# Enkele gedachten over het begrip ‘schaamte’

André H. Roosma 2013

1 De slang nu was het listigste van alle dieren van het veld, die de HERE God gemaakt had; en zij zei tot de vrouw: God heeft zeker wel gezegd: U zult niet eten van enige boom in de hof? 2 Toen zei de vrouw tot de slang: Van de vrucht van het geboomte in de hof mogen wij eten, 3 maar van de vrucht van de boom, die in het midden van de hof staat, heeft God gezegd: U zult daarvan niet eten noch die aanraken; anders zult u sterven. 4 De slang echter zei tot de vrouw: U zult helemaal niet sterven, 5 maar God weet, dat ten dage, dat u daarvan eet, uw ogen geopend zullen worden, en u als God zult zijn, kennende goed en kwaad. 6 En de vrouw zag, dat de boom goed was om van te eten, en dat hij een lust was voor de ogen, ja, dat de boom begeerlijk was om daardoor verstandig te worden, en zij nam van zijn vrucht en at, en zij gaf ook haar man, die bij haar was, en hij at. 7 Toen werden hun beider ogen geopend, **en zij bemerkten, dat zij naakt waren**; zij hechtten vijgebladeren aaneen en maakten zich schorten. 8 Toen zij het geluid van de HERE God hoorden, die in de hof wandelde in de avondkoelte, **verborgen de mens en zijn vrouw zich voor de HERE God** tussen het geboomte in de hof. 9 En **de HERE God riep de mens tot Zich** en zei tot hem: **Waar bent u?** 10 En hij zei: Toen ik uw geluid in de hof hoorde, **werd ik bevreesd, want ik ben naakt; daarom verborg ik mij**. 11 En Hij zei: Wie heeft u te kennen gegeven, dat u naakt bent? Hebt u van de boom gegeten, waarvan Ik u verboden had te eten? 12 Toen zei de mens: De vrouw, die U aan mijn zijde gesteld hebt, die heeft mij van de boom gegeven en toen heb ik gegeten. 13 Daarop zei de HERE God tot de vrouw: Wat hebt u daar gedaan? En de vrouw zei: De slang heeft mij verleid en toen heb ik gegeten.

Genesis 3:1-13 [*nadruk toegevoegd*]

Het verhaal hierboven uit Genesis 3 illustreert op levendige wijze de vervreemding en scheiding die vaak onze schaamte­gevoelens begeleiden. Het kan gezien worden als een beschrijving van de fundamentele oorsprong van schaamte. Ik kom hier nog op terug.

In de loop der jaren heb ik, onder andere in gesprekken met allerlei mensen, ontdekt dat schaamte een zeer actueel thema is in onze maatschappij in die zin dat velen op enig punt in hun leven een naar soort schaamte ervaren hebben. Laat ik dit kwantitatief illustreren:

In het voorjaar van 2001 (toen het Internet nog ’n stuk kleiner was dan vandaag de dag), zocht ik eens op het wereldwijde web met behulp van de zoekmachine Hotbot (in die tijd een van de beste en meest selectieve zoekmachines die je slechts één ‘pagina’ van een site gaf waarop meerdere ‘pagina’s’ over het gezochte stonden). Ik zocht wel vaker op bepaalde trefwoorden en vond dan meestal zo’n tien tot hooguit enkele duizenden webpagina’s over dat onderwerp. Ik was dus erg verrast, toen ik ‘schaamte’ én ‘schuld’ ingetikt had (d.w.z. de Engelse equivalenten) en **78 600** webpagina’s vond. Ik moest m’n zoekopdracht dus verder begrenzen. Nog steeds **4 500** webpagina’s bevatten **al** de woorden: ‘schaamte’, ‘schuld’, ‘genade’, ‘vergeving’ en ‘genezing’ [shame, guilt, grace, forgiveness, healing] (terwijl veel artikelen die ik kende en die ‘schaamte’ vanuit een psychologisch gezichtpunt behandelden niet ingingen op ‘vergeving’ en ‘genade’, en velen die over ’vergeving’ en/of ‘genade’ gingen, niet het woord ‘genezing’ bevatten, omdat ze ’t hadden over ‘zonde’ en niet over ‘ziekte’; update: in augustus 2008 leverde deze reeks zoektermen bij Google al **11 800** pagina’s op, en inmiddels is dit in januari 2013 al gestegen tot **4 470 000**).

Veel mensen zouden er veel voor over hebben om bevrijd te worden van dat nare, plakkerige spul dat schaamte heet en dat zo ongrijpbaar lijkt, zo moeilijk te ‘pakken’.   
En tegelijkertijd is het een onderwerp waarover niet gesproken wordt, omdat het bedekt is.... juist!...   met schaamte.

Ik vind het een goed idee om een einde te maken aan dat stilzwijgen. Dat is de reden waarom ik er hier vrij en open over zal spreken. Als u/jij dat niet gewend bent, lees in uw/jouw eigen tempo verder. Ik hoop en verwacht, dat u/jij ook ontdekt dat er open over te schrijven en te spreken op zich al een verlichtend effect kan hebben. Bovendien: door het ‘aan het licht’ te brengen komt het op een plaats waar God het kan genezen.

### Schaamte - waar hebben we ’t dan eigenlijk over?

Voor ik verder ga, wil ik stilstaan bij de vraag ‘wat is schaamte nou eigenlijk?’ Met m’n oude *Koenen-Endepols Handwoordenboek* kwam ik niet veel verder. ‘Schaamte’ verwees naar ‘zich schamen’, en ‘zich schamen’ verwees naar ‘schaamte’. Ik keek dus naar de betekenissen van het Engelse woord ‘shame’ in m’n *Webster’s New Collegiate* woordenboek. Dat zegt (vertaald):

**1a:** *een pijnlijke emotie veroorzaakt door bewustzijn van schuld, tekortkoming, of ongepastheid;* **b:** *de vatbaarheid voor zo’n emotie;* **2:** *een conditie van vernederende ongenade of diskrediet: smaad;* **3a:** *iets dat sterk berouw, kritiek, of verwijt teweeg brengt;* **b:** *een oorzaak van schaamtegevoelens.*

