan te passen

Eskimokinderen die in een wak zijn gevallen worden in het midden gezet, uitgelachen en voor schut gezet. Hoe je ook tegen zo'n pedagogische tik aankijkt, het kind zal het de volgende keer wel uit zo'n hoofd laten weer in een wak vallen: 'spot en hoon' zullen zijn deel zijn. Het kind wordt *beschaamd*, en zijn schaamte helpt hem overleven op de barre poolkap.

Schaamte helpt je aanpassen aan de groep waarin je leeft: je leert hoe je je hoort te gedragen en wat je moet doen om erbij te horen. Schaamte gaat daarmee hand in hand met de angst om buiten gesloten te worden: "als ik de fout inga, hoor ik er niet meer bij".

Schaamtebesef ontwikkelt zich grotendeels in de kindertijd. Een baby'tje dat met ieder lichaamsdeel speelt dat zijn schaamteloze handjes ontdekken, is vertederend. Wanneer hij die ontdekkingstocht op zijn 16^e in de klas voortzet, brengt hij zichzelf in de problemen.

Wie zich schaamt, houdt zijn binnenkant, zijn kern, verborgen.

Schaamte voorkomt dat mensen zich op ieder moment en in iedere situatie blootgeven. Het tonen van je diepste kern, jezelf werkelijk blootgeven, is een daad van intimiteit die de meeste mensen voorbehouden laten zijn voor intimi. Selectief omgaan met wie je werkelijk bent is begrijpelijk, want hoe meer je van jezelf laat zien, hoe kwetsbaarder je bent. Wanneer je jezelf laat zien, kan dat de mooiste erkenning opleveren, maar ook de hardste afwijzing.

Om tot intimiteit te komen, moet je de grens van schaamte overschrijden. Als die grens er niet is, ben je met iedereen intiem en daarmee met niemand. Hoe *gênant* is het wanneer mensen in het openbaar zonder enige schaamte de meeste intieme details uit hun liefdesleven de wereld in slingeren?

Schaamte is aangeleerde afkeuring van wie je bent. Je wijst jezelf af. Je kunt je schamen voor je buikje, een ongekende woede-uitbarsting voor de klas of voor een verkeerde opmerking die je geplaatst hebt. Leerlingen kunnen zich schamen voor hun lage prestaties, hun geringe zelfvertrouwen, geld dat ze hebben gestolen..

Mensen kunnen zich schamen over uiterlijkheden, hun afkomst, seksuele identiteit of hun capaciteiten. Vaak zaken waar ze zelf weinig aan kunnen doen. Op een tragische manier zie je schaamte zich ontwikkelen bij kinderen die in het leven flinke klappen oplopen. Kinderen die thuis beschadigd zijn door bijvoorbeeld mishandeling voelen vaak een enorme schaamte.

Omdat zij, zoals alle kinderen, hun ouders vrijwel nooit afvallen dragen ze liever zelf schuld

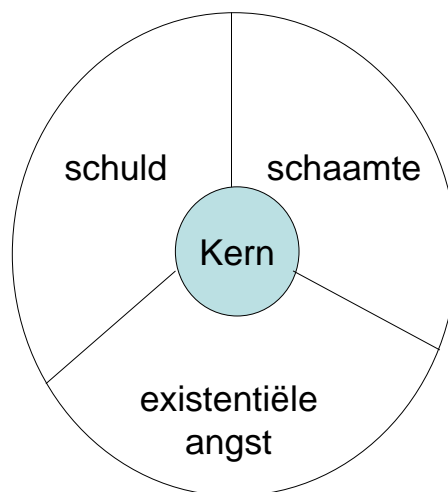
dan dat ze hun ouders beschuldigen. Zo hebben incestslachtoffers diep in hun hart vaak het gevoel dat ze de dader aanleiding hebben gegeven. Kinderen zoeken vaak de schuld van de echtscheiding van hun ouders bij zichzelf.

Bij kinderen die tobben met problemen thuis en geen klankbord hebben, kan schuld en schaamte voortwoekeren als onkruid in een verwaarloosde tuin. Een begeleider kan hen helpen hun gedachten in een realistisch perspectief te plaatsen en hun mentale tuin te wieden.

Schuld heeft te maken met wat je gedaan of nagelaten hebt. “Wat heb ik eraan bijgedragen dat pa en ma gaan scheiden?”, vraagt een leerling zich af. Een leraar kan zich schuldig voelen tegenover zijn leerlingen omdat die al drie weken wachten op de cijfers van de repetities, of hij maakt een opmerking waardoor een leerling huilend de klas verlaat. Door hun gedrag brengen mensen anderen, vaak zonder het te willen, schade toe.

