

# Met zachte ogen bekeken

## OVER HET ONTMOETEN VAN SCHAAMTE

Anke VAN HELDEN

**INLEIDING** Onlangs had ik het weer. Na een confrontatie met mijn puberdochter – die het niet gemakkelijk heeft in deze coronatijd – wilde ik het liefst ‘door de grond zakken’. Ik had gefaald als moeder. Ik had haar willen helpen met mijn goedbedoelde adviezen, maar zij wees me er (op niet-zachtzinnige wijze) op dat dit niet was wat ze nodig had. Vervolgens vermeed ze contact, sterker nog, ze wees het af. In mijn hoofd herhaalden de ellenlange verwijten zich richting mezelf: ‘Ik had het anders moeten aanpakken’, ‘Kon ik wat gezegd is maar terugdraaien’, ‘Straks komt het nooit meer goed tussen ons’, ‘Ik weet toch wat ik zelf nodig had van mijn ouders, ik heb er nota bene voor doorgeleerd. Hoe kan ik het dan zo verprutsen?’ Ik schaamde me tot op het bot. Mijn innerlijke

criticus was aan het woord. Gelukkig herstelde ik in de loop van de dagen daarna. Door gesprekken met anderen die me erkenning en relativerende inzichten gaven, kon ik met iets meer afstand naar het voorval kijken. Als iets dat blijkbaar nodig was, zowel voor mijn dochter als voor mij. De heftigheid verdween en ik bezag het weer vanuit een ‘volwassen’ perspectief. Ik keek met zachte ogen.

Dit voorbeeld illustreert de intensiteit van schaamte. Het raakt iets existentieels in ons.

*Drs. A. van Helden, orthopedagoog-generalist, psychosociaal therapeut en supervisor, werkt vanuit haar eigen praktijk te Groningen. Website: [www.ankevanhelden.nl](http://www.ankevanhelden.nl). E-mail: [info@ankevanhelden.nl](mailto:info@ankevanhelden.nl).*

Een faalervaring die onze identiteit tenietdoet. Heftig is het en tegelijkertijd, objectief gezien, complete onzin: dat een enkel voorval ons hele gevoel van kracht, zekerheid en ‘zijn’ onderuit kan halen. Filosoof Jan Kleij benoemt in de documentaire *Wat is dan goed?*, in navolging van het gezegde ‘Ik schaam me dood’, hoe groot de kracht en tegelijkertijd de verschrikking is van deze emotie: ‘Het is een aanslag op je integriteit, op je ik. Het hele gevoel van eigenwaarde is geschonden en verwond’ (Evangelische Omroep, 2019). Een vreselijke emotie, aldus Kleij. Hoe we als begeleidingskundige schaamte kunnen ontmoeten en hier vanuit empathie mee kunnen omgaan is een thema dat aandacht verdient.

**(GEBREK AAN) EMPATHIE** In dezelfde documentaire haalt Arnon Grunberg de psychiater Louis Tas aan. Deze beschrijft schaamte als een gebrek aan empathie met jezelf: ‘Het besef dat ik in jouw ogen tekort schiet.’ Een interessant perspectief op het thema dat in dit nummer centraal staat. Empathie is ons allen bekend als het vermogen ons in te leven in de emoties van anderen en is daarmee een vorm van sociale intelligentie. Mensen die empathisch zijn, kunnen goed luisteren, stellen inlevende vragen, zijn beschikbaar en lief voor anderen. Er is sprake van een gave om aan te voelen wat een ander nodig heeft en dit in het contact in te brengen. Kenmerkend voor empathie is dat men het vermogen heeft om ‘van perspectief te wisselen’: meevoelen met iets wat een ander meemaakt, zonder te oordelen. Je gevoelsmatig verplaatsen in de ander, omdat je je kunt voorstellen hoe het voor jezelf zou zijn, als jij in die situatie zat.

