

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

# Boom

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 enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

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, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

[info@boomamsterdam.nl](mailto:info@boomamsterdam.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

# Existentiële schaamte

ROBBERT WILLE

Het was op een verre, hete kade dat Auke, die pas jaren later mijn analysant zou worden, door zijn knieën zakte en languit tegen het gloeiende asfalt klapte. Met zijn hoofd in zijn eigen braaksel en met de poep in zijn broek besepte hij dat hij waarschijnlijk de laatste momenten van zijn leven meemaakte.

Toen Auke mij dit jaren later tijdens een analyse-uur vertelde, meende ik aan te voelen hoe angstig en eenzaam hij zich toen moest hebben gevoeld. Ik probeerde iets van de eenzaamheid en doodsangst te verwoorden, maar Auke reageerde daarop door te zeggen dat het niet zozeer angst was wat hij toen voelde maar een overweldigend gevoel van schaamte. Schaamte om machteloos, liggend in zijn braaksel en poep, transpirerend en stinkend, bekeken te worden door vele omstanders die aanvankelijk niets anders deden dan kijken. Het voelde als de ultieme vernedering en het was schaamte en niet angst die hem na al die tijd nog steeds deed trillen toen hij mij het gebeurde voor het eerst vertelde. Dit verraste mij en ik vroeg mij af waarom Auke op het moment dat hij zich realiseerde dat hij waarschijnlijk stervende was geen doodsangst ervoer maar intense schaamte.

Een vergelijkbare gebeurtenis beschrijft Kafka (1972, p. 186) in zijn roman *Het proces*, waarin Josef K. na eindeloze vernedering uiteindelijk zonder enige vorm van proces wordt terechtgesteld. De laatste alinea van het boek luidt als volgt:

Maar tegen K.'s keel legden zich de handen van de ene heer, terwijl de ander hem het mes in zijn hart stootte en daar twee keer omdraaide. Met brekende ogen zag K. nog, hoe de heren, vlak voor zijn gezicht, wang aan wang tegen elkaar aangeleund, het beslissende moment afwachtten. «Als een hond!» zei hij, het was, alsof de schaamte hem zou overleven.

Auke en enkele andere analysanten met overeenkomstige problematiek confronteerden mij met schaamteproblematiek die complexer en vooral omvangrijker leek te zijn dan de mij tot dan toe bekende verschijningsvormen van schaamte. Het leek een vorm van schaamte te zijn die niet slechts aspecten van de persoon betreft maar het bestaan als persoon an sich: schaamte te bestaan, ofwel «existentiële schaamte».

Toen het idee van existentiële schaamte zich langzaam in mijn denken vormde, merkte ik in analyses en supervisies op dat deze problematiek bij meerdere analysanten een centrale rol speelde. Een groeiend begrip van deze vorm van schaamte hielp mij zeer bij het beter klinisch kunnen hanteren

ervan. «Existentiële schaamte» verdient mijns inziens als een voor de klinische praktijk relevant begrip nadere beschrijving. Dit artikel heeft als doel hierin te voorzien. Een korte fenomenologie van schaamte als algemeen emotioneel verschijnsel gaat vooraf.

### ¶ *De fenomenologie van schaamte*

De onderstaande beschrijving is gebaseerd op de publicaties van Yorke (1990, 2008), Lansky (2005) en Rizutto (1991) en mijn eigen klinische ervaring.

De ervaringen van Auke en Josef K. illustreren enkele belangrijke aspecten van de fenomenologie van schaamte. Schaamte wordt ervaren als een heftig, overweldigend gevoel, dat lang in de herinnering blijft en waarvan de emotionele lading niet snel verbleekt. Terugdenkend aan een beschamende situatie die lang geleden plaatsvond, kunnen mensen zich nog intens schamen. Kafka laat de schaamte van Josef K. zelfs duren tot na de dood.

Schaamte ontstaat plotseling en wordt beleefd als ontmaskerd worden: wat verborgen moet blijven, wordt opeens blootgelegd en zichtbaar. Dit kan zowel psychische als somatische aspecten van onszelf betreffen die ongewenst en onbedoeld door een ander persoon worden waargenomen. Deze waarneming door een ander van wat verborgen moet blijven is sterk, maar niet uitsluitend, verbonden met het visuele. Bij Auke en Josef K. zijn dit respectievelijk de omstanders en de twee beulen. Voor de Grieken waren dit de goden; schaamte was in de klassieke wereld het gevolg van hun afkeuring. De ander die waarneemt, kan een werkelijke, externe persoon zijn, maar ook een intern object, een gefantaseerde persoon en zelfs een god. Geheel alleen kunnen we ons dus intens schamen.

Waar trots, het tegendeel van schaamte, het gevoel geeft van somatische en psychische kracht en waarde, doet schaamte ons in alle opzichten klein, onbetekenend en waardeloos voelen. Trots wil zich openbaren en tonen om bewondering te oogsten. Schaamte is altijd verbonden met het zich willen verbergen en het vermijden van blootgesteld zijn. Trots voelen we ons als we denken dat de waarneming van een ander overeenkomt met hoe we onszelf graag willen zien, schaamte wordt gevoeld als we denken dat de waarneming van een ander negatiever is dan hoe we onszelf graag zien. Trots doet ons zelfgevoel, onze psychische maat, groeien; schaamte doet het krimpen. Schaamte betreft dus aspecten van onszelf die niet overeenstemmen met ons ideale zelf of Ik-ideaal.

