

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) 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).

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

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl



Schaamte: de emotie bij negatieve zelfevaluatie

Frans Schalkwijk

Is schaamte een positief te waarderen emotie omdat zij het gedrag reguleert? Wie zich schaamt, evalueert zijn identiteit: hij beschouwt zich door de vermeende blik van een ander en maakt zich zo tot object van reflectie.

Inleiding

Praten over schaamte is in de mode, waarschijnlijk als reactie op de tegenwoordig zo vaak geconstateerde schaamteloosheid. In het publieke debat klinkt de roep schaamte te zien als een positief te waarderen gevoel: zich schamende mensen zouden terughoudender worden in de bevrediging van hun behoeften en meer respect ervaren voor anderen. Schaamte zou kunnen worden opgeroepen door iemands 'slechte daden' of 'slechte inborst' zichtbaar te maken: in herkenbare hesjes het plantsoen schoonmaken, publiceren van namenlijsten of in groepsbijeenkomsten iemand aanspreken op zijn gedrag. Men verwacht dat schaamte samengaat met empathie met anderen en afname van agressie jegens anderen.

Ik moet constateren dat ook ik gevoelig ben voor de modieuze belangstelling voor schaamte. Een jaar geleden deed ik een forensisch psychologisch onderzoek bij een tienermeisje, dat vrijwel zonder aanleiding een voormalig vriendinnetje zwaar had mishandeld. Mijn advies over straf en/of behandeling baseerde ik intuïtief op een enkele uitspraak. Ik vroeg haar hoe het voor haar was dat zij haar vriendinnetje zo had toegetakeld, waarop ze zei: 'Ik ben zo geschrokken dat ik iemand ben die zo iets kan doen.' Haarscherp benoemde ze 'schaamte', een emotie die ook in het gesprek zichtbaar en voelbaar was. Een dergelijke zelfreflectie kom ik in het forensische werk zelden tegen en ze maakte indruk op me. Ik adviseerde een ambulante psychotherapeutische behandeling, waarbij ik haar gevoel van schaamte zwaar woog als een positief gegeven voor haar mogelijkheid tot verandering. Deze specifieke koppeling had ik nog niet eerder zo gemaakt en de theoretische onderbouwing is niet vanzelfsprekend.

Ik sta niet alleen in mijn verhoogde aandacht voor schaamte. Onder psychoanalytici en therapeuten van andere stromingen is er sprake van een toegenomen interesse: recent verscheen een aantal buitenlandse boeken over schaamte, Groen (2003) schreef over de samenhang van schaamte en geweld in relaties, Weijers (2000) schreef over schuld en schaamte vanuit jeugdstraf-

Dr. F.W. Schalkwijk is vrijgevestigd psychotherapeut-psychoanalyticus. Correspondentie-

adres: Parnassusweg 20-3, 1076 AP Amsterdam. E-mail: f.schalkwijk@planet.nl

rechtelijk perspectief en de Franstalige psychoanalytici wijdden er in 2003 hun jaarlijkse congres aan. Door analytici in het Nederlandse taalgebied is er na de publicatie van Tas (1974) en de publicatie van de lezingen van de PSU-studiedag over schuld en schaamte (Mettrop e.a. 1988) niet meer gepubliceerd over schaamte. Op zich is dat verwonderlijk, als men weet dat in de klinische praktijk schaamte bij uitstek de weerstand tegen inzicht en verandering kan verhogen.

In dit artikel neem ik de psychoanalytische theorievorming over schaamte onder de loep, zowel op metapsychologisch als op praktijktheoretisch niveau. Om daarvoor een helder kader te hebben, ga ik eerst in op de elementen die een emotietheorie naar mijn mening zou moeten bevatten.

Seidler (2001) geeft een goed overzicht van de ontwikkeling van de psychoanalytische theorie over schaamte. In dit artikel beperk ik mij tot een klein aantal recente publicaties. Omdat ik meen dat er in een emotietheorie ook aandacht moet zijn voor het cognitieve aspect van een emotie, bespreek ik *Shame and guilt* (Tangney & Dearing 2002). Voor een verklaring van de genese van schaamte raadpleeg ik in eerste instantie de klassiek freudiaanse auteur Janin en diens *Pour une théorie psychanalytique de la honte*. Meer aanknopingspunten vind ik wat dat betreft echter in *Der Blick des Anderen. Eine Analyse der Scham* (Seidler 2001). Een typisch voorbeeld van praktijktheoretisch denken is te vinden in Schafers *Bad Feelings* (2003), waarin allerlei metapsychologische overwegingen grotendeels impliciet blijven.

In ieder geval wordt duidelijk dat schaamte door psychoanalytici breder wordt ingevuld dan in het dagelijkse spraakgebruik het geval is.

Op grond van de theorie kom ik tot uitspraken over de hoge verwachtingen die men heeft over de positieve herwaardering van schaamte. Gaat schaamte inderdaad samen met empathie, helpt ze in verbinding met schuldgevoel agressie te verminderen en is schaamte in die zin een positief te waarderen emotie?

