



Poulter, S.B. (2019).
The Shame Factor: Heal Your Deepest Fears and Set Yourself Free.
 New York: Prometheus Books.

De gevangenis die 'schaamte' heet

Onlangs verscheen *The Shame Factor* van de Amerikaanse klinisch psycholoog Stephan Poulter. Zoals in alle boeken die Poulter in de afgelopen jaren heeft gepubliceerd, onderzoekt hij hoe een onbewust patroon of thema een 'factor' in je leven is geworden en hoe je hier grip op krijgt. In zijn meest recente uitgave onderzoekt hij hoe schaamte ons kan ontregelen en tot gedragsstoornissen als zelfdestructie kan leiden.

Het onderzoek naar schaamte voert langs thema's als hechting en familiesystemen, verslaving, zelfhaat en het bedriegersyndroom.

AUTEUR: MICHIEL SOETERS

Het verschil tussen schuld en schaamte: schuld gaat over iets waar je sorry voor kunt zeggen, iets wat je beter niet had kunnen doen. Schaamte gaat over het gevoel 'niet goed genoeg te zijn'

Poulter geeft helder uitleg over de psychologische achtergrond van schaamte, zonder academisch jargon te gebruiken. Zijn doel is vooral de lezer de onbewuste mechanismen en gevolgen van schaamte te laten ontdekken en deze bij zichzelf te onderzoeken.

Niemand is immuun voor schaamte

Poulter trapt stevig af: er bestaan geen emotionele en psychische aandoeningen of stoornissen die zo bedrieglijk en toxisch zijn als schaamte. Volgens hem is schaamte een van de minst onderkende en meest onbegrepen menselijke emoties waarvoor niemand immuun is. Poulter verkent de verschillende levensgebieden waar schaamte een rol speelt: geld, liefde, relaties, gezin van herkomst, huidig gezin, lichaam en gezondheid, verlies en dood.

Poulter introduceert het begrip 'schaamte-cyclus' waarin schaamte de – altijd aanwezige – brandstof is, er een 'trigger' is die het vuurtje aansteekt en een ontbranding die je reactie, gevoelens en gedachten negatief beïnvloedt. Er zijn na ontbranding drie (vaak opvolgende) typen reacties: boosheid, verlegenheid of zelfverwijt, en zelfdestructieve keuzes en gedragingen. Hieruit ontstaan allerlei verslavende en verdovende gedragingen en gewoonten die erop gericht zijn de pijn van de schaamte te onderdrukken, maar die in de praktijk de gevoelens van zelftwijfel en zelfverwijt alleen maar versterken en de schaamtelast steeds

zwaarder maken. Dit 'recyclen' van schaamte is iets dat we bij onszelf en bij onze cliënten kunnen herkennen.

De relatie is het speelveld waarop schaamte uitgebreid zijn slag kan slaan. Schaamte in relaties (persoonlijk en professioneel) leidt tot co-dependentie: gedrag dat uit angst voor conflict en afwijzing gericht is op het pleasen van de ander in de hoop op erkenning, waardering en goedkeuring. Poulter laat zien hoe co-dependentie werkt in verschillende typen relaties, en hoe een persoon binnen verschillende relaties ook verschillende vormen van co-dependentie kan laten zien. Het effect van co-dependentie op relaties en op persoonlijke en carrièreontwikkeling is desastreus, omdat angst voor conflict en afwijzing groei en verbinding in de weg staan.

In veilige relaties wordt conflict omarmd als pad naar diepere intimiteit en wederzijds begrip

Emotionele leeftijd van verslaving

Het boek gaat uitgebreid in op de relatie tussen schaamte en verslavingen, waarbij Poulter stelt dat de emotionele leeftijd van verslaving circa vijftien jaar is. Poulter laat zien dat verslaving een relatie heeft met het beschadigde kind in ons. Daar ligt de trigger voor het door schaamte gedreven, verslavende en zelfdestructieve gedrag. Emotionele en mentale regressie bij het activeren van de trigger leiden ons terug naar de beschermings- en copingmechanismen die we als kind hebben ontwikkeld toe we ongeveer vijftien jaar oud waren. De auteur bespreekt een aantal van de meest voorkomende vormen van verslaving, zoals gokken, alcohol, tabak, drugs, seks, internet, gamen, sociale media, koopverslaving, risicovol en roekeloos gedrag, excessief eten/niet eten en werken.