#### Enkele persoonlijke overwegingen over de betekenis van schaamte

Nu ik een heleboel Bijbelverhalen en -verzen alsmede verscheidene boeken en web-materialen heb bestudeerd die over schaamte en soortgelijke ervaringen gaan, neig ik ertoe om vier soorten schaamte te onderscheiden. Voor elke soort geef ik hieronder het karakteristieke element. In de praktijk kom je deze verschillende typen schaamte vaak door elkaar heen tegen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **karakteristieke element en functie** | **gerelateerde termen:** | **tegenover- gestelden:** |
| *Emotie die gerelateerd is aan gêne en verlegenheid, in reactie op fysieke blootstelling (i.h.b. van seksuele delen), en die dient als waarschuwingssignaal om je niet te verregaand te laten zien buiten een situatie van gepaste vertrouwdheid, intimiteit en privacy (zoals het huwelijk die biedt)* | kuisheid, naaktheid / gevoelens van naaktheid of blootstelling | schaamteloos, onzedelijk |
| *emotie gerelateerd aan een van de bovenstaande, maar meer algemeen, niet beperkt tot de invloedssfeer van seksualiteit, waarschuwingssignaal om niet over onze menselijke limieten te gaan* | gezonde bescheidenheid (eigen grenzen kennen), menselijkheid (in tegenstelling tot goddelijkheid) | opschepperij, trots, ‘naast je schoenen lopen’ |
| *Pijnlijke emotie die volgt op schuld, een sterk waarschuwingssignaal betreffende schuld waar niets mee gedaan is; bedoeld om ons terug te doen komen op verkeerde stappen* | ongenade, oneer, vernedering, gegeneerdheid, gevoelens van lage eigenwaarde of gebrek aan kwaliteit, gekleineerd-zijn, stigmatisatie, vernedering, bedroefdheid, vuilheid, waardeloosheid, gezichtsverlies, weg willen kruipen of door de grond willen zakken, gevoelens van verdoemd te zijn, of van verwarring | vrede, glorie, (gepaste) trots, eer, zegen, genade, vrijmoedigheid, verheuging, zelfvertrouwen, zelfrespect, waardigheid, geaccepteerd zijn, beschermd zijn, kwaliteit hebben |
| *Pijnlijke en ‘ge-internaliseerde’ of ‘chronische’ emotie, ook wel genoemd: ‘vergiftigende schaamte’ = een zeer negatief zelfbeeld, vaak als resultaat van vernederd zijn, misbruikt zijn (seksueel of anderszins), verbaal ‘be-schaamd’, gepest, etc. (het doel van de ‘be-schamer’ was om te kleineren en te onderwerpen, vaak in reactie op zijn of haar eigen gevoelens van machteloosheid).* |

Voor de eenvoud zal ik naar deze vier categorieën van schaamte refereren als:

a-item *gêne* of verlegenheid die te maken heeft met (het overtreden van wetten van) eerbaarheid en kuisheid,

a-item *gêne* of verlegenheid die te maken heeft met (het overtreden van wetten van) nederigheid,

a-item het *gevoel* van schuld – *gêne* of verlegenheid die te maken heeft met het overtreden van elke vorm van morele of geestelijke wetten, en

a-item ‘vergiftigende schaamte’ (‘toxic shame’ – terminologie van John Bradshaw).

De eerste twee categorieën zijn vrij universeel en wereldwijd, in grote mate *on*afhankelijk van cultuur (op aspecten kan de cultuur wel een beperkte invloed hebben; denk aan welke andere lichaamsdelen in verschillende culturen bedekt ‘moeten’ zijn, naast de vrijwel universeel bedekte genitaliën).  
De laatste twee categorieën zijn veel sterker beïnvloedbaar door de cultuur en de opvoeding. Een perfectionistische en sterk moralistische opvoeding kan zulke hoge eisen stellen aan mensen dat vrijwel iedereen reden heeft zich te schamen, terwijl een meer tolerante opvoeding meer ruimte biedt voor persoonlijke verschillen en ‘anders zijn’.

Merk op dat in elk van de vier gevallen de emotie sterker of zwakker kan zijn dan (men ziet als) gerechtvaardigd, gegeven de situatie. Dit kan leiden tot ‘schaamte over de eigen schaamte’ en daardoor tot wat wel genoemd is: ‘lagen van schaamte’.

#### Gezonde schaamte

De eerste drie vormen van schaamte kunnen, in tegenstelling tot de vierde, ‘gezonde schaamte’ worden genoemd.

“... Schaamte in de gezonde geest is gerelateerd aan bescheidenheid en daarom aan spiritualiteit. Schaamte weerhoudt ons ervan om te geloven dat we groter zijn dan we werkelijk zijn. Schaamte is het gevoel wat we krijgen als we handelen op een manier die niet in harmonie is met ons mens-zijn. Het brengt ons terug tot onze menselijke proporties. Iemand die zijn/haar schaamte ontkent zou hoogmoedig worden en grootheidswaanzin krijgen.”

(vrije weergave van de manier waarop John Bradshaw erover spreekt in zijn boeken,   
zoals in: *Healing the shame that binds you* (*Vrij van schaamte*), zie ook *Shame*, een korte notitie door Jay Ligda / Humans in the Universe; [www.humansintheuniverse.org/01/06.asp](http://www.humansintheuniverse.org/01/06.asp) )

De Rooms-Katholieke hoogleraar Rein Nauta spreekt heel treffend over schaamte als: “ik ben niet geweest die ik had willen zijn”. Schaamte kan dus ook te maken hebben met onze identiteit en de beperkte of gebrekkige realisatie daarvan in een bepaalde, mogelijk moeilijke, situatie.

#### Schaamte en schuld

Schuld en schaamte worden nogal eens in één adem genoemd. Er is echter een heel groot verschil. Schuld is een moreel/juridisch begrip: ik ben schuldig, als ik een (morele) wet of norm overtreden heb. Ik kan me schuldig voelen als ik iets verkeerd gedaan heb volgens mijn eigen geweten. Van schuld is het duidelijk hoe je er aan komt – door het overtreden van een wet; bijvoorbeeld door je iets toe te eigenen dat van een ander is. En voor schuld zijn dus duidelijke aanwijzingen te geven, hoe je ervan af kunt komen: je schuld terugbetalen, vergeving vragen, en dergelijke.  
Schaamte, daarentegen, is minder duidelijk omlijnd. Het is niet een duidelijk moreel/ juridisch begrip, maar meer *relationeel* en daarmee *existentieel*. Degene die zich schaamt, heeft niet zozeer iets verkeerd *gedaan*, maar ervaart dat hij of zij *niet goed* ***is***. Hij of zij durft anderen niet onder ogen te komen, en is daarmee opgesloten in de kerker van de eigen eenzaamheid.

#### Schaamte leidt tot afzondering en isolement

Het akelige van schaamte is dan ook dat het ons vaak leidt naar isolement. Andrew Comiskey schrijft erover: “... Dat is wat schaamte doet. Het legt ons het zwijgen op. Het doet ons liegen en steunen op onszelf.” (Andrew Comiskey, *Kracht in zwakheid*, 2e ed., InsideOut, Amersfoort, 2011; ISBN 978 90 779 9215 9). En dit isolement maakt de schaamte nog erger.  
De machten van de duisternis zijn hier dol op. Daarom zou schaamte een hoge plaats moeten krijgen op het prioriteitenlijstje van de kerken – om de gemeente een veilige plaats te laten worden waar mensen hun overbodige schaamte kunnen kwijtraken en ervan genezen kunnen worden. Of, zoals een website (over be-schaamde mensen die een tijdlang in de alcohol gevlucht zijn om hun pijn te stillen) het uitdrukt:

“**God werkt door mensen.** Er is niet een meer geïsoleerde en eenzame mens dan de verslaafde. John Bradshaw zegt, "*De diepste wond van vergiftigende schaamte is het onvermogen om betekenisvolle, innige menselijke relaties te vormen.*" De boodschap van christelijk herstel is dat Gods genade ervaren wordt als een proces, waarin intensieve, eerlijke en koesterende relaties met andere mensen een grote rol spelen. Zij functioneren als kanalen van Zijn genade om onze verwondheid te ontwarren en ons denken opnieuw vorm te geven. (Hebr.10:19-25)”

Bron: ‘The Theology of Christian Recovery’ (De theologie van christelijk herstel; <http://crc.iugm.org/theology.html> )

Jim Wilder omschrijft schaamte kortweg wel als de angst dat iemand niet met ons zal willen zijn (zie het document ‘Angst en liefde als de samenbindende factoren in gezinnen, kerken en sekten’, door E. James (Jim) Wilder - [www.12accede.nl/Angst\_en\_liefdebanden\_in\_gezinnen\_en\_sekten.pdf](http://www.12accede.nl/Angst_en_liefdebanden_in_gezinnen_en_sekten.pdf) ). En dát is nou net het akelige van schaamte: uit angst voor isolatie doet het ons vluchten in isolatie.