Een theorie over emoties

In *Psychoanalyse en emotie: een aanzet tot discussie* (Schalkwijk 1997) ging ik onder andere in op de vaak moeizame verbinding tussen de praktijktheorie, waarin klinische ervaringskennis over emoties wordt gebundeld, en de metapsychologische theorie over het ontstaan en de dynamiek van emoties. Naar mijn idee is een dergelijke verbinding pas mogelijk als de beschrijving van de emotie, of die nu op klinisch of op metapsychologisch niveau is, steeds de drie wezenlijke kenmerken van een emotie integreert: elke emotie is opgebouwd uit een gevoel, een cognitie en een lichamelijke gewaarwording. Gevoelens vormen bij uitstek het domein van de psychoanalyticus, met zijn aandacht voor onbewuste gevoelslagen, mogelijke conflicten en afweermechanismen. Een tweede bouwsteen van een emotie wordt gevormd door cognities. Ten onrechte hebben psychoanalytici lang volgehouden dat cognities niet psychoanalytisch, maar gedragstherapeu-

tisch zijn. Veel duidingen hebben echter een hoog cognitief gehalte en wellicht gaan duidingen soms juist weg van het gevoel door het beroep op inzicht. Psychoanalytische theorievorming wint aan sterkte als ze inzichten uit de cognitieve emotietheorieën, en met name uit de onderzoeksliteratuur daarover, integreert. Ik denk dat veel van wat in de 'moderne' psychoanalytische theorievorming 'vernieuwend' wordt genoemd, vaak al is beschreven door cognitieve gedragstherapeuten. Over de plaats van lichamelijke gewaarwordingen in een psychoanalytische emotietheorie zegt Nathanson (1990, p. 98) helder: 'Affect is biology, but emotion is biography.' Met andere woorden, de lichamelijke gewaarwordingen zijn vooral een biologisch gegeven, maar in de beleefde emotie worden het individu en zijn of haar ontwikkelingsgeschiedenis zichtbaar.

Deze gedachten over de bouwstenen in de discussie over emoties gebruik ik als extra referentiekader om de recent verschenen literatuur te plaatsen en te begrijpen. Ik wil dus zowel ingaan op wát schaamte is, als op hóé die theorie over schaamte vormgegeven wordt.

Schaamte in de metapsychologische theorievorming

Wat is schaamte? Ik zal hier geen uitgebreid overzicht geven van de psychoanalytische theorie over schaamte (zie hiervoor Seidler 2001) maar met enkele opmerkingen kort aanstippen hoe in grote lijnen wordt gedacht over schaamte. In het alledaagse taalgebruik is duidelijk te zien hoe schaamte samenhangt met zien en willen verdwijnen uit de blik van een ander: 'door de grond willen gaan van schaamte', 'je ogen uit je kop schamen'. In de freudiaanse libidotheorie wordt schaamte verbonden met zowel het narcisme van het zeer jonge kind als met de oedipale situatie. In de zelfpsychologie van Kohut wordt benadrukt hoe de narcist strijdt tegen de schaamte die hij zou voelen als zijn megalomane zelf voelbaar en zichtbaar zou worden. Volgens de egopsychologie daarentegen ontstaat schaamte uit een conflict tussen het Ik en het Ik-ideaal, terwijl schuldgevoel ontstaat in de conflictueuze relatie tussen het Ik en het Boven-Ik. Aangezien het Ik-ideaal echter een onderdeel is van het Boven-Ik, dreigen schuldgevoel en schaamte bijna samen te vallen. Bovendien resulteert schaamte vaak uit het besef 'dat we zijn, wie we juist niet willen zijn'. Schaamte resulteert eerder uit de niet te vermijden confrontatie met een negatief ideaal dan uit het besef gefaald te hebben ten opzichte van een positief ideaal (Lindsay-Hartz 1984, p. 697).

Deze verschillende opvattingen hebben gemeen dat schaamte, net als schuldgevoel en trots, als een emotie wordt gezien waarin de aandacht op zichzelf wordt gericht en ze is daarmee een zogenoemde 'secundaire emotie'. Niettegenstaande grote theoretische verschillen, komen met name Engelstalige auteurs overeen in de manier waarop zij schaamte onderscheiden van schuldgevoel. Ze onderschrijven wat de psychoanalytica Helen Block Lewis (1971) in grote lijnen heeft uitgezet: bij schaamte vormt de (negatieve)

evaluatie van het zelf de focus, terwijl bij schuldgevoel voorop staat wat er is gedaan: 'Ik heb dat vreselijke ding gedaan', respectievelijk: 'Ik heb dat vreselijke ding *gedaan*.' Schaamte gaat samen met zich bekeken voelen door de ogen van de ander, zich letterlijk klein voelen en weg willen kruipen, terwijl schuld samengaat met spanning en spijt. Reparatie van schaamtegevoelens hangt vaak samen met de behoefte de negatieve aspecten van het zelf ongedaan te maken, terwijl iemand met een schuldgevoel eerder aspecten van zijn gedrag ongedaan wil maken.

Cognitief-psychologisch onderzoek naar schaamte Zoals ik in de vorige paragraaf al aangaf, is integratie van cognitief-psychologische kennis en onderzoeksresultaten in een psychoanalytische emotietheorie noodzakelijk. Een actuele en hoogst interessante bron daarvoor vormt *Shame and guilt* waarin Tangney en Dearing (2002) een schat van onderzoeken beschrijven met zowel psychoanalytische als cognitief-psychologische uitgangspunten. Zij maken het belangrijke onderscheid tussen het incidenteel ervaren van een tijdelijke schaamtevolle gevoelstoestand en de neiging zich te schamen als een stabiele persoonlijkheidstrekk. Onderzoek ondersteunt de aanname dat schaamte samenhangt met zelfevaluatie: schaamte blijkt inderdaad meestal verbonden te zijn met naar zichzelf gerichte, negatieve en globale attributies, die door de tijd heen stabiel zijn. De neiging zich te schamen kan daarom worden opgevat als een onderdeel van het karakter. Een forse neiging zich te schamen is sterk gecorreleerd met een depressieve attributiestijl en gaat vaak samen met depressieve klachten. Dat is begrijpelijk omdat schaamte, in tegenstelling tot schuldgevoel, de zelfwaardering aantast. Wat betreft schuldgevoel tonen de onderzoeken andere verbanden aan: de ervaring van een schuldgevoel hangt juist niet samen met negatieve attributies die de zelfwaardering betreffen en aantasten. Integendeel, het ervaren van een schaamtevrij schuldgevoel is positief gecorreleerd met een positieve zelfwaardering. Terwijl schaamte het zelfgevoel aantast, leidt het ervaren van een schuldgevoel tot positieve versterking van het zelfgevoel.