Naast Schuld en Schaamte speelt zoals we zagen **Existentiële Angst** een rol, de angst om afgewezen te worden en er uiteindelijk alleen voor te staan: “Als ik laat zien wie ik werkelijk ben, wil niemand meer iets met me te maken hebben”. Iedereen die wel eens heeft gearzeld een ander te vertellen dat hij verliefd op hem of haar was, kent die angst.

Schuld, Schaamte en Angst, zijn mantels waarmee je je ware ik afdekt en beschermt:



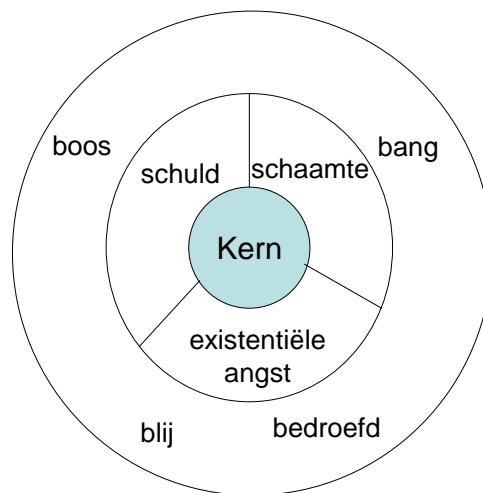
Schuld, Schaamte en Angst beschermen je ware Ik

Schuld, Schaamte en Angst bepalen je gevoelens

Het ontwikkelen van Schuld, Schaamte en Angst is deels groeps- of cultuurbepaald. Ieder gezin kent zijn eigen normen en waarden en wanneer je als kind daar niet aan voldoet, kun je je schuldig voelen, je schamen en bang zijn er niet meer bij te horen. Daar zit een gezonde en een ongezonde kant aan.

De gezonde kant is dat schaamte, naast dat het helpt je aan te passen, je het besef geeft, dat je iets gedaan hebt wat niet klopt. Een leerling die een andere leerling heeft gepest, zich daarvoor schaamt, en zich schuldig voelt omdat hij de ander heeft beschadigd, schaamt zich terecht. Zijn schuld en schaamte zijn een uitnodiging om in contact te gaan met de ander en de

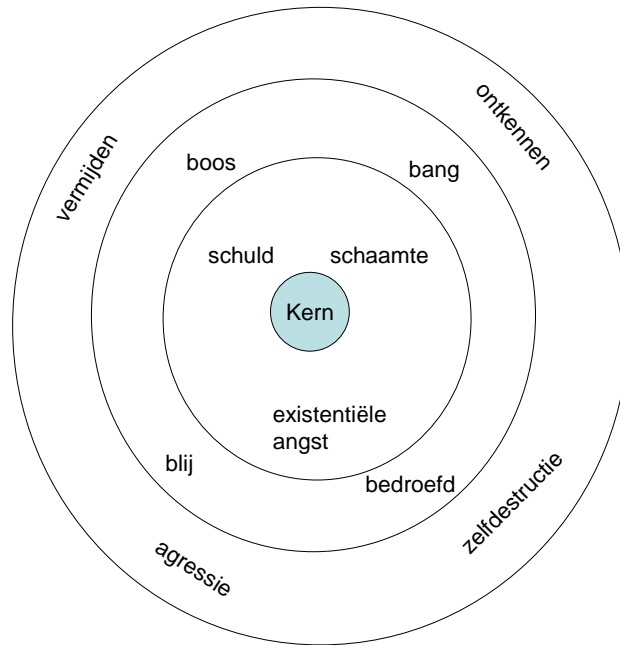
schade te herstellen. Dat herstellen vindt plaats door erkenning te geven aan de ander en samen te overleggen wat te doen staat om de schade te herstellen. Het zijn geen gemakkelijke stappen en veel mensen slagen er niet in die zelfstandig te zetten. Wanneer dat niet gebeurt, blijven mensen met een ongemakkelijk gevoel zitten. Dit gevoel zet zich als een nieuwe laag om de schil van Schuld, Schaamte en Angst:



Schuld, Schaamte en Angst bepalen hoe je je voelt.

De Schuld, Schaamte en Angst, bepalen hoe je je voelt: boos, bang, blij of bedroefd. Die gevoelens liggen als een tweede mantel om je kern. Blij is hier de vreemde eend in de bijt. Wie gebukt gaat onder schuld en schaamte en angst, voelt zich allesbehalve blij. Ben je echter in staat die vervelende gevoelens een plek te geven, dan levert dat een positief gevoel op.

De gevoelens, Boos, Bang, Blij en Bedroefd, bepalen je gedrag, dat wat anderen van je waarnemen. Omdat Schuld, Schaamte en Angst vervelende gevoelens zijn, vertalen die zich niet in Blijdschap, maar in de drie andere gevoelens. Deze vervelende gevoelens kunnen leiden tot gedrag waarmee mensen zichzelf of anderen beschadigen: ontkennen, agressie, zelfdestructie, agressie.