Dat empathie (of een gebrek daaraan) ook betrekking kan hebben op ons zelf klinkt lo-

gisch, maar is als ‘concept’ minder bekend. Ervan uitgaande dat er in ons als mensen verschillende subpersoonlijkheden of ‘stemmen’ huizen, die met elkaar een innerlijke dialoog aangaan, gaat het bij zelfempathie over het opbrengen van begrip en mededogen voor de meer negatieve, kritische, onzekere en twijfelende stemmen in onszelf. Het vermogen om met mildheid en zachtheid de eigen schaduwkanten bekijken. Dat is zelfempathie of zelfcompassie.

De aanwezigheid van zelfcompassie biedt weinig ruimte voor schaamte. Echter, bij een gebrek aan empathie met jezelf, zoals Grunberg dit naar voren brengt, plopt schaamte op. Brené Brown (2014) beschrijft dit aan de hand van de metafoor van het kweekbakje: ‘Afkeuring maakt schaamte groter. Als je schaamte in een laboratorium in een kweekbakje zou doen en je zou er zwijgen en veroordeling bij stoppen, dan gaat schaamte groeien en bloeien. Maar als je in hetzelfde bakje van schaamte, empathie erbij stopt, dan verliest de schaamte zijn kracht. Empathie creëert een vijandige omgeving voor schaamte. Met een gezonde dosis zelfcompassie smelt de schaamte weg.’

Van perspectief kunnen wisselen, kenmerkend voor empathie, speelt bij het beleven van schaamte een grote rol. In die zin, dat mensen die zich schamen naar zichzelf kijken, door de ogen van de ander, en daar een negatief waardeoordeel aan koppelen.

### **Grote kans op het ontmoeten van schaamte**

Zeker in het contact met een ‘meerdere’ (een docent, leidinggevende, supervisor of therapeut) kan het mij soms zomaar overvallen. Iemand tegen wie ik opkijk, die ik in gedachten tot iets ‘groots’ heb gemaakt. Iemand die ik ontmoet en waarbij ik de gedachte krijg:

‘Hoe zou er naar mij gekeken worden, doe ik het goed?’ Als ik dan iets persoonlijks of kwetsbaars deel, neemt van binnen de spanning toe. Hoewel ik inmiddels als volwassene en professional weet heb van mijn kwaliteiten, kan dit heel pijnlijke, kwetsbare gevoel zomaar ineens toeslaan. Ik word dan piepklein. Ik zie mezelf als het ware door de ogen van de ander en hoor in gedachten de keiharde en respectloze oordelen die zich in het verborgene afspeelen. Ik denk met de grond gelijk gemaakt te worden. Ik wil weglopen, me verstoppen, ik voel de tranen branden, ik klap dicht en word ook boos, geïrriteerd, kortaf. Het is mijn eigen onzekerheid die ik verplaats of projecteer op die belangrijke ander.

Onderzoek heeft me opgeleverd dat ik zulke heftige, complexe en verwarrende reacties inmiddels als schaamte herken. Ik was me er onvoldoende van bewust; kenmerkend voor schaamte. Doordat ik het bij mezelf heb leren herkennen, zie ik het ook met regelmaat bij de mensen die ik begeleid.

Het is van belang om ons als professioneel begeleiders te realiseren dat er een aanzienlijke kans is dat we schaamte ontmoeten bij de mensen die we begeleiden. Cliënten, coaches en supervisanten komen naar ons toe vanuit een bepaalde kwetsbare of zelfs ‘afhankelijke’ positie. Van Gorkum beschrijft in *Supervisiekunde meerperspectivisch* (Boer, Hoonhout & Oosting, 2015) dat mensen die in supervisie komen vaak situaties inbrengen waarover ze twijfelen of waarvoor ze zich schamen. Dit raakt aan twijfels over de (professionele) identiteit, waardoor het voor de supervisant van belang is om te weten: hoe kijkt de supervisor naar mij als ik dit vertel?

Het is daarnaast aannemelijk dat bij cliënten, coaches en supervisanten veelal iets

speelt van ‘opkijken naar’ ons als professioneel begeleiders: iemand met meer levenservaring of professionele ervaring. Er is daarbij sprake van een ongelijke relatie. Onlosmakelijk is hiermee verbonden dat de supervisant, coach of cliënt gemakkelijk projecteert en het oordeel of de visie van de begeleider belangrijk maakt. Siegers (2002) behandelt de term ‘compliance’ ofwel voeggedrag, wat voorkomt bij mensen in ongelijke posities. Hoewel het leerproces van de supervisant vooropstaat, moet de supervisant ook voldoen aan de verwachtingen van de supervisor.