Schaamte is verbonden met ons private zelf, dat niet meer privaat is en daarmee een naakt zelf is geworden. Deze psychische naaktheid (Yorke 1990) willen wij verhullen en bedekken. Angst voor schaamte, schaamte als signaal, activeert tal van afweerreacties tegen wat om idiosyncratische of culturele redenen niet getoond en geweten mag worden.

Er is veel waarvoor wij ons kunnen schamen. Schaamte voor onze lichamelijkheid, en ons seksuele lichaam in het bijzonder, is veelvuldig beschre-

ven. In analyses horen we, meestal pas na lange tijd, naast de ‘gewone, sociale’ schaamte ook over schaamte die verbonden is met de innerlijke overtuiging dat er iets afwijkends aan het lichaam is. Analysanten vertellen met intense schaamte over hun vermeende kromme penis, te kleine borsten, te platte tepels, te grote schaamlippen of ongelijke testikels. Onderdelen van het lichaam die minder evident seksueel beladen zijn, kunnen eveneens intense schaamte oproepen. Schijnbaar eenduidiger is de schaamte voor allerlei vormen van werkelijk en vaak zichtbaar lichamelijk anders en afwijkend zijn, zoals een hazenlip, een wijnvlek of invaliditeit. Ik noem deze eenduidigheid ‘schijnbaar’ omdat achter de zichtbare, realistische afwijking meestal veel meer complexe problematiek schuilgaat. Een wijnvlek kan vele conflictueuze lagen en emotionele betekenissen bedekken. Een analysant noemde dat ‘vlek op vlek’, een gelaagdheid van bevlekt en niet goed zijn.

Veel schaamte betreft de binnenkant van ons lichaam. Ontlasting, urine, sperma, transpiratie maar ook bloed en alles wat naar de binnenkant verwijst, zoals winden en darmgerommel, kunnen zeer beschamend zijn. Het lichaam is vies en wat daar in zit zo mogelijk nog viezer. De uitingen van de orale en anale seksualiteit die hierbij een grote rol spelen, zoals alles willen onderspugen, -plassen en -poepen, worden in toom gehouden door schaamte, waarbij sterke angst voor het verlies van de controle over het lichaam en de lichamelijke functies vaak een rol speelt.

Hedwig, de hoofdpersoon uit de roman *Van de koele meren des doods* was ongeveer dertien toen ze in het bijzijn van het hele gezin over het kleed braakte. Dit bleek later een belangrijke gebeurtenis te zijn in het proces dat tot haar latere suïcidepogingen en psychose leidde. Frederik van Eeden (1904, p. 25) schrijft: ‘Ze voelde zich verpletterd door vernedering en schaamte, als een half dood getrapte pad voelde zij, [...] Dit zou zij nooit te boven komen, nu moest zij zeker dood gaan. Het kleed bevuild en allen hadden het gezien en het was door haar mond gegaan.’ In dit citaat lijkt Hedwigs schaamte nog uitsluitend te gaan over haar braken, over iets dat — voor iedereen zichtbaar — uit haar lichaam komt. Enkele pagina’s verder schrijft Van Eeden (p. 42): ‘Want zo schaamachtig als zij was voor de dingen haars lichaams, zo was zij in nog hoger en fijner mate schaamachtig voor de dingen harer ziel.’

Van Eeden illustreert met het tweede citaat de verbinding tussen de schaamte voor de somatische binnenwereld en de schaamte voor de emotionele binnenwereld. Binnen deze verbinding krijgen psychische inhouden vaak de affectieve betekenis van somatische inhouden. Frank Zappa vatte dit bondig samen in de tekst: ‘The dirtiest part of your body is your mind.’ Gevoelens, gedachten, wensen, bewuste en onbewuste fantasieën (Rizzuto 1991), van zowel seksuele als agressieve aard, kunnen beleefd worden als vies, walgelijk en verwerpelijk en moeten daarom voor het eigen zelf en het externe, observerende object verborgen worden. Ook hier speelt vaak de angst voor het verlies van controle over deze innerlijke psychische viezigheid en slechtheid. Het aan-

spannen van de psychische sluitspieren (Shengold 1988) moet voorkomen dat het verborgene eruitspuit en leidt tot afkeuring, verwerping en vernedering. Schaamteproblematiek gaat daarom vaak samen met omvangrijke ego-inperking en psychische rigiditeit als gevolg van het moeten verbergen en controleren. De rode draad in al deze vormen van schaamte is dat er spanning is tussen hoe we willen zijn, ons ideale zelf, en hoe we onszelf waarnemen, ons waargenomen zelf (Sandler e.a. 1963). Schaamteproblematiek is dus, zoals Lansky (1999, p. 350) het formuleert, *intimately concerned with the disorders of the self, not merely narcissistic personality disorder or borderline personality disorder narrowly conceived, but all states of clinical personality fragility, ontological insecurity, identity disfusion, social phobia, and the like.*

De omschrijving van Lansky laat zien dat schaamte een wijds onderwerp is dat vele raakvlakken heeft met allerlei vormen van psychopathologie. Schaamte als concept nam aanvankelijk een vooraanstaande plaats in de analytische theorie in. Rond de introductie van het structurele model verdween het vrijwel geheel uit de analytische literatuur en verschoof de aandacht naar het concept *schuld*. Sinds de intrede van de zelfpsychologie en de publicaties van Kohut in jaren zeventig is de interesse in schaamte weer toegenomen. Uitvoerige overzichten van de ontwikkeling van het concept *schamte* zijn onder andere te vinden bij Yorke (1990) en Lansky (2005).