### Wat meer over vergiftigende schaamte

Schrijvend over vergiftigende schaamte, bouwt John Bradshaw voort op uitspraken van de psycholoog Scott Peck, als hij zegt:

“Het grootste probleem waarmee we in ons leven geconfronteerd worden, is het vaststellen van onze verantwoordelijkheden en deze duidelijk te maken. Om werkelijk toegewijd te zijn aan een leven van eerlijkheid, liefde en discipline, moeten we bereid zijn om ons toe te wijden aan de realiteit. Deze toewijding, aldus Peck, ‘vraagt dat we gewillig zijn en in staat zijn om onszelf continu te onderzoeken.’ Dit vereist dat we **een goede relatie met onszelf onderhouden. Maar juist dat is wat iemand, wiens leven gebaseerd is op de schaamte, mist**. In feite heeft **iemand met vergiftigende schaamte een vijandige relatie met zichzelf**. Vergiftigende schaamte – de schaamte die ons ketent – is de basis voor zowel neuroses als karakterstoornissen.”

Citaat uit John Bradshaw’s boek: *Healing the shame that binds you* (*Vrij van schaamte*, p.21);  
het citaat erin komt uit Scott Peck’s: *The road less travelled* (*De minder begane weg*);  
mijn vertaling, nadruk toegevoegd.

Wat het allemaal zo lastig maakt is het feit dat de schaamte-concepten uit de derde en vierde categorie zoveel op elkaar lijken (ze hebben dezelfde gerelateerde begrippen en tegenstellingen), hoewel hun natuur, achtergrond en functie zo totaal verschillend zijn.   
De vierde categorie van vergiftigende schaamte is degene waar we het meest mee worstelen, en deze is dan ook het onderwerp van verscheidene boeken. Maar het is echt een vreemde eend in de bijt in het bovenstaande lijstje, wat tot veel verwarring leidt. Al de andere begrippen van schaamte hebben te maken met het overtreden van grenzen. Ze zijn ‘functioneel’ in dat ze ons herinneren aan waar onze grenzen horen te liggen.  
“Hoe is deze tussen die andere vormen terecht gekomen?” heb ik mezelf vaak afgevraagd. “Welke grens is hier overtreden?”  
Zelfs nadat ik verschillende boeken erover had gelezen, en intussen veel genezing in mijn eigen vergiftigende schaamte had gevonden, bleven deze vragen in m’n hoofd hangen. Toen las ik hoofdstuk 13 met de titel **“Do You Know Where You Belong?”: Three Kinds of Shame** (‘Weet je waar je thuishoort?’: drie soorten schaamte), in Manis Friedmans boek: *Doesn’t anyone blush anymore?* (*Bloost er dan niemand meer?*). Hieronder wil ik u mijn eigen interpretatie geven, waartoe ik kwam na het lezen van Friedmans verhaal, samen met enkele andere verhalen.   
Friedman neemt het verhaal van Genesis 3 (zoals vermeld bovenaan dit artikel) als startpunt. Hij zegt dat Adam en Eva bescheidenheid ervoeren – een gevoel van kleinheid in vergelijking met God de Schepper. Wat ik zag was, dat deze kleinheid hen in het begin totaal niet dwarszat (zie Gen.2) – totdat ze naar de slang gingen luisteren die wantrouwen jegens God zaaide. Vanaf dat moment werd dit gevoel vervelend voor hen. Ik kan me daar iets bij voorstellen. Als je God als zorgzaam en liefdevol ziet, heb je er totaal geen probleem mee om onder Zijn gezag te staan. Bescheidenheid is heel natuurlijk, in dat geval. Het probleem begint als we God als kwaadaardig gaan zien (wat een leugen is).   
Toen, zegt Friedman, kwam er verlegenheid en gêne – zoals wanneer je op de snelweg rijdt en een beetje uit je rijstrook afwijkt (je overtreedt een grens) en je voelt de ribbeltjes van de strepen op de weg. Je voelt die ribbels en je schrikt op: oei, ik keek even niet goed uit! De ribbeltjes zorgen dat je weer netjes op je rijstrook gaat rijden.   
Voordat ze God wantrouwden en van de verboden vrucht aten, waren Adam en Eva gewoon in harmonie met God, zichzelf, elkaar en de omgeving. Ze waren, wat ik in andere artikelen aanduid als *verbonden*. Toen ze God zonder goede reden gingen wantrouwen (Hij had hun vertrouwen niet teleurgesteld of iets dergelijks), scheidden ze zich af. Nu was er scheiding tussen hen en God, tussen hen beiden en tussen hen en de natuur. Een zeer innige relatie was geschonden. De privacy van hun eigen naakte lichaam was niet langer veilig in een verbonden omgeving, maar voelde vreemd aan in een vreemde, onverbonden omgeving (bestaande uit God, de ander en de natuur). Daarom moesten ze zichzelf bedekken om hun privacy te beschermen.   
Toen God naar de man kwam en vroeg: “Waar ben je?”, was wat Hij bedoelde: “Waar zijn je grenzen? Waar hoor je thuis?”, aldus Friedman. Deze auteur associeert die eerste ‘kleren’ met een versterken van persoonlijke grenzen, met het doel om ingetogenheid te vergroten.   
Dan komt Friedman tot het punt over wat ik ‘vergiftigende schaamte’ heb genoemd. Hij zegt: dit heeft te maken met schuldgevoelens. Hij snijdt daartoe eerst ‘schuldgevoelens’ los van ‘werkelijke, wettelijke schuld’. En hij verbindt ‘schuldgevoelens’ met ‘beschadigd zijn in de ogen van anderen’. Hij plaatst het daarmee in de context van (intieme) relaties. Er is niet een wet overtreden, maar een relatie is geschonden. Als we dit niet zien, proberen we onszelf te vergeven, maar dit werkt niet, zo verzekert Friedman ons, en in plaats daarvan zul je jezelf in feite straffen. “Het resultaat is, dat je erop uit zult zijn om jezelf te ‘pakken’; wat je voelt is zelf-destructief,...”. Hij benadrukt verder dat het belangrijk is om de realiteit van de beschadigde relatie te erkennen. In counseling betekent dit: de persoon die deze schaamte ervaart het recht geven op zijn of haar schaamte en gevoelens van beschadiging en afhankelijkheid. Als iemand zijn of haar grenzen overtreedt en een ander op een of andere wijze misbruikt, wordt de relatie beschadigd. Vooral als deze relatie essentieel was, zoals in het geval van incest, zijn de verliezen groot. Dat is de reden waarom incest vaak zulke pijnlijke en zware emoties van vergiftigende schaamte veroorzaakt – vooral in het slachtoffer; degene die het meest afhankelijk was in die relatie.

