

De School voor Transitie viert lustrum met congres over schaamte

## 'Wat een verademing, niemand doet hier alsof!'

**Voluit leven en werken lukt alleen als je de schone schijn van je afschudt en je dikste beschermlagen doorbreekt. Oók die van schaamte. Maar hoe je dat toch voor elkaar bokst? In ieder geval door er glansrijk mee uit de kast te komen, gelooft De School voor Transitie. En dat is precies wat we doen, deze 27 september tijdens het eerste lustrumcongres. Met 90 man zijn we allemaal moedig, kwetsbaar en... samen.**

Tekst: Teus Lebbing | [www.abrandnewstory.nl](http://www.abrandnewstory.nl) Fotografie: Jim Plaum | [www.tocomfy.nl](http://www.tocomfy.nl)

Ontwapenende ontmoetingen, een bruisende flow en een berg inzichten. Dat is wat je krijgt als je in een bont gezelschap van leergierige coaches, managers en bestuurders het onderwerp schaamte op tafel gooit. Hoe ongemakkelijk dat ook is. Want zoals zangeres Elke Vierveijzer ons tijdens haar openingslied inprent: 'Schaamte vreet van binnen en is van buiten gelukkig niet te zien. Maar praat je er niet over, dan gaat het ruimschoots winnen'.



Dat is precies waarom De School voor Transitie er een heel congres aan wijdt. Want al is er geen pilletje tegen schaamte, we kunnen wel degelijk iets doen aan 'de stille schaduw' die schaamte is. En dat begint met: open kaart spelen. En waarom ook niet? Er is waarschijnlijk geen ervaring die ons als mens méér verbindt dan schaamte. In het klein of groot, allemaal kennen we het gevoel te falen omdat we (even) niet succesvol/slim/leuk/mooi/capabel genoeg zijn. Allemaal blozen we weleens of raken op onverwachte momenten bevangen door de angst om als bedrieger ontmaskerd te worden. En allemaal hebben we daarvoor listige beschermingsmechanismes verzonnen, van verdoven en vermijden tot over-presteren en pleasen. Als tijdelijke oplossing is daar niks mis mee, leerde ontwikkelingspsycholoog Steven Pont ons een dag eerder tijdens een opwarm-masterclass. Totdat het een gedragspatroon wordt dat ons gevangen houdt en we vergeten wie we ook alweer ten diepste zijn.



### **Besmettelijke openhartigheid**

Dat kan echt anders volgens Aukje Nauta, hoogleraar psychologie en expert in het 'niet meer doen alsof'. In een keynote vol persoonlijke anekdotes schetst ze ons een leven waarin we de schaamte van ons afschudden. En dat is: vrij en in verbinding met anderen. 'Kijk, schaamte is dat gapende gat tussen hoe geweldig en waardevol je in alle opzichten wilt zijn en hoe dat kan tegenvallen. Dan wil je je verbergen voor de – in je eigen beleving – nutteloze, machteloze en onbekwame ik.' Daar openhartig over zijn lucht op, stelt ze. Want shame dies on exposure en dat is besmettelijk bovendien. 'Mensen zijn open als anderen dat ook zijn, je kwetsbaar opstellen leidt tot contact.'



### Oprechte vragen

En dat is goed te merken op een dag als vandaag. Want tussen alle prikkelende voordrachten en workshops door worden er gretig persoonlijke ervaringen uitgewisseld. 'Normaal toon je je in dit soort onbekende omgevingen al gauw van de stoerste kant. Maar dat hoeft hier niet', vertelt een deelnemer. 'Hier vraag je "wie ben je?" in plaats van "wat doe je?". En niemand doet hier alsof, wat een verademing.' Dat levert mooie connecties op, merkt zijn buurvrouw: 'Door de oprechte vragen en antwoorden krijg je binnen no time een inkijkje in de ander. Waarom gaan we tijdens ons werk niet vaker zo met elkaar om, bedacht ik me net.'