### ¶ *Existentiële schaamte*

Tot nu toe heb ik voornamelijk vormen van schaamte genoemd die een aspect van onszelf betreffen. In de literatuur is relatief beperkte aandacht besteed aan schaamte die de gehele persoon betreft. Zulke vormen van schaamte gaan niet over een deel van het lichaam, bepaalde gedachten of neigingen, maar over ons hele wezen, en doordrenken daarmee het zelfgevoel en het gehele psychisch functioneren. Op deze vorm van schaamte, die ik *existentiële schaamte* zal noemen, zal ik me verder concentreren.

Met *existentiële schaamte* bedoel ik de schaamte over het feit dat we als persoon bestaan zoals we zijn en vooral *dat* we bestaan. Het gaat niet om een aspect van wie en wat we zijn maar om de gehele persoon. De schaamte voor en de afwijzing van het zelf is totaal, meedogenloos en zonder nuance. Het naakte zelf is een walgelijk zelf geworden waarbij het zelfgevoel volledig is verzadigd door gevoelens van inferioriteit en waardeloosheid. Als het *grandioze zelf* een mateloze verliefdheid op het eigen zelf betekent, is het *walgelijke zelf* een mateloze haat en minachting die op het eigen zelf is gericht. De houding van het superego tegenover het zelf is in hoge mate sadistisch en vernederend. Existentiële schaamte leidt daarom vaak tot zeer masochistisch en submissief gedrag, waarbij iemand vaak letterlijk geen ruimte mag innemen, geen geur mag verspreiden en geen geluid mag maken. Hij of zij is zo walgelijk en de schaamte ervoor zo groot dat er geen rechtvaardiging is te vinden voor

het op deze wijze bestaan. Het zien van het eigen spiegelbeeld kan dan onverdraaglijk zijn; er mogen geen sporen van het eigen bestaan worden nagelaten. Oplossen of uitgewist worden kan daarbij voorwerp vormen van een sterk verlangen. Iemand drukte dit uit met zijn lijfspreuk: 'My name is nobody.' Dood zijn is dan niet erg want dan wordt er tenminste geen ruimte ingenomen. Vaak is er de diepe overtuiging dat men niet compleet geboren is, dat er iets in de basis ontbreekt dat nooit geheeld kan worden. Het mankement is niet verworven maar in aanleg aanwezig. Een analysant omschreef dit als 'verkeerd uit het vormpje zijn gekomen'.

De innerlijke overtuiging niet te mogen bestaan en geen sporen te mogen achterlaten van het eigen bestaan, zet zich soms voort in de meestal onbewuste gedachte dat eigen kinderen onvermijdelijk een herhaling zullen vormen van de eigen waardeloosheid. Zoals een analysant het uitdrukte: 'Uit de rotzooi die ik ben, kan alleen maar nog meer rotzooi voortkomen. Dat kan ik kinderen noch de mensheid aandoen.'

Het onvermogen te bestaan wordt dan voortgezet in het onvermogen voort te bestaan. In een dergelijke psychische configuratie kan existentiële schaamte een belangrijke onbewuste bijdrage leveren aan psychisch bepaalde onvruchtbaarheid. Indien er wel kinderen worden geboren, is het risico van het doorgeven van deze problematiek aanzienlijk.

Als gevolg van projectie van de sadistische zelfafkeuring wordt de gehele interne en externe objectwereld afkeurend, vijandig en persecutoir. De vaak waanachtige overtuiging ontstaat dat iedereen hem of haar afwijst, minacht en niet in zijn omgeving verdraagt. Alle tekenen van het tegendeel of pogingen tot relativering of nuancering die van buiten komen, worden ontkend, gerationaliseerd of andersom uitgelegd, waarmee de eigen overtuiging wordt bevestigd. Projectieve identificatie maakt dit in veel gevallen tot werkelijkheid, omdat deze de eigen afkeuring in externe objecten plaatst en zo provoceert dat ze werkelijk afkeurend worden.

Zo bevindt de persoon die zich existentieel schaamt zich zowel innerlijk als objectrelatieel in een onleefbare, kwellende wereld. De innerlijke noodzaak het eigen naakte en walgelijke zelf voor zichzelf en de wereld te verbergen, is groot. Existentiële schaamte veroorzaakt sociale angsten, fobieën en andere vermijdingsvormen en wordt daarnaast vaak verborgen achter defensieve persoonlijkheidsstructuren, ofwel een 'false self'. Een veelvoorkomende variant is de narcistische persoonlijkheid, die vaak de defensieve voorkant (Broucek 1982) vormt van existentiële schaamte. Het streven naar perfectie maar ook schaamteloosheid kan bijvoorbeeld elk op zijn eigen wijze als een overdekking van de schaamte door haar tegendeel fungeren.