Er is ook onderzoek gedaan naar de relatie tussen schaamte en narcisme, uitgaande van de veronderstelling dat narcistische kenmerken op te vatten zijn als een afweer van de gevreesde schaamtreacties. Een van de onderzoeksresultaten is dat een sterke geneigdheid schaamte te ervaren (dus als karaktertrek) positief is gecorreleerd met pathologische aspecten van narcisme, maar negatief met de 'gezonde' narcistische trekken. Dit lijkt de hypothese te bevestigen dat naarmate de neiging zich te schamen groter is, de afweerstructuur meer pathologisch is. Interessant is bijvoorbeeld dat een sterke neiging zich te schamen correleert met het voorkomen van splitsing als afweermechanisme en met een verminderd empathisch vermogen. Daarentegen is er een positieve correlatie tussen het ervaren van schuldgevoel en het vermogen tot empathie.

Een ander interessant onderzoeksgegeven is dat schaamte woede en vijan-

digheid ten opzichte van het zelf kan oproepen. Deze kunnen worden afgeweerd door verdringing of splitsing, maar evengoed door externalisatie. De afkeuring van het zelf, 'door het oog van de vermeende derde', wordt in het geval van externalisatie naar buiten verlegd en een rechtvaardiging voor woede krijgt vorm. In de kinderwereld is dit te herkennen aan het kind dat zijn broertje slaat omdat die 'steeds naar hem kijkt.' Een voorbeeld uit de forensische praktijk is de razernij die optrad bij het tienermeisje uit de inleiding, omdat zij zich 'laag aangekeken' voelde. De vermeend 'lage' blik was voldoende aanleiding voor de forse mishandeling van haar voormalige vriendinnetje. Onderzoek laat zien dat schaamtegevoelige mensen, in tegenstelling tot schuldgevoeligen, meer neigen tot woede in het algemeen, en ook meer tot niet-constructief omgaan met boosheid. In het algemeen leidt schaamte minder tot gezonde adaptatie dan schuldgevoel, vooral als er sprake is van een sterk schaamtegevoel. Anders dan soms wordt gedacht, vormt een sterk schaamtegevoel meestal niet een stimulans voor het ontwikkelen van autonomie en competentie. Tot zover de onderzoeksresultaten die Tangney en Dearing beschrijven.

Het interessante van dergelijk onderzoek naar zowel psychoanalytische als cognitief-psychologische aspecten van schaamte is dat de psychoanalytische theorie over schaamte aangescherpt kan worden. Daarbij denk ik aan de nadruk op de evaluatie van het zelf versus evaluatie van het gedrag (zoals bij schuld), aan de stabiele neiging zich te schamen als onderdeel van het karakter, aan de meestal niet-constructief adaptieve functie van schaamte (in tegenstelling tot bij schuldgevoel) en aan de woede die schaamte oproept. Schaamte blijkt immers verbonden met een besef van identiteit, en de geneigdheid schaamte te voelen maakt deel uit van het karakter. Als we zien hoe woedend de reactie op schaamte vaak is, zij het tegen zichzelf gericht, verdrongen of geëxternaliseerd, dan wordt nog eens op scherp gezet hoe belangrijk de herkenning en bewerking van schaamte in een behandeling is. In de onderzoeksbevindingen dat bij schaamte het empathisch vermogen vermindert en dat in tegenstelling tot bij schuldgevoel de schaamtevolle situatie meestal niet wordt vermeden, zien we een onderzoeksmatige onderbouwing van de theorie over de narcistische woede, die zo in het teken van de afweer van de schaamte staat. Gaat de aandacht van de analyticus niet te vaak naar het relatief makkelijker bereikbare schuldgevoel dan naar de diepverborgen schaamte-emotie?

Het manco van dergelijke cognitief-psychologische onderzoeken, en dat geldt ook voor het boek van Tangney en Dearing, is dat er geen uitspraak wordt gedaan over de genese van de geneigdheid schaamte of schuld te ervaren, noch over de psychodynamiek van de onbewuste processen. Dat een begrip als 'onbewuste schaamte' of 'onbewuste schuld' ondenkbaar is in dergelijk onderzoek is eveneens een manco. Het uitgangspunt wordt gevormd door wat bewust wordt ervaren, en niet door wat afgeweerd wordt.

