Schaamte is een dikke muur

Interview met Teus Lebbing

Door Marion Eikelenboom

Teus Lebbing (1971) is journalist, verhalenmaker en spreker. In december 2024 verscheen haar boek 'Schaamte, over de eenzaamheid en het zwijgen achter de voordeur'. In dit boek interviewt Teus meer en minder bekende Nederlanders over het thema schaamte en daardoorheen verweeft ze haar eigen verhaal. Teus groeide op met een oudere broer en haar moeder. Over haar vader die suïcide pleegde toen haar moeder zwanger was van haar en over het doodgeboren broertje werd gezwegen.

Zou je jezelf kunnen voorstellen?
Ik ben altijd nieuwsgierig geweest naar verhalen van mensen, dat is ook waarom ik journalist ben geworden. Gaandeweg ontdekte ik dat ik me afvroeg hoe anderen dat doen: leven. Ik ben opgegroeid in een liefdevol gezin met een broer en een moeder. Mijn moeder was een heel lieve vrouw, al had ze de nodige bagage. Ze heeft haar oerdrift in onze opvoeding gestopt, maar door de jaren heen merkte ik dat ze zich optrok aan ons. We moesten ons gedragen als een compleet gezin, dat we dat niet waren droegen we mee als een groot geheim. Er stond wel een foto van mijn vader in de kamer, maar er werd niet over zijn suïcide gesproken. Ik was een nieuwsgierig kind en stelde vragen. Mijn moeder was echter heel behendig in het parkeren en de bal terug kaatsen. Hierdoor kon een kant van mij, die van mijn vader, er niet zijn. Ik gedroeg me als een voorbeeldig kind om mijn moeder vooral tevreden te houden. Door mijn boek ging ik het zwijgen doorbreken, dat heeft veel moois op gang gebracht in de familie. Het heeft echter ook het nodige gekost, want ik stond hierin als jongste eigenlijk niet op mijn plek. Schaamte is een heel lastige emotie waar mensen niet graag over spreken. Toch bleek het in een behoefte te voorzien want na het verschijnen van mijn boek kwam ik in een rollercoaster terecht met heel veel aandacht en interviews. Het boek verscheen op 24 november: de sterfdag van mijn vader.

Had je dit bewust zo gepland?
Het duurde even eer ik op gang kwam met mijn boek, maar toen ik eenmaal ging schrijven ging ik als een speer. Waarop de redacteur aangaf dat het boek in november kon verschijnen als ik zo door ging. Toen was het voor mij helder dat het op de 24e moest verschijnen: de verzwegen dag in ons leven. Alles kwam samen. Op die dag was mijn moeder altijd verdrietig en van slag en wij drentelden er als kinderen maar een beetje omheen. Die dag kwam nu dus het verhaal naar buiten in een prachtig kapelletje in Utrecht. Mijn vader en moeder werden geprojecteerd op een groot scherm. Na 54 jaar mocht hij er zijn, en ook mijn doodgeboren broertje over wie ik sprak. En daardoor mocht ik er ook helemaal zijn en stroomde er een soort van energie door de ruimte. Tijdens de bubbels werden er allerlei persoonlijke ▸

Foto: Liesbeth Dingemans

verhalen gedeeld. Er waren familieleden die elkaar jaren niet hadden gezien. Ik had niet verder gekeken dan deze dag en was verrast door alle aandacht. Al was dat ook best verwarrend, want hierdoor hield ik minder tijd en ruimte over voor mijn gezin en vrienden, kon ik er voor mijn gevoel minder zijn en werd het thema 'niet goed genoeg zijn' opnieuw geraakt. De grote winst is echter dat ik nu eerder voel wanneer ik in de oude reflexen schiet. Ik heb niet de illusie dat schaamte ooit af is. Ik kreeg zoveel reacties van lezers met persoonlijke verhalen, het liefst wilden zij ook nog koffie drinken. Dat is hoe het werkt, leerde ik weer: zelfonthulling leidt tot zelfonthulling. Supermooi, maar ik vond het lastig om dat te begrenzen.

Hoe was het voor iemand die het liefst op de achtergrond was om nu zo in de belangstelling te staan?
Ik merkte dat ik het ook wel heel fijn vond om nu eens mijn eigen verhaal te vertellen. En dit thema ligt me nauw aan het hart. Ik hoorde natuurlijk wel het stemmetje van mijn moeder 'nou, nou, moet dat nou'. Mijn vader had hier meer mee, die schreef zelf ook en heeft psychologie gestudeerd. Ik wilde graag dat dit thema bespreekbaar zou worden en dat is gelukt.

