

Schaamte

Teus Lebbing schreef het boek Schaamte, over de eenzaamheid en het zwijgen achter de voordeur. Het gaat deels over haar eigen schaamte, maar ze interviewde ook verschillende mensen zoals Mark Tuitert, Stephanie Goossens, Bram Bakker en Maddy Stolk over hun schaamte. Het boek deed nogal wat stof opwaaien.

Reden voor Ron van Es, hoofdredacteur van onze Betekenis Boeken Club, om met Teus Lebbing in correspondentie te gaan.



Dag Teus,

Hoe is het – nu na publicatie – om dat wat je verzwegen, of niet over sprak, zo open te hebben gegooid? De kwetsbaarheid, de naaktheid van je verhaal. Ik begreep dat je veel reacties krijgt, dus dat geeft je mogelijk ruggensteun; is dat ook zo?

Ron

Ha Ron, goede vraag

Zeker geven alle reacties me ruggensteun en heel veel voldoening. Tegelijk leidt zelfonthulling tot zelfonthulling, dus mijn mailbox stroomt vol met persoonlijke verhalen van geroerde lezers. Zeker ook na mijn optredens bij Tijd voor Max en De Nacht van bij NPO1. Het is bijna niet te bevatten voor iemand als ik, die haar verhaal zo lang onder de pet heeft gehouden, onder het mom van ‘mijn verhaal doet er niet toe’. Bevrijdend dus, en heel fijn om op deze manier anderen een hart onder de riem te kunnen steken.

Wat ik uit mijn schulp kruipend nooit zo heb bedacht, maar wat wel heel leerzaam is en nu ook even ‘resettend’, is dit: met het verschijnen van mijn boek begint een volgende fase in ‘mijn schaamte voorbij’-proces. Want een boek schrijven is één (ook een hele stap, maar intiem en geborgen, want: buiten het oog van anderen en aangemoedigd door een meelevende redacteur), dat live daadwerkelijk over mijn lippen krijgen is weer andere koek. De vuurdoop had ik tijdens de boeklancering op 24 november. Dat is de sterfdag van mijn vader en door de schaamte en het zwijgen altijd onbestemd gebleven. 54 jaar later wilde ik het patroon van zwijgen binnen mijn familie doorbreken in een warm bad met mensen. Dat was spannend om er nu ook echt voor te gaan stáán, maar wat leverde het veel op, namelijk: energie. De zaal bruipte na mijn persoonlijke verhaal vanaf het podium. En 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. Als we elkaar bereiken achter onze maskers, al is het maar door een kiertje, dan zien we tenminste wat ons nou echt beweegt en kunnen we er beter voor elkaar zijn.

Dat is precies wat ik zo graag wil laten zien met mijn boek: hoeveel ruimte er komt als je woorden durft te geven/leert te geven aan alles wat lang verzwegen is en het gezicht achter je voordeur gaat tonen. Aan jezelf, je dierbaren en misschien wel aan de hele wereld. En dat dat misschien wel meer geborgen voelt dan zwijgen uit schaamte.

En zo te merken raakt dat mensen. Wat ik terugkrijg van lezers (en van kijkers en luisteraars), is dat ze ontroerd zijn, maar zich er ook aan spiegelen: hoe gaan zij zelf eigenlijk om met ongemak, pijn en verdriet in hun leven? Welke kanten laten zij van zichzelf zien? Welke kanten mogen er wel of niet zijn en waarom? En wat is er veel stilte binnen families, ik hoor zoveel herkenning! Maar zoals ik in mijn boek schrijf: schaamte is nooit af. Dus zelfs nu, met zoveel enthousiasme en ruggensteun, poppen ook ‘de stemmetjes’ op: is dit echt, ben ik dit wel waard, is mijn verhaal dit wel waard? De winst is dat ik me daar nu bewust van ben en me er niet meer door wil laten klein houden of verstikken. En dat ik het uitspreek, zelfs naar jou toe, terwijl ik je niet eens persoonlijk ken :-).

