



# ‘Je bent meer dan je uiterlijk alleen’

Ellen voelt zich iedere keer ellendig naast de mooie moeders op het schoolplein. En Petra denkt dat ze met deze buik echt niet meer naar het strand kan. Psychologe Valerie Kiel helpt hen zich minder door hun lichaamsbeeld te laten leiden. TEKST: ANNE PEK BEELD: SASKIA VAN OSNABRUGGE



**Z**e woont vlak bij zee en ging altijd graag naar het strand. Maar ondanks haar superdure tankini zul je Petra daar tegenwoordig hooguit aantreffen op de rustigste stukken.

Want Petra – levendige uitstraling, innemende lach – heeft een ‘enorm dikke buik’, zoals ze het zelf verwoordde in haar aanmeldingsmail. ‘Ik ben de afgelopen zeven jaar elf kilo aangekomen,’ licht de 44-jarige hrm-adviseur op een druilerige donderdag toe tijdens een coachingsessie in Amsterdam. Dat komt door zenuwpijnen die haar sinds een auto-ongeluk serieus sporten onmogelijk maken. Maar erger nog is het dikmakende effect van de medicijnen die ze tegen die pijn slikt. ‘En dan kan ik honderd keer tegen mezelf zeggen dat ik het niet kan helpen, het voelt toch rot.’

Bijvoorbeeld als ze een mooie nieuwe zomergarderobe heeft gekocht en dan toch de hele vakantie het idee heeft dat ze voor gek loopt. Of als die leuke kennis belt of ze meegaat naar het strand. Ze zou best meer met haar willen ondernemen, maar deze uitnodiging heeft ze steeds met een smoes afgeslagen. ‘Zij is zo mooi slank, daar kan ik echt niet in bikini naast zitten.’

Een goede illustratie van waartoe een negatief lichaamsbeeld kan leiden, zegt psychologe Valerie Kiel: vermijdingsgedrag. Dingen die je eigenlijk graag doet, laten lopen omdat ze je confronteren met iets waarmee je geen vrede hebt.

En daarbij ook nog eens dingen doen die tegen je

eigen waarden ingaan. Zoals liegen tegen iemand die je graag mag. ‘Je gaf in ons voorgesprek aan dat je eerlijkheid en loyaliteit belangrijk vindt,’ zegt Kiel tegen Petra. ‘Toch laat je je bij die strandvraag leiden door negatieve gedachten, en niet door die waarden. Dat gaat wringen. Als je je in je keuzes meer laat leiden door wat echt belangrijk is voor jou, zul je je al minder naar voelen.’

## Angst voor afwijzing

Valerie Kiel heeft sinds 2008 een praktijk als ‘lichaamsacceptatiecoach’. Ze helpt vrouwen om zich weer goed te voelen in hun lichaam. Niet door aan dat lichaam te sleutelen, en ook niet – een cruciaal punt, benadrukt ze – door aan hun lichaamsbeeld te sleutelen. Want vrouwen zijn niet gek, stelt de psychologe: ‘Hun zelfbeeld klopt heus wel! Tenzij ze aan Body Dysmorphic Disorder lijden, beantwoordt het lichaamsdeel waarover ze klagen doorgaans echt niet aan het schoonheidsideaal.’

Kiels aanpak is dan ook niet gericht op het veranderen van gedachten, maar op verandering van het gedrag dat aan die negatieve gedachten is gekoppeld. Wat laat je allemaal lopen omdat je je schaamt voor je lichaam? Dat is een van de eerste vragen waarmee ze haar cliënten confronteert. Haar ervaring is dat veel vrouwen zichzelf nogal wat ontzeggen omdat ze niet aan de schoonheidsnormen voldoen. De een is gestopt met tennis omdat ze het rokje niet meer aan durft, de ander mijdt feestjes, een derde



## Petra: 'Die vriendin is zo mooi slank, daar kan ik toch niet in bikini naast zitten?'

die moeders zien er geweldig uit! En dan kom ik weer met natte haren aangerend. Dus houd ik me maar een beetje afzijdig. Liefst zou ik er onder de stoeptegels kruipen.' Mismoedig: 'Terwijl ik eigenlijk een sociaal dier ben. Maar kennelijk ben ik zó bang afgewezen te worden dat ik liever zelf afwijs.'

Allemaal een gevolg van haar uiterlijk, denkt Ellen. In de tekst waarmee ze zich aanmeldde voor de sessie met Valerie Kiel vallen de woorden 'walging' en 'afstotelijk'. 'Mijn neus is te groot,' zegt ze nu, 'ik heb amper borsten en mijn buik is een landkaart van striae.'

