

# De Rol van Schaamte bij Herstelgericht Werken

Markus van Alphen

Wat vrij snel duidelijk wordt bij het toepassen van herstelgericht werken is dat het geen "softe" aanpak betreft. In tegendeel. De praktijk wijst uit dat er veel intenser gevoelens tot uitdrukking worden gebracht. Naast een houding van "zero tolerance", waarbinnen overschrijdend gedrag niet wordt getolereerd, voegt herstelgericht werken een extra dimensie toe. De dimensie van een steunende houding waardoor de leerling die dit gedrag ten toon heeft gespreid, terug kan keren in de klas. Straf is voor de overtreder eerder een gemakkelijke manier om zich van zijn of haar overtreiding af te doen. Het vergt geen nadenken, emotionele betrokkenheid of inzicht in wat hij of zij gedaan heeft. Het basisprincipe bij herstelgericht werken is de nadruk op het herstellen van de aangerichte schade. Deze schade kan materiële schade betreffen, maar meestal is de schade aan de onderlinge relatie veel belangrijker. Deze laatste soort schade is er altijd en raakt iedereen –zowel de overtreder als alle betrokkenen. Om daarover te kunnen praten moeten mensen zich echt laten zien en communiceren over hun diepste gevoelens. Schaamte en hoe er met schaamte omgegaan wordt speelt daarin een belangrijke rol.

## Tomkins affecttheorie

De psycholoog Tomkins heeft een negental aangeboren, biologische responsen beschreven die ons leerproces –en uiteindelijk al onze ervaringen- als mens besturen. Deze responsen noemt hij affecten. Heel beknopt uiteengezet: het is de "lading" van deze affecten die wij ervaren bij bepaalde situaties en wij daar dan ook vervolgens betekenis aan gaan koppelen. Deze lading bepaalt waar wij ons aandacht op richten, wat wij als belangrijk beschouwen en wat wij onthouden. De affecten kunnen in drie brede categorieën worden ingedeeld, afhankelijk van hoe mensen ze over het algemeen ervaren: positief, negatief of neutraal. De positieve affecten zijn: Interesse-Opwinding en Genot-Vreugde; het neutrale affect is Verrassing-Schrik; en de negatieve affecten zijn: Bedroefdheid-Kwelling; Boosheid-Woede; Bangheid-Vrees; Schaamte-Vernedering; Afgrijzen en Walging.

## Sociaal gedrag

Sociaal gedrag is grotendeels aangeleerd. De samenleving geeft bij wijze van spreken aan wat voor gedrag acceptabel is en wat voor gedrag onaanvaardbaar is. Een lid van de samenleving dat wordt aangesproken op onaanvaardbaar gedrag wordt er mee geconfronteerd dat zijn of haar gedrag niet voldoet. Het is de mate van de schaamte die deze persoon bij zo'n confrontatie ervaart, die bepalend is voor gedragsverandering.

