



Van schulp naar spotlights en de schaamte voorbij?

Driekwartjaar geleden publiceerde ik mijn boek over de impact van schaamte (zie kader). Ik had geen benul van de rollercoaster aan aandacht die zou volgen, pers en publiek doken er bovenop. Geweldig natuurlijk, maar ook overrompend voor iemand die lang heeft geschuild achter een dikke muur van schaamte. Was ik wel klaar voor alle reacties? En ben ik nu dan de schaamte voorbij?

Auteur: Teus Lebbing

Mijn kinderen vragen tegenwoordig: gá je vandaag interviewen of wórd je geïnterviewd? Tot mijn eigen verbazing antwoord ik vaak het laatste. Want sinds de verschijning van mijn boek ben ik in een nieuwe wereld terechtgekomen. Tv, radio, kranten, podcasts, magazines: er is volop media-aandacht en ik voel me even een heuse BN'er. Draaide mijn leven als interviewer zeker 25 jaar lang om het verhaal van de ander, nu draait het opeens om dat van mij en mijn boek.

Onwennig én bijzonder vind ik dat. Heel blij ben ik met de aandacht voor de impact van schaamte op de keuzes die we als mens – bewust en onbewust – maken. Maar het meest ben ik geroerd door de reacties van lezers. Nog dagelijks berichten ze mij hoe mijn openhartige boek hen motiveert om óók de schaamte van zich af te schudden en zich meer te laten zien en kennen zoals ze zijn; hoe ze er hoop, kracht en inspiratie uit putten. Coaches en therapeuten laten weten dat ze

cliënten *Schaamte* aanbevelen als 'voorbereidend materiaal'. Er is zo veel er- en herkenning.

Ontdoeien

Want ja, allemaal hebben we grote en kleine verzwegen verhalen die ons stil, klein, verstopt en in de kramp houden. En wat lucht het dan op als we de moed vinden om daar woorden aan te leren geven en als we onze schaamteverhalen met elkaar kunnen delen. Dat merk ik ook tijdens de lezingen die ik geef over mijn boek. Mensen vertellen dat ze geraakt zijn door mijn verhaal, maar ook dat ze zich eraan spiegelen: hoe gaan zij zelf eigenlijk om met ongemak, pijn en verdriet in hun leven? Welke kanten houden zij onder de pet en waarom? Voor mijn ogen zie ik de aanwezigen ont-doeien, omdat hun hele verhaal er mag zijn. Omdat zij er mogen zijn.

Precies dáárom had ik de stoute schoenen aangetrokken om mijn boek te schrijven: ik wilde rauwe schaamte bespreekbaar maken. Die ingewikkelde cocktail van emoties die vaak onbewust zo'n impact heeft op ons doen en laten. Ik wilde schrijven over echte schaamtegevoelens van echte mensen, die van mezelf voorop. Omdat ik weet – en in mijn interviews ook telkens weer zie – hoe het je vrij maakt om die schaamtegevoelens te onderzoeken en te benoemen, hoe confronterend en pijnlijk dat ook is. Mijn boek gaat over oud zeer, taboes en geheimen. Over bang zijn, bescherming zoeken en erbij willen horen. Over overleven, ook al zijn we daarmee een schaduw van onze echte ik. Maar waar het vooral over gaat is opluchting, bevrijding zelfs. Zoals ik die zelf ook heb ervaren, toen ik dan eindelijk achter mijn eigen grootste muur van *schaamte* tevoorschijn durfde te kruipen.

Niet te bevatten

Maar hoe bevrijd en euforisch ik deze maanden ook ben, het voelt ook verwarrend om

volop in de spotlights te staan en woorden te geven aan een deel van mij dat ik zo lang verzwegen heb. De erkenning is bijna niet te bevatten. De vuurdoop had ik tijdens de boeklancering op 24 november. Dat is de sterfdag van mijn vader. Een half jaar voor mijn geboorte stapte hij uit het leven en door de schaamte en het zwijgen daarover is het altijd een onbestemde dag gebleven. 54 jaar later wilde ik dat patroon binnen mijn familie doorbreken in een warm bad met mensen. Het was spannend om nu echt voor mijn verhaal te gaan stáán, maar wat leverde het veel op, namelijk: energie. De zaal bruisde me tegemoet op het podium. Dat is dus wat er gebeurt als het onbespreekbare bespreekbaar wordt en alles er mag zijn: doordat er niks meer verborgen hoeft te worden, komt er juist ruimte voor licht, lucht, saamhorigheid. De boeklancering was daar het ultieme voorbeeld van. Wat een opsteker. De lawine aan media-optredens die volgde heeft hetzelfde effect: ik voel zo'n kracht en energie nu mijn verhaal volop in het licht staat.

