

**BODY  
POSITIVE  
POWER**



# **BODY POSITIVE POWER**

**MEGAN JAYNE CRABBE**



Lieve lezer,

Ik hou van mijn werk: wat is er nou níet leuk aan de wereld aankleden met toffe verhalen waarvan je weet dat mensen er ontzettend van zullen genieten?

Maar als uitgever heb je naast het leuker maken van het leven ook een maatschappelijke functie. Dat stamt nog uit de tijd dat het boek grotendeels bepaalde waarover gesproken werd. Als uitgever kon je zo ervoor zorgen dat bepaalde thema's op de maatschappelijke agenda kwamen. Hoewel er tegenwoordig veel concurrentie is van tv-programma's en internet, zijn er gelukkig nog steeds boeken die de wereld kunnen veranderen.

Met *Body Positive Power* hoop ik dat een klein beetje voor elkaar te kunnen krijgen. Hoe fantastisch zou het zijn als we een signaal kunnen afgeven dat we de beïnvloeding door de media en de schoonheids- en diëetindustrie zat zijn? En hoe mooi zou het zijn als we ook maar één leven positief kunnen veranderen?

Al vanaf de middelbare school word ik overal geconfronteerd met lange vrouwen met eindeloze benen, dunne tailles en volle borsten. Ze hebben de gladste huid, perfecte oksels, geen rare tenen en íedereen, zo dacht ik, vind hen de mooiste vrouwen op aarde. Ze lachen altijd, ze zien er succesvol, geliefd en gelukkig uit en ik dacht dat je er net zo uit moest zien als zij om mee te kunnen tellen. Als een meisje met een compleet andere bouw (waarbij het fysiek onmogelijk is om er überhaupt zo uit te zien) was het moeilijk te verteren dat wat ik ook zou doen, ik nooit zou zijn 'zoals zij'. Mijn kans op net zo'n fantastisch leven als die vrouwen leek nagenoeg nul. Had ik als zestienjarig meisje maar *Body Positive Power* van Megan Jayne Crabbe kunnen lezen.

Ondertussen ben ik ongeveer twee keer zo oud, maar mijn overtuiging dat je 'moet zijn zoals zij' was ik nooit helemaal kwijtgeraakt. Totdat ik dit geweldige boek van Megan las en ik me eindelijk, éindelijk begin te realiseren hoe wij voor de gek worden gehouden. En hoe we, als we de handen in elkaar slaan, als vrouwen de wereld zouden kunnen veranderen. *Body Positive Power* zou elke vrouw gelezen moeten hebben, of je nu zestien bent of vijfenveertig.

Veel leesplezier!

Myrthe Spiteri

Eigenaar en uitgeefdirecteur Blossom Books

Twitter mee: #Bodypositivepower  
Vind de auteur: @bodyposipanda  
Vind ons: @blossombooks

NUR 450, 443, 770/JD071801

© 2018 Nederlandse editie: Blossom Books

© 2017 Megan Jayne Crabbe

© Illustraties/omslag Kelly Bastow ofwel Moosekleenex; Kelly's werk is verkrijgbaar via Etsy.

De definitie van 'normaal eten' is afkomstig uit *Secrets of Feeding a Healthy Family: How to Eat, How to Raise Good Eaters, How to Cook*, © Ellyn Satter en is door ons vertaald.

Originally published by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing part of Penguin Random House.

Oorspronkelijke titel: *Body Positive Power*

Nederlandse vertaling: Crispijn Sleeboom

Omslagontwerp: Shiralee Kat

Opmaak binnenwerk: Studio L.E.O.

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

Voor de vertaling van het gedicht van Rupi Kaur is de vertaling van Anke ten Doeschate gebruikt (*Melk en honing*, Orlando, 2018).

**Wil je ons iets vragen of vertellen? Dat kan! Stuur een mailtje naar [info@blossombooks](mailto:info@blossombooks) of vind ons op [blossombooks.nl](https://www.blossombooks.nl)**



# INLEIDING

**D**rie jaar geleden zat ik tegenover mijn vader en volgde met mijn vinger de patronen op het donkere houten tafelblad tussen ons in. We praatten elkaar tijdens een lunch bij over ons leven en ik was zenuwachtig omdat ik hem iets belangrijks wilde vertellen. Ik sprak mezelf moed in, keek op van de tafel en stak van wal.

