

Open en bloot



Weg met de schaamte!

De zomer is heerlijk, maar zorgt ook voor ongemak. Want we gaan weer uit de kleren. Journalist Fleur voelt zich behoorlijk ongemakkelijk bij bloot, en ze is niet de enige.

TEKST FLEUR BAXMEIER | BEELD GETTY IMAGES



Goedlet

Olijfje, zo noemden mijn broers me vroeger pesterig. Lang, dun en slungelig, dan krijg je dat. Het kon me weinig schelen als meisje dat nooit veel aandacht aan haar uiterlijk besteedde. Make-up? Mij niet gezien. Lang haar? Wat een gedoe. Ik was op m'n gelukkigst op mijn rubberlaarzen, overalletje aan, lekker rauzen in de modder. Bewustzijn over mijn uiterlijk, met name over mijn lichaamsvormen, kreeg ik op de middelbare school. Ik werd surfplank genoemd, niet omdat ik zo geweldig presteerde op de golven, maar vanwege mijn niet-bestaande voorgevel. Tot die tijd kon ik daar prima mee leven, maar na de toevoeging van de geuzennamen Toos Tietloos en Wasbord ging ik toch kritischer naar mezelf kijken. Liep ik eigenlijk niet grandioos voor gek, met die miniborstjes van me? En als ik mezelf al lelijk vond, wat moesten anderen dan wel niet denken? Ineens begon ik te verlangen naar een décolleté à la het Himalaya-gebergte in plaats van een vlak polderlandschap. Mijn katoenen hemdjes, voorheen de favoriete schuilplaats van mijn bescheiden cup A, moesten plaatsmaken voor steenharde voorgevormde cups, die ik aanschafte om het geheel nog een beetje cachet te geven. Ingesnoerd, omhooggestuwd en aangevuld met watten leek mijn kleine heuvellandschap nog heel wat, en verstoep onder een sweater zag je bijna geen verschil met het echte werk. Dat werd een ander verhaal in de zomer, als de badpakken uit de kast kwamen. Hoe finger je een indrukwekkend décolleté als je de kipfilets die je inzet niet kunt verhullen?

WALK OF SHAME

De herinnering aan mijn eerste padded bikini dringt zich aan me op. Voor de passpiegel in het veilige kleedhokje was ik zo blij als een kind geweest, maar na een duik in het zwembad leken het wel twee lekke waterballonnen, met een ferme straal uit iedere Harry. Toen ik iets beter keek, zag ik dat de een ook nog eens hoger zat dan de ander, wat ook mijn gezelschap van pubervrienden niet ontging. Met hun gejoel op de achtergrond, mijn armen over

elkaar geslagen en de ogen gericht naar de grond, trok ik een sprintje naar de kleedhokjes. Ik nam me voor om deze **walk of shame** nooit, maar dan ook **nóóit** meer te bewandelen. Vaarwel topjes, dag bikini's. Welkom schaamte en bedekking. Ik ben niet de enige zielenpoot die in de zomer worstelt met bloot. Sterker nog: legio vrouwen in Nederland schamen zich voor hun naakte lijf. Uit een blootonderzoek van gezondNu blijkt dat bijna de helft van alle vrouwen zich dik voelt als ze naakt is, waarbij 47 procent zich specifiek geneert voor haar buik, 31 procent voor haar vetrolletjes, 19 procent voor haar benen en 12 procent voor haar heupen. Slechts twee op de tien vrouwen zeggen zichzelf nergens voor te schamen. Daarmee is de groep die het motto 'je bent mooi zoals je bent' naleeft flink in de minderheid. Je zou het kunnen zien als een verschijnsel van deze tijd, onlosmakelijk verbonden met de steeds toegankelijker wordende cosmetische chirurgie – botox, fillers, noem maar op – en de perfecte lijven die we dagelijks voorbij zien komen op social media.

TIPTOP VROUWENLICHAMEN

Doordat we overal – op Instagram, in magazines, opabri's in bushokjes – geconfronteerd worden met tiptop vrouwenlichamen, krijgen we bijna het idee dat het lijf van Doutzen Kroes een haalbare kaart is voor de gemiddelde vrouw. Het gevolg: we leggen de lat enorm hoog. En dat is waar de schaamte om de hoek komt kijken. Alleen was dat gevoel er óók al toen Mark Zuckerberg nog »

Ik werd surfplank genoemd, en niet omdat ik zo geweldig presteerde op de golven.