Wat is de weg hieruit? Kunnen we deze ‘vergiftigende schaamte’ nog kwijtraken? Ja, door ons weer met God te verbinden kan dat. Hij zal ons niet verraden. En door ons te verbinden met andere, ‘veilige’ mensen. Dat zal onze schaamte langzaam doen oplossen. Dit is waar het zeer goede boek *Shame and Grace* (*Schaamte en genade*) van Lewis Smedes over gaat. Ik kom daar nog op terug. Om nu de draad met Friedman weer op te pakken: “Als je je gezin of je echtgenoot [of echtgenote; AHR] vraagt of ze nog van je houden, en ze zeggen ‘ja’, geloof hen. Als je God vraagt om je te vergeven en je te accepteren zoals je bent, zal Hij dat doen. En door deze dingen te doen, wordt je weer onschuldig, heel en ongeschonden.” ‘Vergeven’ of ‘vergeving vragen’ wordt hier door Friedman niet in een moralistische of juridisch-rechtskundige betekenis gebruikt, maar in de zin van: “... een relatie repareren die op een of andere manier geschonden of beschadigd was.” Friedman zegt verder dat het belangrijk is dat we onze onschuld nooit helemaal kwijtraakten. Een ‘kern’ van onschuld zal er altijd blijven (beschermd door God). En door ons opnieuw te verbinden zoals hierboven aangeduid, “... wordt onschuld ... binnen een zeer korte tijd herwonnen.” Door bij ons aan te dringen op dit proces van opnieuw verbonden raken, kan “schaamte...” (ja, alle categorieën ervan) zelfs “de weg [worden] die ons leidt tot onschuld.”   
Friedman eindigt het hoofdstuk met: “Zonder onschuld functioneren we niet zoals bedoeld is. Onze schuldgevoelens en schaamtegevoelens scheuren ons uit elkaar. We zijn uit balans. Verlies van onschuld kan ons ruïneren omdat het niet is hoe we bedoeld zijn.  
Onschuld is waar we naar op zoek zijn, onschuld is wat we nodig hebben en onschuld is wat we kunnen hebben in ons leven, als we gezonde schaamte – bescheidenheid, gêne en schuld – toelaten om ons eraan te herinneren waar onze grenzen moeten zijn.”

Die laatste uitspraak is de reden waarom John Bradshaw, in zijn eerdergenoemde boek over schaamte, kan zeggen:

“Als grondslag van onze spiritualiteit is gezonde schaamte essentieel. Door ons te wijzen op onze wezenlijke beperktheid maakt gezonde schaamte ons duidelijk dat we niet God zijn. Onze gezonde schaamte stuurt ons in de richting van een ruimer perspectief en maakt duidelijk dat er iets of iemand is dat of die groter is dan wijzelf. Gezonde schaamte is de psychologische grondslag voor onze bescheidenheid.”

Heel meesterlijk vind ik in dit verband ook het mooi vormgegeven boek *Niemand is zoals jij* van Max Lucado. Hij vertelt een heel mooi verhaal over houten mensjes in een andere wereld, ‘Nerflanders’, die elkaar steeds stickers opplakken. Een van hen, Wout is zijn naam, gaat erg gebukt onder de vele grijze stickers die hij opgeplakt heeft gekregen. Uiteindelijk ontdekt hij dat er iemand is bij wie hij terecht kan, en bij wie – na ’n tijdje kletsen – die stickers als vanzelf hun kleefkracht verliezen...  
Die ‘iemand’ is de vriendelijke houtsnijder, die hen gemaakt had.  
Ik beveel dit boek van harte aan voor iedereen die worstelt met vergiftigende schaamte en/of andere negativiteit die hen door anderen is ‘opgelegd’.

### Wat kunnen we doen voor mensen die worstelen met schuld of schaamte? (enkele praktische ideeën...)

Als vergiftigende schaamte te maken heeft met beschadiging van relaties – gebrokenheid in noodzakelijke verbondenheid –, zoals we hiervoor zagen, is de voor de hand liggende remedie tegen schaamte: herstel van relaties en verbondenheid. Andere artikelen op deze website gaan hier dieper op in.  
Soms speelt het lichaam een grote rol in de schaamtegevoelens. Het voelt alsof de schaamte op de huid zit vastgeplakt. Om deze reden kunnen lichaamsgeoriënteerde herstelmethoden vaak effectief zijn (zoals bij Téo van der Weele’s ’Anti Schaamte Programma’ - [www.zegenendhelpen.nl/4-een-anti-schaamte-programma-/](http://www.zegenendhelpen.nl/4-een-anti-schaamte-programma-/) ).   
In zijn boek *Vrede doet bloeien*, besteedt Téo van der Weele veel aandacht aan de speciale manier waarop we moeten luisteren naar schaamte-volle confidenten, met begrip voor de op schaamte gebaseerde cultuur waaruit deze mensen meestal komen.   
Ondanks de complexiteit zijn er toch een aantal hints (pas ze gevoelig en met veel liefde en geduld toe) die ik hier wil geven met betrekking tot het helpen van mensen die worstelen met gevoelens van vergiftigende schaamte:

a-item Wees erg gevoelig voor hun grenzen (en ook die van jezelf). Bedenk dat veel schaamte veroorzaakt is door overtreden van zowel persoonlijke als morele grenzen door veelbetekenende mensen in hun leven. Mogelijk kun je een belangrijk rolmodel voor hen zijn – met gezonde relaties en grenzen.

a-item Herken dat schaamte meestal niet erg vatbaar is voor cognitief-behaviouristische argumenten. In eenvoudig Nederlands: Je gedrag spreekt duidelijker dan je woorden. Veiligheid en een zekere dosis lichtvoetigheid zijn essentieel.

a-item Sta hen toe om veilig en vrijelijk over hun schaamte te praten en over de oorzaken ervan en wat voor gerelateerde emoties of ervaringen dan ook. Openheid helpt (herinner u hoe schaamte ons een stilzwijgen oplegt!).

a-item Nodig Jezus uit in hun worsteling (als ze daarmee instemmen!); de tegenwoordigheid van Jezus betekent dat ze er niet langer alleen voor staan; hierdoor verbreek je ook de cycli van lagen schaamte die zich opstapelen en van schaamtevol wegkruipen.

a-item Zegen hen in hun zoektocht naar acceptatie en spreek eenvoudig over het karakter van Gods reddende genade en Zijn tedere liefde, die naar ieder van ons uitgaat, ongeacht de relationele beschadigingen die we hebben opgelopen. Daarbij kun je iemand, die ermee worstelt zichzelf te accepteren, in Jezus’ Naam vertellen hoeveel Hij hem/haar liefheeft (wees daarbij specifiek). (Zie hierover ook het artikel over De Aäronitische zegen: *Gods lichtend aangezicht* - [www.12accede.nl/aangezicht.html](http://www.12accede.nl/aangezicht.html) ).