Zit daar dan ook onder: dan heeft mijn eigen worsteling tenminste iets goeds voort gebracht?
Het idee van betekenis willen zijn speelde zeker mee. En ik heb ook een vorm van idealisme in me. Er zijn zoveel wachtlijsten in de GGZ, terwijl er al zoveel geheeld kan worden in het interpersoonlijke contact. Als het ons zou lukken om al die conflicterende gevoelens te bespreken met vrienden en familie dan scheelt dat een berg eenzaamheid en gedoe. Het voelt nu meer oprecht dan vroeger: toen deed ik dat aan de hand van verhalen van anderen en bleef ik zelf buitenschot en nu doet mijn verhaal ook mee. Ik hoop dat het nu meer in balans kan zijn: dat ik anderen het podium kan geven en dat mijn verhaal er ook mag zijn. Ik zit overal veel relaxter, want ik heb niet zo veel meer te verbergen. Ik moest laatst een lezing verzorgen. Die middag was er echter een goede vriend van me overleden. Ik zat in dubio wat ik zou doen. Vroeger had ik me afgemeld of ik was er naar toe gegaan alsof er niets aan de hand was. Nu heb ik vooraf de organisatie ingelicht wat er was gebeurd en dat ik me wankel voelde en daarmee was het ventiel er uit. De hele avond verliep zo frank en vrij, ook bij het publiek, juist omdat alles er mocht zijn.

Waarom delen we zo weinig van die conflicterende gevoelens met elkaar?
Ja dat is een goede vraag. Voor mij was de grote drijfveer: wat geef ik mijn kinderen mee? Ik was op weg om het Grote Zwijgen door te geven. Nu is er echter meer lucht in huis.

Hoe werd je je bewust dat je het zwijgen doorgaf aan je kinderen?
Het heeft lang geduurd voor ik een foto van mijn vader in huis zette, dat is nu denk ik zo'n 20 jaar geleden. Daar staan inmiddels ook mijn schoonvader en moeder bij. De kinderen drentelden daar een beetje om heen. Als ze vroegen waaraan mijn vader was overleden praatte ik daar overheen. Pas toen mijn kinderen 7 en 9 waren kon ik hen vertellen dat mijn vader uit het leven was gestapt, en dat ik er weinig verder over wist. Er was een item in het Jeugdjournaal over depressie die een mooie aanleiding gaf om te vertellen over opa. Mijn kinderen

Het was alsof het hele gezin vleugels kreeg doordat alles er mocht zijn

stelden allerlei vragen, het was helemaal niet ongemakkelijk. Door de jaren heen kwamen er steeds meer vragen en mijn boek droeg natuurlijk bij aan meer context. Mijn stiefdochter en mijn man organiseerden de boekpresentatie. Het was alsof het hele gezin vleugels kreeg doordat alles er mocht zijn.

Het boek was niet alleen jouw, maar ook het gezins-ventiel…
Ja dit hebben we echt zo gevoeld, het is alleen maar winst. Als ik naar mijn eigen jeugd kijk vond ik het zwijgen zo zwaar dat ik er bijna onpasselijk van werd. Het was verstikkend. Mijn broer gaat op zijn eigen manier met ons verhaal om. Hij heeft het lang gebagatelliseerd, dat was zijn overlevingsstrategie. Nu is hij wel meer met onze ouders bezig. Niet iedereen in mijn familie zat te wachten op mijn boek, of sowieso op het bespreken van gevoelens rondom onze historie. Het duurde een tijd eer ik los kon laten wat andere familieleden hiervan zouden vinden. Die loyaliteit zat heel diep. Zelfs in de periode waarin de boekpresentatie werd voorbereid, zat ik in een terug trekkende beweging. Ik dacht: wie zit hier nu op te wachten? Totdat ik via via iemand tegenkwam die vroeg of ik wilde deelnemen aan een stagetraject. Ik was oefenmateriaal bij een presentatietraining en ik ging daar een beetje abstract vertellen over mijn boek. Tot er iemand mij vroeg: wanneer ga je nu eens je échte verhaal vertellen? Dat was weer zo'n punt waarop ik besloot dicht bij mezelf te blijven.

