

Li35

[kop]

Ik ben lekker body-neutraal

[intro]

De manier waarop we over ons uiterlijk d nken, bepaalt hoe we ons voelen. Denk daarom neutraal: stop met je lichaam te vergelijken met dat van anderen en met oordelen over je eigen en andere lichamen. En ga vol zelfvertrouwen de zomer in.

[credits]

Tekst: xxx

[platte tekst]

Mijn puberteit stond in het teken van bikiniontwijkend gedrag. Op mijn dertiende kreeg ik een gigantische groeispurt waaraan mijn borsten vertikten mee te doen. Daardoor was ik op mijn vijftiende nog steeds zo plat als een dubbeltje in tegenstelling tot mijn klasgenoten. Als puber staat anders zijn gelijk aan sociale uitsluiting – zo voelde dat tenminste, aan tienerhormonen en gevoel voor drama had ik geen gebrek – dus ik meed alle gelegenheden waar ik mijn bikinilijf moest tonen. Dat ging vrij voorspoedig tot ik ging logeren bij een penvriendin die me vol enthousiasme had geschreven dat we gingen hangen bij het plaatselijke zwembad. Ik ‘vergat’ mijn bikini, mompelde “Wat dom van mezelf, nu kunnen we helaas niet zwemmen” en dacht daarmee de bikinisituatie succesvol te hebben omzeild. Maar ik had niet gerekend op haar probleemoplossend vermogen en haar uitgebreide badpakcollectie: ik kon er gewoon eentje van haar lenen. Te klein en zonder voorgevormde cups en ik zag er met mijn spichtige lijf uit als een wandelende strijkplank. Daarom liep ik de hele middag met een bolle rug en gebogen schouders om mijn voorgevelgebrek te maskeren. Vijf jaar later ging ik op met mijn beste vriendin op vakantie naar de Turkse badplaats Kusadasi. Ik had inmiddels borsten, niet veel, maar het mocht wel een naam hebben. Dus ik dartelde vrolijk en vol zelfvertrouwen over het strand. Tenminste, dat had ik verwacht. Maar nog steeds was ik bikinischuw. Want ik had inmiddels ook heupen, een blubberbuik en cellulite gekregen. Mijn vriendin en ik namen dagelijks een busje naar een badplaats verderop. Uit angst om onze nieuwe vrienden opgedaan in het uitgaansleven tegen te komen. Want de schrik sloeg ons om het hart bij de gedachte dat ze ons in bikini zouden zien in het nietsontziende zonlicht.

Nooit tevreden

Hoewel ik geen bikinifoto’s heb uit die tijd – ik wilde mijn lijf echt niet vastleggen – weet ik een ding zeker: ik heb er nooit meer zo mooi uitgezien als toen. Sindsdien is het alleen maar bergafwaarts gegaan. De 20-jarige ik was prachtig en ze wist het niet eens. Deze realisatie brengt me wel tot een voor mij belangrijk inzicht: hoe knap of lelijk ik mezelf voel, heeft niks te maken met hoe ik er daadwerkelijk uitzie. Of, zoals professor Liesbeth Woertman het treffender formuleert in haar boek *Psychologie van het uiterlijk*: “Het is niet het uiterlijk dat mooi of lelijk is, maar het zijn onze opvattingen over het uiterlijk die bepalen wat we zien.” Aan onze opvattingen, kunnen we nog een beetje sleutelen. Goed nieuws, want mijn andere manieren om blij met mijn lijf te worden – sporten, lijnen – waren zonder succes. Of ik nou tien kilo zwaarder of lichter ben, tevreden ben ik nooit. Ik heb constant een vrij negatief lichaamsbeeld waarbij ik me richt op wat ik niet mooi vind. Hoe kan ik dat veranderen