Een andere vorm van camouflage van existentiële schaamte is de makkelijker te verdragen en te tonen schaamte voor één aspect van het zelf. Schaamte weert dan existentiële schaamte af. In mijn ervaring melden mensen zich zelden aan met existentiële schaamte maar met een beperktere vorm van

schaamte, waarna, vaak pas na langere tijd in een analyse, de existentiële schaamte manifest wordt. Existentiële schaamte is dus vaak verborgen en gro-  
tendeels of geheel onbewust.

### ¶ Auke

De eerste keer dat ik Auke<sup>1</sup> zie, staat er een man van middelbare leeftijd voor de deur. Gebogen, onzeker en breekbaar, zegt hij aarzelend: «Ik geloof dat ik hier moet zijn.» Auke lijkt zich geen raad te weten met zijn houding en ik voel onmiddellijk zijn twijfel of hij wel welkom is. Zijn houding drukt iets verontschuldigends uit over het mij storen en het in beslag nemen van mijn portiek. Hij beweegt pas als ik hem expliciet uitnodig binnen te komen, en in de seconden die hierop volgen schiet het beeld door mij heen dat ik hem in mijn armen de trap op draag en hem geruststellend toespreek dat hij hier mag zijn en dat het zo goed is.

Auke vertelt te lijden onder zeer invaliderende angsten en dwangklachten. Bij alles wat hij doet, speelt op de achtergrond bovendien het gevoel mee dat zijn aanwezigheid niet op prijs wordt gesteld. «Niemand in deze wereld zit op mij te wachten en ik zelf al helemaal niet.» Hij voelt zich vrijwel altijd te veel, observeert zichzelf voortdurend kritisch en is ervan overtuigd dat anderen dat ook doen ten opzichte van hem.

Gedurende de eerste jaren van de analyse (vijf zittingen per week) wordt duidelijk hoe intens en alomvattend zijn zelfkritiek is. Gevoelens van vernedering en inferioriteit spelen voortdurend. Hij noemt zichzelf een «irritant mannetje dat uitsluitend onzin uitkrijgt; een lafhartige, krachteloze mislukkeling die er beter niet had kunnen zijn». Auke heeft het gevoel permanent voor gek te staan, ongeacht wat hij doet. Dat het tot nu toe niet tot openlijke verwerping is gekomen, is uitsluitend te danken aan zijn bedrevenheid in het zich sociaal wenselijk aanpassen en het kunnen camoufleren van zijn ware aard.

De fobische angsten van Auke blijken een sterk zelfdestructieve betekenis te hebben. In een auto kan hij slechts met zeer veel moeite de neiging onderdrukken eruit te springen. Met de trein reizen durft hij niet omdat hij vreest voor de trein te zullen springen. In de auto voor een spoorwegovergang staand moet hij de handrem aantrekken en zijn voet uit de buurt van het gaspedaal houden. Hij fantaseert over de verlossing die de dood hem zou brengen. «Ogeruimd staat netjes, weg met die rotzooi», zegt hij. «Ik ben als een BSE-koe, een waardeloos en verziekt ding dat geruimd moet worden.» Hij onderneemt regelmatig gevaarlijke acties en heeft vaak ongelukjes die net goed aflopen.

De gedachte aan suïcide, actief of passief, is nooit ver weg. Het voelt alsof er twee personen in hem zijn, één die zichzelf uit zelfhaat wil vernietigen en één die daar nog over twijfelt.

Auke heeft regelmatig psychotische belevingen die hem zeer angstig maken. Soms voelt hij zich alleen maar een omhulsel en is hij bang te smelten, leeg te lopen. Een zeer beangstigende beleving is het als hij op straat loopt en zich langzaam voelt vervloeien met de omgeving. Hij wordt vloeibaar, en als plasje dreigt hij in een afvoerput te verdwijnen. Wanhopig probeert hij zich aan de randen van de stenen vast te houden. Maar dan is er ook een kant in hem die zegt los te laten omdat «ik en wereld dan eindelijk van mezelf verlost zijn. Wat een opluchtende gedachte dat ik dan oplos, verdamp, dat er niets van me overblijft. Niet één kledderige, walgelijke molecuul».

Na enkele jaren nemen de angsten en de eindeloze tirades van zelfafkeuring wat af en gaat hij meer praten over zijn enorme innerlijke eenzaamheid en hoe leeg hij zich voelt. Als we proberen samen die leegte te verkennen, zegt hij dat het vanbinnen zwart voelt, dat hij vanbinnen zwart is en dat dit zijn ware aard weerspiegelt. Dit vanbinnen zwart zijn ervaart Auke als zeer schaamtevol, als het concrete bewijs van zijn niet goed zijn.

