



WAAROM ZIJN WE ZO ONZEKER OVER ONS UITERLIJK?

Te dik, te dun, te jong,
te oud: we twijfelen wat
af over hoe we eruitzien.
Hoe komt dat toch?
Remedie tegen al die
onzekerheid: doe dingen
waarvan je geniet.

*Tekst: Annemiek Leclaire
Fotografie: Getty Images*

Kunstenares Mirjam Meijerink (45) heeft sinds haar elfde problemen met haar uiterlijk. Op die leeftijd al moest ze van de huisarts op een streng dieet omdat ze veel te dik zou zijn. "Ik mocht niets meer. Ja, sla en water." Achteraf gezien was ze nog geen vijf kilo te zwaar. Het was de start van een leven dat in het teken zou staan van voortdurende twijfel over haar lichaam. Van eten en diëten, aankomen en afvallen. Er zijn honderden, zo niet duizenden onderzoeken gedaan naar vrouwen en hun uiterlijk, en de conclusies zijn zelden rooskleurig. Om een paar recente uitkomsten te noemen: veertig procent van de vrouwen schaamt zich voor haar lichaam. Bijna vijftig procent van de meisjes tussen 15 en 17 jaar oud zou zich beter voelen als ze dunner waren. Dertig procent kan geen lichaamsdeel noemen waar ze trots op is. We zouden dagelijks maar liefst 36 keer twifelen over ons lijf en gezicht.

Het is niet gek dat het uiterlijk ons bezighoudt: schoonheid heeft op het schoolplein, in de klas, en later op de werkvloer een streepje voor. "Al op jonge leeftijd merken meisjes dat uiterlijk een grote rol speelt om aandacht, liefde en respect te krijgen", zegt psycholoog Valerie Kiel, coach bij *Every Body Welcome*, een praktijk voor lichaamsacceptatie. Dat komt niet alleen doordat we worden doodgegooid met graatmagere fotomodellen met siliconenborsten. Volgens onderzoeker Nancy Etcoff, verbonden aan de Amerikaanse Harvard Medical School, zit het idee van wat mooi is tot op zekere hoogte in onze hersenen geprogrammeerd. Een gezicht met regelmatige trekken, een vlekkeloze huid en haar dat niet stinkt zijn sinds de evolutie tekenen van gezondheid en vruchtbaarheid. "Zelfs baby's van drie maanden kijken langer naar een aantrekkelijk gezicht dan naar een onaantrekkelijk gezicht", schrijft ze in *Het recht van de mooiste* (1999).

Altijd al complimenten

Niet zo gek dus dat uiterlijk een té grote rol is gaan spelen in het leven van veel vrouwen. Het is, volgens wetenschappers, een te groot deel gaan uitmaken van onze identiteit. Dat geldt niet alleen voor vrouwen die

niet aan het standaardidee van schoonheid voldoen, maar ook voor de dames die er juist wel bij in de buurt komen. "Het huidige culturele ideaalbeeld is jong, slank en blank", zegt Liesbeth Woertman, hoogleraar psychologie aan de Universiteit van Utrecht en gepromoveerd op het zelfbeeld van vrouwen. Zij merkte tot haar verrassing dat de meisjes die het dichtst bij het schoonheidsideaal staan, de jonge witte heteroseksuele adolescenten, het onzekerst zijn over hun uiterlijk. Woertman: "Ik dacht: als die groep al zo onzeker is, dan zullen de vrouwen die het verst afstaan van dat culturele ideaal, wel helemaal een negatief lichaamsbeeld hebben. Maar lesbische vrouwen, die als groep genomen wat zwaarder zijn, en de Antilliaanse en Surinaamse dames bleken veel tevredener over zichzelf." Boodschappen van thuis blijken voor een gevoel van eigenwaarde cruciaal. Voor de

TALENTEN KUN JE ONTWIKKELEN, MAAR EEN RIMPELLOZE HUID EN MAATJE 36 GA JE VERLIEZEN

meisjes die van jongs af aan voornamelijk gecompimenteerd worden om hun mooie snoetje of frêle gestalte, wordt uiterlijk een heel groot deel van wie ze zijn. En dat is riskant, want het is niet iets waar je uiteindelijk veel invloed op kunt uitoefenen. Vaardigheden en talenten kun je ontwikkelen, maar een rimpelloze huid en maatje 36 ga je verliezen. "Dan is het belangrijk dat er andere domeinen zijn waaruit je je zelfvertrouwen put", zegt Valerie Kiel. "Je capaciteit om vrienden te maken, je verzorgende kwaliteiten, successen op de werkvloer." Onderwijsassistent Bo Gemmel (31) voelt zich nooit onzeker. Of ze nu wel of geen make-up op heeft, wel of niet haar bril op haar neus heeft staan, of in haar joggingpak door het huis loopt: "Ik vind mezelf eigenlijk altijd wel leuk", zegt ze. "Er was bij ons thuis weinig aandacht voor hoe je eruitzag." Maar wel voor alle vaardigheden die ze als kind ontwikkelde: het doorzettingsvermogen waarmee ze haar diploma haalde, dat ze zo goed is in haar werk, dat ze zo handig is met computers en gereedschap. "Dat vonden we veel belangrijker. Ik kan nu prima op mezelf vertrouwen", glimlacht Bo.

Leef en geniet

Je zou de vrouwen de kost moeten geven die niet naar het strand of naar de sauna durven omdat ze zich vijf kilo te zwaar voelen. Die niet durven vrijen met het licht aan, niet naar een feestje gaan, soms zelfs een reünie overslaan omdat ze zijn aangekomen. Kiel inventariseert de invloed van het negatieve lichaamsbeeld op relaties, familie, werk, vrije tijd en gezondheid. Dat noemt ze 'het werkelijke kostenplaatje'. Toch is het lichaamsbeeld van haar cliënten in eerste instantie niet haar focuspunt. "De negatieve gedachten over onszelf kunnen we heel moeilijk veranderen", zegt ze. "We leveren vaak een gevecht in ons hoofd en vinden dat we onszelf móeten accepteren. Stop maar met vechten ertegen, want daarmee bekrachtig je die gedachten alleen maar. Je kunt ook denken: oké, ik voel me nu zo en zo over mijn lichaam. En jezelf

de vraag stellen waar je eigenlijk naartoe wilt in je leven. Wat is belangrijk voor je en hoe ga je er in kleine stappen voor zorgen dat je dat gaat doen?" Kiel werkt er met haar cliënten naartoe om het leven te gaan leven dat ze willen en daarin hun lichaam mee te nemen zoals het is. "En de paradox is", zegt ze, "dat als je gaat doen waar je van geniet, je vanzelf milder naar je lichaam gaat kijken. Zelfvertrouwen kun je niet bedenken, dat moet je doen." Mirjam Meijerink, een voormalige cliënt van Kiel, is deze zomer voor het eerst sinds haar tienerperiode naar het strand gegaan. Nadat ze daar een tijdje met zichzelf in conclaaf was geweest, durfde ze op te staan en over het volle strand naar het water te lopen om te gaan zwemmen. "Het was heerlijk."

PS

- Meisjes zetten hun moeder op één als bepalende factor voor hun kijk op schoonheid.
- Een goede uitstraling begint bij jezelf. Volg de online cursus *Lekker in je vel* van Libelle Academy, www.libelleacademy.nl.