en eindelijk tevreden zijn met mezelf? Laten we beginnen met hoe ons lichaamsbeeld ontstaat. “We worden niet geboren met een positief of negatief lichaamsbeeld. Je lichaamsbeeld wordt tijdens je leven opgebouwd door wat je meemaakt en doordat je jezelf met anderen vergelijkt,” legt professor Woertman uit die als hoogleraar psychologie verbonden is aan de Universiteit Utrecht. Een positief lichaamsbeeld begint bij de opvoeding, vervolgt Woertman: “Wanneer je als kind regelmatig liefdevol en aandachtig wordt aangeraakt door anderen zal je jezelf eerder als geliefd en als de moeite waard ervaren.” Die basis heb je wel nodig want naarmate je ouder wordt, word je telkens geconfronteerd met situaties en ervaringen die aan je zelfvertrouwen knabbelen. “Moeders die lijnen en klagen over hun eigen uiterlijk, klasgenoten die pesten, partners en vriendinnen die kritiek leveren op je uiterlijk, dat heeft allemaal invloed op hoe je jezelf ziet,” somt Woertman op. “Ook de media spelen een grote rol: we worden overspoeld door beelden in reclames, tijdschriften en op social media waarin schoonheid op een bepaalde manier – jong, slank en wit - is afgebeeld. Je vergelijkt jezelf met die bewerkte en onhaalbare beelden en dan kom je als verliezer uit de bus.” Dan is er nog de rol van cosmetische chirurgie. “Dat er technisch zoveel mogelijk is, vergroot onze onvrede over het uiterlijk. Jezelf accepteren met alle mooie en minder esthetische kanten – wat altijd al lastig was – wordt zo nog uitdagender.”

Ballonbillen

Al deze factoren hebben invloed op hoe je naar jezelf kijkt. Ik ben blijkbaar nogal gevoelig voor de beelden om me heen en heb mezelf ervan overtuigd dat niet voldoen aan het ‘ideale’ lichaam me minder maakt. Terwijl het ‘ideale’ lichaam natuurlijk niet bestaat. We moeten ook niet vergeten dat het schoonheidsideaal waaraan ik, en veel andere vrouwen willen voldoen, ook nog eens hartstikke trendgevoelig is. Woertman: “Enkele schoonheidsidealen zijn universeel, zoals grote ogen en een gave huid. Maar de rest is cultureel en door de tijdgeest bepaald.” Denk aan de jaren negentig toen Pamela Anderson het summum van perfectie was met haar zongebruinde slanke lijf, ballonborsten, smalle wenkbrauwen en met lipliner omrande lippen. Tegenwoordig zijn ballonbillen in de mode dankzij de derrières van Kim Kardashian en Kylie Jenner – die mede mogelijk zijn gemaakt dankzij de plastisch chirurg. En wel eens nagedacht over waarom vrouwen hun lichaamshaar zijn gaan verwijderen? Omdat ze dat zo graag wilden? Nee. Vanwege een uitgekende marketingstrategie van Gillette. Om geld te verdienen bracht dat bedrijf in 1915 een scheermes speciaal voor vrouwen op de markt, voor de oksels. Inclusief reclamecampagne met slogans over dat oksels ‘zo glad als je gezicht’ hoorden te zijn, voor een ‘hygiënisch resultaat’. Daarom gaan we nu zo glad als een aal door het leven. En kijk naar andere reclames: een fabrikant praat ons een probleem aan (futloos haar, wallen, mee-eters, putjes in de billen) en zorgt tegen betaling voor een oplossing. Kortom: we proberen te voldoen aan schoonheidsidealen die bedacht zijn door slimme marketingmensen en ook nog eens aan verandering onderhevig zijn.

Gelukkig ondervinden de heersende schoonheidsidealen al jaren tegenwicht van de body positivity beweging die in de jaren zeventig in het leven werd geroepen. Body positivity gaat er vanuit dat ieder lichaam een goed lichaam is en schrijft voor dat je lichaam gevierd moet worden. Deze beweging heeft enorm veel betekend voor zelfacceptatie en ervoor gezorgd dat ook vrouwen die niet voldoen aan het gangbare schoonheidsnorm op tijdschriftcovers en in reclames prijken. Maar mij lukt het maar niet om een loftrompet over mijn lichaam af te steken. Hoe vaak ik ook zeg: ik houd van mijn armflapjes, ik love mijn muffintop, ik ben blij met mijn platte

pannenkoekkont. Ik geloof het simpelweg niet. Toegegeven, ik ben tevredener met mijn lijf dan pakweg tien jaar geleden. Zelfvertrouwen komt ook met de jaren. Maar positief praten levert bij mij alleen maar meer frustratie op. Waarom kan ik nou niet eens blij zijn met mezelf? Waarom maak ik me hier überhaupt druk om? Wat ben ik voor een ijdele faler? Enorm vermoeiend en niet bevorderlijk voor een aangename stranddag.