Er komen meer vroege herinneringen, deels nieuwe, deels die hij al eerder vertelde maar nu met veel meer gevoel beleeft. Ook het gevoel dat hij er niet had mogen zijn, raakt meer verbonden met herinneringen. De schaamte te zijn wie hij is, wordt meer voelbaar en bespreekbaar. Hij blijkt vernoemd te zijn naar de stiefvader van moeder aan wie zij een grote hekel had. Bij zijn geboorte noemde moeder hem een mormel omdat hij kaal, grijs en blauw was. Omdat moeder altijd prachtige baby's had gekregen, wilde ze niet geloven dat hij echt haar baby was en wilde ze hem niet meer zien. Vader meende dat hij een mongoloïde baby was omdat hij er zo raar uitzag. Tot ver op de lagere school was iedereen, inclusief Auke zelf, ervan overtuigd dat hij zwakbegaafd was. Hij herinnert zich hoe moeder niet wilde dat hij haar aanraakte en hem van schoot duwde. Moeder sloeg, hard en in het gezicht. Hij noemt haar een oude, bitse toverkol en zegt haar te haten zoals zij hem haatte en zoals hij nu zichzelf haat. Auke gaat zich steeds meer realiseren dat hij echt niet gewenst was en echt niet geliefd werd. Hij zegt, vooral door moeder, te zijn geprogrammeerd als een waardeloze mislukking en hij gaat de geschiedenis van zijn intense zelfhaat en schaamte beter begrijpen. Een onderdeel hiervan is mogelijk dat Aukes moeder de haat die zij voor haar stiefvader voelde, verschoven heeft naar haar kind en dat deze haat door het kind is opgeslagen. Auke zegt dat hij gevuld is met machteloze woede, haat en verdriet maar dat het ergste de schaamte is, «de schaamte een niet geliefd, niet goed kind te zijn».

De enkele aspecten die ik van de analyse van Auke heb beschreven, illustreren wat ik versta onder existentiële schaamte, namelijk de (onbewuste) beleving van een naakt zelf dat tot een walgelijk zelf is geworden, met de absolute overtuiging dat als hij wordt gezien zoals hij werkelijk is, minachting, hoon en



vernedering vanzelfsprekend zijn. Onbewust was Auke er diep van overtuigd dat hij in essentie onder alle camouflage iemand was die in aanleg niet goed was en geen bestaansrecht had, niet om hetgeen hij wel of niet gedaan had maar om wie hij was als psychisch naakt persoon. De existentiële schaamte was dermate intens dat Auke zijn hele leven al gebukt ging onder sadistische zelfafkeuring en een regelmatig gevaarlijke neiging tot zelfdestructie. Dit werd gevoed door een moorddadige haat jegens zichzelf en zijn interne primaire objecten. Zijn zelfafkeuring werd gecamoufleerd door een zeer aangepaste, vriendelijke houding die hem in de oppervlakkige omgang tot een aangenaam en gebalanceerd mens maakte. De daarachter schuilgaande zelfafkeuring projecteerde hij echter in alle objecten in zijn omgeving waardoor het noodzakelijk werd een 'onzichtbaarheid' (Kilborne 1999) te ontwikkelen die overleven in een door projectie vijandig geworden wereld mogelijk maakte.

#### ¶ *Overdracht en tegenoverdracht*

Het projecteren van de eigen afkeuring gebeurt onvermijdelijk ook binnen de analytische relatie en kleurt de overdracht en de tegenoverdracht vaak sterk. Auke was ervan overtuigd dat ik van hem kotste en walgde, dat hij een grote belasting voor mij vormde en dat ik inmiddels enorme spijt had dat ik aan hem begonnen was. Hij en de analyse konden niet anders dan een kwelling voor mij zijn.

Een analysant die zichzelf sadistisch straft en afkeurt, roept aanvankelijk compassie op en een neiging tot troost en relativeren. Als het patroon van afkeuring echter aanhoudt en onbeïnvloedbaar lijkt, ontstaat er irritatie bij de analyticus. Het duurt meestal niet lang tot dit door de analysant wordt opgemerkt en als bewijs wordt gebruikt voor de al vermoede afkeuring van hem door de analyticus. Op deze wijze wordt via de onbewuste en vaak non-verbale communicatie de bevestiging van de eigen geprojecteerde overtuiging geprovoceerd.

Als schaamte, en existentiële schaamte in het bijzonder, een belangrijk onderdeel van de problematiek vormt, worden de overdracht en de tegenoverdracht vaak sterk gekleurd door thema's als vernedering, onderwerping en manipulatie. De mogelijkheid dat de analytische relatie tot een sadomasochistische relatie verwordt, is daarbij niet gering.