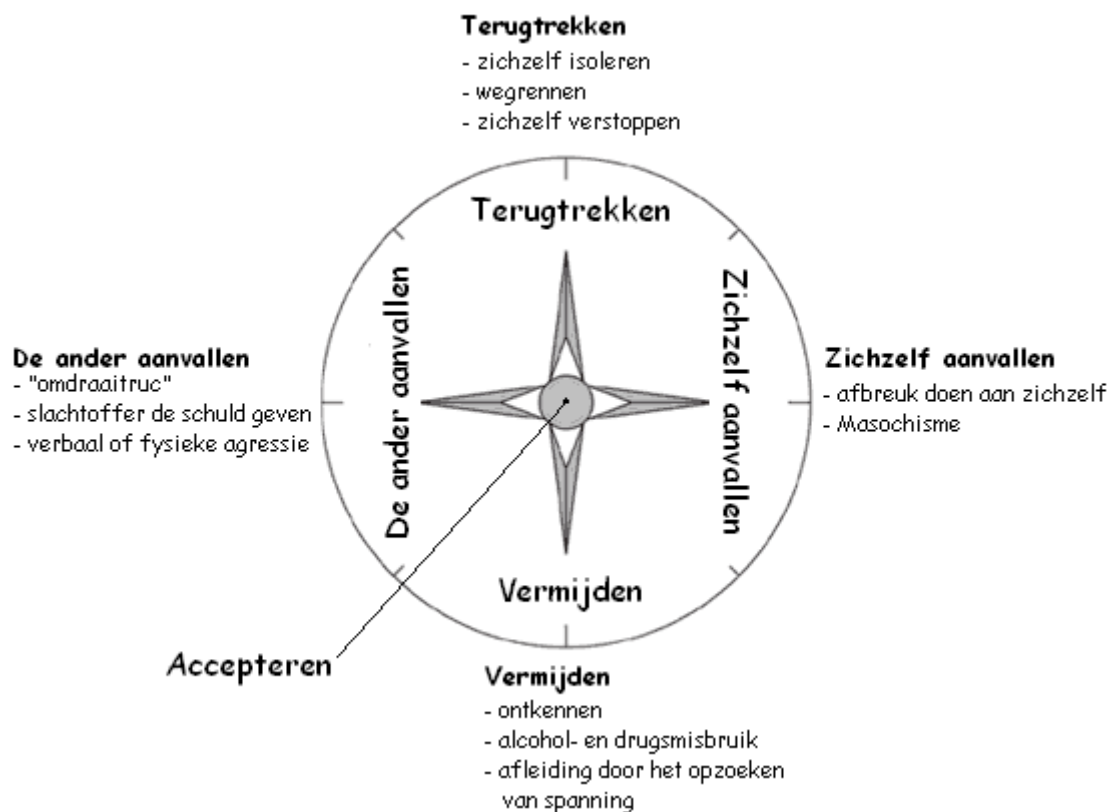
## Schaamte en Nathanson's "Compass of Shame" (*Schaamtewindroos*)

Een sociaal psychologische studie (van Alphen, 2004) wees uit dat de intensiteit van schaamte die de beschaamde persoon ervaart, de strategie bepaalt die hij of zij in zal zetten. Grofweg zijn er twee opties:

- de schaamte wordt aanvaard,
- of de schaamte wordt verworpen.

Als de intensiteit klein is, ziet de persoon het als iets relatief onbelangrijks en zal sneller geneigd zijn de schaamte te accepteren. Wordt de schaamte intenser, dan is de persoon meer geneigd zich ertegen te verzetten. Er is echter een drempel waarboven de schaamte zo intens is, dat de persoon er niet meer onderuit kan. Iemand kan in zo'n situatie niets anders dan de schaamte accepteren. Als de schaamte wordt geaccepteerd, dan ontstaat er ruimte om bijvoorbeeld verontschuldigen aan te bieden, schade te herstellen, enz. Dit gegeven is één van de belangrijkste werkzame elementen in herstelgericht werken. Nu wordt duidelijk waarom herstelgericht werken geen "softe" houding is, maar het tegendeel.

Voordat we hierop verder gaan, is het ook belangrijk te weten wat er gebeurt wanneer een individu zijn of haar schaamte (nog) niet accepteert maar zich ertegen verzet. Het model van Nathanson biedt daarvoor handzame handvatten (zie figuur 1).



**Figuur 1: De Schaamtewindroos (aangepast uit Nathanson, 1996)**

Een individu kiest, bij het zich verzetten tegen de schaamte, één van twee "assen" te weten aanvallen of weghollen (fight or flight). Hoe zich dat uitdrukt kan vervolgens worden verbeeld in de twee uitersten van iedere as, oftewel de vier windrichtingen zoals in de afbeelding. Zo kan de persoon kiezen om de ander aan te vallen, of zichzelf. Of zich te verwijderen, of de schaamte te vermijden. Welke van deze brede "keuzes" een individu maakt, hangt van allerlei dingen af zoals persoonlijkheid, opvoeding, cultuur, enz. Wat voor ons als herstelgerichte werkers belangrijk is, is om deze gedragskeuzes te kunnen herkennen. Bijna alle grensoverschrijdend gedrag (overigens veel psychopathologie eveneens) kan herleid worden tot hoe een persoon omgaat met zijn of haar gevoelens van schaamte. Dit ongeacht of zij zich van deze gevoelens bewust zijn of niet.