‘Zeg, pap...’

‘Ja, Megan?’

‘Je weet toch dat ik altijd geworsteld heb met mijn uiterlijk en mijn zelfbeeld?’

Op dat moment had mijn vader aan talloze dingen kunnen denken. Hij had kunnen denken aan die dag waarop ik als vijfjarige van school thuiskwam in mijn blauwgeruite jurkje, toen ik mijn buik vasthield en aan hem vroeg waarom die zo veel dikker was dan die van de andere meisjes. Misschien dacht hij aan een moment tien jaar later, toen hij naast mijn ziekenhuisbed stond en hoopte dat ik op die dag eindelijk echt aan mijn herstel begon. Hij had me zich op elk moment in de jaren die sindsdien waren verstreken kunnen voorstellen, in elke maat tussen XS en XL en met en zonder de honderden kilo’s die ik in de tussentijd was afgevallen en aangekomen.

Natuurlijk had hij het over geen van die momenten. In plaats daarvan zei hij voorzichtig: ‘Ja...’

‘Ik heb mijn problemen opgelost,’ zei ik, en ik wachtte tot ik het



ongeloof van zijn gezicht zou kunnen aflezen. Ik weet zeker dat hij verwachtte dat ik hem alles zou vertellen over mijn nieuwe dieet en hoe het hiermee eindelijk wél zou lukken (en dat het dus anders was dan alle eerdere). Ik weet zeker dat hij inmiddels wel had geleerd om niet te vroeg te juichen.

Ik begon uit te leggen dat ik iets had gevonden wat in slechts een paar maanden mijn leven had veranderd. Iets wat *body positivity* heette.

Het gebeurde op een doodgewone donderdag in de zomer van 2014. Ik was 's ochtends wakker geworden, had mijn twee afslankpillen weggespoeld met een smoothie van appel, bessen en boerenkool en dwong mezelf om met mijn *full body workout* te beginnen. Twee uur later lag ik uitgeput op de vloer van mijn woonkamer en begon ik te doen wat ik elke dag deed: op Instagram keek ik naar foto's van strakke buikspieren en slanke benen om mezelf eraan te herinneren waarvoor ik het deed: al deze pijn, zweet en hongergevoelens.

Behalve dan dat ik die dag, als door een soort socialmediawonder, op iets anders stuitte. Een vrouw in een felrode bikini schreef dat ze van haar lichaam hield zoals het was. Ze noemde zichzelf dik en *body positive* en durfde openlijk gelukkig te zijn met een lichaam waarmee ik dacht dat dat niet kon. Ze omarmde alle delen van zichzelf die ik mijn hele leven had gehaat: haar buik die uitpilde als ze zat, de cellulitis die haar dikke bovenbenen bedekte, de manier waarop haar armen meedeinden met haar bewegingen.

Haar geluk zorgde ervoor dat er opeens een barst zat in de grondvesten van mijn wereldbeeld. Voor het eerst in mijn leven zei iemand dat je jezelf niet continu hoeft uit te hongeren, dat je je niet continu in het zweet hoeft te werken en jezelf te haten. Dat het mogelijk is om je lichaam te accepteren – en er zelfs van te houden – zoals het is.

Ik had nooit beseft dat dit een optie was. Niemand had me ooit verteld

dat slank worden niet het hogere doel in mijn leven hoefde te zijn. Mij was alleen geleerd dat liefde voor jezelf zou komen zodra de weegschaal het juiste gewicht aangaf.

Ik klikte weg van de pagina en keerde terug naar mijn gebruikelijke fitspo-foto's om de gedachte aan die rode bikini en alles waar die voor stond te onderdrukken. Maar in mijn hoofd was er iets veranderd.

Terwijl de dagen verstreken begon ik mijn dagelijkse bezigheden steeds meer in twijfel te trekken. Zou ik dit echt altijd kunnen volhouden? Kon ik mezelf de rest van mijn leven blijven uithongeren en blijven sporten tot ik erbij neerviel? Want dat was wat er nodig was om het 'perfecte' lichaam te krijgen waar ik al mijn hele leven aan werkte.