Auke beleefde mij regelmatig als een zeer afkeurende, kritische en afwijzende 'broodluisteraar', die uitsluitend interesse veinsde omdat hij mij er dik voor betaalde. De dreiging van vernedering door mij maakte dat hij voortdurend op zijn hoede moest zijn. Omdat deze projecties vaak een waanachtige kwaliteit hadden, werd ieder mogelijk teken van het tegendeel of zelfs maar nuance hierin ontkend en daarmee betekenisloos gemaakt. Het was volstrekt onmogelijk dat ik niet van hem walgde en hem niet afkeurde. Alles dat deze zekerheid leek tegen te spreken, werd ontkracht door het toe te schrijven aan mijn zeer goed ontwikkelde professionele houding en de daarbij horende

geraffineerde kunde om hem te misleiden. Ik was erin getraind gevoel te veinzen en bovendien werd ik ervoor betaald. Hij noemde mij zijn 'analytische hoer' en daarmee werd duidelijk hoe Auke in deze positie een perverse relatie met mij aanging waarin hij mij afkeurde en vernederde. *Ik* werd degene die zich diep moest schamen. Als ik mezelf betrapte op sadistische duidingen die Auke in mij provoceerde, schaamde ik me ook werkelijk en voelde ik me net zo'n waardeloze analyticus als hij zich een waardeloos mens voelde.

Bij de analyticus die geconfronteerd wordt met existentiële schaamte komt al snel de vraag op wat er eigenlijk door de ander als zo verwerpelijk en walge-lijk aan zichzelf beleefd wordt. Alhoewel de vraag zeker gesteld moet worden, zal er geen antwoord komen. De existentiële schaamte wordt als vanzelfsprekend ervaren en behoeft daarom geen enkele reden of verklaring. Existentiële schaamte wordt niet beleefd als het gevolg van beschadigingen van het zelfgevoel die tijdens de ontwikkeling zijn opgelopen maar als een haast biologisch gegeven dat daarom ook geen verklaring behoeft. Zo beleefd, valt er dus ook niet veel aan te veranderen; het wordt geaccepteerd of niet. Dit vormt een geducht obstakel in de behandeling, waarbij de acceptatie van het idee dat verandering mogelijk is vaak een eerste stap vormt. Het zal niet verbazen dat existentiële schaamte gepaard kan gaan met een bepaalde mate van masochistische triomf en de daarbij horende narcistische bevrediging. Dit maakt de mogelijkheid tot verandering nog gecompliceerder en soms onmogelijk. Auke verwoordde dit als volgt: 'Ik ben liever de koning der sukkels dan een korreltje zand in de woestijn van middelmatigheid.' De analyticus daarentegen moet vaak verdragen tot een op zijn best middelmatige analyticus te worden gemaakt. Tenslotte kan iemand die zijn tijd besteedt aan een zo waardeloos persoon zelf ook niet veel voorstellen. De analysant probeert voortdurend zijn onverdraaglijke schaamte in de analyticus te planten zodat niet hij maar de analyticus bespot kan worden.

Gedurende zijn analyse heeft Auke de narcistisch en masochistisch triomfantelijke positie als 'koning der sukkels' kunnen loslaten en kunnen accepteren dat zijn overtuiging 'niet goed te zijn' niet een vaststaand gegeven is maar de resultante van een ontwikkelingsproces waarin herhaalde afwijzing en vernedering vanaf zijn allervroegste jeugd een prominente rol spelen.

#### ¶ *«Zwart zijn» vanbinnen*

Toen de analyse al een tijd op gang was vertelde Auke de beleving te hebben vanbinnen zwart te zijn. Deze beleving was niet uniek voor Auke. Een vrouwelijke analysant vertelde dat haar binnenkant zwart was en dat het zwarte door haar huid heen scheen. Iemand die goed keek kon haar zwarte binnenkant zien, wat zeer beangstigend en vooral beschamend was. Een andere vrouw droomde dat tijdens een MRI-scan werd ontdekt dat haar lichaam vanbinnen zwart was. Net als voor Auke gold dat deze vrouwen met een aangepaste, 'mooie' buitenkant hun zwarte binnenkant probeerden te omhullen en te verbergen.

Lax (1989) beschrijft een vergelijkbare observatie bij enkele analysanten die het gevoel hebben een ‘rotten core’ te hebben. Ze konden zichzelf niet accepteren en werden gekweld door hun ‘verrotte kern’, die werd omhuld door een goede, maar als onwaar beleefde, buitenkant. Er zijn opvallende overeenkomsten tussen Auke en de door Lax beschreven analysanten, zoals het gevoel in de basis niet goed te zijn en dat te willen verhullen, heftige zelfkritiek en neiging tot concretisme en suïcidaliteit. Anna, een analysant van Lax, omschrijft het als volgt: ‘It is like a homunculus in me, black and in flame.’

Lax verklaart deze problematiek als een defect in de formatie van het zelf gedurende de ‘rapprochement’-subfase. Ik vermoed dat ook bij de analysanten van Lax existentiële schaamte een grote rol speelde, maar dat de oorsprong van de problematiek vroeger in de ontwikkeling ligt dan de ‘rapprochement’-fase. Ik denk dat existentiële schaamte en de bijhorende beleving vanbinnen zwart of rot te zijn, voortkomen uit een verstoring van de ‘holding’ en ‘handling’ direct vanaf de geboorte, als gevolg van de afwijzing en haat van de moeder en andere primaire objecten jegens de baby. De moeder van Auke vond hem zo lelijk dat ze hem niet accepteerde als haar baby en hem niet wilde vasthouden. Een andere moeder verdroeg het huilen van haar baby niet, zette haar buiten en liet haar aan haar lot over. Moeders kunnen op veel wijzen tekortschieten tegenover hun baby. Moeders kunnen emotioneel dood zijn (Green 1986), biologisch dood zijn, depressief, psychotisch of versterkt ambivalent zijn. In al deze gevallen is er vaak tenminste nog iets meer liefde dan haat mogelijk. Dit geldt waarschijnlijk niet voor de moeder van Auke en andere personen met deze problematiek die ik gevolgd heb; deze moeders lijken hun baby’s meer te hebben gehaat dan lief te hebben gehad.