Vaak deelt iemand iets waarin hij of zij zich kwetsbaar voelt: een geheim, verdriet, een intieme ervaring, onzekerheid, iets vanuit het werk dat misschien wel ‘fout’ was. Iets waarvoor men zich schaamt, en dat – als het gemist wordt door de professioneel begeleider en net niet adequaat wordt aangepakt – heel snel ‘mis’ kan gaan. De cliënt, coach of supervisant kan zich dan niet gezien en afgewezen voelen, waardoor de schaamte alleen maar groter wordt.

Vaak wordt er een drempel ervaren om hulp te vragen. Mensen die werkzaam zijn in zorg of hulpverlening kunnen de overtuiging hebben dat het vreemd is als ze in een bepaalde fase of rond een bepaald thema zelf hulp nodig hebben. Dan speelt er al schaamte voor de ontmoeting daadwerkelijk plaatsvindt. Hoe het eerste contact dan verloopt met de coach, supervisor of therapeut is cruciaal.

**SCHAAMTE HERKENNEN** Schaamte herkennen, is in de praktijk echter niet eenvoudig. Het belangrijkste kenmerk van schaamte is namelijk dat het niet gezien wil worden. De confrontatie met het ervaren van het gevoel van schaamte is dusdanig pijnlijk en naar, dat het vermeden wil worden. Schaamte

wordt verstopt, verborgen en verhuuld.

Brené Brown (2013) beschrijft in *De kracht van kwetsbaarheid* dat schaamte de angst is voor onverbondenheid: het intens pijnlijke gevoel dat voortkomt uit de overtuiging dat we niet goed genoeg zijn en daarom geen liefde waard zijn, er niet bij horen. Eva Fisher haalt in *Praktijkboek gestalt* (2009) de definitie van schaamte volgens Resnick aan (1997): schaamte is een met pijn verbonden emotie die ontstaat uit een vaak onbedoelde, ingrijpende verbreking van verbinding met belangrijke anderen en met zichzelf. Schaamte wordt als emotie betiteld, maar ook als een respons, een reactie op gevaar dat voortkomt uit eerdere ervaringen en trauma.

In definities van schaamte komen vaak drie belangrijke overeenkomstige kenmerken naar voren: *a)* de heftigheid van de emotie (schaamte is groots, pijnlijk en existentieel), *b)* schaamte houdt verband met moraliteit (met ‘het goede’ doen), en *c)* schaamte doet zich voor in relatie met de ander (je ziet jezelf als het ware door de ogen van de ander, je ervaart afwijzing en bent bang de verbinding te verliezen, en de eenzaamheid die het verliezen van verbinding oplevert, neigt naar ‘doodsangst’).

Daarnaast komt in de literatuur naar voren dat we twee soorten schaamte kunnen onderscheiden. Tex Rijnders (2019) schrijft over alledaagse schaamte en meer toxische (vergiftigende) of chronische schaamte. Fisher (2019) onderscheidt alledaagse en functionele schaamte tegenover problematische en disfunctionele schaamte. De eerste wil ik omschrijven als gewone en gezonde schaamte; deze vorm van schaamte beschermt ons. Doordat we doen wat wordt verwacht, vallen we niet op en vermijden we risico’s. We passen ons aan aan sociale en maatschappelijk geldende normen. Deze

vorm van schaamte is zelfs een belangrijke voorwaarde om te kunnen participeren in het maatschappelijke leven.

We schamen ons voor ongelukjes en onhandigheden, zoals het laten van een scheet als je denkt alleen te zijn of het omgooien van een kop koffie tijdens een belangrijke afspraak. Hoewel deze vorm van schaamte op het moment zelf vervelend is, zijn het vaak de anekdotes die later worden gedeeld met anderen, om er samen om te lachen. De tweede vorm van schaamte gaat over iets heel wezenlijks en kwetsbaars. Hier worden de zogenaamde ogen van anderen als overal aanwezig en bedreigend ervaren. Hierbij denkt men het oordeel van anderen te kennen en probeert men, koste wat kost, aan de eisen te voldoen (Fisher, 2009).