Het idee van body positivity bleef me bezighouden tot de barst in mijn grondvesten uitgroeide tot een kloof. En ik hield mezelf in een wankel evenwicht met één been aan elke kant, terwijl ik verwoed probeerde te beslissen welke kant ik op zou springen.

Ik weet nog dat ik in de tuin mijn broer om advies vroeg. Dacht hij dat ik het kon? Zou ik echt alles wat ik had geloofd over gewicht, eigenwaarde en schoonheid kunnen opgeven en mezelf op een volledig nieuwe manier kunnen bekijken? Ik weet niet meer wat hij precies als antwoord gaf, maar het was iets in de trant van dat hij me zou steunen bij wat me gelukkig zou maken.

En toen wist ik diep vanbinnen dat als ik het geluk nog steeds niet bij de weegschaal in de badkamer had gevonden, me dat ook nooit zou lukken.

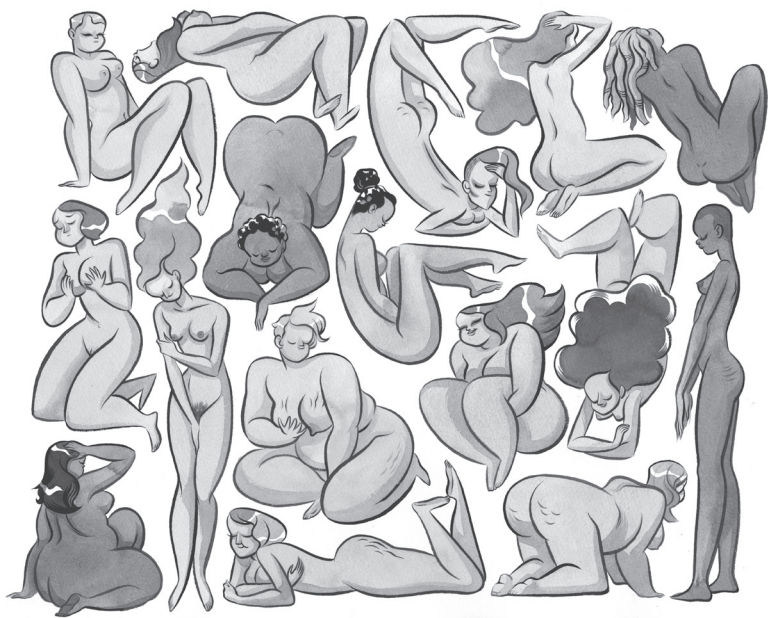
Dus ik besloot de sprong te wagen. Ik dook in een onlinecommunity over body positivity. Ik verslond alle informatie die ik kon vinden. Een paar weken later leende ik een exemplaar van *De zoete leugen of de mythe van de schoonheid* van een vriendin en de rest is geschiedenis...

Sterker nog, de rest staat in dit boek. Alles wat ik de laatste drie jaar geleerd heb over de strijd die we voeren met ons lichaam en hoe we er vrede mee kunnen sluiten, kun je op deze bladzijden vinden. Ik hoop dat

het jullie allemaal zal helpen om je eigen sprong te wagen, om je geluk voorop te stellen en weer onafhankelijk te worden. Want het leven is te kort om steeds maar honger te hebben en je lichaam te haten.

PS: Pap, zie je wel?





# LIEVER DOOD DAN DIK

Hoe slopend het streven naar  
het ideale lichaam is

‘We hoeven ons lichaam niet te veranderen,  
we moeten de regels veranderen’

– Naomi Wolf, *De mythe van de schoonheid*

## Obsessie

**W**e zijn geobsedeerd door ons lichaam. Of eigenlijk zijn we geobsedeerd door alles wat er verkeerd is aan ons lichaam. Obsessief proberen we af te vallen, het gespierder te maken, dunner te krijgen en glad te houden door vet te verbranden en onszelf uit te hongeren. We zijn druk bezig ons lichaam beter te laten uitkomen en onze buik platter te krijgen, onze rondingen te benadrukken en onze gebreken te verhullen, om vechtend met de weegschaal een maatje omlaag te gaan en de beste versie van onszelf te worden.