Het ontstaan van schaamte Zoekend naar literatuur over de genese van schaamte, kwam ik onder andere terecht bij *Pour une théorie psychanalytique de la honte* (Janin 2002). Janin onderscheidt primaire schaamte, die ontstaat uit het primair narcisme, en secundaire schaamte, die ontstaat bij de overgang naar de latentieleeftijd, wanneer de oedipale problematiek wordt afgeweerd. Dit onderscheid hangt samen met de opvatting dat er pas sprake is van een 'gevoel' als de psychische structuur is ontwikkeld. Janin noemt daarom die vroege schaamte, net als signaalangst, een 'affect', en de secundaire schaamte een 'gevoel'. Het primaire schaamteaffect is verbonden met het passief onderworpen zijn in de anale fase, als de libido nog niet geseksualiseerd is. Wat betreft dat latere, secundaire schaamtegevoel sluit Janin aan bij Chasseguet-Smirgel: schaamte is een terugkeer van het fallische exhibitioneren en de anale blootstelling, wanneer de verhouding tussen het Boven-Ik en het Ik-ideaal ineens stort. Zo tekortschieten ten opzichte van het Ik-ideaal maakt direct gevoelens los die zijn verbonden met het falen van het fallisch exhibitioneren, met de ervaring te klein te zijn. Vanaf de oedipale ontwikkelingsfase is schaamte dus verbonden met een seksuele drift, in het bijzonder met de oedipale constellatie. Tot zover de weergave van Janin over het ontstaan van het schaamtegevoel.

Janins metapsychologische model over het ontstaan van schaamte is voor mij niet goed bruikbaar. Ik licht dit toe aan de hand van zijn schets van het ontstaan van secundaire schaamte als het laat-oedipale kind zijn 'klein-zijn' ten opzichte van de 'grote' ouders beseft. Een aanname daarbij is dat de overgang van de primaire naar de secundaire schaamte altijd plaatsvindt in het licht van het ontstaan van de onbewuste fantasie over de coïtus tussen de ouders. Voor meisjes en jongens is er op dat moment een duidelijk verschil: 'Hoewel het meisje toch eigenlijk rijke mogelijkheden heeft door verschuiving naar andere verlangens, lijkt ze toch in het nadeel te zijn ten opzichte van het jongetje. Hij heeft immers de mogelijkheid zijn kleine verschil in anatomie als een soort fetisj narcistisch te herbezetten en zo de werkelijke castratie door zijn ouders te loochenen' (Janin 2000, p. 57). De aanname van de onbewust altijd aanwezige coïtusfantasie als scharnierpunt in de ontwikkeling van schaamte wordt niet door empirisch onderzoek ondersteund. Wel wordt de aanname van de zelfevaluatie door het vermeende oog van een derde ondersteund en in die zin is de introductie van een driehoeksbeleving wel zinvol in het spreken over de genese van schaamte. Maar daarvoor is het centraal stellen van de fantasie over de oerscène overbodig. Node worden ook verwijzingen naar de cognitieve en lichamelijke aspecten van de emotie gemist; hij beperkt zich geheel tot het fantasmatische gevoelsleven. Ook het feit dat anno 2003 de ontwikkeling van schaamte bij het meisje wordt gekoppeld aan een vermeend nadeel ten opzichte van de mannelijke anatomie, maakt Janins opvattingen over de genese van schaamte grotendeels onbruikbaar.

Een tweede moeilijkheid van deze metapsychologische theorie over het ontstaan van schaamte betreft de mogelijkheid een verbinding met de praktijk-

theorie te leggen: betekent deze ontstaansgeschiedenis dat in het volwassen leven elk gevoel van schaamte een herleving is van die onbewuste fantasie over de oerscène? De essentie van schaamte is naar mijn idee niet je (lichamelijk) steeds opnieuw te klein te voelen en buitengesloten te weten uit de oedipale driehoek, maar de beleving te falen in de ogen van de geïnternaliseerde ander. In de klinische praktijk ga ik toch eerder op zoek naar de veelheid van verschillende momenten waarin iemand zich schaamde over zeer verschillende aspecten van zichzelf, dan naar het blootleggen van residuen van die onbewuste fantasie. Waarmee ik overigens niet wil zeggen dat een dergelijke fantasie niet deel uit kan maken van die reeks belevingen.

Een patiënt met een heftige hoogtevrees vertelde hoe hij, staande op een ladder, plotseling voelde waar zijn hoogtevrees mee samenhang. Plots voelde hij zich weer het zevenjarige jongetje dat in een boom was geklommen en er niet meer uitdurfde. Zeker een half uur had hij erin gezeten, angstig en alleen gelaten door zijn vriendjes. Staande op die ladder voelde hij plots de intense schaamte weer dat hij toen niet uit de boom durfde te komen. Opnieuw voelde hij de paniek bij het idee zijn schaamte ongedaan te willen maken door zich dan maar ongecontroleerd naar beneden te laten vallen. Natuurlijk is het mogelijk te opperen dat die schaamtevolle herinnering een dekherinnering is. Dat zal vast wel, maar dan waarschijnlijk voor verschillende momenten waarin die pijnlijke zelfevaluatie speelde. Voor een bevredigende theorie over het ontstaan van schaamte vind ik veel meer aanknopingspunten in *Der Blick des Anderen. Eine Analyse der Scham* (Seidler 2001). Hierin wordt een interessante poging gedaan fenomenologie, Sartres filosofie, en freudiaanse en objectrelationele psychoanalyse te integreren. Seidler meent dat schaamte is verbonden met het zelf, met de identiteit. De beleving van het zelf ontstaat als het intentionele Ik van de persoon zich afgrenst ten opzichte van de ander. Deze afgrenzing gaat samen met de mogelijkheid tot zelfreflectie: iemand grenst zichzelf als object af ten opzichte van de ander. Het zelf is daarmee altijd verbonden met intentionaliteit en met een ander, zoals dat wordt beschreven in de objectrelationele theorie. Schaamte ontstaat als er een tijdelijke breuk ontstaat tussen het Ik en het zelf, en de persoon zichzelf tot object van observatie maakt. Deze schaamte treedt, in tegenstelling tot schuldgevoel, meestal plotseling op, alsof een tot dan toe onbewust gebleven gevoel plots bewust wordt. Ze gaat gepaard met allerlei fysiologische veranderingen, waaronder rood worden, en is zichtbaar in kenmerkende lichaamstaal, zoals oogcontact vermijden of zichzelf met de linkerhand over het gezicht strijken.