Het existentiële kenmerk van schaamte maakt dat deze emotie zo diep ingrijpt. Hiermee is het anders dan bijvoorbeeld schuld, dat meer gaat over gedrag (‘Ik heb iets gedaan wat slecht was’), terwijl een gevoel van schaamte direct raakt aan onze identiteit (‘Ik ben slecht’). Het falen wordt dan ook als onomkeerbaar ervaren.

### Oorsprong

Gelet op de heftigheid van de emotie schaamte is het aannemelijk dat het ontstaan ervan een vroegkinderlijke oorsprong heeft. Arnon Grunberg legt dit als volgt uit: ‘Je komt ter wereld en je vader en moeder houden onvoorwaardelijk van je. Later blijkt dat je aan allerlei voorwaarden moet voldoen. Je wilt natuurlijk dat er van je wordt gehouden. Je verliest het recht op liefde. Dat je beseft dat je niet voldoet aan de wensen en verlangens van je ouders. Dat is iets heel ergs.’ In de ontwikkeling van het kind is het ontmoeten van schaamte dus iets natuurlijk wat zich in meerdere ontwikkelingsfasen

voordoeft. Tex Rijnders (2019) benoemt dat zo rond het tweede jaar de autonomie van kinderen belangrijk wordt en ze zich, op natuurlijke wijze, afscheiden van hun ouders, om het 'zelf' te doen. Als het hierbij veel tegengas krijgt, ervaart het kind dat zijn wil niet oké is. Het internaliseert het schaamtegevoel; het schaamt zich niet meer voor wat het doet, maar om wie het is. En daarmee wordt schaamte aan de identiteit gekoppeld. Afhankelijk van de gevoeligheid van een kind en de wijze waarop ouders hun wensen en verlangens overbrengen, ontstaat meer of minder schaamte.

Kijkend naar de ontwikkeling van kinderen is er, behalve in de peuterfase, ook bij het schoolgaande kind een periode waarin kinderen zich bewust worden van het onderscheid tussen zichzelf en de wereld. Het gevolg is dat een kind met meer kritische en onzekere ogen naar zichzelf gaat kijken, wat gepaard gaat met het ervaren van schaamte. Ook in de puberteit, waarin de peergroup de meeste essentiële groep vormt voor jongeren om zich aan te spiegelen, is schaamte veelal in alle hevigheid aanwezig. Ook in deze ontwikkelingsfase gebeurt tussen ouders en kinderen van alles op het gebied van aantrekken en afstoten, waarbij gevoelens van afwijzing en dus van schaamte gemakkelijk de kop opsteken. Hal en Sidra Stone, grondleggers van 'voice dialogue', vertellen over de subpersoon van de innerlijke criticus die als taak heeft ons schaamte en pijn te besparen. Je ouders 'sleutelen' aan je tot je weer in orde bent. Ons innerlijke 'ik' bekritiseert ons uit zelfbescherming, voordat een ander het kan doen.

Gevoelens, gedachten en gedragingen die in ons gezin van herkomst als ongepast of negatief werden gezien, krijgen geen ruimte en verplaatsen we naar de 'schaduw' (Veen-