Maar waarom? Waarom doen we dat? Er móét wel een goede reden voor zijn, want leuk is anders. Vraag aan iemand op dag vijf van een koolsoepdieet hoe ze zich voelt en het is niet zeker of je het wel overleeft. Maar natuurlijk geven we niet toe hoe ellendig het allemaal is en liegen we zelfs tegen onszelf: ‘Ik geniet enorm van die cocktails van cayennepeper en ahornsiroop – ze zijn echt superlekker!’ Maar die schone schijn

begint barstjes te vertonen wanneer de pizza van een vriendin ons in huilen doet uitbarsten en we ons afvragen of papieren zakdoekjes eetbaar zijn en hoeveel calorieën ze bevatten. Waarom liegen we tegen onszelf? Waarom doen we ons lichaam zo veel ongemak en zelfs pijn aan? Waarom?

Om het perfecte lichaam te krijgen. Perfect, volmaakt, ideaal. Sommigen van ons jagen hun hele leven het ideale lichaam na. Het lichaam dat ons eindelijk mooi zal maken, dat ons eindelijk gelukkig zal maken – zegt men. We houden ons dat lichaam voor ogen terwijl we op de loopband rennen tot onze knieën het bijna begeven. Nog één kilometer. We stellen ons dat lichaam voor wanneer we voor de zoveelste keer ons favoriete toetje afslaan. Dat gaat immers toch rechtstreeks naar je heupen. We hebben visioenen van dat lichaam wanneer we op de weegschaal gaan staan en de getallen koortschtig voorbijflitsen voordat ze ons lot bepalen. Alsjeblieft, nog één kilo minder deze week, we hebben zo hard gewerkt. En ja, we hebben hard gewerkt. We hongeren onszelf uit, we zweten, we staan huilend boven de weegschaal en krijgen een zenuwzinking bij ons spiegelbeeld. We beloven om het volgende week nog beter te doen.

Overal dragen we ze met ons mee, deze gevoelens van niet goed genoeg zijn. Ze wegen altijd zwaar op onze schouders. ‘Ik ben te dik om dat aan te trekken!’ ‘Ik heb echt geen honger – ik heb net nog gegeten!’ ‘Alsof die mij ooit leuk zou vinden; kijk eens naar me.’ ‘Ik doe dat zodra ik meer ben afgevallen.’ Ons hele leven zitten we verstrikt in het beeld van het ideale lichaam, en we bevrijden ons er pas van zodra we het bereikt hebben. Perfectie is de sleutel. En die hangt altijd net buiten bereik. Nog één kilo eraf, nog één tekortkoming te verhelpen (ze duiken op uit het niets, die tekortkomingen, bijna alsof iemand ze ter plekke bedenkt...). Maar we blijven geloven dat het ons lukt. We geloven nog steeds dat als we onszelf maar genoeg haten, we uiteindelijk van onszelf gaan houden.

We hebben niet door dat we in de maling worden genomen.

Hoe is het zover gekomen? Hoe is het volstrekt normaal geworden om je lichaam te haten? Iedere vrouw die ik ooit heb gekend vindt wel iets (of alles) lelijk aan zichzelf. We zijn ervan overtuigd dat het perfectioneren van ons lichaam het hogere doel is in het leven, en hoewel deze boodschap de afgelopen eeuw vooral aan vrouwen gericht was, is tegenwoordig geen enkel lichaam meer veilig. Mannen krijgen steeds vaker te horen dat hun waarde in hun spieren ligt en ze alleen goed genoeg zijn als ze eruitzien als fitnessmodellen. En omdat ze ook nog een supermannelijk moeten zijn, wordt hun bovendien verteld dat ze niet mogen praten over de worsteling met hun lichaamsbeeld. Je lichaam haten is doodnormaal.

