

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

# Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

[info@bua.nl](mailto:info@bua.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

## Congressen

---

### Schaamte

Eerste congres van EFT België  
[Leuven, 30 september 2022]

---

#### Jasmien Peeters

---

Een eft-congres over schaamte. Ik heb ernaar uitgekeken. Vaak voel ik in sessies intuïtief aan dat schaamte een niet-helpende rol speelt. Schaamte bij mezelf, schaamte bij de ander(en). En dat ik de fijne stafkaart niet heb om dat te benoemen, laat staan te transformeren of de blokkade op te heffen. De invalshoek zit me als gegoten: het glibberige thema schaamte meer voelbaar maken en ruimte creëren om met elkaar in verbinding te gaan.

Schaamte is een universele basisemotie. We hebben en (her)kennen ze allemaal. Onderzoek bevestigt dat de emotie schaamte vier actietendensen heeft, het kan ons vier dingen 'doen doen': het zelf neerhalen, de ander neerhalen, terugtrekken en afsluiten van het gevoel. Logisch dan ook dat schaamte een grote factor is in psychisch lijden. Soms, niet altijd, verbonden met trauma. Altijd verbonden met niet gezien worden, doordrongen van gevoelens van falen en geen liefde waard te zijn. Schaamte bevestigt zo onze menselijke basisbehoefte aan verbinding: ik wil graag in een relatie zijn met jou, daarom verberg ik een deel van mij om me te beschermen tegen de mogelijkheid dat ik niet langer de moeite waard ben voor jou.

Het eft-model van de Canadese psychologe Sue Johnson toont ons de weg hoe we therapeutisch kunnen werken met

schaamte. Hoe kunnen we schaamte (h)erkennen in de therapiekamer, bij onze cliënten en bij onszelf? Wat doen we dan best, wanneer en waarom? Wat is de 'psychologica' van schaamte? Met deze focus werd het een fantastische studiedag, met vier lezingen in de voormiddag en (ervaringsgerichte) workshops in de namiddag.

Van de achterste rij heb ik een mooi zicht op een gevulde zaal met eft'ers, therapeuten en counselors. De voorzitter van EFT België, Lieven Migerode, opent zichtbaar ontroerd de dag. Hij wijt dat aan zijn 'aftakelende frontale lobben'. Ook ik houd het doorheen de dag niet altijd droog. Een flamboyante Chloé De Bie (seksuologe en zangeres) zet de deuren van mijn hart wagenwijd open met haar charme en keelkropliedjes.

*If I needed you, would you come to me?  
Would you come to me for to ease my pain?  
If you needed me, I would come to you.  
I would swim the sea for to ease your pain.*

Vier doorwinterde eft'ers zorgen voor een ijzersterke voormiddag. De eerste drie vrouwen klinisch psychologen, de laatste man een sociaal werker. Gianina Frediani staat als sterke dagopener stil bij de rol van empathie: 'Wanneer verlangen naar onzichtbaarheid de enige manier lijkt om de liefde in stand te houden. De dialectiek tussen gezien en niet gezien willen worden bij schaamte.' De Nederlandse Karin Wagenaar staat stil bij de rol van schaamte bij de therapeut en onderzoekt de informatie die in de schaamte verborgen zit. Mieke Hoste bezoekt de plek van schaamte bij verslaving. Jef Sloodmaeckers staat stil bij hoe

---

*Schaamte*

empathie met het zelf een voorwaarde is tot empathie met de ander.

Rode scherpe neonpijlen wijzen naar 'SHAME ON YOU' op de eerste dia van Mieke Hoste, systeemtherapeute en eft-supervisor (ICEEFT). Schaamte woont ook in de onderbuik van verslaving. Ze vertelt, in de lezing die me het meeste raakte, hoe drugs als *quick fix* een stressregulator zijn in onze maatschappij, waarin de 'cultuur van perfectie' gebruik stimuleert. Door schaamte duurt het gemiddeld twaalf jaar vooraleer iemand met een verslaving hulp zoekt en aan de slag gaat met de heling van een schaamtevol zelfbeeld. Door de verslaving wordt mijn 'waardeloze zelf' uiteindelijk al te pijnlijk bevestigd. De weg uit die schaamte lijkt vaak te moeilijk. Een eft-procesbegeleider maakt dat mogelijk en biedt met haar accepterende en validerende houding de ruimte om een verslaving uit de schaamtehoek te halen.

In de namiddag levert het kiezen voor twee workshops, zoals steeds op studiedagen, het gebruikelijke verliezen op.

Ik sluit eerst aan bij Katrien Lagrou: 'Als de therapeut schaamte in de ogen kijkt: groeien naar meer authentieke aanwezigheid in de therapeutische relatie.' Ook Lagrou is relatietherapeut en eft-supervisor (ICEEFT). In deze ervaringsgerichte workshop onderzoeken we hoe een compassievolle verbinding met onze eigen schaamte onze authenticiteit kan vergroten en ons contact met onze cliënten kan verdiepen. Hoe kijken we onze eigen schaamte in de ogen? Die ervaring binnengaan en contact maken met de door schaamte verborgen gevoelens van verdriet en rouw is een kwetsbaar proces. Het is de ervaring van een belangrijke authentieke ander die er voor ons is die helend is voor schaamte. 'Kan ik voelen dat ik in deze ervaring verbonden ben met jou en alle mensen?' Zo kan onze eigen ervaring met

schaamte, zonder dat ze ons overspoelt of uit balans brengt, een belangrijke bron van wijsheid worden en resoneren met de ervaring van schaamte als universele menselijke ervaring.

