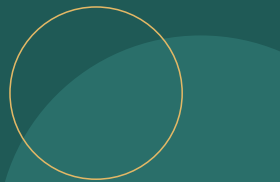


Schaamte en CPTSS

Wanneer je bestaan zelf voelt als iets
fout, een gids voor herkenning en begrip.



Wat schaamte met CPTSS te maken heeft

Schaamte is bij CPTSS zelden een bijkomend gevoel. Het zit vaak in de kern. Niet het gevoel iets verkeerd gedaan te hebben, maar het gevoel dat er iets mis is met wie je bent.

Als kind kun je nog niet begrijpen dat een ouder of verzorger tekortschiet. Dat besef is te bedreigend, want je bent voor je overleven van hen afhankelijk. Het is dan veiliger voor het kindbrein om te denken: het ligt aan mij.

Die vroege verklaring wordt vaak een blijvend gevoel, lang nadat de oorspronkelijke situatie voorbij is.

Schuld versus schaamte

Schuld

"Ik heb iets fout gedaan." Schuld gaat over een gedraging, en is meestal op te lossen door iets recht te zetten.

Schaamte

"Ik ben fout." Schaamte gaat niet over een daad, maar over wie je zou zijn, en voelt daardoor veel moeilijker te verzachten.

Chronische schaamte

Bij CPTSS wordt schaamte vaak chronisch: geen voorbijgaand gevoel bij een gebeurtenis, maar een blijvende ondertoon in hoe je jezelf ziet.

Dit onderscheid herkennen helpt om schaamte niet langer als waarheid te behandelen, maar als een gevoel dat om aandacht vraagt.

Hoe schaamte zich uit

Jezelf verstoppen

Delen van jezelf verbergen, uit angst dat je anders wordt afgewezen of veroordeeld.

Moeite met complimenten

Waardering wegwuiven of niet kunnen geloven, omdat het niet past bij hoe je jezelf ziet.

Perfectionisme

Alles perfect willen doen, uit angst dat een fout je "ware ik" zou blootleggen.

Zelfkritiek

Een innerlijke stem die harder en veeleisender is dan je ooit tegen een ander zou zijn.

Moeite met hulp vragen

Het idee dat hulp nodig hebben bewijst dat er iets mis met je is, in plaats van dat het menselijk is.

Waarom schaamte zo hardnekkig voelt

Schaamte die op jonge leeftijd ontstaat, vestigt zich vaak voordat je kon nadenken of het kon relativëren. Daardoor voelt het niet als een gevoel, maar als een feit over wie je bent.

Het is niet dat je slecht bent. Als kind was het veiliger om de schuld bij jezelf te leggen, dan om te beseffen dat degene van wie je afhankelijk was tekortschoot.

Deze schaamte hield je toen in verbinding met de mensen die je nodig had. Dat maakte het functioneel op dat moment, ook al doet het nu pijn en klopt het niet meer met de werkelijkheid.

Wat kan helpen

Zelfcompassie

Jezelf behandelen zoals je een goede vriend zou behandelen, ook en juist op de momenten dat de zelfkritiek het hardst is.

Gezien worden

Schaamte verliest kracht als je haar deelt met iemand die niet oordeelt. Dat wat je verborgen hield, mag gezien worden.

Corrigerende ervaringen

Veilige relaties waarin je fouten mag maken zonder afwijzing, helpen het oude patroon geleidelijk bij te stellen.

Professionele begeleiding

Therapievormen die zich specifiek richten op schaamte, zoals compassiegerichte therapie, kunnen helpen de kern aan te pakken.

TOT SLOT

Je bent niet wat er is gebeurd

Schaamte voelt als een waarheid over wie je bent, maar het is een gevoel dat ooit een functie had, niet een feit. Je mag stap voor stap leren dat je de moeite waard bent, precies zoals je bent.

Deze gids vervangt geen professionele begeleiding. Herken je veel van het bovenstaande in jezelf, overweeg dan om in gesprek te gaan met een huisarts, therapeut of coach die bekend is met schaamte en trauma. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

MEER WETEN

Traumamaatje

traumamaatje.nl