Kun je hier iets mee, Ron? Mag ik een vraag terug stellen? Hoe en waar raakte mijn boek jou?

Hartelijke groet,
Teus

‘Ik wilde het patroon van zwijgen binnen mijn familie doorbreken in een warm bad met mensen.’



Dag Teus,

Jouw boek heeft bij mij wel het een en ander losge-
maakt, maar op een heel andere manier. Ook bij mij
in de familie is van alles gebeurd, niet al te vrolijk,
en zeker schaamtevol, maar ik heb al vrij vroeg een
‘terugtrek’-reactie gehad. Ik wilde er gewoon niets
van weten. Het was het leven van mijn ouders en
grootouders, hun issues, en ook hun verwijtbaar
gedrag waar ik niet bij betrokken wilde worden. Ik
merkte dat ik – nog meer dan de situatie al aangaf
– op mijn eentje kwam te staan en vroeg het huis
uitging. Weg van die familie en al die problemen,
of beter, het gedrag dat problemen creëerde. Tot het
moment dat ik echt brak met mijn ouders omdat
zij niet ter verantwoording wilden worden geroe-
pen voor die keuzes die het leven van een bepaald
persoon kapot hadden gemaakt. Het was het leven
van mijn halfzus die ter adoptie was aangeboden.
Pas veel later kwam ik te weten van haar bestaan
en ik wilde uit gevoel van rechtvaardigheid het
goedmaken. Maar was het goed te maken? Kon ik
de fouten van mijn ouders goedmaken? Ik heb het
geprobeerd natuurlijk. Was dat uit schaamte? Ja,
in zekere zin wel. Schaamte voor hun gedrag, niet
mijn eigen schaamte. Het was meer woede, vandaar
die breuk en ik heb mijn vader nooit meer gezien tot
zijn dood.
Jouw boek brengt dus veel teweeg, bij mij en bij veel
mensen schrijf je dan ook. Je doet die deur, die soms
op een kier staat, wagenwijd open. Dat lijkt me ook
voor jezelf heftig, want al die verhalen komen nu
jouw kant op.
Mensen schrijven je, zoeken je op. Heb je daar reke-
ning mee gehouden?
Ron

Nou Ron,

je merkt het aan mijn trage reactie: ik ben onderge-
dompeld in alle reuring rondom mijn boek. Want
net als bij jou, maakt mijn boek bij velen het no-
dige los. Of ik rekening heb gehouden met alle per-
soonlijke verhalen die nu mijn kant opkomen? Wel
en niet. Ik had het kunnen weten, want afgelopen
jaren schreef ik al vaker over schaamte, deelde per-
soonlijke verhalen en interviews van anderen en
mezelf, en daar kwam ook vaak reactie op. Maar nu
is het ‘next level’ en dat had ik niet bedacht. Zoveel
mensen weten me te bereiken. En dat is mooi (dat is
wat ik zo graag wilde: onze schaamte bespreekbaar
maken, al is dat niet zozeer met mij als wel in eigen
kring), maar ook overrompend. Want nu loop ik
ook weer tegen mijn eigen schaamte aan: ik kan niet
iedereen persoonlijk ‘bedienen’ en dan schiet ik au-
tomatisch in de ik-ben-niet-goed-genoege-stand, dan
vind ik dat ik tekortschiet. En daar hoort automa-
tisch kramp bij, die voel ik ook in mijn lijf. Terwijl
ik voor de lancering van mijn boek dacht en hoopte:
zodra het er is, dan ben ik alleen maar euforisch
vanwege deze mijlpaal en kan ik schaamteloos ach-
terover leunen. Maar zo is het dus niet. ‘Schaamte is
nooit af’, concludeer ik in mijn boek, het is en blijft
werk in uitvoering. De winst zit ‘m in het besef.
Dikke ikke vette plus is dat ik me eerder realiseer
wanneer ik in de schaamte-reflex schiet (overijve-
rig zijn, bijvoorbeeld, ten koste van mezelf), mijn
twijfel kan delen, hier nu ook met jou. Dat geeft
lucht. En jou hopelijk meer begrip voor mijn stilte
richting jou.
Mijn oog viel trouwens op de link die je legt tus-
sen schaamte en woede. Hoe ben je omgegaan met
de woede richting je ouders? Heeft de ‘knip’ in de
band met je vader je daadwerkelijk geholpen?
Teus

