

Schaamte kan een mens socialer maken

'Schaamte is een akelige emotie', zegt dr. Ilona de Hooge. Maar haar promotie-onderzoek aan de Universiteit van Tilburg toont ook aan dat de gevolgen van schaamte vooral positief zijn.

tekst **Folly van Dijk**

'Mensen die zich schamen voor een slechte prestatie of een domme fout, nemen zich dat voortaan anders te doen', zegt Ilona de Hooge (1982). 'Zij veranderen hun gedrag, waardoor ze zich beter gaan voelen en voorkomen dat ze buiten de groep vallen. Daarom is schaamte een positieve emotie.' De Hooge keek tijdens haar promotie-onderzoek naar wat proefpersonen met de ervaring van schaamte deden. Ze gedroegen zich daarna socialer. 'Schaam je je bijvoorbeeld voor een examen waarvoor je bent gezakt, dan zorg je ervoor dat je de volgende keer wél slaagt. Schaam je je tegenover een persoon, dan ga je het goedmaken. Er zijn tal van voorbeelden waaruit blijkt dat het gedrag van mensen positief verandert doordat zij zich schamen.'

'Schaamte kun je pas ervaren

als je een zelfbeeld hebt'

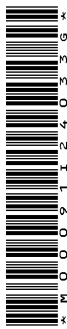
Schaamte heeft dus een functie, zoals veel emoties.

'Gevoelens van schaamte bestaan al sinds mensenheugenis, al is niet duidelijk wanneer het begrip voor het eerst opdook.

Rationele filosofen vonden emoties zoals schaamte niet nuttig, omdat ze het logisch denken verstoren. Maar Charles Darwin (1809-1882) geloofde bijvoorbeeld wel in schaamte en de functie ervan. 'Pas in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw kwam de opvatting dat elke emotie een doel heeft', aldus de Hooge.

Haar onderzoek ging over schaamte én schuld.

'Die twee zijn verwant; voor zeventig procent overlappen ze elkaar. Schaamte ervaar je vooral als je een fout hebt gemaakt of iets doms hebt gedaan: je hebt kritiek op jezelf. De fysieke gevolgen zijn blozen, wegstijven van anderen, een versnelde hartslag, kippenslag. Schuldgevoel komt vooral voor als je iemand anders pijn hebt gedaan: de relatie is beschadigd. Bij beide emoties is je zelfbeeld aangetast en wil je het anders gaan doen.' Schaamte kun je



pas ervaren als je een zelfbeeld hebt, is de conclusie van De Hooge. 'Je ziet het daarom voor het eerst ontstaan bij kinderen vanaf een jaar of vijf, als ze gaan beseffen dat ze een eigen persoonlijkheid hebben en worden 'bekeken' door anderen. Het zit dus in de mens, maar opvoeding, religie en cultuur spelen een grote rol.'

'Je moest je schamen!' hoort ieder kind wel eens. Waarover en hoe erg iemand zich schaamt, is beïnvloedbaar. Je eigen normen spelen een rol, of die van anderen. Je kunt je schamen over dingen die jij zelf afkeurt, of die anderen afkeuren, of waarvan je denkt dat anderen die afkeuren. Daarom beleeft ieder mens schaamte anders. Schaamtecultuur kan ook worden gekweekt door de commercie, bijvoorbeeld als je niet voldoet aan het opgedrongen schoonheidsideaal. Het kan ook extreme vormen aannemen: in Aziatische landen kan diepe schaamte mensen tot zelfmoord brengen. Of tot eerwraak, als de goede naam van de familie is aangetast.

Hoe kan schaamtegevoel verdwijnen?

Ilona de Hooge: 'Het is een signaal dat iets niet goed gaat, je moet dus actie ondernemen. Wanneer je het probleem hebt opgelost door een sociaal gebaar te maken of goed te presteren, verdwijnt het gevoel vanzelf. Het kan helpen om de situatie opnieuw te interpreteren en je gevoelens in het juiste perspectief te zien. Erover praten helpt ook, al vindt niet iedereen dat gemakkelijk: je stelt je dan immers kwetsbaar op. Of schaamte altijd terecht is, hangt van het uitgangspunt af. Als je denkt dat iedereen altijd alles van je ziet terwijl dat niet zo is - het zogenaamde *spotlight effect* - dan is schaamte onterecht. En als iemand zich zo

overdadig schaamt dat het een obsessie wordt, is het goed om hulp te zoeken.'

Schaamte hoeft niet alleen maar met jezelf te maken te hebben. Bekend is de plaatsvervangende schaamte: je schamen voor iets dat een ander doet. 'Stel, je moeder gaat halfdronken staan dansen op de bar', vertelt Ilona de Hooge. 'Jij schaamt je voor dat gedrag van je moeder, omdat je je met haar associeert. Je denkt: dit zegt ook iets over mij. Je wilt dan haar gedrag corrigeren en het beeld herstellen. Je verzint excuses, of distantieert je ervan.