Door grensoverschrijdend gedrag vanuit zo'n visie te herkennen, kunnen wij strategieën inzetten die zullen zorgen dat het schaamtegevoel vanzelf intens genoeg wordt, om de persoon deze te laten accepteren en dat deze overgaat tot herstellen (van de relatie). De hele werkzaamheid ligt hem er in feite in, om zowel de schaamtegevoelens intenser te maken, als om de omgeving te creëren waarbinnen deze gevoelens kunnen worden geuit, als om een omgeving beschikbaar te maken die herstel mogelijk maakt. Dat wil zeggen, confrontatie ingebed in steun is bij herstelgericht werken de tweede pijler (naast "zero tolerance" als eerste pijler). Dit gaat verder dan straf: doorleving, inzicht en herstel zijn inherent aan deze aanpak.

### **Blauwdruk voor gezonde gemeenschappen**

Nathanson geeft ons een tweede model waaruit wij de werkzaamheid van herstelgericht werken kunnen begrijpen, dat van de "Tomkins-Nathanson blauwdruk voor gezonde gemeenschappen". Deze blauwdruk stelt dat gezonde gemeenschappen ontstaan wanneer er een openbaar systeem van individuen bestaat, die afspreken om:

1. Positief affect te delen en maximaliseren
2. Negatief affect te delen en te minimaliseren (verwerken)
3. De gemeenschap heeft alleen maar verbondenheid als er een openbaar forum bestaat voor het kunnen uitdrukken van affect
4. Alles wat deze voorgaande drie regels beter doet presteren, maakt het gemeenschapsgevoel sterker; alles wat ze hindert zal een bedreiging zijn voor het leven van (en dus in) zo'n gemeenschap.

Gemeenschap kan je breed zien. Ook de school *is* een gemeenschap. Schoonklimaat is een abstracte term waarmee wij proberen aan te geven hoe het gesteld is met het gemeenschappelijk leven van onze school. In een ideale situatie kan een school volledig voldoen aan zo'n blauwdruk: dan is de *houding* van de hele school herstelgericht. Directie, docenten, ondersteuners en leerlingen - iedereen die deel is van zo'n school – wordt daarbij betrokken.

### **De herstellende cyclus**

Een herstelgesprek, -kring of -conferentie werken alle volgens een cyclus die aansluit op deze blauwdruk en hoe mensen omgaan met schaamte. Grofweg worden de volgende stappen doorlopen:

1. Constatering: onacceptabel gedrag wordt benoemd en een forum (gradatie) wordt gekozen.
2. "Wat is er gebeurd" – negatief affect wordt gedeeld
3. "Wat dacht je toen het gebeurde" – idem, de intensiteit van de schaamte bij de overtreder neemt toe.
4. "Hoe zag je het later/waar had je de meeste moeite mee" – geeft aanknopingspunten voor het volgende stadium: herstel en minimaliseren van negatief affect.
5. "Hoe maken we het weer goed" – negatieve gevoelens zijn gedeeld, er is nu ruimte voor positieve gevoelens. Plannen worden gemaakt om (de relatie) te herstellen.

### **Literatuur**

Nathanson, D.L. (Ed.). (1996). *Knowing Feeling. Affect, Script and Psychotherapy*. New York: W.W. Norton Company.

Nathanson, D.L. (1992). *Shame and Pride: Affect, Sex and the Birth of the Self*. New York: W.W. Norton Company.

Van Alphen, M.F. (2004). *Shame and Decision-making*. <http://www.MarkusvanAlphen.com>

### **Over de Auteur**

Drs. Markus van Alphen werkt als directieve relatie- en gezinstherapeut voor Skype-Therapy.org ([www.Skype-Therapy.org](http://www.Skype-Therapy.org)), als docent voor een aantal opleidingsinstituten en als consultant en trainer Herstelgericht Werken op Scholen ([www.MarkusvanAlphen.com/nl](http://www.MarkusvanAlphen.com/nl)). Hij werkt zowel met individuen als met diverse systemen door middel van traditionele face-to-face gesprekken, via het internet, via Skype en via e-mail.