Schaamte heeft zoveel kracht als wij eraan geven

Schaamte is dodelijk

Waar bij de meeste mensen schaamte een 'alledaagse' vorm heeft, die overigens ook zeer ontregelend en verslavend kan zijn, is schaamte in extreme vorm 'giftig'. Bij mannen richt giftige schaamte zich vaak naar de buitenwereld, vrouwen internaliseren het over het algemeen. Poulter legt een expliciet verband tussen zelfdoding, (vuurwapen)geweld en zelfs de *high-school shootings* en giftige schaamte. Hij baseert zich op meerjarig (Amerikaans) onderzoek waaruit blijkt dat mannen meer geweldsdelicten en moorden plegen en beduidend vaker zichzelf van het leven beroven dan vrouwen. Bij vrouwen blijkt de relatie tussen depressie en schaamte onomwonden en onderzoek laat zien dat veel vrouwen als gevolg van schaamte voedsel als wapen tegen zichzelf inzetten.

Schaamte is een hechtingswond

Poulter ziet schaamte als een primaire hechtingswond die het gevolg is van een specifieke gebeurtenis. De bron van schaamte gaat terug naar ouderschapsstijlen. Hij onderscheidt vijf ouderschapsstijlen die boodschappen bevatten die bij jonge kinderen vooral in de primaire hechtingsfase (de eerste vijf tot zeven jaren van ons leven) de kiem voor schaamte en het ontstaan van de schaamtecyclus leggen. In deze fase immers wordt de basis gelegd voor de manier waarop je in je verdere leven relaties aangaat, je hecht en een gevoel van zelfacceptatie ontwikkelt of juist een gevoel van zelfafwijzing en/of niet goed genoeg zijn. In die vroegste levensfase wordt een begin gemaakt met de ontwikkeling van een zichtbaar zelf en een verborgen zelf. Waarbij in het verborgen zelf onze werkelijke 'ik' verscholen is.

Poulter baseert zich op de hechtingstheorie van John Bowlby en laat zien, ook aan de hand van cases uit zijn eigen praktijk, hoe onveilige hechting de basis legt voor het

gevoel 'niet goed genoeg' te zijn en daarmee de basis vormt voor de ontwikkeling van schaamte. Hier ligt een belangrijke link naar de eerdere boeken van Poulter, *The Father Factor* (2006) en *The Mother Factor* (2008), waarin hij aantoont hoe impliciete en expliciete ouderboodschappen een sterk effect hebben op de ontwikkeling van onze eigenwaarde en het vermogen om onszelf als 'goed genoeg' te beschouwen. Overigens betreft hij hierin familiesystemen: schaamte en angst worden vaak van generatie op generatie overgedragen. Dit sluit aan bij de principes van systemisch werk, dat ervan uitgaat dat thema's rondom schaamte zowel in families als in organisaties een belangrijke rol spelen, en vaak tot relationele problemen leiden en in organisaties tot problemen rondom samenwerking, motivatie en prestaties.

Een belangrijke plaats krijgt de *single-parent* ouderschapsstijl. Het kind in een eenoudergezin wordt vaak belast omdat het zich personifieert met de (impliciete of expliciete) afschuw van de ene ouder voor de ander. Het ontwikkelt dan de (onbewuste) overtuiging dat het zijn schuld is dat zijn ouders niet bij elkaar zijn. De machteloosheid van het kind om deze situatie te keren kan een schaamtecyclus in gang zetten.