Een voorbeeld verder weg is wanneer je met kromme tenen iemand ziet afgaan bij een programma als Idols. Jij denkt dan: als ik zo slecht zou zingen, zou ik me nooit aanmelden!'

'Ook collectieve schaamte gaat over daden van anderen. De collectieve schaamte over wat er in de Tweede Wereldoorlog is gebeurd, leeft in Duitsland nog altijd. Maar ook positieve ervaringen kunnen schaamte veroorzaken. Als het jou veel meer voor de wind gaat dan anderen, bijvoorbeeld. Je vindt dat anderen net zo veel recht hebben op voorspoed als jij.'

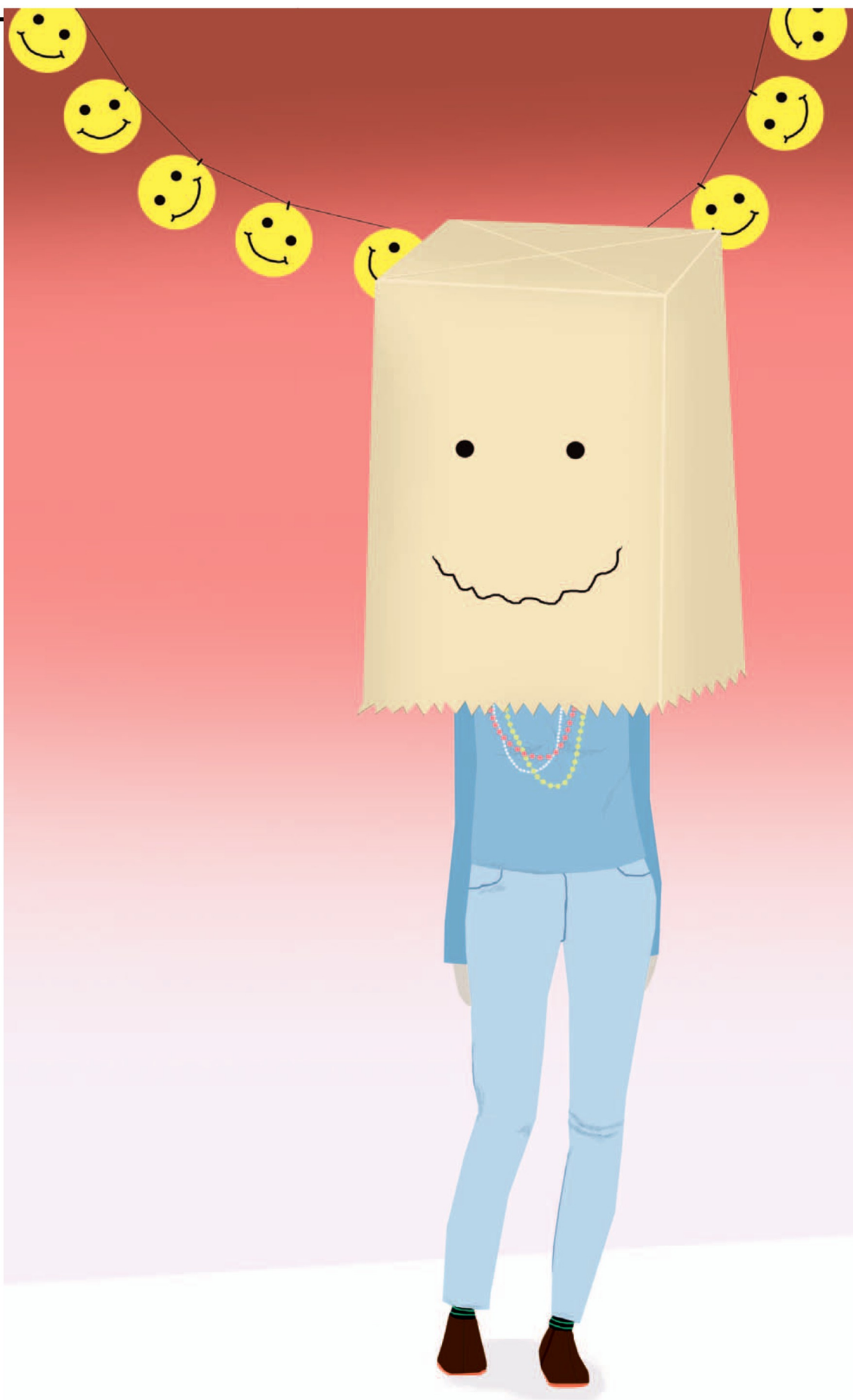
Zijn die excuses nuttig? Neem de politicus, of de crimineel die zijn excuses maakt voor strafvermindering. Ilona de Hooge: 'Excuses hebben alleen effect als duidelijk is dat ze gemeend zijn. Anders werken ze averechts.'

Dr. Ilona de Hooge (1982) studeerde psychologie en promoveerde aan de Universiteit van Tilburg. Momenteel is zij assistent hoogleraar Marketing Management aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam.



Ilona de Hooge





BACK SEARCH