

Info

Referer bij het verwijzen naar deze tekst altijd naar de gepubliceerde versie:

Compaijen, Rob. 2019. "Rood worden, stamelen: schaamte is essentieel en onthult iets van jezelf voor jezelf," <https://lazarus.eo.nl/blogs/rood-worden-stamelen-schaamte-is-essentieel-en-onthult-iets-van-jezelf-voor-jezelf>.

Rood worden, stamelen: schaamte is essentieel en onthult iets van jezelf voor jezelf

Rob Compaijen

De derde aflevering van *Wat is dan goed?* handelt over schaamte. In gesprek over het mogelijke belang van schaamte merkt Marilynne Robinson op: '*shame is information*'. In deze bijdrage denk ik na over wat dat zou kunnen betekenen.

Schaamte is een complexe emotie. Het begrip 'schaamte' verwijst naar heel verschillende fenomenen. In het Nederlands kunnen we 'schaamte' zowel gebruiken om te beschrijven hoe we ons voelen toen we op straat struikelden, als om aan te geven wat we voelen als we iemand bedrogen hebben. (In het Engels bijvoorbeeld kun je het eerste aanduiden als '*embarrassment*' en het tweede als '*shame*'.) Ik concentreer me hier op schaamte als morele emotie, als reactie op moreel falen.

Een klassieke illustratie van dergelijke schaamte treffen we aan in het boek *Het Zijn en het Niet* van de Franse filosoof Jean-Paul Sartre. Stel je voor dat je – om wat voor reden dan ook – besluit om in een hotel door het sleutelgat van een naburige kamer te gluren. Opeens hoor je voetstappen naast je en onmiddellijk word je overweldigd door schaamte.

Wat leert dit voorbeeld ons over schaamte? Ik beperk me tot vier aspecten. Degene die zich schaamt, is zich, ten eerste, heel bewust (geworden) van zichzelf. Voordat je de voetstappen hoorde, was je bewustzijn geheel in de greep van het tafereel dat je te zien kreeg. Maar vanaf het moment dat je voetstappen hoort, is je aandacht volledig verschoven naar jezelf en wat je aan het doen bent.

In de tweede plaats treedt schaamte blijkbaar op in de aanwezigheid van een ander. Die ander hoeft trouwens niet daadwerkelijk aanwezig hoeft te zijn. De voorstelling dat iemand anders jou ziet, kan al voldoende zijn. (Een interessante vervolgvraag is of schaamte afhankelijk is van de (voorgestelde) blik van *personen*. Zou je je ook schamen wanneer je ontdekte dat je bekeken werd door een kat? Je zou ongetwijfeld schrikken, maar zou je je ook *schamen*?)

Ten derde, wanneer je je schaamt, zie je jezelf door de ogen van de ander. Je ziet jezelf zoals die ander jou ziet: niet alleen als iemand die op zijn knieën voor een hotelkamerdeur zit en gluurt door het sleutelgat, maar bijvoorbeeld ook als iemand die pervers is. Schaamte heeft betrekking op de persoon die iets gedaan. Je bent je er nu op pijnlijke wijze van bewust geworden dat jij, in de ogen van de ander, bent verworpen tot smeerlap-die-door-sleutelgaten-gluurt. (Overigens is het natuurlijk zo dat je je kunt vergissen. Misschien heeft de ander in werkelijkheid helemaal niet zo'n negatief beeld van je.)

In de vierde plaats maakt schaamte duidelijk dat je een norm hebt overtreden. Je hebt iets onbetamelijks gedaan. Het is belangrijk om te zien dat schaamte veronderstelt dat je die norm *zelf* ook onderschrijft. Als je, nadat je werd betrapt tijdens het gluren, geen enkele schaamte zou voelen dan zie je blijkbaar niet in dat je over een grens bent gegaan. Schaamte is een indicatie dat je het (heimelijk) eens bent met het (voorgestelde) oordeel van de ander.

'Shame is information.' We moeten dat, denk ik, zo uitleggen: schaamte kan leiden tot zelfkennis. Hierboven schreef ik dat je, wanneer je je schaamt, blijkbaar een norm hebt overtreden waarmee je zelf ook instemt. Schaamte is onthullend. Het maakt je duidelijk wat geldt als gepast in de context waarin je je bevindt en dat je die normen *zelf* blijkbaar ook belangrijk vindt. Soms ben je daarvan al op de hoogte en heb je geen schaamte nodig om het te ontdekken. We kunnen ervan uitgaan dat verreweg de meeste mensen, ook zonder betrappt te worden tijdens het gluren, weten en onderschrijven dat dat ongepast is. (Dan nog kan schaamte trouwens de rol van 'informatieverstrekker' spelen: misschien worden we ons in de schaamte pas echt ten volle bewust van de normen die we blijkbaar onderschrijven.)

Er zijn natuurlijk veel situaties die in dat opzicht een stuk onduidelijker zijn dan gluren door een sleutelgat. Je hebt al een tijdje leuk, spontaan en diepgaand contact met een collega. Je leidinggevende maakt daarover een opmerking en plotseling voel je de schaamte opkomen. Op dat moment besef je dat je verliefd begint te worden op je collega, en ervaar je dat dat – gezien de situatie op het werk, en jullie huidige levens – ongepast is. Schaamte onthult iets van jezelf voor jezelf (en, als je rood wordt en begint te stamelen, ook voor anderen).

Niet alleen feitelijke ervaringen van schaamte kunnen je iets leren over jezelf. Ook je *geneigdheid* tot schaamte kan zo'n bron van informatie zijn. Ikzelf ben, denk ik, iemand die zich gemakkelijk schaamt. Wat zegt dat over wie ik ben? Het is onvoldoende om te zeggen dat ik blijkbaar veel normen onderschrijf, want er zijn ongetwijfeld mensen die veel normen onderschrijven en toch minder geneigd zijn tot schaamte. Er speelt hier dus nog iets anders: rigiditeit. Blijkbaar verwacht ik van mezelf dat ik ook steeds aan die normen voldoe. Blijkbaar kan ik het moeilijk verdragen, kan ik het mezelf moeilijk vergeven, wanneer dat niet lukt. En blijkbaar kan ik falen niet zien als iets dat op zichzelf staat, maar zie ik het automatisch als iets dat symptomatisch is voor wie ik ben.

Op dit punt aanbeland, ontstaat er ruimte om wezenlijke vragen te stellen. Klopt het eigenlijk wel dat ik deze normen onderschrijf? Zijn ze zo belangrijk als ik in eerste instantie dacht? Dat wil zeggen: is mijn schaamte eigenlijk wel terecht? Waarom ben ik zo rigide? Houdt goed leven ook niet in dat je kunt lachen om je krampachtige pogingen alles goed te doen? Om antwoorden te kunnen geven, moeten we natuurlijk veel meer doen dan onze ervaringen van (en geneigdheid tot) schaamte onderzoeken. Als mijn analyse in deze bijdrage klopt, stelt schaamte ons echter op een pijnlijke maar unieke manier in staat om zulke belangrijke vragen überhaupt te stellen.