LITTEKENS

Arlette (19): "Ik was altijd al onzeker over mijn lichaam omdat ik zwaarder was dan mijn vriendinnen, maar dat beheerste mijn leven niet. Dat kwam pas toen ik vijf jaar geleden het buikwandpijnsyndroom Acnes ontwikkelde, waarbij je heel veel pijn hebt omdat er een beknelde zenuw in je buikwand zit. Eind 2017 had ik mijn laatste operatie, daarvoor was ik ook al twee keer onder het mes geweest. Het resultaat: drie littekens die gigantisch lelijk zijn geworden. De laatste operatie heeft ook nog twee flinke bulten op mijn buik achtergelaten, waar ik ook liever niet naar kijk. De littekens zorgen ervoor dat ik sowieso niet in bikini durf, maar door de bulten kan ik ook geen strakke kleding aan zonder me constant te schamen. Ik vind het vreselijk en lig er zelfs wakker van, maar laatst heb ik voor het eerst in jaren toch een bikini aangeschaft. Heel erg buiten mijn comfortzone en niet voor naar het zwembad in mijn dorp, maar wel voor wanneer ik bij mensen ben bij wie ik me veilig voel. Ik zie het als een eerste stap in een goede richting."

VOLLEDIGE ACCEPTATIE

Jolien (34): "Ik was altijd slank, met mooie ronde billen en een sprekend gezicht met een sterke kaaklijn waar ik trots op ben. In mijn jeugd sportte ik veel, maar ik hield mijn goede lijf ook toen ik minder ging sporten. Dat kwam goed uit, want ik heb al mijn hele leven gezondheidsklachten en ben chronisch moe. Bewegen lukt daarom niet altijd, maar ik hou wel heel erg van eten. Tot mijn achttiende woog ik onder de vijftig kilo, tot twee jaar terug bleef ik steken op 58 kilo. Daarna ben ik een tijdje gestopt met de pil, waardoor ik drie kilo aankwam. Dat kwam er vooral bij mijn borsten aan. Mazzelpik die ik ben! Toen er vorig jaar iets veranderde aan mijn medicatie, ben ik nog meer aangekomen. Ik weeg nu 67 kilo en zit daar niet mee, want mijn lijf is alleen maar mooier in verhouding. Ik vind mijn ronde vormen heerlijk en vooral mijn borsten geweldig. Mijn lijf is wie ik ben en ik voel me er al mijn hele leven goed in."



We leggen de lat te hoog

Mario Bros speelde op een zolderkamertje en botox alleen werd gebruikt als middel tegen overmatig zweten. Schaamte over ons lijf gaat dus verder dan het oppervlakkige laagje vernis van sociale media, het is iets van alle tijden. "Vrouwen zijn historisch en maatschappelijk al eeuwenlang versmald en gedegradeerd tot hun lichaam", zegt hoogleraar psychologie Liesbeth Woertman, die in haar boeken *Je bent al mooi* en *De psychologie van het uiterlijk* laat zien hoe ons lichaamsbeeld tot stand komt. "Het betekent nogal wat, hoe je eruitziet, dus we vinden dat we moeten voldoen aan de normen die we onszelf opleggen. Als dat niet lukt, vinden we dat moeilijk en willen we onszelf verbergen. Dat is wat schaamte eigenlijk is, jezelf klein en onzichtbaar maken voor anderen. Je ziet dat heel goed bij kinderen, die hun handen voor hun gezicht houden als ze zich schamen. Zo gaat dat bij volwassenen ook: we durven onszelf niet te laten zien. Als je bloot gaat, is dat de overtreffende trap van jezelf laten zien, dus dat vinden we nog veel lastiger."

TERUG NAAR DE OERTIJD

Net als spijt, angst en boosheid valt schaamte in het hokje van emoties waar je liever bij vandaan wilt blijven. We vinden het maar een vervelend, onnodig iets. Maar als we het met z'n allen dan zo'n vervelend gevoel vinden, waarom bestaat het dan überhaupt? Het is een vraag die emeritus-hoogleraar psychologie Ad Vingerhoets beantwoordt in zijn nieuwe boek *De emotionele mens*. Hij legt hierin uit dat emoties stuk voor stuk een functie hebben, ze zijn essentieel en niet – zoals wij vaak denken – de veroorzaker van problemen, maar vaak de oplossing ervan. Dat geldt voor heimwee, voor stress, voor verdriet en dus ook voor schaamte, waarbij de oorsprong gezocht kan worden in de oertijd. Stel je voor dat je met een groep in de wildernis leeft. Dan heb je regels nodig om de boel in goede banen te leiden, toch? Mensen moeten erop kunnen vertrouwen dat iedereen zich aan die regels houdt, wat betekent dat er ook negatieve

consequenties moeten zijn als dat níét het geval is. Dat is waar schaamte zijn oorsprong vindt. "Iemand die zich schaamt krimpt in elkaar, bloost en zou het liefst de grond verdwijnen", vertelt Vingerhoets in *de Volkskrant*. Je ziet bij wijze van spreken in één oogopslag dat de ander zich hoogst ongemakkelijk voelt, wat volgens Vingerhoets precies de bedoeling is, want net als vrijwel alle andere emoties is schaamte gericht op de ander. Als jij je overduidelijk schaamt, zal de ander geneigd zijn mild te reageren: ach joh, geeft niet