‘Mijn
boek
maakt
bij
velen
het
nodige
los.’

‘Jezelf
(laten)
zien en
kennen
is niet
altijd de
makke-
lijkste
weg.’

Dag Teus,

Je schrijft in je voorwoord: ‘Dat
patroon kunnen we doorbre-
ken door opener te zijn over onze
schaamtegevoelens en ze juist wél
te onderzoeken, al is het maar door
een kiertje. Door niet langer mooi
weer te spelen als we ons rot voelen,
door te leren begrijpen waarom we
boos of verdrietig zijn. Door ons
uit te spreken over onze twijfels
en worstelingen. Want als we het
aandurven om ons ware gezicht
te tonen en het onbespreekbare
bespreekbaar te maken, levert dat
niet alleen begrip en mildheid op
(en hele boeiende en verhelderende
gesprekken bovendien!), ook ma-
ken we kans om ons uit knellende
familiepatronen te wurmen.’
De schaamte die bij mij omsloeg
naar woede heb ik vooral verwerkt
door er mee te leren omgaan in een
Familieopstelling, waarbij ik de
verschillende rollen zag van mijn
ouders. Ik kon vanaf een zekere af-
stand zien waarom ze – en let op,
ik keur dat nog steeds niet goed –
deden wat ze deden. Uit onmacht
misschien, nonchalance ook. Hoe
dan ook, ik zag mijn plek in mijn
leven, en dat wat ik te doen heb. De
omkering ook in mijn gedrag naar
mijn eigen kinderen; zoals mijn ou-
ders wilde ik dus níet zijn.
Mooi hoe je in je laatste antwoord
schrijft hoe je ook nu nog merkt
hoe je in de schaamte-reflex kunt
schieten. En natuurlijk hoe je daar
dan met kunde weer uit kunt ko-
men. Mijn vraag is dan of je, nu
je dat steeds beter onder de knie
krijgt, een andere Teus tegen-
komt? Als je die ‘jas’ uittrekt, ben
je dan iemand anders, of ben je
dan meer wie je al bent? Kom je
dus – als je door de schaamte heen
breekt – uit bij wie je wilt zijn, of
voel je ook nog een verlangen te-
rug naar dat oude, bekende?
Hartelijks,
Ron

Ha Ron,

Goede vragen weer... Want ja, die
schaamte-reflexen: heel fijn dat
ik ze nu herken, maar dan? Het
vraagt om zoveel eerlijkheid en
durf en reflectie om er vervolgens
iets mee te ‘doen’ of misschien
juist te ‘laten’. Soms is het gewoon
makkelijker om mijn vertrouwde
patroon te volgen en me te ver-
schuilen achter mijn masker, bij-
voorbeeld door me weer even stil
te houden, niet mijn kop boven
het maaiveld uit te steken.
Concreet voorbeeld: mijn boek
en ik krijgen deze weken veel aan-
dacht. Dat is heel fijn, vooral de
beweging die daarmee in gang
wordt gezet. Dat lezers zichzelf
erin herkennen, me schrijven hoe
het ze stimuleert om bij zichzelf
te rade te gaan, soms zelfs dat ze
hun eigen woorden vinden voor
lang verzwegen gevoel. Dat doet
me ontzettend goed. Maar het
betekent ook dat ik – met mijn
boek en alles wat er omheen ge-
beurt – veel ruimte inneem. Of
liever: meer ruimte dan ik ge-
wend ben. En wat doet dat met
mijn directe omgeving? Ook die
is immers gewend dat ik, ook
in mijn vak, het verhaal van een
ander vooropstel. Ik merk dat
dat voor alle partijen wennen is.
Uit de meeste hoeken ontvang ik
ontzettend veel support, maar er
zijn ook mensen die zich moeilij-
ker schikken in de verminderde