Evenals Janin meent Seidler dat schaamte voor het eerst voorkomt in de tweede helft van het tweede levensjaar. Hij legt de nadruk echter niet op de anale driften, maar op het ontstaan van de mogelijkheid van reflectie in het kind, op de mogelijkheid zichzelf tot object te nemen. Peuterobservatie laat zien dat vijfenzeventig procent van alle kinderen na twintig maanden een verlegenheidsreactie vertoont, wat als een teken van die zelfreflectie kan

worden opgevat. Ook Seidler hecht belang aan de oedipale situatie bij het ontstaan van schaamte. Dit zijn momenten in de ontwikkeling waarop het kind zichzelf tot vreemde wordt, met name als het kind zich buitengesloten voelt uit de geïdealiseerde relatie. De klassiek freudiaanse nadruk op de coïtusfantasie, zoals bij Janin, wordt hier vertaald naar het bestaan van een driehoekssituatie waarin de beleving van buitengesloten zijn centraal staat. De zelfreflectie die schaamte kenmerkt, moet als een driehoeksrelatie worden opgevat: zichzelf zien zoals door de ogen van een ander en zich daarvan afgescheiden te weten. Schaamte ontstaat als een belevend subject op het zelfobject reflecteert, als door de ogen van een derde. Hoewel er veel onderzoek naar schaamte wordt gedaan, is het op dit moment nog niet mogelijk daarvoor een ontwikkelingslijn te schetsen, aldus Seidler. Ik zou daaraan willen toevoegen dat we ook nog erg weinig inzicht hebben in de specifieke ontwikkelingsinterferenties die bijdragen aan het ontstaan van een verhoogde geneigdheid tot het ervaren van schaamte.

In het volwassen leven wordt schaamte dus veroorzaakt door een breuk tussen het Ik, dat tracht de intenties van het subject te realiseren, en het zelf, dat bestaat uit de verinnerlijkte beelden van de ander. Op het moment dat schaamte wordt beleefd, wordt die breuk – achteraf – opgemerkt. Schaamte is dus niet, net als angst, een waarschuwingssignaal. Het is een beleving die tot stand komt nadát de objectiverende blik is opgetreden. Het onheil is dus al geschied. Overigens is de vermeende blik van de ander voor degene die zich schaamt niet zichtbaar: hij is onbewust. Mogelijke schaamte wordt veelvuldig afgeweerd, meestal door middel van een regressieve fantasie waarin er juist geen afgescheidenheid ten opzichte van de ander is en er dus geen blik van een derde is. Ook kan de subject-objectrelatie worden omgedraaid, om zo de passief beleefde schaamte te ontlopen. Met deze korte weergave van de opvattingen van Seidler doe ik de rijkdom van zijn ideeën onvoldoende recht. Omdat hij cognities, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen met elkaar in verband brengt en ook een daarmee samenhangende praktijktheorie schetst, is zijn manier van denken voor mij bijzonder waardevol.

Synthese Als ik de metapsychologische theorieën over schaamte probeer samen te vatten, kom ik tot de volgende grote lijn.

Schaamte is een krachtige, intense emotie, omdat de evaluatie van de eigen identiteit erbij betrokken is. Schaamte kan pas ontstaan nadat het kind de mogelijkheid tot zelfreflectie heeft ontwikkeld, wat samengaat met de mogelijkheid zichzelf te zien als onderscheiden van de ander. Het kind dat zich schaamt, neemt zichzelf als object van zijn beleving en voelt zich klein in de vermeende blik van de ander. De eerste beleving van schaamte wordt gesitueerd aan het einde van het tweede levensjaar. De freudiaanse analyticus noemt dit schaamte rond het primair narcisme, een vertegenwoordiger van de zelfpsychologie zal schaamte vooral verbinden met de lotgevallen van de zelfwaardering en de narcistische krenking.

De totstandkoming en beleving van schaamte in de volwassene is, in wezen net als schuldgevoel, de resultante van een conflict tussen drie psychische aspecten: hoe iemand wil zijn, de vermeende blik van de derde en de bewustwording dat het zelf niet overeenkomt met hoe men wil zijn. Seidler noemt dit respectievelijk het 'functionele Ik', 'de ander' en 'het zelf'. Zelfreflectie impliceert een cognitief proces, ook al gebeurt dit grotendeels onbewust. Omdat schaamte een emotie is die pas optreedt nadát de breuk tussen het intentionele Ik en het zelf is opgetreden, is schaamte meestal een destructief gevoel: er is al iets kapot en dat kan moeilijk hersteld worden. Meestal wordt schaamte dan ook heftig afgeweerd en blijft ze onbewust. Anders dan signaalangst, heeft schaamte geen preventieve functie die afweer en compromisoplossingen activeert. De woede die schaamte oproept, is meestal destructief: ze wordt naar binnen gekeerd en leidt tot zelfevaluatie of wordt niet-constructief naar buiten gekeerd. Een nevenverschijnsel hiervan is dat er verlies van het vermogen tot empathie kan optreden.