Jef Slootmaeckers spreekt over gedeelde kwetsbaarheid. Soms hopen we dat cliënten empathisch zullen reageren wanneer ze de kwetsbare kant van de partner zien of wanneer de ander zijn hechtingsnood helder weet te verwoorden. De ervaring leert ons dat dit niet altijd zo is. Dan raken we teleurgesteld in onszelf of gaan we twifelen of we er wel goed aan doen mensen aan te moedigen kwetsbaar te zijn. In zijn voormiddag-lezing legt hij uit dat we cliënten op zulke momenten eerst moeten helpen empathisch te zijn met zichzelf voor we van hen kunnen verwachten dat ze empathisch zullen reageren op de anderen. Vanuit het model van gehechtheid blijkt immers dat het vermogen om empathisch te zijn met anderen zelden afwezig is, maar eerder verborgen zit achter of onder een wolk van schaamte. Mensen hebben de natuurlijke neiging tot groei en empathie. Je hoeft dat niet aan te leren, het is er al.

Slootmaeckers neemt ons in de namiddag verder mee in de manier waarop we soms onbedoeld schaamte vergroten door ons te verbinden met de wens tot verandering waarmee cliënten binnenkomen. Hij beschrijft de paradoxale houding die we als therapeut het best innemen. Net wanneer schaamte voelt dat ze niet hoeft te veranderen, zal ze ten gronde verandering toelaten.

Geïnspireerd ga ik naar huis. Een studiedag die helend was. De zeven kapstokken van Karin Wagenaar om te werken met schaamte neem ik mee:

1. Gun schaamte haar plek, breng haar liefdevol in dialoog en dank haar voor

*Schaamte*

- haar functie, valideer dat de schaamte iets goeds gedaan heeft om uitsluiting en uitstoting van de cliënt te voorkomen.
2. Benoem de schaamte op een liefdevolle manier. Schaamte kan in het licht niet overleven. Doe dat geleidelijk en voorzichtig.
  3. Heb compassievolle aandacht voor de onderliggende pijn, in de vorm van een afgestemde troostende aanraking of een bemoedigende zachte blik. Je herstelt hiermee de interpersoonlijke brug.
  4. De schaamte kan doorbroken worden door letterlijk in beweging te komen, door de levenskracht weer te mobiliseren.
  5. Geef aandacht aan de veerkracht en de dingen waar iemand trots op is (pendelen tussen pijn en kracht).
  6. Normaliseer en ontwapen. Als therapeut (en supervisor) helpen we onszelf en ook de cliënt om de innerlijke criticus te verminderen door die te valideren en wellicht ook over eigen missers te vertellen. Humor is daarbij heel helpend.
  7. Gebruik schaamte als therapeutisch instrument voor sociale regulatie. Hoogmoed of zelfoverschatting vraagt om enige milde beschaming. Het is onze taak als therapeut om de cliënt terug te brengen in *the window of belonging*.

**Jasmien Peeters** is filosoof, systeemtherapeut en (eft-)relatietherapeut. Ze werkt voor Duet relatiebemiddeling en in haar eigen praktijk. E-mail: [jasmien@focus-op-verbinding.be](mailto:jasmien@focus-op-verbinding.be).

**Het Lorentzhuis draait door**

Afscheidssymposium voor Justine van Lawick, Eliane Wiebenga en Hans Bom  
[Haarlem, 7 oktober 2022]

**Sanne van Megchelen-Oomens**

Op een mooie herfstdag in oktober begeef ik mij naar de Lichtfabriek in Haarlem, naar een verrassingssymposium; er is niets uitgelekt over wat ons te wachten staat. De Lichtfabriek is een ambitieuze locatie. De zaal biedt ruimte aan een groot publiek en er is ruim ingetekend. Het zijn dan ook niet de minste collega's op wiens loopbaan we vandaag terugblikken. Justine van Lawick, medeoprichter van het Lorentzhuis, is internationaal bekend vanwege haar werk rondom huiselijk geweld, de ontwikkeling van het programma Kinderen uit de Knel, en als medeauteur en redacteur van de toonaangevende handboeken voor het Nederlandse taalgebied.

Eliane Wiebenga en Hans Bom zijn beiden ambassadeurs van de methode Geweldloos Verzet van Haim Omer in Nederland en internationaal bekend vanwege hun theoretische doorontwikkeling van de methodiek Verbindend Gezag. De pensionering van deze visionaire systeemtherapeuten betekent een aderlating voor het Lorentzhuis, centrum voor systeemtherapie, opleiding en consultatie.

De regie over deze dag wordt gevoerd door Erik van der Elst, systeemtherapeut en dramatherapeut, en Femke Valentijn, kinderpsychiater en systeemtherapeut, beiden als zelfstandigen werkzaam bij het Lorentzhuis. Om kwart voor tien in de ochtend brengen zij met een opzweepend duet de zaal in beweging.

Tafelheer Frenk van der Linden start aan tafel met de drie pensionado's. Wat is het geheim van het Lorentzhuis? Spontaan en met een lach vullen de drie elkaar aan in een beeldende schets: 'Verbinding, creativiteit en eigenzinnigheid, veelkleurigheid en