En: ze is zich daar continu van bewust. 'Ik wéét wel dat ik mijn leven er niet door moet laten beheersen, maar ik heb het idee dat alles makkelijker was geweest als ik minder lelijk was. Dan had ik veel meer gedurfd: zou ik vroeger meer hebben uitgeprobeerd op mannengebied, zou ik nu als trainer misschien wel voor mezelf beginnen. Die gedachte kan ik gewoon niet uit mijn hoofd zetten.'

### Paarse hond

Houd nou eens op met dat gepieker. Niet-aandenken-trut! Dat zeggen de meeste mensen tegen zichzelf als ze beseffen dat bepaalde gedachtes ze ongelukkig maken, weet Kiel. 'We beseffen ergens best dat dat niet werkt, maar weten en voelen zijn verschillende dingen.'

'Noem een kleur,' zegt ze daarom in de sessie met Petra. 'Paars,' zegt Petra. 'En een dier,' vervolgt Kiel. 'Hond,' zegt Petra. 'Oké,' beslist de psychologe, 'de komende minuten mag je *niet* aan een paarse hond denken.' Het is een klassieke trainerstruc, maar hij werkt, bekent Petra als het wekkertje van de coach heeft geklonken. De paarse hond stuitte twee minuten lang door haar hoofd.

'En dat waren nog willekeurig gekozen woorden,' benadrukt Kiel. 'Kun je nagaan wat er gebeurt als je woorden probeert weg te drukken die echt iets voor je betekenen.' Petra herkent het direct. Hoe ze afgelopen zomer steeds maar tegen zichzelf zei dat ze haar vakantie vergalde met dat gepieker over die buik. 'Zó stom.'

Laat ze gewoon komen, die gedachten, adviseert Kiel. Vergelijk ze met een wond. 'Die neger je niet, die verzorg je. Deze wond is ook echt. Verzorg hem dus, bijvoorbeeld door erover te praten met iemand die je pijn niet bagatelliseert. En onderzoek die pijn rustig. Wanneer speelt hij het meest op? Hoe voelt hij precies? Zo'n benadering kan al een heel verschil

draagt zelfs tijdens een hittegolf nog lange mouwen. Veel vrouwen melden ook dat ze geen man meer naakt onder ogen durven komen – zelfs niet de man met wie ze al jaren zijn getrouwd.

'Let wel,' zegt Kiel, 'niemand die hun die dingen verbiedt. Dat doen ze alleen zélf. Omdat ze een keer commentaar hebben gekregen, of bang zijn dat dat gaat komen. Die pijn willen ze vermijden. Dat is alleen maar menselijk. Maar door stelselmatig pijn te vermijden, creëer je op den duur juist veel onnodig leed.'

Want, vervolgt ze, als je uit angst voor afwijzing sociale contacten en lastige situaties uit de weg gaat, mis je ook dingen die goed voor je zijn: een inspirerend gesprek, een warme omhelzing, lichaamsbeweging... 'Geen wonder dat je dan depressief raakt.' Inderdaad, Kiel ziet in haar praktijk geregeld dat een negatief lichaamsbeeld gepaard gaat met depressie. 'Je kunt niet floreren als je jezelf langdurig dingen ontzegt die belangrijk voor je zijn.'

Vandaar dat ze de vrouwen die haar hulp zoeken, vaak opdraagt eens te bedenken hoe ze op hun 85ste zullen terugkijken op het leven dat ze nu leiden. Al die fijne dingen die ze zichzelf nu onthouden. Was het dat waard?

### Met nat haar de deur uit

'Mijn god,' antwoordt Ellen. 'Tot mijn 85ste zó verder? Wat een gemiste kansen.' Het is zondagmiddag en de 37-jarige trainster bij de reclassering is voor haar eenmalige sessie naar Het Coachhuis in Utrecht gekomen. Met haar hooggehakte laarzen en stoere jeans oogt ze heel zelfbewust, maar dat is schijn. 'Ik voel me behoorlijk minderwaardig. De vrouwen om me heen zijn altijd mooier.'

Met drie kinderen draait Ellens leven momenteel voor een belangrijk deel rond het schoolplein. En dat, heeft ze in een voorgesprek al aangegeven, is een van haar dagelijks terugkerende kwellingen. 'Al

## Valerie Kiel: 'Als je dingen doet die je gelukkig maken, heb je je uiterlijk minder nodig als bron van zelfwaardering'

uitmaken. Wie zijn eigen gevoelens goed kent, kan ze ook beter hanteren.'