SAUNA OF NAAKTSTRAND

Schaamte voorkomt op die manier dat je buiten de groep valt, in de oertijd een essentiële voorwaarde om de volgende dag te halen. Het zet daarnaast aan tot zelfreflectie en nadenken over normen en waarden: komen die overeen met wat voor jou 'oké' doorgaat? Trek je dat gedachtegoed door naar je blotige lijf, dan komt het erop neer dat je schaamte ervaart als je het idyllisch hebt dat je er anders uitziet dan anderen. Dat kan gebeuren als je kleinere borsten hebt dan gemiddeld, maar ook als je pak 't niet zo dunner, dikker, kleiner, groter, behaarder, witter of donkerder bent dan de mensen in je omgeving. De vraag is hoe nuttig schaamte in zo'n geval is. Woertman heeft daar een kort antwoord op: "Ik zie daar eigenlijk niet zo snel een pluspunt in." Met een beetje schaamte over je lichaam valt prima te leven, maar 't wordt problematisch als het je gaat belemmeren. Woertman ziet dat

'Slechts twee op
de tien vrouwen
zeggen zich
nergens voor
te schamen'

maar al te vaak gebeuren, vrouwen die bepaalde situaties – samen douchen na het sporten, topless op het strand liggen, een korte broek aantrekken – vermijden, omdat ze van tevoren al bang zijn dat ze zich gaan schamen. “Dat is aan de ene kant logisch,” zegt Woertman, “want bloot tonen is best kwetsbaar, maar het is zo jammer dat we niet wat meer vanzelfsprekend in en met dat lichaam van ons leven. Toen ik nog als therapeut werkte, adviseerde ik vrouwen die zich ongemakkelijk over hun lijf voelden dat ze eens naar een sauna of naaktstrand moesten gaan, omdat je op zulke plekken ziet dat niemand perfect is. Dat helpt om je eigen lichaam te relativieren.”

UIT JE COMFORTZONE

Wil je écht tot de kern van schaamte komen, dan is het zaak om te ontdekken wat je vermijdt. Ga je alleen op rustige momenten naar het zwembad? Lig je op het strand alleen op je buik? Houd je je T-shirt aan als je gaat zwemmen? “Zolang jij in die cocon blijft, geef je de angstwekkende gedachten in je hoofd ruimte om te groeien”, zegt Rob Faltin, psychotherapeut en auteur van *Laat ze maar denken – Tem je sociale angst*. Zijn advies: stap uit je comfortzone en deel je zorgen met anderen. Dat kunnen vrienden of kennissen zijn, maar ook onbekenden die je op straat aanspreekt. Hoe denken zij dat er op het strand gereageerd zal worden op jouw bleke huid/cellulite/beenharen? Of beter nog: hoe zouden zij zélf reageren? “Als je dat hoort, kan dat al een enorme ontlading geven”, aldus Faltin. Mag er nog een schepje bovenop, dan is het zaak de duivel himself in de ogen te kijken. Faltin: “Uit onderzoek blijkt dat exposure bij angst voor afwijzing goed werkt. Niet alleen omdat de reacties vaak meevallen, maar ook omdat de wereld niet vergaat als iemand raar op je reageert. Ga dus juist naar dat drukke strand.” Schaamte is niet erg, je moet het alleen in goede banen leiden. En dat doe je door te trainen, véél te trainen. Iemand zin om met mij en m'n cup A naar het strand te gaan? •



COSMETISCHE CHIRURGIE

Marieke (35): “Ik dacht vroeger dat ik dik was, omdat ik al vrouwelijke vormen had. Toen mijn leeftijdsgenootjes nog plat en recht waren, had ik al grote borsten en ronde billen. Ik schaamde me zo voor mijn lijf, dat ik op de middelbare school een tijdlang stopte met overdag eten, maar een toenmalige vriendin had mijn smoesjes al snel door. Zij heeft ervoor gezorgd dat ik weer normaal ging eten, alleen verhielp dat de schaamte niet. Die nam nog meer toe toen ik echt zwaar werd, zo rond mijn twintigste. Vanaf dat moment heb ik jarenlang gejojood, waardoor de huid bij mijn buik en benen flubberig werd. Jarenlang heb ik alleen maar wijde kleding gedragen om het te verhullen, maar uiteindelijk heb ik besloten om cosmetische chirurgie te ondergaan. Ik heb inmiddels liposuctie gehad aan mijn benen, een buikwandcorrectie en borstlift met implantaten. Nu ben ik aan het sparen voor een billift en een dijbeenlift. Dat klinkt heftig, maar voor mij is het de enige weg om mezelf eindelijk te kunnen accepteren.”