aandacht die ik – tijdelijk? – voor
hen heb. Als ik dat merk ben ik
– schaamtereflex – geneigd om
meteen weer in mijn vertrouwde
schulp te kruipen, me ervoor te
excuseren dat ik even opgeslokt
ben in de reuring rondom mijn
boek en de nieuwe wereld die
zich voor me heeft geopend.
Maar ik voel dan ook meteen hoe
die ‘oude vertrouwde’ schaamte-
kramp mijn energie stokt. En die
beknelling wil ik niet meer.
Al zou het mijn leven in een be-
paald opzicht ook makkelijker
maken. Want als ik in mijn oude,
vertrouwde schulp blijf, dan hoef
ik het gesprek niet aan te gaan met
diegenen, dan is het in die relaties
zoals het altijd was. Je hebt het over
‘verlangen naar het oude, bekende’:
ja, soms heb ik dat. Ik denk omdat
dat in eerste instantie ‘veilig’ voelt.
Jezelf (laten) zien en kennen is niet
altijd de makkelijkste weg. Want
als je tevoorschijn komt als jezelf
ligt er óók afwijzing op de loer, bij-
voorbeeld van mensen van wie je
dacht dat ze er altijd voor je zouden
zijn. En hoe ga ik daar nu mee om?
Dat zal zich de komende periode
uitwijzen, dit is weer een nieuwe
fase in ‘mijn schaamte voorbij’...
Herken je hier iets in uit je eigen
dagelijkse leven?
Ik ben benieuwd.
Hartelijke groet,
Teus

Dag Teus,

Ook voor mij, net als bijna bij iedereen, is het soms moeilijk je zomaar te openen voor mensen die je niet kent. Jazeker, afwijzing, en ik had daar de manier voor om, voordat dit gebeurde, al ergens weg te zijn. Mijzelf op afstand zetten.

Jij hebt in je boek een prachtig stuk tekst geschreven over hoe jij jouw weg verder ziet na de publicatie. Het is het stuk nadat je een vrouw interviewde die zichzelf nog graag één keer in een spiegel wil zien voordat ze sterft. ‘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 in een berustend spiegelbeeld kan turen – 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 frank en vrije gun ik mijn kinderen en dat wil ik ze voorleven.’

Wat een mooi streven, en ik hoop natuurlijk dat dit boek jou, maar ook zoveel anderen, daarbij gaat helpen datzelfde te doen: jezelf tegenkomen.

Groet,
Ron

Ha Ron,

Ja, precies dát: ‘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 frank en vrije gun ik mijn kinderen en dat wil ik ze voorleven.’ Ik merk dat ik steeds meer de vruchten pluk van dit inzicht en streven, ook nu met alle aandacht rondom mijn boek. Het is best een rollercoaster, en net als bij alle nieuwe avonturen gaat dat gepaard met pieken en dalen. Ben zo blij dat ik het mezelf niet meer opleg om de schone schijn op te houden en te doen alsof het elke dag van een leien dakje gaat. Soms vliegt het me ook even aan, het nieuwe, de aandacht, de reacties, de angst om te falen óf juist om ineens veel succes te hebben. Door daar open kaart over te spelen naar mijn omgeving, maak ik het luchtiger en beter behapbaar. Ik kan trouw blijven aan mezelf. Dat is echt winst! Dank voor je mooie vragen!

Groet,
Teus