Gedachten over de praktijktheorie van schaamte

De omgang met 'slechte gevoelens' Als opmaat voor eigen gedachten over de klinische relevantie van het bovenstaande is een korte bespreking van de verzameling essays *Bad Feelings* van Roy Schafer (2003) interessant. Deze bundel is een schoolvoorbeeld van praktijktheorie: aan de hand van klinisch materiaal worden beschouwende opmerkingen geplaatst, losjes verwijzend naar onderliggende theorie. Schafer behandelt allerlei 'slechte gevoelens', gevoelens over situaties die de analysant of analyticus maar beter niet kan hebben, omdat ze zo lastig zijn in een behandeling: nijd, gevoelens over afwezigheid van de therapeut, afweer tegen 'goed zijn' (de negatief-therapeutische reactie), beleving van het termineren of extreme schaamte. In het kader van dit artikel is mooi te zien hoe in zijn praktijktheorie impliciet enkele van de hierboven beschreven metapsychologische gezichtspunten terugkomen. Ik geef die tussen haakjes cursief weer. In de praktijktheorie van Schafer komen de cognitieve en de lichamelijke aspecten van een emotie in het geheel niet aan de orde.

Wie extreem schaamtevol is, aldus Schafer, leeft altijd met de fantasie dat er afkeurend naar hem wordt gekeken (*de blik van de ander*). Termen als 'schaamte', 'zichzelf gek voelen' of 'verlegenheid' voldoen niet. De patiënt ervaart daarentegen vernedering of zich doodgemaakt voelen, gevoelens die thuis horen bij de paranoïd-schizoïde positie (*extreme schaamte ontstaat in de zeer vroege ontwikkeling*). Ook kunnen dergelijke patiënten niet meer naar zichzelf kijken ter zelfbevestiging, zichzelf constructief bekritisieren of goed naar anderen kijken (*destructieve kant van schaamte, verlies aan empathische mogelijkheden*). Natuurlijk wordt de zelfkritiek heftig afgeweerd, maar ze komt in verhevigde vorm terug via projectieve identificatie, waarbij de analyticus en zijn duidingen als buitengewoon vernederend worden beleefd (*schaamte wordt sterk afgeweerd of geëxternali-*

seerd). Dit kan leiden tot een extreem gevoel van waardeloosheid of fantasieën dat het maar beter zou zijn te sterven. Maar als er tegelijkertijd nijd op de analyticus opbloeit, die in de ogen van analysant alleen maar goed, gezond en geïntegreerd is, kunnen er grootheidsfantasieën ontstaan. De vermeende vernederende blik van de analyticus die zou denken 'Wie denkt u wel dat u bent?' wordt afgeweerd met een soeverein 'Wie denkt hij wel dat hij is?' In beide gevallen zijn de complicaties voor de behandeling groot en hinderend.

Een van de belangrijkste implicaties van de theoretische aandacht voor schaamte is dat de analyticus nogmaals wordt gedwongen de afweer ervan als een belangrijk weerstandsfenomeen te behandelen. Zo beveelt Schafer aan in interventies bij extreem schaamtevolle analysanten zo min mogelijk termen als 'alsof ...' en 'zoals ...' te gebruiken. Dergelijke termen nodigen de analysant uit op een hoger niveau van psychisch functioneren te opereren dan ze op dat moment zijn, waardoor ze de dieperliggende pijn van de schaamte niet grijpen. Hij verkiest heldere uitspraken om de schaamte te benoemen als: 'Ik denk dat u zich momenteel op uw hoede voelt, omdat u denkt dat ik kritisch ben over uw houding' (2003, p. 53). Al te hypothetisch of indirect zijn, helpt meestal weinig. Tot zover de ideeën van Schafer.

Vignet Als illustratie van de manier waarop met schaamte in een behandeling kan worden omgegaan, geef ik een fragment uit de behandeling van een vrouw met zeer ernstige zelfwaarderingsproblematiek, waarin het accent ligt op de schaamte. 'Ik heb veel nagedacht over vorige week, dat u zei dat je boosheid kan gebruiken om een eigen plek in de wereld op te eisen, dat je dan anderen niet per definitie tekortdoet.' Patiënte zwijgt lange tijd. 'Ik durf het eigenlijk niet te zeggen, maar goed, ik zal het toch doen.' Opnieuw zwijgt ze, zucht meerdere keren en vertelt dan hortend en stotend: 'Zaterdag was mijn oudste kind jarig en omdat de familie kwam, had ik van allerlei gekookt: appeltaart, inktvissalade, kleine pizza's, pastasalade met zalm. Alles is opgegaan, behalve de appeltaart.' Dan gaat ze vrij uitgebreid in op haar grieperige man en dat ze alles zelf heeft gedaan. Ze valt stil en zwijgt. Ik zit rustig, wacht, en probeer alleen faciliterend te zwijgen of hummend te ondersteunen, en hoop te laten blijken dat het voor haar echt een hele zelfoverwinning is zoiets positiefs over zichzelf te vertellen. Na weer een tijdje stilte vraag ik: 'Moeilijk?' Ze zwijgt nog even en zegt dan: 'Heel kort voelde ik een moment van trots ...' Ze valt weer stil. Na een tijdje vraag ik: 'Waar bent u heengegaan met uw gedachten?' 'Nu schiet er van alles door mijn hoofd. Het eten was helemaal niet goed, er zat te weinig citroen in de inktvissalade ...' En zo breekt ze in korte tijd de hele maaltijd af. Omdat ik patiënte al zeer lang in therapie heb en er een stevige werkrelatie is waarbinnen humor ook een plaats heeft, zeg ik als ze weer stil valt provocerend: 'En er was niet genoeg, alles is opgegaan.' 'Ja, ik mag helemaal niet denken dat het goed was, dat is arrogant, ik kan helemaal niet koken. Het waren allemaal maar kleine beetjes. Ik had u dit niet moeten vertellen.'