a-item Help hen zich te verbinden met Jezus en met de vrede die Jezus biedt over henzelf (in het bijzonder hun huid), en – als het nodig lijkt – met Jezus’ boosheid over zonde (hun eigen zonde of die van anderen tegen hen). Dat Jezus iemand accepteert betekent niet dat Hij de zonde niet haat, maar dat de straf op de zonde op Golgotha gedragen is.

a-item Zegen hen met waardigheid – zie hoe Jezus hoeren en tollenaars en anderen als waardevol mens benaderde, ook hen die zich volgens de publieke opinie moesten schamen. Hij zag hen als waardig mens en ging rustig bij hen eten – een symbool van ‘dikke’ vriendschap en achting. Zelfs in onze blik kunnen we schaamte óf waardigheid over iemand uitgieten.

a-item Help hen Gods waarheid te ontvangen – spreek waarheid in de leugens die hen verteld zijn (veel slachtoffers van incest of verkrachting is verteld: “het is jouw eigen schuld, je bent gewoon te mooi” of iets dergelijks; zeggen dat Jezus en jij het daar niet mee eens zijn en dan vertellen hoe Hij en jijzelf erover denken, kan een enorme invloed hebben); vgl. Joh.8:31-32: als we in Jezus’ woord blijven, zullen we als Zijn discipelen de waarheid begrijpen en zal die ons vrij maken.

a-item Als er heel duidelijk sprake is van schuld die de persoon nog niet beleden heeft, vraag hem/haar die nu te belijden (Jac. 5:16 - er is kracht in schuldbelijdenis in de tegenwoordigheid van een vertrouwd persoon) en zich over te geven aan God om zijn/haar leven te veranderen. Daarna kun je de vergeving van Christus proclameren.

a-item Geef hen bemoedigende Bijbelgedeelten – bijv. teksten die laten zien hoe Jezus omging met dit soort situaties (teder en stevig).

a-item Stimuleer en bemoedig hen in het aangaan van nieuwe verbindingen – zowel nieuwe manieren van zich met God verbinden, als nieuwe relaties met andere (veilige) mensen. Bied hulp in het uitzoeken welke mensen veilig zijn en wie niet.

Er kan nog veel meer gezegd worden over schaamte en over hoe mensen te helpen ermee om te gaan. Misschien schrijf ik er nog wel eens meer over. Zie ook het artikel over waardigheid ( [www.12accede.nl/waardigheid.html](http://www.12accede.nl/waardigheid.html) ) en de artikelen over de Aäronitische zegen ( [www.12accede.nl/aangezicht.html](http://www.12accede.nl/aangezicht.html) ). God zegene u intussen in het ermee (leren) omgaan!

## Bijlage: achtergrond materiaal

#### Enige Bijbelse achtergrond: Schaamte-gerelateerde Bijbelverhalen

Schaamte is overduidelijk een actueel thema in de Bijbel! Ik zocht destijds op **\*shame\*** (elk woord dat het Engelse woord voor schaamte bevat) in m’n Online Bible™ en vond dat het voorkomt in niet minder dan **232 verzen** in de King James Version (een traditionele Engelse Bijbelvertaling). Blijkbaar is de Bijbel in contact met onze realiteit (vergelijk wat ik in de inleiding zei over de actualiteit van het thema ‘schaamte’).   
Echter, vele eeuwen lang lijken christenen weinig of geen aandacht besteed te hebben aan dit thema. Schaamte werd eenvoudigweg gezien als een juiste reactie op dingen waarvan het beter was dat ze überhaupt niet genoemd werden. Bij wijze van illustratie van deze uitspraak: In de *Thompson Chain-Reference Bible* (NIV edition, 1984; een bekend Engelstalig ‘StudieBijbel’-systeem) heeft het uitgebreide trefwoordensysteem geen index ‘schaamte’ (het aparte is dat het wel een trefwoord ‘schaamteloosheid’ heeft, met alleen een negatieve lading; mij laat dit zien hoe schaamte altijd gezien werd als goed en hoe het spreken over ‘vergiftigende schaamte’ maar al te lang onder het vloerkleed is geschoven).

Hieronder geef ik enkele opvallende Bijbelgedeelten met betrekking tot het begrip ‘schaamte’. Niet in alle komt in de NBG vertaling ook het woord schaamte expliciet voor. Soms is dit in een andere vertaling weer wel het geval, of wordt in de grondtekst een sterk gerelateerd woord gebruikt.

**Zoals eerder al genoemd, kan de oorsprong van schaamte teruggevoerd worden op de zondeval – Genesis 3:** toen Adam en Eva buiten de hun van God gegeven grenzen traden en de intimiteit met God en met elkaar bedorven (vgl. Manis Friedman’s interpretatie van dit gebeuren).

Een significant Bijbelverhaal waar schaamte een grote rol speelde, is dat van  
**De bloedvloeiende vrouw**:

En een vrouw, die twaalf jaar aan bloedvloeiingen geleden had, en veel doorstaan had van vele dokters en al het hare daaraan ten koste had gelegd en geen baat had gevonden, maar veeleer achteruit was gegaan, had gehoord, wat er van Jezus verteld werd, en zij kwam tussen de schare en raakte van achter zijn kleed aan. Want zij zei: Indien ik slechts zijn kleren kan aanraken, zal ik behouden zijn. En terstond droogde de bron van haar bloed op en zij bemerkte aan haar lichaam, dat zij van haar kwaal genezen was. En Jezus bemerkte terstond bij Zichzelf de kracht, die van Hem uitgegaan was, en Hij keerde Zich om in de schare, en zei: Wie heeft Mij aangeraakt? En zijn discipelen zeiden tot Hem: U ziet, dat de schare tegen U opdringt en U zegt: Wie heeft Mij aangeraakt? En Hij keek rond om te zien, wie dat gedaan had. De vrouw nu, **bevreesd en bevende** [*d.w.z. ze schaamde zich diep!*], wetende wat met haar geschied was, **kwam en wierp zich voor Hem neer** en zei Hem de volle waarheid. En Hij zei tot haar: „Dochter, uw geloof heeft u behouden; ga heen in vrede en wees genezen van uw kwaal.”

Marcus 5: 25-34 [*nadruk en tekst tussen haken toegevoegd*]

Deze vrouw had last van een diep gevoel van schaamte. U moet weten, dat haar constante menstruatie haar in die tijd onbevoegd maakte om contact met God of andere mensen te hebben (ze werd gezien als ‘onrein’ en mocht daarom niet in de tempel komen en niemand aanraken – anders zou ook die onrein zijn). Maar het was over iets waar ze niets aan kon doen. Integendeel – ze had alles gedaan wat ze kon. Dit is dus een typerend geval van de vierde categorie – die van vergiftigende schaamte.  
Merk nu op hoe Jezus ermee omging. Hij wist wat er gebeurd was; Hij wist dat er helende kracht van Hem was uitgegaan, die de fysieke conditie van deze vrouw had genezen. Maar Jezus wilde nog meer. Hij wilde ook de schaamte van deze vrouw genezen. Zo zien we Hem zich publiekelijk, voor het oog van de hele menigte, geestelijk met haar verbinden. Hij richt haar op, noemt haar ‘dochter’. Hij neemt geen afstand! Integendeel! Dan gaat Hij verder met te vertellen dat *haar* geloof haar genezen heeft. Met andere woorden: Hij eert haar eigen bijdrage aan het genezingsproces. Tenslotte geeft Hij haar vrede (*shalom*) en een voortduring in de genezing die had plaatsgehad.

