



## Is er iets mis met mij?



Ken je dat gevoel dat je niet oké bent zoals je bent? Of het nu over mijn uiterlijk gaat, mijn capaciteiten of mijn gedrag, er is een (soms diep verborgen) stemmetje in me dat vindt dat er iets mis is met mij. En ik ben daarin niet de enige. Iedereen die niet psychopatisch is, schijnt schaamtegevoelens te kennen. Hoewel een ander de aanleiding voor mijn schaamte kan vormen, bijvoorbeeld door iets onaardigs te zeggen, is er pas sprake van schaamte als ik mezelf afwijs. Hoe reageren we als dat gebeurt? Misschien door ons klein te maken, door te willen verdwijnen, door angstig te worden. Of door ons extra uit te gaan sloven. Of door ons tegen de buitenwereld te verzetten met boosheid of kritiek. Of door een stevige muur om het gevoel heen te bouwen en te doen of er niets aan de hand is. Of door te vluchten in een verslaving. Dit zijn niet de meest constructieve manieren om met schaamte om te gaan. Het zijn vormen van 'nee' zeggen tegen dat wat diep van binnen wordt gevoeld.

### De schaamte toelaten

Het gevoel dat ik niet oké ben zoals ik ben, kan me helemaal verlammen. Ik wil mijn schaamte dus maar al te graag kwijt. Maar voor ik uit dat gevoel kan stappen, moet ik wel erkennen dat ik erin zit. En soms heb ik dat niet eens door. Ik vertoon dan reactief gedrag, zoals het boos reageren op degene die een gevoel van schaamte bij mij oproept. Door mijn boosheid voel ik mijn schaamte niet. Of ik reageer vanuit een andere vorm van 'nee' die mijn schaamte verhult. Ken je jouw

gebruikelijke reacties? Dat scheelt! Want zodra je door hebt dat je in een reactief patroon bent beland, is het mogelijk om contact te maken met het daaronder liggende gevoel van schaamte.

Dit proces van herkennen en erkennen van wat ik werkelijk voel, is een eerste stap om mijn schaamte te kunnen loslaten. Ik kan dan communiceren vanuit mijn kwetsbaarheid en ik word er zachter en toegankelijker door. Van daaruit maak ik werkelijk contact met mezelf en de ander.

### De weg naar acceptatie

Om mezelf en de ander te leren accepteren met alle mooie, lelijke, gekke, onhandige, vrolijke en moeilijke kanten, kan ik in mezelf het volgende zinnetje zeggen: 'Ik ben oké en jij bent oké.' Dit kan ik telkens doen op de momenten dat ik me bewust ben van een vorm van 'nee' in mijn gedrag naar de ander toe.

Ben ik wel echt oké, terwijl ik zoveel tekortkomingen heb? Ik ben me ervan bewust dat die er zijn en dat jij ze ook hebt. Maar onze tekortkomingen maken ons ook menselijk. We hoeven niet perfect te zijn om de moeite waard te zijn. Dus ik BEN helemaal oké, ook al HEB ik mijn tekortkomingen. Het zinnetje dat ik mezelf toefluister, kan dus net zo goed luiden: 'Ik heb mijn tekortkomingen, jij hebt je tekortkomingen, en wij zijn allebei oké.' Dat geeft mij de ruimte om niet perfect te hoeven zijn en helpt me om jou ook die ruimte te geven. En wat zou er dan met mijn schaamtegevoel gebeuren?