De basis voor existentiële schaamte ontstaat mogelijk door de verinnerlijking door de baby van de afwijzende, hatende en misschien zelfs moorddadige moeder. Hierdoor vormt zich in de baby een ‘zwart’ moederintroject: het kind gaat dit ook haten en wil het vernietigen. De eerste fundamenten van wat later als zwart en rot wordt beleefd, zijn dan de verinnerlijkte hatende moeder en de haat van het kind voor deze innerlijke hatende moeder.

### ¶ *Schaamte en suïcide*

Een dergelijke genese maakt het begrijpelijk dat existentiële schaamte — in mijn ervaring — vrijwel altijd samengaat met een sterke neiging tot zelfbeschadiging en suïcide. De haat jegens de interne objecten en de daaruit voortvloeiende destructieve zelfafkeuring kunnen zo intens zijn en de mogelijkheid van verandering zo onvoorstelbaar dat suïcide als de enige uitweg voelt. De uitdrukking ‘zich doodschamen’ is niet altijd figuurlijk.

Een analysante kon moeilijk geloven dat er iets zou kunnen veranderen aan de kwelling van haar existentiële schaamte maar was bereid mij en de analyse het voordeel van de twijfel te geven. De analyse was haar laatste strohalm in

het leven, haar laatste hoop. Ik moest haar beloven dat ik het zou zeggen als ik uiteindelijk toch tot de conclusie zou komen dat naar mijn idee de analyse haar niet zou kunnen helpen. Dit zou voor haar betekenen dat zij dan wel het recht zou hebben zelf een einde aan haar leven te maken. De uiterste consequentie van existentiële schaamte is dat het beter is niet meer te bestaan.

Suicide wordt meestal in verband gebracht met depressie, schuld en wraak. Gabbard (1994, p. 227-230) vermeldt deze aspecten ook maar noemt schaamte niet. Naar mijn mening is schaamte, en existentiële schaamte in het bijzonder, een zeer onderschat motief voor suicide. Lansky wijst in 1996 wel op het verband tussen schaamte en suicide. Kohut (1977) legt ook dit verband als hij schrijft over de suicides van patiënten met een narcistische persoonlijkheidsstoornis. Hij meent dat *«the suicides [van deze patiënten] are not the expression of a punitive superego, but a remedial act — the wish to wipe out the unbearable sense of mortification and nameless shame imposed by the ultimate recognition of a failure of all-encompassing magnitude»* (p. 241). Ik vermoed dat Kohut met *«nameless shame»* op een vorm van schaamte doelt die ik aanduid met *«existentiële schaamte»*.

#### ¶ *Laatste opmerkingen*

In het bovenstaande heb ik geprobeerd existentiële schaamte te onderscheiden en te beschrijven als een extreme vorm van pathologische schaamte, die ten grondslag ligt aan of deel uitmaakt van veel soorten ernstige psychopathologie. Dit is van belang omdat existentiële schaamte een eigen specifieke betekenis en achterliggende dynamiek heeft en omdat zij zich makkelijk aan de waarneming onttrekt. Patiënten vermijden haar omdat zij hen in contact brengt met de meest primitieve en zelfdestructieve lagen in henzelf. Analytici vermijden existentiële schaamte om dezelfde reden en omdat het *«openleggen»* ervan de angst oproept van een oncontroleerbaar regressief proces. Deze vorm van schaamte brengt zowel de analysant als de analyticus in een psychisch domein waarin verandering onmogelijk lijkt, waarmee een onomkeerbare, diepe depressie en zelfdestructie voor beiden onontkoombaar dreigt te worden.

Het onderscheid tussen mildere vormen van schaamte en existentiële schaamte is niet eenduidig te maken. Eén reden hiervoor is dat waar existentiële schaamte een rol speelt minder intense schaamte nooit afwezig is. Het omgekeerde is niet waar. *«Gewone»* schaamte betreft meestal iets wat gedaan of gedacht is, of hetgeen we somatisch zijn. Het is meer onderwerp- of situatiegebonden en daarmee qua omvang beperkter. Zo bestaan er ook aspecten aan de persoon die niet schaamtevol zijn.

Existentiële schaamte heeft niet alleen betrekking op wie of wat ik ben of doe maar ook op het feit *dat* ik ben. Het betreft het bestaan op zich en bevindt zich daarmee aan een extreem einde van het continuüm dat de emotie *«schaamte»* vormt. Existentiële schaamte wortelt in de algemeen menselijke

emotie schaamte maar verschilt qua intensiteit dermate van de gemiddelde schaamtebeleving dat ze zich daar kwalitatief van onderscheidt. Ze is totaal, allesomvattend en vernietigend.