**Jezus’ kruisiging**  
Gal. 3:13 zegt: “Christus heeft ons vrijgekocht van de vloek der wet door voor ons een vloek te worden; want er staat geschreven: Vervloekt is een ieder, die aan het hout hangt.” [*het was en is ontzettend schaamte-vol om aan een kruis gehangen te worden - naakt!*] (vgl. Jes. 53 - vooral vers 3; en Hebr.12:2).

De derde categorie vanuit de tabel komt ook vaak in de Bijbel voor in **verhalen over zondaren die schaamtevol zich bekeren**, zoals: Een overspelige vrouw – Luc. 7:37-38, de Samaritaanse vrouw – Joh. 4:7-42, de verloren zoon – Luc. 15:18, de menigte die naar Petrus’ boodschap luistert – Hand. 2:37 (vgl. ook verscheidene OT koningen).

**Merk op dat echte schuld helemaal vergeven kan worden door Jezus Christus:** vgl. bijv. Rom. 8:1, 1 Joh. 1:5-9, Joh. 8:3-11.

#### Meer Bijbelse achtergrond: NT gebruik van verschillende soorten ‘schaamte’

Bijbelcitaten zijn uit de NBG vertaling, tenzij anders aangegeven

|  |  |
| --- | --- |
| Lucas 13:16-17 Moest deze vrouw, die een dochter van Abraham is, welke de satan, zie, achttien jaar gebonden had, niet losgemaakt worden van deze band op de sabbatdag? En toen Hij dit zei, schaamden (Grieks: *kataischuno*) zich al zijn tegenstanders, en de gehele schare verheugde zich over al de heerlijke dingen, die door Hem geschiedden. | *schaamte over een verkeerde gedachte, waarvan aan het licht is gekomen hoe belachelijk hij was* |
| Lucas 14:9 en dan zou hij, die u en hem genodigd heeft, komen en tot u zeggen: Maak plaats voor deze, en dan zou u tot uw schande (schaamte; Grieks: *aischune*) de laatste plaats moeten gaan innemen. | *schaamte als vernedering* |
| Handelingen 5:41 Zij dan gingen uit de Raad weg, verblijd, dat zij verwaardigd waren ter wille van de Naam smadelijk behandeld (beschamend; Grieks: *atimazo*) te zijn; | *schaamte als oneer en smaad* |
| Romeinen 1:16 Want ik schaam mij (*epaischunomai*) het evangelie niet; want het is een kracht Gods tot behoud voor een ieder die gelooft, eerst voor de Jood, maar ook voor de Griek. (vgl. Lucas 9:26; 2 Timotheus 1:8; Hebreeën 11:16 - hetzelfde over God) | *onjuiste schaamte die doet aarzelen, gerelateerd aan vrees voor wat mensen zullen zeggen* |
| Romeinen 6:21 Wat voor vrucht hadt u toen? Dingen, waarover u u nu schaamt (*epaischunomai*); immers, het einde daarvan is de dood. | *schaamte over zonde uit het verleden* |
| 1 Korintiërs 11:6 Want indien een vrouw zich het hoofd niet dekt, moet zij zich ook maar het haar laten afknippen. Doch indien het een schande (*aischron*) is voor een vrouw, als zij zich het haar laat afknippen of zich kaal laat scheren, dan moet zij zich dekken. | *schaamte gerelateerd aan een vrouw die kaalgeschoren is, d.w.z. zich als prostitué had gedragen (kaalscheren was een straf op prostitutie)* |
| 1 Korintiërs 11:22 Hebt u dan geen huizen om te eten en te drinken? Of minacht u zozeer de gemeente Gods, dat u de behoeftigen beschaamd (*kataischuno*) maakt? Wat zal ik tot u zeggen? Zal ik u prijzen? Op dit punt prijs ik niet. | *schaamte als vernedering* |
| 1 Timotheus 2:9-10 Evenzo, dat de vrouwen zich sieren met waardige klederdracht, zedig en ingetogen (*aidos*; bepaalde oudere vertalingen hebben: *met schaamte*), niet met haarvlechten en goud of paarlen en kostbare kleding, maar (zo immers betaamt het vrouwen, die voor haar godsvrucht uitkomen) door goede werken. | *schaamte als gevoeligheid en bescheidenheid* |
| 2 Timotheus 2:15 Maak er ernst mede u wel beproefd ten dienste van God te stellen, als een arbeider, die zich niet behoeft te schamen (*anepaischuntos*), doch rechte voren trekt bij het brengen van het woord der waarheid. | *schaamte als resultaat van laksheid en in tegenstelling met beproefdheid (kwaliteit)* |
| Hebreeeën 12:2 Laat ons oog daarbij alleen gericht zijn op Jezus, de leidsman en voleinder des geloofs, die, om de vreugde, welke voor Hem lag, het kruis op Zich genomen heeft, de schande (*aischune*) niet achtende, en gezeten is ter rechterzijde van de troon Gods. | *schaamte als de uiterste vernedering en straf van het kruis* |
| Judas 1:12-13 Dezen zijn de schandvlekken bij uw liefdemalen, zij, die zonder schroom tezamen feesten om zichzelf te weiden; wolken, die geen water geven, daar zij door winden voorbijgejaagd worden; bomen, die in de late herfst geen vrucht geven; tweemaal gestorven zijn zij en ontworteld; wilde baren der zee, die hun eigen schande (*aischune*) opschuimen; dwaalsterren. Voor hen is de donkerste duisternis voor eeuwig weggelegd. | *schaamte als zondigheid en morele lelijkheid* |
| Opb. 3:17-18 Omdat u zegt: Ik ben rijk en ik heb mij verrijkt en heb aan niets gebrek, en u weet niet, dat u bent de ellendige en jammerlijke en arme en blinde en naakte, raad Ik u aan van Mij te kopen goud, dat in het vuur gelouterd is, opdat u rijk mag worden, en witte kleren, opdat u die aandoet en de schande (*aischune*) van uw naaktheid niet zichtbaar zal worden; en ogenzalf om uw oogleden te bestrijken, opdat u zien mag. | *schaamte als onbedektheid van zonden, metaforisch vergeleken met naaktheid* |
| Openbaringen 16:15 Zie, Ik kom als een dief. Zalig hij, die waakt en zijn kleren bewaart, opdat hij niet naakt wandele en zijn schaamte (*aschemosune*) niet gezien worde. | *schaamte over ontmaskerd te worden en vuil/zondig bevonden te worden* |