En toch ... Wat ik me nooit ten volle had kunnen realiseren – maar goed ook, want had ik het anders gedurfd? – is dat ik met het verschijnen van mijn boek pardoes in een nieuwe fase van mijn-schaamte-voorbijproces zou duiken. Want een boek schrijven is één, daar live en voor een groot publiek over praten is weer andere koek, net als dealen met de gevolgen van alle aandacht. Met mijn hoofd boven het maaiveld ligt afwijzing op de loer. En is dat niet precies waar mijn schaamte me decennialang voor had beschermd?

Zelfs nu, met zo veel enthousiasme en rug-gensteun, loop ik tegen mijn schaamte aan. Zo poppen, zeker als ik moe of overweldigd ben, 'de stemmetjes' op: is dit echt, ben ik dit wel waard? Ook tob ik met de ruimte die ik inneem en of die mij wel gegund is. Heb ik niet te veel praatjes opeens, vraag ik me soms af,

want in de meeste relaties die ik onderhoud ben ik altijd vooral de luisteraar geweest. Zouden mensen me nu uit de hoogte vinden, arrogant zelfs? Wat ik bijvoorbeeld lastig vind, is dat ik door alle reuring minder beschikbaar ben voor de kring om me heen. Mails en telefoontjes blijven weleens onbeantwoord en dat is niks voor mij, trouw en loyaal als ik gewend ben te zijn. Dat voelt unheimisch, want wat doet dat met mijn directe omgeving? Ook die is immers gewend dat ik het verhaal van een ander vooropstel, net zoals ik dat doe als interviewer. Ik merk dat dat voor alle partijen wennen is. Uit de meeste hoeken ontvang ik vooral support, maar er zijn ook mensen die zich moeilijker schikken in de verminderde

aandacht die ik – tijdelijk? – voor hen heb. Als ik dat bespeur, dan ben ik – schaamtereflex – geneigd om meteen weer in mijn vertrouwde schulp te kruipen, me te excuseren voor de nieuwe wereld die zich voor me heeft geopend. Als ik niet oppas, schiet ik automatisch in de zie-je-wel-ik-ben-niet-goedgenoegstand. De kramp voel ik meteen in mijn lijf en leden.

Terug naar de schone schijn?

Soms, heel soms, verlang ik even naar het 'oude, bekende'. Ik denk omdat dat in eerste instantie 'veilig' voelt. Mezelf (laten) zien en kennen, inclusief mijn schaamte, is niet altijd de makkelijkste weg, het vraagt om zo veel



Schaamte – over de eenzaamheid en het zwijgen achter de voordeur (uitgeverij Lucht)

Waarom wordt er in veel families gezwegen en ontkend? Op de vlucht voor pijnlijke ervaringen en als harnas tegen verdriet en ongemak hullen we ons al snel in schaamte. Niet voor niets wordt een patroon van zwijgen vaak van generatie op generatie doorgegeven.

Schaamte is als een stille schaduw: het verstikt en maakt eenzaam, hoe groot en succesvol je je misschien ook voordoet. Ook de moeder van journalist Teus Lebbing zweeg uit zelfbescherming na de stilgeboorte van haar zoon en de suïcide van haar man. Teus volgde loyaal haar moeders voorbeeld en sprak niet over de verliezen binnen het gezin. Maar ten koste van wat? Als je het niet kunt hebben over wat er écht speelt en wat je écht voelt, wie ben je dan?

Aan de hand van haar eigen verhaal en openhartige interviews met markante Nederlanders als Mark Tuitert, Ilvy Nijkiktijien, Bram Bakker en Maddy Stolk, laat Teus in Schaamte zien wat het je biedt om wél voorbij te gaan aan de schaamte die je als kind meekrijgt. Om woorden te geven aan alles wat lang verzwegen is en het gezicht achter je voordeur te tonen. Aan jezelf, je dierbaren en misschien wel aan de hele wereld.