Gevangenis afbreken

Naast inzicht in de oorzaken, het mechanisme en de gevolgen van schaamte, is het boek vooral bedoeld om de gevangenis die 'schaamte' heet te helpen afbreken. Poulter neemt de lezer stap voor stap mee in het onderzoeken van zijn eigen 'kastje met oude thema's, verslavingen en geheimen'. Het onder ogen zien van de uitingen en de oorzaken van schaamte is daarbij het beginpunt. Het boek biedt in alle drie de delen vragenlijsten voor zelfonderzoek; vragenlijsten die ook door coaches en therapeuten prima gebruikt kunnen worden om hun cliënten te helpen bij het zelfonderzoek. Waar in deel een en deel twee vooral de oorzaken en verschijningsvormen worden belicht en onderzocht, biedt deel drie

een handreiking voor heling en doorbreken van de schaamtecyclus.

Het laatste deel van het boek gaat over het ontwikkelen van zelfacceptatie en het ontwikkelen van een eigen identiteit. Mensen die vanuit de eerder besproken primaire levensfase met een negatief zelfbeeld, onvoldoende ontwikkelde eigen identiteit en onverwerkte jeugdtrauma's de adolescentie en het volwassen leven ingaan, kunnen nog altijd een positieve ontwikkeling naar heling meemaken. Echter niet zonder het levensverhaal rondom de eerste ontwikkelingsfasen te onderzoeken en de door schaamte gedreven copingstrategieën te herkennen en te benoemen. Het is nooit te laat om de reis naar binnen te maken. Poulter laat in vijf stappen zien hoe je kunt komen tot zelfacceptatie. Het gaat vooral over het onthullen van je geheimen aan jezelf, over de pijnlijke blokkades die je hebt ontwikkeld, over perfectionisme, over verandering niet als persoonlijk falen zien, over verantwoordelijkheid nemen voor je leven, en over empathie voor en vergeving van jezelf.

Het boek nodigt uit om je eigen overtuigingen en de schaamtevrije variant daarvan te onderzoeken en je persoonlijke script te herschrijven. Poulter biedt handvatten om de triggers van ons script te herschrijven. Hij doet dat in de wetenschap dat onze neuroplasticiteit emotionele herprogrammering mogelijk maakt. Poulter zet de lezer ertoe aan om de emotionele stekker uit de triggers van schaamte te trekken en in te pluggen op de kracht van zelfacceptatie.

Alles wat je nodig hebt om te helen ligt al in jezelf besloten. Je hebt weliswaar veilige en beschikbare anderen

nodig, maar daaraan kun je niet je herstel en heling ontnemen. De sleutel heb je zelf al in handen

Spiegel

Evenals de eerdere boeken van Stephan Poulter keek ik tijdens het lezen van het boek in de spiegel. Ik kon niet anders dan mijn eigen reis langs het thema schaamte maken.

Ik ben ervan overtuigd dat dit boek voor psychologen, therapeuten, ggz-professionals, coaches, docenten en begeleiders, maar ook voor ouders veel instrumentarium biedt. Een waardevol boek, temeer omdat er niet veel (recent) werk is dat zo diep op het thema schaamte ingaat en zo duidelijk laat zien hoezeer het de onderliggende brandstof is van veel psychische klachten en angsten.

De psycholoog Poulter onthoudt zich van academische en filosofische beschouwingen, maar biedt vooral praktische handvatten om het thema schaamte te onderzoeken, voor jezelf of als professional. Zijn boek leest als een dialoog die hij met jou persoonlijk voert. Hij illustreert zijn uitleg met cases van mensen die hij in zijn praktijk of in het werkveld heeft ontmoet. Vanaf het eerste hoofdstuk word je meegenomen op je eigen reis langs thema's van schaamte, op weg naar heling en het afbreken van de gevangenis die 'schaamte' heet. ■

Michiel Soeters is leiderschapscoach, begeleider bij (persoonlijke) transitie, trainer en hij geeft lezingen. Daarnaast is hij als trainer en coach verbonden aan De School voor Transitie en is hij redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching*.
www.geenmanoverboord.nl

Reageren? redactie@tvc.nl