#### Meer Bijbelse achtergrond: OT gebruik van verschillende varianten van ‘schaamte’

Bijbelcitaten vanuit de NBG vertaling, tenzij anders aangegeven

|  |  |
| --- | --- |
| Genesis 2:25 En zij beiden waren naakt (Hebreeuws: *‘arom*), de mens en zijn vrouw, maar zij schaamden (Hebr.: *bush*) zich voor elkaar niet. | *(afwezigheid van) schaamte gerelateerd aan naaktheid in onveilige omgeving (zoals na de zondeval het geval was)* |
| Genesis 38:23 Toen zei Juda: Laat zij het behouden, opdat wij niet tot spot worden (*buz*; KJV: *lest we be shamed*); zie ik heb het bokje gezonden, maar u hebt haar niet kunnen vinden. | *schaamte als vernedering* |
| Leviticus 18 - veel verzen | *schaamte gerelateerd aan naaktheid buiten de veilige intimiteit van het huwelijk* |
| 1 Samuel 25:15 (SV) Nochtans zijn zij ons zeer goede mannen geweest; en wij hebben geen smaadheid (*kalam*; KJV note: *we were not shamed*) geleden, en wij hebben niets gemist al de dagen, die wij met hen verkeerd hebben, toen wij op het veld waren. | *schaamte als oneer of schadelijke, vernederende of beschadigende ervaring* |
| 2 Samuel 19:5 Toen kwam Joab tot de koning in het huis en zei: U beschaamt (*yabesh*) thans al uw knechten, die heden uw leven gered hebben en dat van uw zonen en uw dochters en dat van uw vrouwen en van uw bijvrouwen, | *schaamte als – onjuist – gevoel van verkeerd gedaan te hebben / schaamte als droogheid en machteloosheid* |
| 1 Kronieken 19:4-5 Hierop nam Chanun de dienaren van David gevangen, liet hen scheren, en hun kleren halverwege afsnijden, tot aan de heup, waarna hij hen heenzond. Terwijl zij onderweg waren, bracht men David bericht over deze mannen, waarop hij hun boden tegemoet zond, want de mannen waren diep beschaamd (*kalam*); en de koning beval: Blijft te Jericho, totdat uw baard weer aangegroeid is, en komt dan terug. (vgl. 2 Samuel 10:4-5) | *schaamte als gevolg van diep vernederd zijn als man in zijn mannelijkheid* |
| 2 Kronieken 30:15 Daarna slachtten zij het Pascha op de veertiende der tweede maand. Toen schaamden (*kalam*) zich de priesters en de Levieten, zij heiligden zich en brachten brandoffers in het huis van de HERE. | *schaamte over zondig gedrag; leidend tot hernieuwde heiliging (toewijding)* |
| 2 Kron. 32:21 Toen zond de HERE een engel, die alle krijgshelden, vorsten en oversten in de legerplaats van de koning van Assur verdelgde, zodat hij met beschaamd (*bosheth*) gelaat naar zijn land terugkeerde. Eens, toen hij het huis van zijn god was binnengegaan, hebben zijn eigen zonen hem daar met het zwaard geveld. | *schaamte als vernedering / schaamte verbonden aan verslagen te zijn / schaamte als resultaat van rebellie tegen God* |
| Ezra 9:5-6 Tijdens het avondoffer echter stond ik op uit mijn verootmoediging, en met gescheurd kleed en gescheurde mantel knielde ik, breidde mijn handen uit tot de HERE, mijn God, en zei: Mijn God, Ik schaam mij (*bush*) en durf mijn ogen niet tot U opslaan (*kalam*; ‘bloos om mijn ogen op te slaan’), o mijn God, want onze ongerechtigheden zijn ons boven het hoofd gewassen en onze schuld is gestegen tot de hemel. | *schaamte over zich ophopende schuld* |
| Psalm 25:2-3 mijn God, op U vertrouw ik; laat mij niet beschaamd worden (*bush*), laten mijn vijanden niet over mij juichen. Ja, allen die U verwachten, worden niet beschaamd (*bush*), beschaamd (*bush*) worden wie trouweloos handelen zonder oorzaak. (vgl. Psalm 25:20 en 31:1,17; 35:4,26; 71:1,13,24 etc.; en Jesaja, o.a. 41:11; 42:17; 44:9,11 en 45:16,17,24; 50:7; 54:4) | *schaamte als vernedering / schaamte als schadelijke ervaring / schaamte als resultaat van rebellie tegen God* |
| Psalm 53:5-6 Hebben zij dan geen kennis, die bedrijvers van ongerechtigheid, die Mijn volk opeten, als aten zij brood? God roepen zij niet aan. Daar verschrikken zij, terwijl er geen verschrikking is; want God verstrooit het gebeente van uw belager, u doet hen beschaamd (*bush*) staan, want God heeft hen verworpen (*ma’ac*). | *schaamte als beschadigd zijn tot de dood toe / in relatie met vrees en het gevolg van verworpen te zijn door God* |
| Spreuken 10:5 Wie verzamelt in de zomer, is een verstandig zoon; wie slaapt in de oogsttijd, is een zoon die zich schandelijk gedraagt (*bush*). (vgl. 12:4; 14:35; 17:2; 19:26 e.a.) | *schaamte als vernedering / schaamte over luiheid (zonde)* |
| Ezechiël 16:52 Draag dan uw schande (*kelimmah*), u die het oordeel over uw zusters gunstiger hebt doen worden; door uw zonden, waarin u gruwelijker hebt gehandeld dan zij, zijn zij minder schuldig dan u. Schaam u (*bush*) dan en draag uw schande (*kelimmah*), omdat u uw zusters onschuldig hebt doen schijnen. (vgl. :63) | *schaamte – als gevolg van gruwelijke zonde - als ongenade en aanzet tot bekering* |
| Jeremia 2:36 Hoe vaak gaat u uw weg veranderen! Ook met Egypte zult u beschaamd (*bush*) uitkomen, evenals u beschaamd (*bush*) bent uitgekomen met Assyrië; | *schaamte over gemaakte verkeerde keuzes, die op niets uitlopen - als gevolg van zonde, het verlaten van God en hulp zoeken bij de verkeerde* |

### Bijlage: Enkele algemene opmerkingen over schaamte

#### Meer over het verschil tussen schaamte en schuld

“Schuld zegt: ik heb iets verkeerd gedaan; schaamte zegt: er is iets verkeerd aan mij.   
Schuld zegt: wat ik deed was niet goed; schaamte zegt: ik ben niet goed.”

John Bradshaw, “Bradshaw on: The Family” Health Communications: Deerfield Beach, FL (1988) (mijn vertaling)

Bij schuld is de reactie een verlangen naar verzoening, om zaken in orde te maken, een fout te herstellen of aangedane pijn te helen of te verzachten.   
Bij schaamte zijn er alleen maar de pijnlijke gevoelens van bedruktheid, vervreemding, zelftwijfel, eenzaamheid, isolement, (wantrouwende) angst, dwangmatige stoornissen, perfectionisme, minderwaardigheid, ontoereikendheid, falen, hulpeloosheid, hopeloosheid, narcisme. “Schaamte is een ziekte van de ziel. Het is de meest hartverscheurende ervaring van het zelf door het zelf, gevoeld in vernedering of lafheid, of in een gevoel van falen in het succesvol omgaan met een uitdaging. Schaamte is een wond die van binnenuit gevoeld wordt, en ons afzondert van zowel onszelf als van elkaar.”