Ik bespeur een lichte paniek in patiënte, maar proef ook dat ze stiekem wel genoot van het moment van trots. De afweer van de trots loopt nu duidelijk op en patiënte breekt zeer kordaat het goede af. Op dat moment probeer ik het gevoel van schaamte op te pakken, dat haar belemmert tevreden te zijn en van zichzelf te genieten. 'Schrikt u nu ook weer, nu u dit vertelt?' 'Ja', en dan valt ze weer stil. 'Het is alsof u schrikt dat u dit van uzelf zegt, alsof u naar uzelf kijkt door het oog van een ander en schrikt van het trotse gevoel, dat helemaal niet past bij de manier waarop u zelf beleeft.' 'Ja, ik mag dat niet van mezelf denken. Dan ben ik een egocentrisch iemand die alleen maar zelf centraal wil staan. Ik probeer dat juist altijd niet te zijn en iemand te zijn die bescheiden op de achtergrond blijft.' 'Het is alsof u zegt: "Zo ben ik helemaal niet, ik ben iemand die niet kan koken en die niet de moeite waard is."'' 'Ja.' Patiënte valt nu weer stil. Ik krijg zoals zo vaak in de therapie een scherp beeld van hoe haar sterke negatieve zelfwaardering maakt dat zij zich schaamt voor een positieve beleving: positieve eigendunk is arrogant en agressief. Patiënte pakt de draad van het begin van het uur nu weer op en vertelt dat ze het eigenlijk ook wel jammer vond dat haar man haar niet complimenteerde. 'Alhoewel,' zegt ze, 'later op de avond deed hij dat wel.' Dan beseft ze dat ze dergelijke complimenten misschien ook niet makkelijk accepteert, dat hij misschien ook wel had geleerd dat zij daar moeilijk mee om kan gaan en dat hij er daarom terughoudend mee is. Aan het eind van het uur, dat steeds minder stroef gaat lopen, verbind ik het schaamtegevoel rond de verjaardag met materiaal uit voorgaande uren. Ik leg haar voor dat zij zich waarschijnlijk veel schaamde als jonger zusje van twee verbaal begaafde broers ten opzichte van wie zij zich steeds de domste voelde. Dat verbind ik met haar toenmalige en huidige lage zelfwaardering, het opgeven van de pogingen een eigen plek op te eisen en ik leg haar voor dat de op zich gezonde woede die het klein voelen oproept dan wel moet eindigen in bijtende zelfkritiek in plaats van autonomie.

Schaamte en agressie Een totaal andere klinische relevantie van het denken over schaamte stipte ik al aan in de inleiding. In de forensische psychologie is schaamte een zeer interessante emotie, vooral nu uit het cognitief-psychologisch onderzoek blijkt dat schaamte zo sterk verbonden is met agressie: vermeend 'laag kijken' kan al aanleiding zijn voor een mishandeling. Mij lijkt dat het 'laag kijken' staat voor 'de blik van de ander'. Seidler verklaart de optredende agressie vanuit de mengeling van zich schamen (op te vatten als 'zelfverachting') en zich veracht voelen door de ander: 'Het is die objectiverende blik, die als verachting wordt geïnterpreteerd: het subject beleeft zichzelf uitsluitend als afgescheiden van de ander; er is niets meer dat hen bindt. Het subject wordt door de blik van de ander tot een voorwerp, tot een ding' (Seidler 2001, p. 73). Hier ligt bijvoorbeeld ook een voedingsbodem voor het ervaren van (vermeend) racisme. Collega Nelleke Nicolaï attendeerde mij in dit verband op de rol die schaamte kan spelen bij slachtoffers van misbruik.

Schaamte en op zichzelf gerichte woede wisselen elkaar in een negatieve spiraal af: de schaamte leidt bij het slachtoffer tot woede, die wordt omgezet in een destructieve manier van zichzelf terugtrekken. Dit leidt bij de partner tot woede en afkeuring en vaak tot suggesties van schuldtoekenning aan het slachtoffer en zich op zijn beurt terugtrekken, wat weer leidt tot schaamte bij het slachtoffer, en zo verder (Scheff 1987).

Maar wat maakt dat sommigen hun agressie tegen zichzelf keren en anderen deze naar buiten richten? In een verkennend onderzoekje naar de mate waarin verdachten neigen tot schaamte, waarbij ik gebruikmaakte van een schaamte- en schuld vragenlijst van Tangney en Dearing (2002), werden vooralsnog meer vragen opgeroepen dan antwoorden gevonden. Vooralsnog is het moeilijk greep te krijgen op het onbewuste bestaan van schaamte: ontkenning van de neiging zich te schamen naast wel zeer agressief reageren op vermeende 'lage blikken' roept vragen op. Maar openlijk in een gesprek of op een vragenlijst erkennen dat schaamte een belangrijke emotie is, is op zich al weer schaamtevol en zal dus vermeden worden. Wellicht nog meer dan bij andere emoties en meer specifiek dan bij schuldgevoel, speelt aantasting van de identiteit een belangrijke rol in het mobiliseren van de afweer.

