



48% heeft geen enkel

schaamtegevoel

"Ik schaam mij nergens voor", zegt bijna de helft van de Nederlanders. Het gaat hier om een momentopname: deze mensen schamen zich nu niet, maar dat wil natuurlijk niet zeggen dat ze zich nooit hebben geschaamd of dat ze zich nooit zullen schamen. Maar toch, het is een erg hoge score.

Zwijgen

Dat vindt ook socioloog Paul Schnabel, directeur van het Sociaal en Cultureel Planbureau: "Ik had dat niet verwacht, zeker niet omdat het maatschappelijk gezien helemaal geen aanbeveling is geen schaamtegevoel te hebben. Een verrassende uitkomst dus. Ik ga er maar van uit dat veel mensen niets willen zeggen over wat bij hen schaamte heeft opgeroepen. Zwijgen hoort bij schaamte."

en **40%** schaamt

Uit het onderzoek blijkt maar liefst 40 procent van de respondenten zich nog steeds te schamen voor iets dat in het verleden is gebeurd (de overige 12 procent wilde niet meewerken). Het gaat hierbij om zaken die men "voor iedereen verborgen wil houden". Waarschijnlijk hebben ze er nog nooit met iemand over gesproken; toch vertelden ze in dit onderzoek precies waarvoor ze zich zo schamen.

Biechten

Prof. dr. Hedy Stegge, hoogleraar ontwikkelingspsychopathologie aan de Amsterdamse VU, heeft daarvoor wel een verklaring: "Dat bijna de helft van de mensen de vragen toch heeft beantwoord, heeft ongetwijfeld te maken met het feit dat de enquête anoniem ingevuld kon worden. Een tweede reden kan zijn dat mensen die er nooit over gepraat hebben vaak wél de behoefte hebben om fouten te erkennen en om over de gebeurtenis te praten, zodat ze minder of geen last meer hebben van hun schaamtegevoelens. Schaamte is geen prettige emotie. Daarom zul je altijd proberen ervan af te komen. Bijvoorbeeld door anderen duidelijk te maken hoe erg je je schaamt."

Verschillen tussen jong en oud

Paul Schnabel, socioloog en directeur van het Sociaal en Cultureel Planbureau:

"Schaamte verwijst soms naar handelingen die anderen hebben begaan ten opzichte van jou en die jij als 'vernederend' hebt beleefd en soms naar handelingen of gedachten waartoe jij jezelf hebt 'verlaagd'. Soms schaam je je voor je daad alleen al bij het idee dat een ander het gezien heeft. Dan speelt wat we het 'geweten' zijn gaan noemen: men weet – of meent te weten – wat het eigen gedrag in de ogen van de ander betekent. Stelen uit je moeders portemonnee is altijd een breken met vertrouwen. Stelen uit een supermarkt is dat ook, maar dat is een veel minder persoonlijk vertrouwen en de schaamte is er vaak alleen als je als dief ontmaskerd wordt. Ouderen

'Ik schaam mij over het verzwijgen'

Van de mensen die zich ~~wél~~ schamen... **18%** **schaamt** **18%** **zich voor**

'Ik fantaseerde over seks met enkele lieve vriendinnen in de periode dat ik weduwnaar was'

zich wél

Of door te laten zien dat je eigenlijk helemaal niet zo bent, door je excuses aan te bieden of je voor te nemen je in de toekomst beter te gedragen. In al die gevallen is er sprake van schaamteregulatie, van het 'oplossen' van de schaamtegevoelens. Daarbij helpt opbiechten wat je hebt gedaan. In die zin kan zelfs een anonieme enquête werken als een biechtstoel."

seksuele handelingen en fantasieën

We schamen ons het meest voor alles wat met seksualiteit te maken heeft; van fantaseren over seks met een ander tijdens het vrijen met de eigen partner tot incest en alles daartussenin. Twee keer zoveel mannen als vrouwen schamen zich. Omdat ze vaker aan seks denken en doen of omdat ze zich sneller schamen? Dat weten we niet. En waar we ons het allermeest voor schamen? Overspel! Opvallend is dat juist hiervoor twee keer zoveel vrouwen als mannen zich schamen.

Belemmerend of bevrijdend?

Relatietherapeut Ingrid Vink verbaast het niet dat juist vreemdgaan zo vaak wordt genoemd: "Er is iets gebeurd of je hebt iets gedaan dat niet past bij het beeld dat jij wilt dat de ander van je heeft. Bij overspel heb je de exclusiviteit van de relatie beschadigd en daarmee ook het vertrouwen dat de ander in je heeft. Er is iets heel basaal en fundamenteels aangetast. Schaamte kan dan een adequaat gevoel zijn: de uitkomst van een proces van zelfonderzoek. En het kan het begin zijn van het herstel van een relatie. Maar ik maak ook regelmatig mee dat vrouwen na 15, 20, 35 jaar huwelijk tegen me zeggen: 'Ik heb nog nooit van seks genoten.' Dat hebben ze al die jaren verzwegen voor hun partner, want ze schamen ze zich ervoor. Je hoort het immers fijn te vinden. Dus denken ze: het zal wel aan mij liggen, ik ben raar, ik schiet tekort. Na zoveel jaren vrouwenemancipatie zijn nog steeds heel veel vrouwen niet assertief genoeg om hiervoor uit te komen. In zo'n geval is schaamte juist een belemmerende emotie."

'Ik ben met mijn buurman naar bed geweest terwijl zijn vrouw in het ziekenhuis zat met een ziek kind'



zijn vaak nog opgevoed met een heel strenge gewetensvorming, bij jongeren is dat veel minder het geval; kleine vergrijpen worden niet meer zo erg gevonden. De schaamte rond seksualiteit is van een andere orde dan die voor diefstal, bedrog en fraude. Het gaat nu niet om het breken van vertrouwen, maar vaak om verbreking van vertrouwelijkheid. Seksuele relaties zijn bij jongere generaties niet altijd even sterk op vertrouwelijkheid gebaseerd en jongeren schamen zich dan ook minder snel voor hun seksuele gedrag. Althans... zolang dat niet als vernederend, verlagend of het breken van vertrouwen – zoals bij overspel – ervaren wordt. Met andere woorden: schaamte wordt minder dan vroeger door het gedrag zelf bepaald en meer dan vroeger door de situatie en de intentie. Overspel bijvoorbeeld wordt nu meer afgewezen dan dertig jaar geleden, waarschijnlijk mede omdat men vindt dat de ruimte voor experimenteren en 'je vergissen' vóór het huwelijk tegenwoordig zo groot is, dat er binnen het huwelijk zelf geen plaats meer voor hoeft te zijn."

van mijn eerste, mislukte huwelijk – niemand weet ervan'