Gershen Kaufman, “The Psychology of Shame”, 2nd Ed., Springer Pub, New York, 1996.

Zoals Bradshaw en anderen aangeven, verschilt schaamte van gezonde schuld. Schuld is het onaangename gevoel dat we ervaren als we onze normen en waarden overtreden. Aan schuld kunnen we wat doen. We kunnen ons gedrag veranderen. In Bijbelse termen, we kunnen ons bekeren en onze schuld belijden. Maar schaamte gaat dieper dan schuld. Het raakt aan de kern van onze identiteit. Zoals de psycholoog Norman Wright het stelt:   
“Schuld zegt ‘Ik heb een fout gemaakt’; schaamte zegt ‘Ik ben een fout.’ ”

Tekst van deze paragraaf tot hier ontleend aan: *The Difference between Shame and Guilt*, door Duen Hsi Yen ([www.noogenesis.com/malama/guilt.html](http://www.noogenesis.com/malama/guilt.html) );   
en: *Overcoming Shame*, op de website van BestYears (Mike Bellah; [www.bestyears.com/shame.html](http://www.bestyears.com/shame.html) ); mijn vertaling.

„**Schaamte is de narcistische emotie bij uitstek.** Ineens is het beeld dat men van zichzelf heeft en het beeld waarin men anderen wil laten geloven, vals gebleken. Die schaamte kan niet gehanteerd of beheerst worden. Daarin verschilt het van schuld. Schuld veronderstelt vrijheid: een keuze tussen wat gedaan zou moeten worden en wat gedaan is, tussen taak en verlangen, tussen goed en kwaad. Schuld is het gevolg van een vrije beslissing die verkeerd blijkt te zijn. Schuld is gerelateerd aan acties, aan wat men doet. Schaamte, daarentegen, is verbonden met visie en perceptie, met zelfkennis en zelf-presentatie, met het geheel van ons bestaan. Schaamte is gerelateerd aan het gevoel fout te *zijn*. De ontwikkelingspsychologie ziet schaamte en twijfel als deel van dat vroege levensstadium waarin kinderen proberen hun autonomie te bevestigen, wanneer ze, tot hilariteit van hun liefhebbende, versufte ouders, proberen alleen te staan maar in plaats daarvan hun onmacht bewijzen door te vallen. Als het kind zichzelf voor gek gezet heeft, is er weinig over van een nog onzeker zelfrespect. Schaamte is het gevolg als men zijn eigen ego-ideaal niet kan halen en gedwongen is om zijn eigen minderwaardigheid te erkennen, vooral als een persoonlijke misstap, wellicht op zich onschuldig, door een ander is gezien.”

Tekst van deze alinea ontleend aan: Rein Nauta, Cain and Abel: Violence, Shame and Jealousy, *Pastoral Psychol*, 58, 2009, p.65–71 (<http://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=95549> ); mijn vertaling; nadruk toegevoegd.

#### Andere gezichtspunten

In een new age artikel las ik dit goede stukje:

“Sinds we kinderen waren, hebben de meesten van ons geleerd om ons aan te passen. Dit eist z’n tol van ons omdat de methoden die gebruikt werden om ons zover te krijgen ons zelfrespect ruïneren door de continue beoordelende opmerkingen die we krijgen van hen die probeerden ons ’leiding’ te geven. We leren om ons eigen beoordelingsvermogen en onze meningen als ’foutief’ te zien doordat we aannemen dat degenen die ons onderwijzen beter weten dan wijzelf wat er gaande is. Als die mensen echter disfunctioneel zijn, kan dit wel eens niet zo zijn. Ze veroordelen ons wellicht eenvoudigweg omdat ze proberen hun rechtvaardigheid te bewijzen omdat ze nooit de erkenning (validatie) ontvingen toen ze zelf kinderen waren.   
... Emotionele steun is van levensbelang om zelfrespect op te bouwen wanneer we kinderen zijn. Zonder dit eindigen we met gevoelens van schaamte en minderwaardigheid, wat weer resulteert in neurose, dwangmatig gedrag, verslavingen en een menigte aan andere emotionele ziekten, terwijl we opgroeien naar volwassenheid. Een samenleving zoals de onze die kinderen opvoedt op zo’n militante manier en hun creativiteit uitdooft in een poging hen zich te laten aanpassen, zal zeker rebelse, afwijkende en neurotische nakomelingen voortbrengen, hetgeen de reden is waarom er vandaag de dag zoveel problemen zijn met drugs, alcohol en depressiviteit.”

Het **Boeddhisme** ziet schuld en schaamte als totaal overbodig; ‘verspilde energie’. Fouten zijn er alleen maar om van te leren en als je niet het resultaat ziet dat je wilde (bijv. als het redden van een drenkeling mislukt) is er geen reden om schaamte te voelen, want het is het levenslot (Karma) – daarom is ’t niet gelukt. Dus is er ook geen vergeving, geen ‘mea culpa’ in het Boeddhisme (bron was: www.dtsmed-data.com/noguilt.html (niet meer beschikbaar)). Dat is dus nogal wat anders dan wat de Bijbel onderwijst.

### Enkele boeken over schaamte en/of schuld of gerelateerde zaken

|  |
| --- |
| AComiskey_Kracht-in-zwakheid_02 |

Andrew Comiskey, [*Kracht in zwakheid*](http://www.insideoutpublishers.nl/boeken/uitgebreid/kracht_in_zwakheid-1.html), 2e ed., InsideOut, Amersfoort, 2011; ISBN 978 90 779 9215 9.

|  |
| --- |
| voorblad van: Doesn't anyone blush anymore |

Manis Friedman, *Doesn’t anyone blush anymore? – reclaming intimacy, modesty and sexuality*, (edited by Jena Morris Brenningstall), Harper SanFrancisco, New York USA, 1990.

Max Lucado, *Niemand is zoals jij*, Ark Boeken, Amsterdam, 2004; ISBN 90338 28944.

|  |
| --- |
| Voorblad van: Kind aan huis |

Brennan Manning, *Kind aan huis – Verlangen naar intimiteit met God*; Navigator Boeken, ISBN: 9076596417.

David A. Seamands, *Genezende Genade – bevrijding van prestatiedwang*, SP Publications, Colorado Springs USA / Shalom Books, Putten NL, 1991/1998.

Anna A.A. Terruwe, *Geef mij je hand – over bevestiging, sleutel van menselijk geluk*, De Tijdstroom, Lochem NL, 1972.

|  |
| --- |
| accede_tussenvluchtenverlangen |

John Townsend, *Tussen vlucht en verlangen*, Coconut, Almere, 2005.

Ingrid Trobish, *De verborgen kracht – Geworteld zijn in de zekerheid van Gods liefde*, Kok Voorhoeve, Kampen NL, 1989; ISBN 90 297 0943 X.

Sandra D. Wilson, *Released from shame – Recovery for adult children of dysfunctional families*, People Helper Books series (Gary R. Collins, ed.), IVP, Downers Grove Ill USA, 1990.

Een uitgebreidere versie van dit artikel vindt u op [www.12accede.nl/shamenot.html](http://www.12accede.nl/shamenot.html)