

COMPASSIE CONCREET 51: SCHAAMTE

Schaamte weerhoudt mensen ervan om empathisch te zijn en op een gezonde manier met de wereld te verbinden. – Brené Brown



Schaamte is een emotie die in de zorg in diverse vormen voorkomt. Schaamte van patiënten, van naasten of collega's, eigen schaamte om fouten, schaamte om onszelf. In haar [boek](#) definieert Brené Brown schaamte als volgt: het intens pijnlijke gevoel dat je ervan overtuigd bent dat je gebreken vertoont en het daarom niet waard bent geaccepteerd te worden. Voor vrouwen is schaamte volgens Brown iets anders dan voor mannen. Schaamte is voor vrouwen een web van onhaalbare, conflicterende, concurrerende verwachtingen over wie we moeten zijn. Het is een dwangbuis. Voor mannen is schaamte geen hoop concurrerende, conflicterende verwachtingen. Schaamte is één ding: zorg ervoor dat je niet zwak overkomt. Schaamte betekent voor mannen: falen. Schaamte krijgt de ruimte in een cultuur van angst, verwijten en niet-verbondenheid. Perfectionisme, stereotypering, roddelen en verslaving zijn vaak het gevolg.

Veerkracht om met schaamte om te gaan kent vier basiselementen in Browns onderzoek: empathie, moed, compassie en verbondenheid. Door deze vier elementen in praktijk te brengen kunnen we die bijproducten van schaamte het hoofd bieden. Als we ons schamen, reageren we vaak alsof we in een crisis zitten en gaan vechten, vluchten of verstijven. In de hersenen passeren we het deel waardoor we rustig kunnen nadenken en de emotie verwerken. We kunnen onszelf trainen om uit die primaire reactie te komen door te trainen op die vier basiselementen. Daarbij blijkt empathie het belangrijkste tegengif tegen schaamte te zijn. Zowel empathie geven als ontvangen. Teresa Wiseman onderscheidt vier kenmerken van empathie: de wereld kunnen zien zoals anderen die zien, niet oordelen, de gevoelens van anderen begrijpen en kenbaar maken dat jij de gevoelens van die ander begrijpt. In de zorg is het nodig dat we onszelf en anderen over schaamte heen helpen en empathie is daarbij een belangrijke sleutel. Dat vraagt toewijding en oefening.

Compassie concreet

1. Op haar site heeft Brené Brown een [worksheet](#) met goede oefeningen.
2. Leestip en bron: *I thought is was just me / Gelukkig ben ik niet de enige*, Brené Brown
3. Kijktip: Brené Brown over [schaamte](#).