Ik las dit ook in je boek: dat je gaandeweg je traject steeds mensen tegenkwam die je een zetje in de goede richting gaven…
Klopt, doordat ik zelf eerlijker ben durven mensen ook eerlijker te zeggen dat ik weer in oude valkuilen stap. En doordat het bij mij meer stroomt, kom ik ook andere mensen tegen. Niet meer van die doen alsof types.

In je boek leg je de link tussen schaamte en eenzaamheid…
Ja schaamte is een soort van dikke muur die je om je heen bouwt, voor alles wat er niet mag zijn. Het heeft mij en mijn familie ook beschermd. Maar nu is het een keuze van wanneer ik hem wel en niet optrek. Je hoeft immers niet altijd alles te etaleren. Het heeft bij mij lang geduurd eer ik de liefde durfde toe te laten. Wat zou er gebeuren als iemand mij echt helemaal zou leren kennen?

Was je bang voor je eigen gevoelens of was je bang om afgerekend te worden op je familiegeschiedenis?
Eigenlijk beide. Ik was heel goed in mijn rol als pleaser, zo hield ik mensen dichtbij. Maar dat kostte erg veel energie, dus ik had ook veel tijd voor mezelf nodig. Dat ging ook zo in relaties. Tot ik mijn huidige man ontmoette.

Wat maakte dat je hem wel kon toelaten?
Hij was iemand die betrouwbaar was, geïnteresseerd en oprecht. Hij was net gescheiden en vastbesloten om nooit meer keuzes te maken die ver van hem af lagen. Hij koos heel bewust voor mij.

Was het spannend om vanuit de eigen bagage die jullie beiden hadden een eigen gezin te stichten?
Heel erg. Het meest spannend wat ik in mijn leven heb gedaan is kinderen op de wereld zetten. Mijn man had al een dochter van 3, dus ik zag daar hoe leuk het gezinsleven kon zijn. Toen we uiteindelijk ook durfden te gaan voor een kind van ons samen, gebeurde er niets. Ik ben er van overtuigd dat dit te maken had met de angst die er tussen zat; van mij om dingen door te geven (mijn vader was overleden toen mijn moeder zwanger was van mij) en van mijn man omdat hij al een scheiding achter de rug had en zijn vader ook jong was overleden.

Jullie hadden ook beiden geen voorbeeld van een vader om op terug te vallen.
Beiden hadden we geleerd om te zwijgen over moeilijke gevoelens. Dat hebben we zelf moeten leren.

Zit hierin ook nog een drive voor jou voor het schrijven van je boek? Zo van: ik had wel mensen willen hebben die mij de weg wezen?
Absoluut. Maatschappelijk kon ik goed meekomen, emotioneel was ik het nodige tekort gekomen. Nu ben ik weer in verbinding met mezelf, ik voel me een completer mens. Door mijn boek en ▸

alle aandacht eromheen neem ik best wat ruimte in en dat wringt ook weleens met mensen om me heen. Ik doorbrak een patroon waarin ik degene in een relatie was die met name luisterde. Hoe settelt zich dat nu? Dat betekent dat ik ook afscheid moet nemen van mensen en dat voelt als falen. Niet iedereen beweegt mee met mijn proces, maar ik wil heel graag trouw zijn aan mezelf. Dat vind ik spannend.

In je boek beschrijf je dat je moeder Alzheimer kreeg in 2011, waardoor je eigenlijk geen dingen meer met haar kon bespreken. En je ook je boosheid over haar zwijgen niet meer kon adresseren. Hoe kijk je daar nu naar?
Ik ben mijn moeder beter gaan begrijpen. Ik vind het heel verdrietig dat zij is opgegroeid in een jappenkamp waarin ze leerde dat het onveilig was en je onder de radar moest blijven. Dat overlevingsmechanisme heeft ze tot het einde toe vastgehouden. Ze heeft nooit haar eigen geschiedenis kunnen verwerken. Ze zei ooit dat ze vast nog eens de rekening gepresenteerd zou krijgen. Ik heb haar nooit meer kunnen vragen hoe ze dit heeft bedoeld. Het verdriet om mijn vader was haar verdriet en niet het onze. Ze heeft nooit gevraagd: hoe is dit voor jullie? Ze sprak over Walther en nooit over 'jullie vader'. Wij deden niet mee. Ze heeft ons zelfs zijn afscheidsbrief onthouden. Ik vroeg wel eens of mijn vader iets had achtergelaten maar dat heeft ze altijd ontkend. Via een oom hoorde ik dat er wel een brief was. Ik confronteerde mijn moeder hiermee en later die avond stond ze op de stoep met een tasje vol brieven, waaronder zijn afscheidsbrief. Ik kon hier niet met mijn moeder over praten, het luik viel en ze checkte uit. Wat dat betreft was Alzheimer voor haar het meest ultieme verdwijnen. In het verpleeghuis had ze nog wel eens heldere buien en dan bleef ik vragen stellen. Vlak voor haar dood kon ze nog zeggen: hij was echt een leuke man toen ik met hem trouwde. Mijn moeder heeft met alle liefde die ze in zich had voor ons gezorgd. Toen ik uit huis ging werd het lastig, ze had voor haar gevoel geen taak meer en ging mij steeds meer claimen. Over de woede en