Maar in acute situaties is zoveel *mindfulness* misschien wat veel gevraagd. Wat kun je dan doen?, wil Petra weten. Bijvoorbeeld als die nieuwe vriendin weer vraagt of ze meegaat naar het strand. 'Wat dacht je van eerlijk zeggen dat je daar problemen mee hebt?', suggereert de coach. 'Soms wordt een situatie al draaglijker doordat je je kwetsbaarheid durft te tonen.' Een andere optie is een tegenvoorstel doen waarbij je je waarden als richtlijn neemt. 'Voor jou is loyaliteit belangrijk. Dan zeg je bijvoorbeeld: liever niet, maar heb je zin om koffie te komen drinken? Zo wordt dat contact met die vriendin niet óók nog de dupe van je negatieve lichaamsbeeld.'

Kiel kent nog een andere techniek om te voorkomen dat je wordt meegezogen in een spiraal van negatieve gedachten. 'Welke woorden komen er in je op als die slanke kennis je meevraagt naar het strand?', wil ze weten. 'Ik ben te log,' antwoordt Petra. 'Oké,' grijnst Kiel. En ze zet luidkeels in, op de melodie van *We are the champions*: 'Ik ben zo log, zo ló-hóg.' Na enige aarzeling doet Petra mee.

En?, vraagt Kiel na afloop. 'Ik zie me niet zingend in mijn tankini stappen,' antwoordt Petra lachend, 'maar inderdaad, het haalt de angel uit dat woord.' Afstand creëren heet dat, zegt de psychologe. 'Het maakt dat je je minder identificeert met je gedachten. Je bént niet log, je hebt de gedachte dat je log bent.' En door gedachtes hoeft je je dus niet te laten leiden, als je je waarden maar helder voor ogen hebt staan: Ik Ben Een Loyale Vriendin.

### De rollen in je leven

De zondagmiddag verglijdt, morgen moet Ellen weer met haar kinderen naar school. Hoe rent ze dan met haar natte haren het plein op?

'We hebben het in het voorgesprek over alle rollen in jouw leven gehad,' zegt Valerie Kiel terwijl ze Ellen een getekende cirkel toeschuift. Hij is verdeeld in een reeks partjes met elk een naam. 'Moeder' staat er onder andere, en 'echtgenote', 'dochter', 'trainster', 'sportster'. 'Iedere rol die je goed vervult, verrijkt je,' vervolgt Kiel. 'En hoe meer rollen je hebt, hoe meer waaruit je kunt putten als het even tegenzit. Je hebt dan als het ware meer poten om op te staan.'

De psychologe wijst op het partje waar 'fotografe' bij staat. 'Je vertelde dat je vroeger graag fotografeerde. Hoe zou je op het schoolplein staan als je



wist dat je straks lekker met je camera aan de slag gaat? Als je dingen doet die je gelukkig maken, zal je uiterlijk minder belangrijk worden als bron van zelfwaardering. Zo kun je ook ongemerkt aan je lichaamsbeeld werken.'

### Goed basisgevoel

Die rollencirkel was wel een openbaring, zegt Ellen de volgende dag door de telefoon. De *body-image*-sessie moet nog bezinken, maar dit is alvast iets om verder over na te denken. 'Ik heb een aantal rollen in mijn leven de afgelopen jaren nogal verwaarloosd. Dat maakt dat ik nu wankel sta. Mijn zelfbeeld wordt door meer dan mijn uiterlijk alleen bepaald, beseft ik nu.'

Ook Petra zegt in een eerste reactie dat het rollenverhaal haar sterk is bijgebleven. 'Door de nasleep van dat ongeluk zijn mijn carrièrekansen gekrompen. Ik dacht altijd dat ik dat inmiddels aardig had geaccepteerd, maar ik zie nu dat ik mijn onvrede over dat statusverlies kennelijk op mijn uiterlijk heb geprojecteerd. Mijn werk was altijd heel belangrijk voor me. Die prestatiedrift is niet weg.'

Is het niet raar, dat een lichaamsacceptatiecoaching zulke 'lichaamsloze' inzichten oplevert? Helemaal niet, zegt Valerie Kiel. 'Een negatief lichaamsbeeld is altijd een symptoom van een grotere kwestie. Het basisgevoel is "Ik ben niet goed zoals ik ben", en vrouwen hangen dat dan vaak op aan hun uiterlijk.' ■

#### Lezersaanbieding: workshop met korting

Ook zo'n workshop volgen bij psychologe Valerie Kiel? Als lezer ontvangt u maar liefst 20 procent korting op een workshop of training Lichaamsacceptatie, bij aanmelding voor 31 december 2010. Meer informatie: [psychologiemagazine.nl/extra](http://psychologiemagazine.nl/extra)