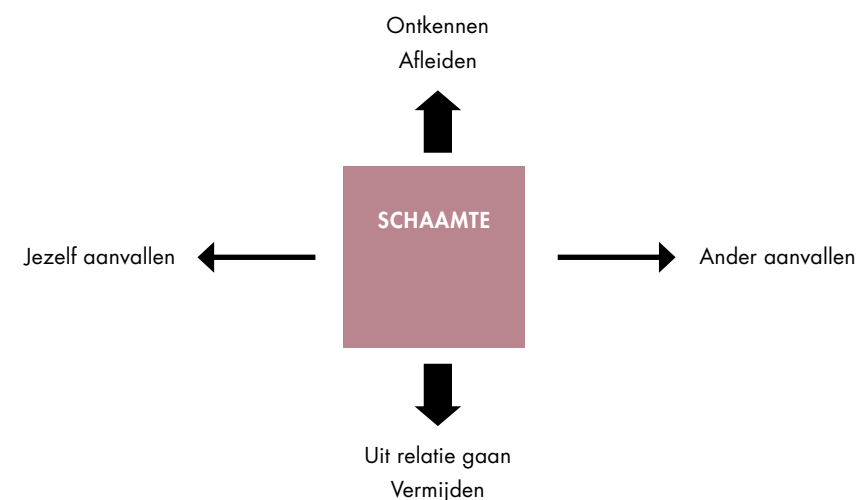
baas, Hjort, Broekhuizen & Driks, 2019). Het is niet zozeer de inhoud waar we ons voor schamen, maar de reacties die we erop krijgen of verwachten. Als er in de vroege jeugd veel afwijzing is ervaren op identiteitsniveau ('Wat ben je toch een sloddervos, een vervelend kind, een domoor'), dan is dit een voedingsbodempodium voor het ontwikkelen van schaamte. Rijnders (2019): 'Er is één ding dat schaamtevoelers allemaal doen: ze houden hun schaamtegevoel buiten het zicht. Van anderen – en daarom is onbewuste schaamte ook zo moeilijk te herkennen – [maar] ook buiten het zicht van zichzelf.' Daarom is het voor professioneel begeleiders zo wezenlijk om hier alert op te zijn. Dat er soms achter verzet, terugtrekken of tranen schaamte schuilgaat.

#### SCHAAMTE IN DE BEGELEIDINGS-PRAKTIJK

##### *Schaamte opmerken*

Het ontmoeten van schaamte vraagt iets van ons als begeleidingskundigen. Schaamte wordt gemakkelijk gemist, want ze wil immers verborgen blijven, niet gezien worden. Kenmerkend voor mensen die zich schamen, is dat ze oogcontact en aanraking vermijden, spreken met een zachte stem, een stokkende ademhaling tonen en wegkruipen achter handen, haren of kleding. Schaamte draagt in zich dat er iets anders zichtbaar is dan er daadwerkelijk aan de hand is. Bij Rijnders (2019) wordt genoemd dat schaamte diverse secundaire emoties kan oproepen en dat daardoor de kans groot is dat de omgeving de onderliggende schaamte niet oppikt of anders interpreteert.

Er huist in ons menszijn een grote paradox: er is een diep en existentieel verlangen om in al je kwetsbaarheid gezien en erkend te worden en tegelijkertijd is dat een grote



**Figuur 1** Schaamte windroos (naar Nathanson, 1996).

angst. Juist omdat we in onze kwetsbaarheid zo makkelijk afwijzing ervaren en we hier ook allemaal onze beschadigingen in hebben opgedaan. De meeste mensen kiezen primair een van de vier reacties in figuur 1, terwijl het werkelijke leermoment zich kan voordoen als ze in het midden, 'in' de schaamte, kunnen vertoeven. Dit lukt zodra je wezenlijke aandacht krijgt voor je pijn.

##### *Reageren op schaamte*

Als schaamte zichtbaar wordt, betekent dit dat kwetsbaarheid getoond wordt. Daar ligt voor professioneel begeleiders een belangrijke uitdaging. Een blik, woordkeuze of nuance in een opmerking kan precies de voedingsbodempodium zijn om schaamte te laten ontstaan. Daarom is empathie nodig. Maar hoe doe je dat precies? Een voorbeeld kan dit illustreren. Ooit maakte ik deel uit van een leergroep die werd begeleid door een ervaren therapeut en een assistente (een therapeut in opleiding). Een groepsgenoot deelde een verhaal, waarbij haar schaamte zich in alle hevigheid openbaarde. Ze benoemde dit ook. De assistente zei daarop, ongetwij-

feld goedbedoeld, dat schaamte echt niet nodig was, dat het niet iets was om je voor te schamen. Meerdere keren probeerde ze de groepsgenoot zo gerust te stellen, maar al snel bleek dat deze interventie nauwelijks effect had. Op een gegeven moment greep de therapeut in: 'Het doet er niet toe of het terecht is dat ze zich schaamt of dat jij het begrijpt. Ze scháámt zich, dat is wat het is. En dat doet zeer.' Waarbij ze op liefdevolle wijze oogcontact maakte met de groepsgenoot. Dat was alles. En dat was veel. Ze ontspande zich ogenblikkelijk – en ik aan de zijlijn eveneens.

