

Blikken en blozen

We schamen ons over alles

Uiterlijk, seks, leeftijd, geld – je kunt het zo gek niet verzinnen, of vrouwen schamen zich ervoor. Vreemd toch, voor een emotie die we gewoon hebben aangeleerd?

Hoofd, schouders, knie en teen

Ons lichaam is ons huis, de tempel van onze ziel. Nou, dan mag je er wel onvoorwaardelijk van houden. Maar dat doen we niet. Er is bijna geen lichaamsdeel waarvoor we ons niet schamen, afhankelijk van maatschappelijke en culturele verwachtingen:

Hoofd, nek, gezicht, oren, huid, ogen, lippen, kin, tanden, schouders, rug, borsten, middel, heupen, buik, onderbuik, billen, vulva, anus, armen, polsen, handen, vingers, nagels, dijen, bovenbenen, knieën, scheenbenen, enkels, voeten, tenen, lichaamshaar, lichaamssappen, puisten, littekens, sproeten, strie en moedervlekken.

Bron: www.brenebrown.com

MET DE PAPLEPEL

We worden naakt geboren, maar geen baby die zich daarvoor schaamt. Schaamte is zo iets als taal: we leren het pas na de geboorte en het ontwikkelt zich afhankelijk van plaats en cultuur. Schaamte is altijd een gevolg van verlangen om geaccepteerd te worden door anderen. Waarover we ons schamen en hoe we dat uiten, is cultureel bepaald en afhankelijk van die anderen. Het is maar net wat we met de paplepel krijgen ingegoten.

'Wie geen schaamte heeft, die heeft geen eer'

Afrikaans spreekwoord

SCHAAMROOD

Iedereen zou wel eens door de grond willen zakken. Dat is te zien ook: mensen schamen zich met neergeslagen ogen en het hoofd omlaag, om zich klein te maken of - liever nog - te verdwijnen. Andere lichamelijke reacties op schaamte zijn knikkende knieën, blozen of zweten. Ze ontstaan vaak omdat je weet dat je ze niet kunt verbergen.

Toch is het niet alleen individueel, maar ook cultureel bepaald of je al dan niet het schaamrood op de kaken krijgt. Onderzoek bij een indianenstam toonde aan dat die indianen zich wel schaamden, maar altijd zonder te blozen. Of dit misschien te wijten was aan hun gelaatskleur onderzocht men niet.



DE NAAKTE WAARHEID

De cijfers liegen er niet om:

80 % van de Britse vrouwen voelt zich opgelaten over haar blubberbuik en putjesbillen en durft zich niet te vertonen in zwemkleding.

86 Procent van de Belgische vrouwen schaamt zich voor haar vagina.

Bron: Goedele Liekens

Nederlandse vrouwen zijn geen haar beter: ook wij liggen ongemakkelijk op het strand. Maar liefst 70 % van de Nederlandse vrouwen vindt zichzelf te dik en schaamt zich in badkleding.

Bron: www.women-online.nl

En ook hier is de vagina met recht een schaamstreek: uit een enquête van het weekblad Libelle blijkt dat 40 % van de Nederlandse vrouwen zich schaamt voor gynaecologisch onderzoek.

SCHAAMTE-TOP-10

1. UITERLIJK EN LICHAAMSBEELD
2. MOEDERSCHAP
3. FAMILIE
4. GELD EN WERK
5. GEESTELIJKE EN LICHAAMELIJKE GEZONDHEID
(INCLUSIEF VERSLAVINGEN)
6. OUDER WORDEN
7. SEKS
8. RELIGIE
9. TRAUMA'S
10. OPKOMEN VOOR JEZELF

Bron: www.brenebrown.com

'Schaamte is de mantel die trots verhuult'

William Blake, Engelse dichter

O, god...

Schaamte en schuldgevoel gingen tijdenlang hand in hand in Nederland. God zag en wist alles en had daar ook nog eens een duidelijke mening over. We wisten dus precies wanneer we ons moesten schamen. We schaamden ons niet zozeer vanuit ons eigen geweten, maar vooral uit schuldgevoel. God als extern geweten is allang zo populair niet meer, maar dat maakt ons collectieve schaamtegevoel er niet minder om. Toch blijkt uit onderzoek van de Universiteit van Twente dat moslimmeisjes zich minder schamen dan hun niet-gelovige klasgenoten. Hun geloofsovertuiging geeft hen trots, waardoor ze zich minder onderdanig gedragen.

Hoe is het met jouw zelfbeeld?

www.beperkthoudbaar.info

BOTOX-BARBIE

Sinds de bestseller *De schaamte voorbij* van feministe Anja Meulenbelt (1976) zijn heel wat heilige huisjes gesloopt en ideaalbeelden teniet gedaan, maar die schaamte zijn we nog steeds niet voorbij. We hebben haar alleen verplaatst: in plaats van seks voor het huwelijk, schamen we ons nu voor ons lichaam.

Siliconenimplantaten, Botox-hoofden en strakke schaamlippen: ons lichamelijke ideaalbeeld wordt steeds onnatuurlijker. En geen vrouw die daaraan kan voldoen.

