

Schaamte leidt tot eenzaamheid en er is geen pil voor

„Je kunt er alleen zelf woorden aan geven en daarna vrijheid voelen.”

24

Je schamen. Vrijwel iedereen weet wat het betekent en heeft in de praktijk het ongemak ervaren wat ermee gepaard gaat. Die emotie kan snel overwaaien wanneer het om iets relatief kleins gaat. Maar het kan je ook ontzettend eenzaam maken wanneer je van alles verzwijgt. Journalist Teus Lebbing schreef er een boek over.

Haar boek ‘Schaamte’ gaat over die eenzaamheid, over het zwijgen achter de voordeur. Een veel voorkomend verschijnsel. Naar buiten komen met iets waarover je je schaamt, is niet vanzelfsprekend. Je weet immers maar nooit hoe anderen op jouw verhaal zullen reageren. Misschien word je wel afgewezen, belachelijk gemaakt of veroordeeld. En dan ben je nog veel verder van huis.

Verzwijgen en ontkennen

We hebben het niet over iets kleins wat ook in jouw eigen ogen maar weinig voorstelt. Maar over ervaringen en herinneringen die ervoor zorgen dat je eigenlijk niet jezelf kunt zijn, misschien zelfs wel

bij jezelf niet. Je verzwijgt, ontkent. Dat heeft niet alleen impact op jezelf maar ook op de mensen om je heen. In veel families wordt van alles verzwegen en ontkend.

Teus’ moeder zweeg uit zelfbescherming na de stilgeboorte van haar zoon en de suïcide van haar man. Dat laatste gebeurde toen ze in verwachting was van Teus. Toen Teus 12 werd, vertelde haar moeder erover. Niet heel uitgebreid, het complexe verhaal werd vrij eenvoudig samengevat. „Uiteindelijk heeft hij het niet gered.”

We moeten dóór

De dag erna ging Teus weer gewoon naar school en deed ze alsof er niets was gebeurd. Maar er waren veel onbeantwoorde vragen en ze voelde ook schaamte. Waarom had haar vader er, ondanks zijn gezin, voor gekozen om niet verder te willen leven? Er was geen ruimte om daarover te praten want haar moeder had gekozen voor ‘doodzwijgen’; ze moest immers door met het gezin. Teus was loyaal naar haar moeder en

zweeg mee. Maar dat zwijgen, dat begon steeds meer te wringen. Hoewel ze de drijfveren van haar moeder begreep, besloot ze bijna 20 jaar later om met een psycholoog te gaan praten. Ze voelde in eerste instantie de behoefte om haar moeder te beschermen en vertelde hoe leuk haar jeugd was geweest. Maar na een aantal sessies kwam het gesprek toch op haar vader. „Ik werd nieuwsgierig naar hem en begon mijn zoektocht.”

Ze hoopte haar moeder daarin mee te kunnen nemen, maar die kon dat niet aan, de pijn zat te diep. Ondanks dat zette Teus door, ze koos voor zichzelf en daardoor groeide het besef dat de relatie met haar moeder niet meer gezond was. Ze had haar altijd ontzien, zichzelf weggecijferd. „Het hebben van een geheim isoleert je. Ik heb lange tijd niemand echt dichtbij laten komen en zat verscholen achter een masker.”



Echte verhalen vertellen

Ze ging zich specialiseren in persoonlijke, 'echte' verhalen. Interviewt mensen over hun veerkracht, mentale gezondheid en hun schaamte. De verhalen schrijft ze voor diverse media en plaatst ze op haar platform abrandnewstory.nl. In 2023 werd ze benaderd door een uitgever: wat dacht ze ervan om een boek te schrijven, over schaamte? „Ik twijfelde erover. Deed mijn verhaal er wel toe? Maar al pratend met mijn dierbaren kwam ik tot de conclusie dat het de juiste tijd was.”

En dus ging ze aan de slag. Ze wilde in eerste instantie met name andere mensen aan het woord laten, markante Nederlanders zoals Mark Tuitert en Bram Bakker. Wat zijn de kanten die zij uit bescherming verborgen houden en wat brengt het hen om ermee naar buiten te komen; om niet langer alleen maar die mooie glanzende buitenkant te laten zien? Maar haar redacteur drong erop aan dat ze ook haar eigen verhaal zou vertellen. Dat heeft ze ook gedaan. „De mensen die ik geïnterviewd heb, zijn de steunpilaren van mijn verhaal geworden.” Het schrijven van het boek ging razendsnel. „Eigenlijk had ik dat boek al 20 jaar in mijn hoofd zitten”, zegt ze nu.

Een groot warm bad

De reacties die ze heeft gekregen op haar boek zijn overweldigend positief. Mensen vertellen haar wat het boek voor hen betekent, dat het hen helpt om zelf te gaan vertellen wat er al jaren dwarszit. „Soms excuseren ze zich ervoor dat hun verhaal



niet zo heftig is als het mijne. Maar het hoeft niet over suicide te gaan om heftig te zijn! Het is geen wedstrijd. Het gaat om het effect wat het op jou heeft, hoe het jou belemmert.”

Tijdens de boekpresentatie vertelde Teus haar zo lang verwegen verhaal. Muisstil was het. En daarna kwam de opluchting en de energie vrij in de zaal. „Het was één groot en warm bad.” Dat is wat er gebeurt als je er helemaal mag zijn met alles wat je in je hebt.

Geen pil tegen schaamte

Schaamte kan leiden tot serieuze gezondheidsproblemen, zowel mentaal als fysiek. Je niet goed genoeg voelen, in de klem zitten, het verborgen houden ... het vreet energie. Een arts herkent vrijwel nooit dat het door schaamtegevoelens komt en de patiënt waarschijnlijk zelf ook niet. „Vaak is het makkelijker om maar medicijnen te gaan slikken, maar voor schaamte bestaat geen pil. Er is moed voor nodig om bij jezelf te rade te gaan. Dat kan eigenlijk alleen maar wanneer je verlangen naar lucht, ruimte en betere tijden groter is dan de angst om de confrontatie aan te gaan.”

Teus interviewt ook mensen over keuzes bij het levenseinde en dan vallen vaak alle façades weg. „Ik hoorde van een man, wiens vrouw ik had geïnterviewd, dat ze vlak voor haar overlijden om een spiegel had gevraagd. Om afscheid te nemen van

zichzelf.” Dat is Teus bijgebleven: „Als ik later op dat moment in de spiegel kijk, wil ik afscheid kunnen nemen van iemand die zo trouw mogelijk aan zichzelf is gebleven.”

Teus Lebbing (1971) is freelance journalist. Voor diverse media en haar eigen platform A brand new story gaat Teus op zoek naar verhalen die we in eerste instantie voor onszelf houden. Dat doet ze niet uit sensatiezucht, maar vanuit de overtuiging dat het vertellen en delen van die echte verhalen inzicht, vrijheid en veerkracht oplevert. Haar boek "Schaamte" ligt nu in de winkel.

Tekst:

Wilma Vervoort

Foto's:

Lucy Lambriex

Liesbeth Dingemans

Wilma