### Vruchtbare bodem

Die vraag komt ook aan de orde tijdens de workshop 'Schaamte in de boardroom' van Jakob van Wielink, partner van De School voor Transitie. 'Tot mijn spijt merk ik hoe vaak ik er in team-overleggen niet ben. Niet écht ben, bedoel ik. Kwetsbaarheden van mezelf en anderen ga ik uit de weg', vertelt een deelnemende bestuurder. Een bekend fenomeen én een gemiste kans, legt Jakob uit, want zou hij dat emotionele risico wel nemen, dan kweekt hij juist de secure base waarin medewerkers floreren. 'De belangrijkste indicator van schaamte is wat er verzwegen wordt. Mensen waken er vaak voor om hun schaamte en spanningen te bespreken omdat ze geen conflict willen oproepen. Maar het tegengestelde gebeurt: als je jezelf laat zien met je highs en lows en anderen uitnodigt om datzelfde te doen, dan voelt iedereen zich juist gezien, gehoord en veilig. Dat is de vruchtbare bodem voor transitie, zowel persoonlijk en als team.'

*'Mensen zijn open  
als anderen dat ook zijn,  
je kwetsbaar opstellen  
leidt tot contact'*



### Moedwillig besluiten

Bovendien – en die boodschap zingt door de hele dag heen – kan een 'schaamteonderzoek' verborgen schatten opleveren. En dat begint met het her- en erkennen van je eigen schaamtesignalen: wanneer maak je je klein of juist groot, in welke gesprekken blijf je oppervlakkig, voor welke persoonlijke onderwerpen duik je het liefste weg? Ook leren we dat het loont om in je familiegeschiedenis te duiken: welke beschamende boodschappen kreeg je mee aan de keukentafel? Mocht je bijvoorbeeld boos zijn of moest je je juist beheersen? Waarover werd gezwegen, wat werd ontkend? Michiel Soeters, leiderschapscoach en vertaler van Stephan Poulterers boek 'De Schaamtefactor': 'Allemaal hebben we als kind verlangd naar goedkeuring, maar die kregen we natuurlijk niet altijd. De afwijzing die we toen voelden kan tot ver in onze volwassenheid tot zelftwijfel en zelfs zelfverachting leiden.'

Tenzij we ons bewust worden van onze schaamtetriggers en moedwillig besluiten er voortaan anders op te reageren. Positiever, liefdevoller. Dat is het moment dat we achter onze maskers vandaan kunnen kruipen. 'En dat bevrijdt', weet een deelnemer. 'Naar het voorbeeld van mijn ouders stelde ik me gereserveerd op, altijd en overall in controle. Totdat ik het op een spannend moment niet meer kon houden en voor een volle zaal in huilen uitbarstte. Verrassend genoeg reageerde niemand verbolgen. Sterker nog: collega's waren blij dat ik me eens van mijn menselijke kant toonde.' Een eyopener vond hij dat. 'Sindsdien ben ik lossier en spontaner geworden, wat me fijnere relaties heeft opgeleverd.'

### Dichterbij

En zo zit de dag vol ontwapenende en inspirerende verhalen die een aangenaam gevoel van saamhorigheid oproepen. Met als belangrijkste afdronk: schaamtegevoelens maken eenzaam, dus kom ermee tevoorschijn, kijk ze aan, laat ze er zijn. Dat is soms oncomfortabel, toch zal die leerschool ons met elkaar verbinden en verder brengen, hebben we vandaag mogen ondervinden. Maar gaan we nu allemaal schaamte vrij naar huis? Hoe waardevol de dag ook, dat denkt Marnix Reijmerink, partner van De School voor Transitie, ook weer niet. 'We zijn nu eenmaal mensen van vlees en bloed, schaamte is nooit ver weg.'



Toch stappen we laat op de middag – ieder met onze eigen indrukken – hoopvol de wijde wereld in. Eerst even laten bezinken, deze negen uur vol openhartige ontmoetingen, en dan kunnen we weer volop verder oefenen in het blijmoedig tekortschieten en de kracht van kwetsbaarheid. Met in ons achterhoofd de bemoedigende songtekst van stemtherapeut Chantal Goossens: 'Voorbij de schaamte zing ik zoals ik ben. Voor jou, voor mij. Kom dichterbij'.



*'De dag zit vol ontwapenende en inspirerende verhalen die een aangenaam gevoel van saamhorigheid oproepen'*