Niet meer bodyshamen

Wie wel vrij ontspannen gaan zwemmen, zijn Marie Lotte Hagen (33) en Nydia van Voorthuizen (32). Zij zijn de oprichters van feministisch platform DAMN, HONEY. Twee jaar geleden richtten zij een bodyshamevrije zwemclub op: het idee was om een plek te creëren waar niet gebody-shamet zou worden. Ze riepen op Instagram andere vrouwen op om hetzelfde te doen. Marie Lotte: "Dat je kon gaan zwemmen zonder bang te zijn dat er iemand is die zegt of denkt 'Kijk eens hoe die eruit ziet, dat kan echt niet'." Nydia: "Dan ontdek je hoe heerlijk het is om niet na te hoeven denken over vetrollen, scheerbobbeltjes of striae, maar gewoon te genieten van zwemmen. We kregen berichtjes van mensen die voor het eerst in tien jaar een bikini hebben gekocht of die voor het eerst durven zwemmen, omdat ze zich geïnspireerd voelden door onze foto's." Klinkt goed. Maar hoe doen zij het, hoe laat je je lichamelijke zelfbewustzijn los? Marie Lotte en Nydia zijn aanhangers van 'body neutrality': neutraal naar je lijf te kijken. Marie Lotte: "Het accepteren van je lichaam zoals het is – ongeacht hoe het eruit ziet. Want je lichaam bepaalt niet of je de moeite waard bent of niet; wie jij bent, wordt niet bepaald door jouw lichaam." Nydia: "Met body neutrality is er geen afkeer van je lichaam maar je hoeft er ook niet van te houden. Dat neemt de druk weg. Want wie lukt het om altijd van zijn of haar lijf te houden, om altijd positief te zijn? Als dat weer niet lukt, heb je weer het gevoel dat je ergens in gefaald hebt. Daarom kan een neutrale blik helpen: kijken naar je lichaam zonder oordeel." Hoe word je body neutraal? Professor Liesbeth Woertman tempert eerst de verwachtingen: "Het is onmogelijk om niet over je uiterlijk te oordelen. Kijken, waarnemen, is nu eenmaal geen neutraal proces." Voel je dus zeker niet schuldig als het weer eens niet lukt, om neutraal te kijken. Maar je kunt wel proberen zo min mogelijk te oordelen. Met deze adviezen van professor Woertman kom je een heel eind:

Praat neutraal tegen jezelf

Dus niet: "Iew wat is mijn buik lelijk met al die rollen." En ook niet: "Ik houd van mijn vetrollen." Maar: "Dit is mijn buik, mijn buik is mijn buik, niets meer en niets minder." Je hoeft niet van je buik te houden of je buik te haten. Waarom zou je dat doen? houden. Je buik is er gewoon.

Stop met oordelen over andere lichamen

Als je om je heen kijkt, zal je zien dat er mensen zijn in allerlei vormen en maten. Probeer niet te oordelen: zij ziet er zo en zo uit, ik ben mooier. Zij ziet er zo en zo uit, en is echt veel knapper dan ik. Haal jezelf of anderen niet naar beneden.

Verminder het belang van het uiterlijk

In plaats van in de spiegel te kijken en te denken: "Ik voel me goed over mezelf, omdat ik weet dat ik mooi ben," denk dan: "Hoe ik me voel over mezelf heeft niets te maken met mijn uiterlijk." Tijdens het sporten: richt je op hoe het bewegen je lichaam laat voelen in plaats van hoe het je lichaam eruit laat zien.

Kijk naar de functie van je lichaam

Want dan waardeer je je lichaam niet om het uiterlijk maar om wat het doet en kan. Je spieren helpen je bewegen, je buik heeft je kindje gedragen, je armen zorgen dat je kunt knuffelen, dankzij je voeten kun je wandelen.