##### *Rouw en schaamte*

In mijn fenomenologisch onderzoek voor de opleiding begeleidingskunde schreef ik over schaamte die ik kan ervaren over de rouw die ik 'nog steeds' voel om het verlies van mijn dochter Lieke.<sup>1</sup> Ik projecteer dan op anderen dat die mijn verhaal wel zat zullen zijn

<sup>1</sup> De scriptie hierover kreeg de derde prijs bij LVSC-scriptieprijs 2020.

en uit angst daarvoor ga ik het onderwerp uit de weg. Onlangs las ik *Het is oké om je niet oké te voelen* (2021) van Devine en hier vond ik de erkenning voor de schaamte bij rouw die ik zocht. Zij schrijft over haar ervaringen in groepen nabestaanden: 'Het was niet alleen het verlies dat we deelden. Ieder van ons had zich in zijn rouw veroordeeld en terechtgevoeld en had zich geschaamd. De mensen die probeerden te helpen, bleken uiteindelijk te kwetsen.' Devine benadrukt hoe verlegen we zijn om te 'dealen' met pijn, bij onszelf en bij de ander. Met goedbedoelde opmerkingen kunnen we bij kwetsbaarheden als rouw en schaamte precies de plank mis slaan. De uitdaging is verduren.

In een eerdere bijdrage aan dit tijdschrift (Van Helden, 2020) beschrijf ik dat ieder leerproces gepaard gaat met verlies, met afscheid van het oude. Hierbij wordt gerouwd en kan schaamte worden ontmoet, zowel om wat was, als bij het uitproberen van nieuw gedrag. Door mijn (ervarings)deskundigheid op het gebied van verlies ben ik rouw en schaamte meer gaan herkennen bij mensen in ontwikkeling. Zoë Cohen (2014) beschrijft het verband tussen schaamte en leren. De natuurlijke neiging bij schaamte is om naar binnen te gaan, je te verstoppen, terwijl bij leren de weg naar buiten nodig is. Juist op het punt waar schaamte zich bevindt, kan het meest geleerd worden: het diepteleren dat zich afspeelt op identiteitsniveau.

### **Spiegel van kwetsbaarheid**

Essentieel is dat je vanuit je rol als professioneel begeleider met zachte ogen en mildheid kijkt op het moment dat je schaamte ontmoet bij de ander en iets kunt vertellen over waar jij, vanuit eigen ervaring, schaam-

te van kent. Ik heb ervaren dat het mij in mijn schaamte het meeste helpt als een ander zegt het te herkennen en dit ook met een concreet voorbeeld illustreert, passend binnen de context en dienend aan het proces van de ander. Daardoor hef je als het ware de ongelijkwaardigheid op en wordt het een ontmoeting van mens tot mens, waarin je 'voorleeft', laat zien hoe je je ongemak durft aan te kijken en te delen. Als professioneel begeleider in het contact fungeer je als spiegel van kwetsbaarheid (Veenbaas e.a., 2019). Als je 'thuis' bent bij je eigen thema's is dat een uitnodiging aan de ander om zich te laten zien. Baart (2016) ziet als de kern van het lijden dat zich voordoet bij schaamte, dat men eenzaam is, teruggeworpen op zichzelf, daar waar het 'niet te harden' is. Deze intense ervaring van pijn leidt tot vermijden, 'wegwezen', waarna nogmaals vereenzaming ontstaat en uiteindelijk verlatenheid. Met aandacht kan het 'zacht' worden en gaat iemand niet verder in de (eenzame) pijn, maar komt als het ware terug in de relatie.