Gevoelens bepalen je gedrag

De tekening laat zien dat schuld, schaamte en angst wanneer je er niet goed mee omgaat, leiden tot gevoelens die gedragsbepalend zijn. Gedrag dat door vervelende gevoelens wordt bepaald is, wanneer je er niet goed mee omgaat, destructief: je brengt er schade mee toe aan anderen of jezelf.

Wat voorbeelden om dit duidelijk te maken.

Een leerling heeft een andere leerling een tand door zijn lip geslagen en doet daar lacherig over: "Geintje meneer, d'r is echt niks gebeurd". Hij vermijdt het vervelende gevoel van schaamte met ontkenning.

Een leraar is in een VWO-klas hopeloos vastgelopen in de uitleg van een wiskundesom waarbij het slimste jongetje van klas subtiel zout in de wonde wreef. Thuisgekomen krijgt hij die avond een woedeaanval waar zijn kinderen de dupe van worden. Zijn schaamte vertaalt zich in agressie. Voor hetzelfde geld had hij die avond een paar borrels te veel genomen waarmee zelfdestructie op de loer lag.

Een leerlinge die mishandeld wordt, zit alleen in de kantine en sluit zich voor alles en iedereen af. Ze trekt zich terug..

Het is een levenskunst op een goede manier om te gaan met schuld, schaamte en angst. Wie daarin slaagt kan die gevoelens toetsen en kijken of ze terecht zijn. Wanneer je vindt dat ze terecht zijn, kun je er wat aan doen: je valt bijvoorbeeld 10 kilo af. Als je er niets aan kunt doen, is je schaamte onterecht en sta je voor de taak te accepteren wie je werkelijk bent. Wie daar werkelijk in slaagt en zo kan accepteren wie hij in zijn kern is, zal zeker iets voelen waar je het etiket 'blij' op kan plakken.

Voor leerlingen geldt dat een leraar of begeleider iemand is die hen die levenskunst kan bijbrengen. Zeker wanneer hij ook in staat is zichzelf werkelijk te accepteren.

Schaamte als besef dat je de fout in bent gegaan.

Schuld, Schaamte en Angst spelen een bepalende rol in de begeleiding van leerlingen. Ze kunnen zowel een bijdrage leveren aan de groei van leerlingen als aan het stagneren ervan. Stagnatie zie je bij leerlingen die uit angst of schaamte geen prestaties meer durven neerzetten, zichzelf terugtrekken of kiezen voor agressie om hun eigen pijn te vermijden. Een gezond besef van schaamte helpt een leerling een plek te vinden in de wereld waarin hij leeft. Ieder leraar die wel eens met een groep van 30 leerlingen een reis of excursie heeft gemaakt weet maar al te goed hoe prettig het is wanneer leerlingen zich, gevoed door een gezond schaamtegevoel, sociaal aanvaardbaar gedragen.

In contact met anderen heeft schaamte en schuld alles te maken met het besef dat je in contact met de ander de fout bent ingegaan. Een ongemakkelijk gevoel dat voor je het weet vermeden wordt met agressie, terugtrekken, zelfdestructie of vermijding. Veel begeleiders komen leerlingen tegen die vanuit schuld en schaamte in dit gedrag vervallen en daarmee de boel flink op de kop kunnen zetten. De uitdaging is, naast het afwijzen van het gedrag zoeken naar de schaamte, schuld en angst die eraan ten grondslag ligt en daarvoor erkenning te geven. De methodiek Herstelrecht, waarbij daders en slachtoffers met elkaar in gesprek worden gebracht, is erop gericht dat door gesprekken de dader zich van zijn schuld bewust wordt. Dat geeft een ongemakkelijk gevoel van waaruit de bereidheid zich kan ontwikkelen de aangerichte schade en de beschadigde relatie te herstellen.

Begeleiders, opvoeders en leraren die onder druk staan vanwege ongewenst leerlinggedrag, hebben er baat bij om bij hun leerlingen een gezond besef van schuld en schaamte te ontwikkelen en zich te realiseren dat ongewenst gedrag een schil kan zijn waarmee de leerling zichzelf afschermt. Het afpellen van die schillen is vaak een moeizaam proces dat vaak met tranen gepaard gaat. Maar als het lukt, levert het vaak de mooiste mensen op.

Jan Ruigrok is verbonden aan trainings- en adviesbureau Rigardus.

Samen met Hans Oostrik is hij auteur van *In plaats van Schorsen, Handboek Herstelrecht in het Onderwijs*, ISBN: 978-90-808555-88.

Voor informatie en reacties: www.rigardus.nl

Zie verder: P. Weisfelt, *Op weg naar Gezondheid*, ISBN: 902 244 1447 4