Matig social media gebruik

Hoe langer je op social media zit, hoe negatiever je zelfbeeld. Alle beelden die we zien, zijn bewerkt zijn en als je de hele dag bewerkte beelden ziet van perfecte mensen, vervormt dit de blik waarmee je naar jezelf in de spiegel kijkt.

Neem een lichamelijke hobby

We zijn ons lichaam (we voelen ons lichaam) en we hebben ons lichaam (we denken over ons lichaam). Als je te veel nadenkt over je lichaam, over wat anderen ervan vinden, wat je er zelf van vindt, kun je vergeten dat je je lichaam bent.

Wanneer we helemaal opgaan in een activiteit – zoals dansen - vallen we meer samen met ons lichaam. Dan kom je uit je hoofd en oordeel je minder en voel je meer.

[kader]

Zij zijn body neutraal

Linda (50) heeft haar pareo aan de wilgen gehangen.

“Ik ben jarenlang onzeker geweest over mijn lichaam. Mijn moeder noemde me altijd een klein dik propke. Wat ik als kind helemaal niet was, maar als dertienjarige neem je wat je moeder zegt voor waarheid aan. Ik ging op hoog niveau dansen en kreeg gespierde, stevige bovenbenen. Wat ik echt verschrikkelijk vond. Ik heb elk dieet geprobeerd, van weight watchers tot modifast, maar niks werkte op de lange termijn. Mijn bovenbenen bleven zwaar en dat werd echt een dingetje. Ik droeg altijd iets over mijn billen en op het strand altijd een pareo. Want ik was bang dat mensen over me zouden praten: kijk haar nou, met die dikke benen, kijk die putten. Toen ik mijn dochter kreeg, dacht ik heel bewust na over welk beeld ik aan haar mee wilde geven. Een moeder die zichzelf probeert te verbergen omdat ze ontevreden is over haar uiterlijk? Dat voorbeeld wilde ik niet geven. Dus ik liet mijn belemmerende overtuiging - dat je af moet vallen en slank zijn om een leuk en mooi persoon te zijn – los. Dit lukt niet altijd hoor, en toen ik fors in de overgang was zat ik echt niet lekker in mijn vel. Full speed ahead ging alles hangen en zakken. Maar ik blijf erop hameren tegen mezelf: deze buik heeft twee kinderen gebaard, mijn armen zwaaien mee als ik iemand uitzwaai, dat hoort erbij. Mijn lichaam is niet meer strak maar het is van mij en ik ben gezond.”

Leen (46) schrikt niet meer als ze op de weegschaal staat.

“Toen ik 21 jaar was, woog ik 46 kilo en was ik mager. Ik was echt niet blij met hoe ik eruit zag en wilde meer rondingen. Ik weeg nu 75 kilo en heb inmiddels te veel curves, haha. Maar ik ben gelukkig met mijn lichaam. Beter gezegd: ik accepteer mijn lichaam. Ik heb me een tijd te veel laten leiden door mijn gewicht. Als ik slank en strak was, voelde ik me enorm goed. Maar dat was maar heel kortstondig. Was ik net niet op mijn ‘ideale’ gewicht, dan voelde ik me slechter. Ik schrok ook geregeld van mezelf. Dan keek ik in de spiegel en dacht: oei, ik heb meer cellulite dan ik dacht. Of ik stond op de weegschaal en schrok van het cijfer. Om vervolgens boos te worden op mijn lichaam dat niet aan mijn verwachtingen voldeed. Dat heen en weer

slingeren tussen uitersten – goed voelen bij een bepaald gewicht, slecht voelen als dat niet het geval was - maakte dat ik vaak teleurgesteld in mijn lichaam was. Met de jaren heb ik ingezien dat het cijfertje op de weegschaal niet moet bepalen hoe ik me voel. Want ik ben zoveel meer dan mijn gewicht en hoe ik eruit zie. Dus nu geef ik mezelf geen complimenten en ook geen kritiek. Ik zeg dat ik het interessant vind: interessant dat ik daar een puist heb, interessant dat ik nou net daar een rimpel krijg. Ik sla het gade zonder oordeel. Dat geeft me rust.”