Afsluitend:

- Er is een grote kans dat professioneel begeleiders schaamte ontmoeten bij mensen die zij begeleiden. Zij brengen iets in wat kwetsbaar is en ontwikkelen gaat gepaard met verlies. Juist in die kwetsbaarheid kan geleerd worden.
- Schaamte is niet makkelijk te herkennen, doordat ze niet gezien wil worden en schaamte zich vaak via secundaire emoties presenteert.
- Schaamte kent een vroegkinderlijke oorsprong en heeft betrekking op iets existentieels en speelt zich af op identiteitsniveau.
- Empathie is belangrijk. Door het vermogen van perspectief te kunnen wisselen,

zijn we als professioneel begeleiders bekend met schaamte en kunnen we ons inleven in de ervaring. Werkelijke empathie, 'naast' iemand kunnen staan, is de sleutel tot verzachting.

- Wat niet helpt is de schaamte te benoemen als iets dat niet nodig is. Hiermee vergroot je het isolement, de hiërarchie in de begeleidingsrelatie en daarmee het afgewezen gevoel.
- Helpend is het opheffen van de ongelijkheid in de relatie door de schaamte te er-

kennen en je eigen kwetsbaarheid in te brengen.

- Schaamte aanschouwen betekent verduren van de pijn.
- Iets als: 'Ik weet niet wat ik moet zeggen, maar wat fijn dat je dit deelt', is vaak al genoeg. Het gaat niet zozeer om de inhoud van de opmerking, als om echte, oprechte aandacht.
- Kijk met zachte ogen. 

## LITERATUUR

- Baart, A. (2016). *Aandacht. Etudes in presentie*. Amsterdam: Boom.
- Brown, B. (2013). *De kracht van kwetsbaarheid: heb de moed om niet perfect te willen zijn*. Amsterdam: Bruna.
- Brown, B. (2014). *Gelukkig ben ik niet de enige*. Utrecht: Bruna
- Cohen, Z. (2014). Out of the shadows? Exploring the relationship between shame and learning in coach and OD practionior, supervision. In Association of Coaching Supervisors, *Module 2-2014* (pp. 1-21). Nijmegen: Association of Coaching Supervisors.
- Devine, M. (2021). *Het is oké om je niet oké te voelen. Manieren voor het liefdevol dragen van verlies*. Haarlem: Altamira.
- Evangelische Omroep (2019). *Wat is dan goed? Aflering 3: schaamte*. Internet: [https://www.npostart.nl/wat-is-dan-goed/16-06-2019/VP-WON\\_1305899](https://www.npostart.nl/wat-is-dan-goed/16-06-2019/VP-WON_1305899) (1 mei 2020).
- Fischer, E.G. (2009). Schaamte in de therapeutische relatie. In P.E. Derkinderen, S. Knijff & S. Meijer (red.), *Praktijkboek gestalt* (pp. 125-138). Utrecht: De Tijdstroom.
- Gorkum, F. van (2015). De dynamische benadering in supervisie. In M. Boer, M. Hoonhout & J. Oosting (red.), *Supervisiekunde meerperspectief* (pp. 533-551). Deventer: Vakmedianet.
- Helden, A. van (2020). *Met zachte ogen bekeken. Ontmoeten van schaamte*. Fenomenologisch onderzoek. Groningen: uitgave in eigen beheer.
- Helden, A. van (2020). Ontwikkelen is (ook) verliezen. *Tijdschrift voor Begeleidingskunde*, 9 (3), 30-37.
- Nathanson, D.L. (Ed.) (1996). *Knowing feeling*. New York: Norton.
- Rijnders, T. (2019). *Uit schaamte: ontdek hoe de angst voor afwijzing je weerhoudt het leven te leiden zoals je wilt*. Hilversum: Water.
- Siegers, F. (2002). *Handboek supervisiekunde*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- Stone, H. & Stone, S. (2016). *De innerlijke criticus ontmaskerd*. Utrecht: AnkhHermes.
- Veenbaas, W., Hjort, M., Broekhuizen, M. & Drikk, M. (2019). *Passe-partout: vensters op leren*. Utrecht: Phoenix.