

INTERVIEW Aukje Nauta over de psychologische blokkade om iets eerlijk te vertellen

'Als je je enorm schaamt, ga je ontkennen en liegen'

Donald Pols verzweeg decennialang zijn verleden bij een extreemrechtse groepering in Zuid-Afrika. Reputatiemanagers, psychologen, vriend en vijand zijn het erover eens: hij had dit beter veel eerder zelf kunnen vertellen. Waarom is dat zo moeilijk?



Jannie Schipper
 jannie.schipper@mediahuis.nl

Amsterdam ■ Hij schaamt zich. Hij walgt van de persoon die hij toen was. Hij ontkent eerst, bekent dan toch. Aukje Nauta, hoogleraar organisatiepsychologie aan de Universiteit Leiden en gespecialiseerd in de omgang met schaamte, herkent in het dinsdag gepubliceerde NRC-interview met Donald Pols de mechanismen die zij in haar werk en onderzoek zo vaak tegenkomt. „Ik begrijp wel dat hij zichzelf niet wil herkennen op die foto's, dat het gewoon té erg is. Ik kan en wil niet als een stuurman aan de wal gaan vertellen hoe het met Pols zit, ik ken hem niet, maar in zijn algemeenheid vind ik dit als psycholoog een fascinerend fenomeen”, zegt Nauta. „Heel veel mensen doen dit bij schaamte. Als je je ontzettend schaamt, ga je ontkennen en liegen en het zo zeer verdringen dat je het zelf niet eens meer weet. Het is een psychisch mechanisme waaraan we allemaal ten prooi kunnen vallen.”

In haar onderzoek naar zogenoemde 'pretend studenten', mensen die soms jarenlang tegenover hun vrienden en familie doen alsof ze succesvol een studie volgen terwijl ze allang zijn afgehaakt of überhaupt nooit zijn begonnen, kwam Nauta soortgelijke gevallen tegen. „Er was een jongen die deed alsof hij een studie volgde aan de TU Delft”, vertelt zij. „In werkelijkheid stapte hij als het tentamentijd was in de trein naar Groningen, liep een rondje door de stad en ging dan weer naar huis. Toen een vriendin hem vroeg of ze even mocht zien hoe veel punten hij had gehaald, gaf hij haar zonder meer zijn telefoon met daarop de universiteitsapp. Niet uit bluf, gewoon omdat hij al zo lang aan het liegen was dat hij er zelf in was gaan geloven. Toen ontdekte ze dus dat hij nauwelijks studiepunten had gehaald.”

Vluchten, ontkennen

Dit is een van de 'coping mechanisms', manieren waarop we omgaan met schaamte, legt Nauta uit. „De meest voorkomende manier is vluchten, ontkennen. Liegen en draaien noemen we 'fawning': vleien om te overleven. Door mensen te pleasen en je te plooiën naar de normen van de groep, doe je alsof je normaal bent.” Er zijn ook mensen die gaan 'vechten', dus zichzelf overschreeuwen of zelfs tot fysiek geweld overgaan om de schaamte maar niet te voelen.

„Bij veel gevallen van femicide speelt dit gevoel van schaamte. Een man voelt zich vernederd omdat zijn vrouw hem verlaat, die schaamtegevoelens zijn zo groot



Donald Pols in zijn tijd als directeur van Milieudefensie.

FOTO ANP/RAMON VAN FLYMEN

dat hij gaat externaliseren en geweld gaat gebruiken.”

Schaamte betekent dat je een kloof ervaart tussen de persoon die je bent en de persoon die je zou willen zijn. Juist daarom kan schaamte ook een kracht worden, zegt Nauta. „Als je de schaamte durft aan te kijken, wordt het wat het is: informatie. Als je je schaamt dat je geen goed mens bent, zit daar het verlangen achter om een goed mens te zijn. 'Ik was hartstikke fout in mijn studietijd. Ik wil nu voor de milieubeweging gaan, dan moet ik eerst dat opbiechten.'”

Levensbelang

„Het is een misvatting dat iemand 'gewoon' even had moeten vertellen wat hij fout heeft gedaan”, zegt Nauta. „De vergissing zit in het woordje 'gewoon'. Zo gewoon is dat niet, het is ontzettend moeilijk.” Van buitenaf is vaak moeilijk te begrijpen hoe sterk schaamte kan zijn. Er staat voor mensen enorm veel op het spel. „Schaamte is angst voor afwijzing”, zegt Nauta. „Voor de mens is het evolutionair van levensbelang om bij een groep te horen.” De risico's zijn ook niet altijd denkbeeldig. Ja, een misstap kan je je carrière kosten. Het kan dat je partner wegloopt als je bekend dat je bent vreemdge-

„
 Pas als je in de bek van de draak durft te kijken, kun je als het ware jezelf worden

gaan.

Hoe langer iemand verstrikt raakt in zijn eigen leugens, hoe moeilijker het wordt om alsnog de waarheid op te biechten. „De hobbeldie je over moet, wordt steeds groter. Eerst schaamt je je voor een klein leugentje, op een gegeven moment kun je niet meer stoppen met liegen, dan schaamt je je daar weer voor. In het voorbeeld van de pretend studenten: eerst schaamt je je voor dat ene tentamen dat je niet hebt gehaald. Daar liegt je over. Dan

schaamt je je voor die leugen. Je liegt nog een keer, stopt uiteindelijk met je studie. Je schaamt je dat je bent gestopt én dat je iedereen al die tijd voor de gek hebt gehouden. Er zijn pretend-studenten die zelfmoord plegen omdat de kloof tussen wie ze zijn en wie ze willen zijn zo groot is geworden, dat ze zich schamen voor hun hele bestaan. De student die door zijn vriendin was ontmaskerd, was haar achteraf dankbaar. Het had anders nog jaren kunnen duren.”

Stapjes

Toch is schaamte onder ogen zien en delen met je omgeving uiteindelijk de enige manier, zegt Nauta. „Pas als je in de bek van de draak durft te kijken, kun je als het ware jezelf worden.” Je hoeft heus niet direct een persbericht de wereld in te sturen met een opsomming van al je misstappen. „Je kunt dat moeilijke gesprek waarin je je schaamte deelt eerst oefenen met een therapeut”, zegt Nauta. „Mischien is het te moeilijk om het meteen tegen je geliefde te zeggen. Vertel het dan eerst aan een goede vriend of vriendin.” Zij pleit niet alleen voor het zelf onderkennen van schaamte, maar ook voor meer empathie van de luisteraar. „Echte verbinding krijg je pas als je elkaar

Schaamteloos schaamtevrij

Aukje Nauta geeft het komende jaar maandelijks een theatercollege onder de titel 'Schaamteloos schaamtevrij'. Daarin deelt ze wetenschappelijke inzichten over schaamte en grappige en pijnlijke anekdotes over zichzelf en anderen. Ook bezoekers worden uitgedaagd om te reflecteren op hun schaamte. 'Schaamteloos Schaamtevrij' komt onder meer in Leiden en Zandvoort.

je goede en je slechte kanten mag laten zien. We nemen elkaar voortdurend de maat, maar de enige manier om verbindend met elkaar om te gaan, is elkaar vergeven en excuses maken.”

De beste manier om mensen van hun schaamte af te helpen? „Zelf eerst een onthulling doen. Ik heb iets heel ergs gedaan, hoe zit dat met jou? Als iemand merkt dat jij ook niet perfect bent, wordt het makkelijker om dingen te delen.”