Foto: Conny Kischtmann

Als ik boos ben op mensen voel ik me heel slecht

onmacht die dat bij mij losmaakte richting mijn moeder voelde ik ook schaamte. Als ik boos ben op mensen voel ik me heel slecht. En boos worden op mijn moeder had geen zin, ze sloot zich als een oester. Dus dat moest via een andere manier eruit, bijvoorbeeld op de tennisbaan. Ik heb aan mijn kinderen willen leren dat boosheid er bij mag horen en niet onderdrukt hoeft te worden.

Jouw moeder leerde als kind dat spreken bijna letterlijk levensgevaarlijk was dus dat heeft ze tot haar dood volgehouden.
Mijn moeder heeft de gevolgen van het kamp eigenlijk altijd ontkend, ze wilde ook geen aanspraak maken op ereschuld. Deze manier van omgaan met trauma heeft haar en ook ons als kinderen het nodige gekost. In die zin is het mooi dat er nu meer aandacht is voor intergenerationeel trauma. Het gaat niet om schuld maar om dingen te begrijpen. Ik had zelf ook tijd nodig om dit boek te kunnen schrijven. Ik weet nu dat mijn moeder ons niet bewust heeft willen beschadigen. Het begrijpen van haar verhaal werkt ontschuldigend. En daarnaast mag er ruimte zijn voor wat ik heb gemist. En mag ik ook trouw zijn aan mezelf. En daar hoort soms bij dat je anderen teleurstelt.

Ik interview veel mensen over hun levenseinde. Ik hoorde laatst van een partner dat zijn vrouw om een spiegel had gevraagd. Ze wilde afscheid nemen van zichzelf. Dat vond ik zo'n indrukwekkend beeld. Het zette mij aan het denken: als ik afscheid neem van mezelf, neem ik dan afscheid van iemand die altijd maar keurig in de pas heeft gelopen of neem ik afscheid van iemand die trouw is gebleven aan zichzelf. Nu mijn boek de wereld in is, merk ik dat het proces nog niet klaar is, dat ik wellicht nog wel meer bij mijn eigen essentie kom.

Wat zouden wij als lezers nu nog meer kunnen doen om het thema schaamte op tafel te krijgen?
Dat is een mooie vraag. Voor mij is de definitie van schaamte het verschil tussen wie je denkt te moeten zijn en wie je in de kern bent. Als je dicht bij jezelf bent kan je meer betekenen voor jezelf en anderen. De mensen die het hardst roepen; ik ken geen schaamte, die schamen zich misschien wel het meest.

Mensen die het heel wetenschappelijk gaan benaderen, blijven er ook van weg. Wees alert op omtrekkende bewegingen want dat is schaamte. En wees je bewust van wat de kinderen soms dragen van ouders. Zij krijgen soms de zwarte piet, terwijl zij eigenlijk de klokkenluiders zijn. Mensen gaan pas met zichzelf aan de slag wanneer het verlangen om te veranderen groter is dan de angst, of de puinhoop te onoverzichtelijk. Ik hoop dat we elkaar ook kunnen helpen in dit opzicht en dat we moedig genoeg zijn om op zelfonderzoek te gaan en elkaar te bevragen. Ik hoop met dit boek schaamte bespreekbaar te maken. Schaamte is misschien wel de meest diffuse emotie, het kan zich in zoveel verschillende vormen uiten, ook als machtswellust en dominantie, bijvoorbeeld. Hoe mooi zou het zijn als we in het gezin en op school leren omgaan met al die ingewikkelde emoties en ongemak? ◂

Schaamte, over de eenzaamheid en het zwijgen achter de voordeur (uitgeverij Lucht) is verkrijgbaar via de boekhandels en online.

Liever een persoonlijk exemplaar? Bestel het dan via www.abrandnewstory.nl, dan stuurt Teus het je snel gesigneerd toe.