Besluit

In de inleiding wierp ik, inhakende op het maatschappelijke debat over schaamte, een aantal vragen op. Anders dan in het maatschappelijk debat doorklinkt, lijkt vanuit de psychoanalyse schaamte geen gezonde emotie. In de psychoanalytische metapsychologie wordt benadrukt dat schaamte leidt tot zich afzonderen en zich buitengesloten voelen, tot verminderde empathie, tot agressie, die soms naar buiten wordt geprojecteerd. Oproepen van leken op het gebied van schaamte om 'criminelen' herkenbaar publiekelijk te werk te stellen en hun zo een schaamtegevoel te bezorgen, kunnen waarschijnlijk beter genegeerd worden. Ze gaan voorbij aan de onmogelijkheid schaamte op te dringen, en als het al lukt is de kans groot dat de schaamte contraproductief uitpakt in de vorm van agressie. Schaamte is moeilijk achteraf ongedaan te maken, verbonden als ze is met de negatieve evaluatie van het zelf. Het is dan ook terecht dat Weijers (2000) voor jeugdcriminaliteit en Groen (2003) voor geweld in partnerrelaties de oplossing zoeken in het ombuigen van schaamte naar schuldgevoel, en daarop hun hulpverleningsprogramma's baseren. Schuldgevoel, zo werd duidelijk uit het aangehaalde onderzoek, kan immers beter gerepareerd worden dan schaamte.

In het maatschappelijke debat brandt natuurlijk ook de vraag naar culturele verschillen op ieders lippen. Zijn de lotgevallen van schaamte zoals 'wij' die ervaren, anders dan in culturen waarin schaamte meer een rol speelt? Als Groen (2003) stelt dat juist in niet-westerse gezinnen schaamte een leidend principe is en dat daarom een beschamende confrontatie door een familielid een belangrijke interventie kan zijn, zet ik daar ook vraagtekens bij. Het schaamtebegrip wordt in dergelijke culturen wellicht anders opgevat dan in

de westerse cultuur: zolang de overschrijding niet door anderen is opgemerkt is er geen reden voor schaamte, terwijl in de psychoanalytische zienswijze schaamte betrekking heeft op het innerlijk conflict, waarin slechts de vermeende blik van een ander een rol speelt. Bovendien, als juist schaamte zo belangrijk is en die zo afgeweerd wordt door primitieve afweermechanismen, zal vergroting van de confrontatie dan niet agressieversterkend werken? Mogelijk extrapoleert Groen hier ook te makkelijk naar 'de anderen'. Vanuit de Japanse schaamtecultuur bereiken ons eerder berichten over suïcide dan agressie, en autochtone jongeren uit een mediterrane schaamtecultuur die agressief worden, hoeven toch niet illustratief te zijn voor hoe in die cultuur door de meerderheid met schaamte en agressie wordt omgegaan? Hoe draagt deel uitmaken van een minderheid bij aan het ervaren van het gevoel een buitengesloten vreemde te zijn, en mogelijk aan het gevoeliger zijn voor schaamtereacties?

Vooralsnog roepen deze bespiegelingen over schaamte vooral vragen op. Het zou interessant zijn als ook analytici aan het debat over schaamte, schuld en agressie een praktisch relevante bijdrage kunnen gaan leveren.

Literatuur

Groen, M. (2003). Over de samenhang van schaamte en geweld. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 29, 255-269.

Janin, C. (2002). Pour une théorie psychanalytique de la honte. *Bulletin de la Société Psychanalytique de Paris*, 66, 12-100.

Lewis, H.B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.

Lindsay-Hartz, J. (1984). Contrasting experiences of shame and guilt. *American Behavioral Scientist*, 27, 689-704.

Mettrop, P.J.G., Thiel, M.L. van & Wiersema, E.M. (red.) (1988). *Schuld en schaamte. Psychoanalytische opstellen*. Amsterdam/Meppel: Boom.

Nathanson, D.L. (1990). Project for the study of emotion. In R.A. Glick & S. Bone (red.), *Pleasure beyond the pleasure principle*, p. 81-110. New Haven: Yale University Press.

Schafer, R. (2003). *Bad Feelings. Selected psycho-*

analytic essays. Londen/New York: Karnac Books.

Schalkwijk, F.W. (1997). Psychoanalyse en emotie: een aanzet tot discussie. *Tijdschrift voor Psychoanalyse*, 3, 68-85.

Scheff, T.J. (1987). The shame-rage spiral: A case study of an intimate quarrel. In H.B. Lewis (red.), *The role of shame in symptom formation*, p. 109-149. Hillsdale: Erlbaum.

Seidler, G.H. (2001). *Der Blick des Anderen. Eine Analyse der Scham*. Tweede herziene uitgave. Stuttgart: Klett-Cotta. Tevens in het Engels verschenen.

Tangney, J.P. & Dearing, R.L. (2002). *Shame and guilt*. New York: The Guilford Press.

Tas, L. (1974). Lotgevallen van het schaamte-affect. *Inval*, 417-429.

Weijers, I. (2000). *Schuld en schaamte. Een pedagogisch perspectief op het jeugdstrafrecht*. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.

Summary

In current public debate, shame is often positively reappraised as an emotion that functions in a regulatory way. In this article, however, it is argued that shame can strongly undermine self-esteem. Current psychoanalytic theory regarding emotions is also described on the metapsychological and clinical level. Shame is closely connected with the evaluation of identity, and can lead to strongly aggressive tendencies. Shame develops when a person observes him-/herself through the assumed eye of another, thus making him-/herself an object. A clinical vignette illustrates how shame can be handled in treatment. Finally, some comments are made on 'common sense' opinions which are frequently heard.

Manuscript ontvangen: 14 augustus 2003

Definitieve versie: 7 oktober 2003