Existentiële schaamte is naar mijn mening een vorm van ernstige psychopathologie en, in tegenstelling tot schaamte in het algemeen, niet een emotie die iedereen in meer of mindere mate in zich draagt. Daarin verschilt existentiële schaamte van existentiële angst. Existentiële angst is verbonden met onze fundamentele eenzaamheid als individu en met de onvermijdelijke eindigheid van ons leven. Het totale verlies van onszelf is een onverbreekelijk aspect van ons mens-zijn en daarmee is de angst ervoor dit ook. Existentiële schaamte vloeit niet als vanzelfsprekend voort uit het mens-zijn maar is het gevolg van een pathogene ontwikkeling die niet algemeen menselijk is. Terwijl existentiële angst de angst is niet (meer) te bestaan, is existentiële schaamte juist de schaamte wel te bestaan.

De vraag die in de inleiding werd gesteld, waarom Auke, liggend op de hete kade, geen doodsangst voelde maar intense schaamte, laat zich nu beter beantwoorden. Auke lag voor iedereen zichtbaar in zijn braaksel, poep en transpiratie en toonde daarmee zijn innerlijke viezigheid en walgelijke naakte zelf dat hij altijd zo zorgvuldig verborgen had. Hij voelde existentiële schaamte in plaats van existentiële angst. Auke had een permanente neiging tot suïcide, waardoor doodgaan eerder een verlossing voor hem betekende dan een angst. Gedurende de analyse zei hij vaker dat het beter was geweest als hij toen op die kade gestorven was.

Maar Auke ging niet dood, hij ging in analyse. Gedurende zijn analyse kon hij meer contact krijgen met de oorsprong en de betekenis van zijn existentiële schaamte en kon hij zich uiteindelijk ontdoen van de vernietigende kracht ervan.

*Deze tekst is een bewerking van voordrachten tijdens het NPAG-Symposium (Amsterdam, 2009), de EPF-Conference (Londen, 2010) en het Psychiatrie Voorjaarscongres (Maastricht, 2010).*

#### Literatuur

- BROUCEK, F.J. (1982). Shame and its relationship to early developments. *International Journal of Psychoanalysis*, 63, 369-378.
- EEDEN, F. VAN (1904). *Van de koele meren des doods*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- GABBARD, G.O. (1994). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*. Washington: American Psychiatric Press.
- GREEN, A. (1986). The dead mother. In *On private madness* (p. 142-173). Londen: Hogarth Press.
- KOHUT, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.
- KAFKA, F. (1972). *Het proces*. Amsterdam: Querido.
- KILBORNE, B. (1999). Wrestling with Proteus — The many forms of shame. *Psychoanalytic Inquiry*, 19, 362-372.
- LANSKY, M.R. (1996). Shame and suicide in Sophocles' Ajax. *Psychoanalytic Quarterly*, 65, 761-786.
- LANSKY, M.R. (1999). Shame and the idea of a central affect. *Psychoanalytic Inquiry*, 19, 347-361.

- LANSKY, M.R. (2005). Hidden Shame. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53, 865-890.
- LAX, R.F. (1989). The rotten core: a defect in the formation of the self during the rapprochement subphase. In R.L. Fax (red.), *Essential papers on character neurosis and treatment* (p. 346-362). New York: New York University Press.
- RIZZUTO, A.M. (1991). Shame in psychoanalysis — The function of unconscious fantasies. *International Journal of Psychoanalysis*, 72, 297-312.
- SANDLER, J., HOLDER, A. & MEERS, D. (1963). The Ego Ideal and the Ideal Self. *Psychoanalytic Study of the Child*, 18, 139-158.
- SHENGOLD, L. (1988). *Halo in the sky*. New York: Guilford Press.
- YORKE, C. (1990). The development and functioning of the sense of shame. *Psychoanalytic Study of the Child*, 45, 377-409.
- YORKE, C. (2008). A psychoanalytic approach to the understanding of shame. In C. Pajaczkowska & I. Ward (red.), *Shame and sexuality* (p. 35-52). Londen: Routledge.

#### SUMMARY

##### *Existential shame*

This paper sets out to describe existential shame as a highly relevant clinical phenomenon. Existential shame concerns the entire person and is defined as shame at the fact that we exist as we are and especially that we are. It is accompanied by merciless rejection of the subject's self and by feelings of extreme worthlessness and inferiority.

On the basis of clinical material, consideration is given to the specific transference and countertransference aspects of analyses in which existential shame constitutes an important part of the patient's pathology, and two phenomena linked to existential shame — the sensation of being 'black' or 'rotten' inside and suicidal feelings — are described.

The disturbance of the handling and holding by the primary objects from birth is suggested as the developmentally earliest basis for existential shame. This disturbance is assumed to be the consequence of hate and rejection of the child by the primary objects.

*Key words: black, rotten core, existential shame, naked self, sadistic self criticism, shame, suicide*

#### *Noot*

<sup>1</sup> Ten behoeve van de discretie zijn de gegevens omtrent de persoon van Auke en het verloop van het proces beperkt gehouden.

*Manuscript ontvangen* 30 augustus 2010

*Definitieve versie* 22 maart 2011