

Welkom op de VIERDE dag van de challenge !

Proficiat dat je er nog steeds bij bent. En ik hoop echt dat je de opdrachtjes hebt gedaan elke dag, want zij geven echt wel inzicht in hoe jij in het leven staat momenteel met je faalangst.

Vandaag gaan we het hebben over **schaamte**, meer bepaald : **toxische schaamte**.

Misschien heb je het al vaak gevoeld, zonder dat je het zo benoemde: dat beklemmende gevoel dat je niet goed genoeg bent. Dat stemmetje dat zegt 'wie zit er op mij te wachten?', of de drang om je te verstoppen, omdat je bang bent dat anderen je zullen afwijzen als ze je écht zien.

Ik ken er alles van. Ik heb me jaren verstopt, wat zeg ik , mijn hele leven, omdat het gewoon slecht aanvoelde om mijn ware zelf te laten zien. De onzekerheid die ik mijn hele leven voelde heeft mijn weg bepaald. Me zo klein mogelijk houden want 'wie ben jij ? Jij bent niet interessant !'.

Althans, dat maakte ik me jarenlang wijs. Dat gevoel heeft een naam. Het heet schaamte. Schaamte is één van de meest krachtige en tegelijk meest verborgen emoties die we kennen. Ze werkt in stilte, van binnenuit. En precies daarom heeft ze ook zo'n enorme invloed op depressie en burn-out. Niet omdat je je slecht voelt over wat je doet, maar omdat je diep vanbinnen bent gaan geloven dat er iets mis is met wie je bent.

Toxische schaamte komt niet uit het niets. Ze heeft altijd een oorsprong, meestal diep in onze kindertijd. Het ontstaat wanneer een kind niet veilig kan voelen en zijn emoties niet kan uiten. Als gevolg daarvan leert het kind : '*wie ik ben, is niet goed genoeg*'. Dit kan zijn door :

- Afwijzende ouders : kinderen die vaak worden bekritiseerd, vernederd of uitgelachen leren dat hun gevoelens en behoeften niet welkom zijn. Bijvoorbeeld : je bent verdrietig, maar je moeder zegt : 'stel je niet zo aan, huil niet.' Gevolg : het kind leert emoties te onderdrukken en een deel van zichzelf te verbergen.
- Emotioneel afwezige ouders : soms zijn ouders fysiek niet aanwezig, maar emotioneel niet beschikbaar. Het kind voelt zich alleen en onzeker : 'ik ben niet belangrijk genoeg om opgemerkt te worden.' Gevolg : een diep gevoel van

leegte en het idee dat je alleen kunt overleven door jezelf aan te passen aan anderen.

- Misbruik en trauma : seksueel, emotioneel of fysiek misbruik legt diepe wonden. Het kind ervaart intense gevoelens van angst, schuld of afwijzing en internaliseert : 'ik ben slecht/verkeerd/vies.' Deze schaamte blijft vaak onbewust, maar beïnvloedt relaties en keuzes op volwassen leeftijd.
- Culturele of religieuze boodschappen : cultuur, religie of sociale normen kunnen schuld -en schaamteculturen versterken. Voorbeeld : 'je bent zondig', 'je mag niet zijn wie je bent'. Gevolg : het kind leert zichzelf af te wijzen voordat iemand anders dat kan doen
- Intergenerationele overdracht : schaamte wordt vaak van generatie op generatie doorgegeven. Ouders die hun eigen schaamte nooit verwerkt hebben, geven onbewust hun overtuigingen door aan hun kinderen. Bijvoorbeeld : een ouder die perfectionistisch of kritisch is, laat het kind voelen dat het nooit genoeg kan zijn, en zo ontstaat een keten van toxische schaamte.

Opdracht 4 :

1. Wat betekent **schaamte** voor jou ? Hoe uit zich dat in jouw leven ?
2. Weet jij door welk van de hierboven genoemde redenen jij toxische schaamte hebt ontwikkeld ? (afwijzende ouders, misbruik, cultureel, intergenerationeel, andere)

Dit zijn zeer confronterende vragen, maar heel belangrijk om inzicht in je situatie te krijgen.

Noteer voor jezelf de antwoorden. Je bent goed bezig ! Zo fier op jou...

Tot morgen op de vijfde en laatste dag van de challenge 😊