"Als er één psychische gesteldheid is die aan de wortel ligt van veel persoonlijk leed en allerlei 'stoornissen', dan is het schaamte. Zowel in de relatie met jezelf als in die met anderen speelt schaamte een rol. Teus Lebbing onderzocht die rol, bij zichzelf en bij anderen. Ze laat ons in haar boek zien dat jij misschien 'niets hebt met schaamte', maar dat schaamte wel wat met jou heeft. De overweldigende reacties op het boek laten zien dat het een thema is dat overall is, en veel meer aandacht verdient." (Michiel Soeters, redactieraad *Tijdschrift voor Coaching*.)

eerlijkheid, durf en reflectie. Terugvallen achter mijn bekende mooi-weermasker zou mijn leven in een bepaald opzicht makkelijker maken, want dan hoeft ik het gesprek niet aan te gaan, dan is het in die relaties zoals het altijd was. Maar kan en wil ik dat nog? Nee, concludeer ik telkens. Het zwijgen en ontkennen beschermt misschien een tijdje, maar het kost ook zoveel. Er is geen weg terug, óók in deze overrompelende tijden sinds het verschijnen van *Schaamte* niet.

Een tijdje geleden interviewde ik een lieve, mooie dame die snel zou overlijden. Later hoorde ik dat ze om een spiegel had gevraagd voor ze definitief wegbleed. Ze wilde afscheid nemen van zichzelf. Sindsdien ben ik nog meer gedreven om me te laten zien en kennen zoals ik ben, zodat ik op mijn sterfdag kan berusten in mijn spiegelbeeld – open, oprecht en trouw aan mezelf. Ik hoop dat ook mijn kinderen daar wel bij varen. Zij zijn misschien nog wel de belangrijkste reden dat ik met horten en stoten mijn dikke zwijgmuur heb afgebroken, tot zelfs een openhartig boek aan toe. Want wie zich bewust is van de impact van schaamte hoeft geen toneel te spelen, maar kan hardop twijfelen en worstelen, durft dichtbij te zijn bij anderen en zichzelf. Dat franke en vrije gun ik mijn kinderen en dat wil ik ze voorleven.

Verademing

Het voordeel van mijn boektour door de maanden heen is dat ik telkens word uitgedaagd om uit te spreken waar ik sta. 'Bevalt het met je hoofd boven het maaveld?', is doorgaans de eerste vraag die ik krijg. Bij elk nieuw interview – en ook nu tijdens het schrijven van dit artikel – merk ik hoe mijn after-boekverhaal zich ontwikkelt. Net als het leven zelf gaat dat met pieken en dalen.

Want zoals ik ook in mijn boek schrijf: schaamte is nooit 'af', het is en blijft werk in uitvoering. Maar de grote winst is dat ik me daar tegenwoordig bewust van ben en kan bijsturen als het nodig is. En méér nog: sinds mijn boek is

Het zwijgen en ontkennen beschermt misschien een tijdje, maar het kost ook zoveel.

verschenen, heb ik ontdekt hoe veel kracht, voldoening en steun het me geeft als ik me uitspreek over mijn binnenwereld en mijn hele verhaal er mag zijn. Niet alleen in kleine kring, maar zelfs voor volle zalen. Ook op grote podia kan ik me onbevangen, gezien en veilig voelen. Deze ontdekking en verademing zijn onbetaalbaar en smaken naar meer.

Het rauwe verhaal is nu boven tafel, mijn masker is af. En ik kan zeggen: het is het waard geweest. Zelfkennis is heus geen tovermiddel voor alles, maar ik voel me wel kilo's lichter, vele malen sterker en meer vastberaden dan ooit om mezelf te laten zien zoals ik ben. Een vriend schreef me dat ik nu 'klaar ben voor de tweede ronde. Of de derde of de zesde. Klaar voor mezelf in elk geval.' Hoe dat leven eruitziet? Helderder, merk ik, doordat ik beter begrijp wat mij bezielt en daarnaar kan handelen. En verder? Dat gaat zich ongetwijfeld uitwijzen via een nieuw verhaal van zoeken, vallen, opstaan, doorgaan én - als ik het aandurf - verder komen. Ik ben klaar voor dat nieuwe verhaal.

Teus Lebbing (1971) is freelance journalist. Mensen laten zien zoals ze zijn is haar grote drijfveer. 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. www.abrandnewstory.nl ■