We kennen allemaal wel iemand die aan een eetstoornis lijdt. Iemand die plastische chirurgie heeft ondergaan. Iemand die steeds dezelfde tien kilo afvalt en aankomt. Mensen van elke leeftijd, elk geslacht, elke huidskleur, elke kledingmaat en elk lichaamstype hebben last van hun lichaamsbeeld. We zijn te dik, te oud, te mannelijk, te vrouwelijk, te donker, te bleek, te gay, te anders. Vergeleken met het ideale lichaam is er altijd wel iets aan ons té. Die druk wordt te groot. Onze cultureel bepaalde zelfhaat verspreidt zich als een bosbrand en langzaamaan gaan we allemaal ten onder aan ons streven naar perfectie.

Ik hoef je dit niet te vertellen, je weet het al. Je ziet het elke dag. In de advertenties van de nieuwe dieetmethode waarmee je simpel! Snel! Tien kilo in tien dagen verliest! In de torenhoge posters van modellen die ons van alles aansmeren, van parfum tot hamburgers. In het niet-aflatende gebabbel van mensen die in de trein, op het werk of op feestjes vertellen hoeveel kilo ze zijn kwijtgeraakt. In de mailtjes in je spambox die je vertellen dat grotere borsten je leven zullen verrijken. Op de pagina's van het tijdschrift dat je verveeld doorbladert waarin verteld wordt over de nieuwste geweldige sapkuur of detoxmethode.

Het verschuilt zich in de venijnige complimenten over hoe goed je



eruitziet 'voor je leeftijd', in de bezorgde opmerkingen van familieleden die je vragen wanneer je eens iets gaat doen aan, nou, je weet wel... In de schappen van de supermarkt waar voedsel wordt aangeprezen dat je zonder schuldgevoel kunt eten: weinig vet, geen suiker, koolhydraatarm, gemaakt van niets dan water en lucht. In onze favoriete films of tv-series waarin alleen maar dunne, witte, mooie, jonge, sterke lichamen voorkomen.

Het valt je misschien niet meer op, maar de boodschap komt wel binnen. Op miljoenen manieren leer je dat er een ideaal is waar jij niet aan voldoet. Dus als je thuis bent, weg van het gefluister, met je gordijnen dicht en de beeldschermen op zwart, zodat alleen jij, je lichaam, je geest en de stilte overblijven – zelfs dan denk je erover na, want daar is het, in de spiegel. Je ziet alles waar je niet aan voldoet. Alles wat je moet veranderen. Alle manieren waarop je lichaam faalt. Je weet het heus wel.

Als je op mij lijkt, dan weet je dit al heel lang, al sinds je oud genoeg bent om de woorden, de beelden en de lessen te begrijpen. Ik was vijf toen ik voor het eerst dacht dat ik te dik was. De wereld had maar zo weinig tijd nodig om mij ervan te overtuigen dat ik te fors was. Ik was te dik, te zacht, te donker, te lelijk, mijn buik te rond en mijn haar niet blond genoeg.

Ik weet nog dat ik uren fantaseerde over hoe ik er later uit zou zien, en mezelf geruststelde dat ik ooit mooi zou worden. Mooi betekende dun. Dun was de enige optie en natuurlijk zou ik dat zijn, want zo zagen alle mooie vrouwen om me heen eruit: net zo dun als een barbiepop, een Disneyprinses, of als Rachel, Monica en Phoebe. Toen ik vijf jaar was dacht ik dat vrouwen er zo uit hoorden te zien. Ook al was ik nog maar een kind, ik vergeleek mezelf met hen.

Recent onderzoek heeft uitgewezen dat kinderen van drie al problemen kunnen hebben met hun lichaamsbeeld en dat vierjarigen al weten hoe ze af kunnen vallen.<sup>1</sup> De grootste zorg die een kind van die leeftijd

zou moeten hebben is of het de handstand kan of het alfabet kent, niet of het te dik is en hoeveel calorieën het nodig heeft om slanker te worden. De obsessie begint steeds eerder. En die dwangmatige gedachten veranderen uiteindelijk hierin:

- In een enquête van *Glamour* gaf 97 procent van de vrouwen aan dat ze minstens 1 keer per dag een ik-haat-mijn-lichaam-moment hebben, met een gemiddelde van 13 negatieve gedachten over hun lichaam per dag.<sup>2</sup>
- Bij een onderzoek van het tijdschrift *REAL* gaf 91 procent van de 5.000 ondervraagde vrouwen toe ontevreden te zijn over hun lichaam.<sup>3</sup>
- Een Brits onderzoeksbureau dat zich bezighoudt met uiterlijk en ons lichaamsbeeld ontdekte dat 35 procent van een groep van 384 Britse mannen een jaar van hun leven zou geven in ruil voor het ideale lichaam.<sup>4</sup>
- 54 procent van de vrouwen wordt liever door een vrachtwagen overreden dan dat ze te dik zijn, volgens een onderzoek van het tijdschrift *Esquire*.<sup>5</sup>

Er zijn duizenden grafieken en onderzoeken die aantonen wat het echte verhaal over ons lichaamsbeeld is. Dat we elke dag onze gebreken uitvergrooten en ons spiegelbeeld haten. Dat we ons hele leven op een zijspoor zetten omdat we vinden dat we het niet verdienen om in ons lichaam te leven. Dat we jaren van ons leven zouden geven en ziekte, pijn en zelfs de dood zouden riskeren om ons lichaam te veranderen in iets wat het waard is om van te houden. En dat we onze kinderen exact hetzelfde leren. Het is makkelijk om over de cijfers heen te lezen, dus hier is de simpele waarheid: we helpen onszelf de vernieling in voor een onbereikbaar en onrealistisch lichaamsideaal.

Hoe ver we willen gaan voor het ideale lichaam is al bewijs genoeg. Als we honger hebben, ontzeggen we onszelf essentiële voedingsstoffen en negeren we onze meest basale behoeftes. We dwingen onszelf voortdurend over onze fysieke grenzen tot het ons zwart voor de ogen wordt en we nauwelijks meer kunnen lopen van de spierpijn. Elke dag besteden we uren aan het aanbrengen van zalfjes en smeersels omdat het etiket wonderen belooft. We proppen onszelf in corrigerend lycra om ons silhouet mooier te maken en onze taille een onnatuurlijke vorm te geven. We drinken thee en slikken pillen die onze hartslag opjagen en ervoor zorgen dat we de hele nacht op het toilet zitten.

Elke week zitten we tijdens groepsbijeenkomsten in een kring te fantaseren over ons ideale gewicht en doen we alsof we het niet horen wanneer iemands buik rommelt. We leven op niets dan sap, ervan overtuigd dat ons lichaam vol zit met verdorven gifstoffen die weggezuiverd moeten worden. We betalen duizenden euro's om ons gezonde vlees weg te laten snijden, strak te trekken, op te zuigen, vast te nieten, opnieuw te kneden en weer aan elkaar te naaien. En het zijn er niet maar een paar die er alles voor overhebben om het lichaam van hun dromen te krijgen – we doen het allemaal. De huisvrouw drie huizen verderop, het meisje dat je van school kent, je lerares Engels, de profsporter, de gewiekste zakenvrouw, de BN'er, de steenrijke ondernemer. De druk om perfect te zijn voelen we allemaal.

En behalve de fysieke grenzen die we overschrijden is er nog een duisterder kant aan onze obsessie voor perfectie, namelijk wat het doet met onze geest. De ware prijs van een dieet is niet het irritante hongergevoel dat je moet negeren, het zijn de constante dwanggedachten over eten: het tellen, wegen en onderhandelen dat nooit ophoudt en zo veel plek in je hoofd inneemt. De haat tegenover ons lichaam gaat verder dan onze bovenbenen. Hij berooft ons van onze eigenwaarde.

Hij beïnvloedt onze relaties, hoe we de mensen om ons heen behandelen

en hoe we vinden dat we behandeld mogen worden. Hij werkt door in ons professionele leven, bepaalt waar we energie voor hebben en of we de wilskracht hebben om dat te bereiken. Hij ontnemt ons de ambitie om naar meer te streven dan alleen een maatje minder. Er is geen plek voor dromen over een toekomst als artiest, ontdekkingsreiziger of wereldleider wanneer je dromen in beslag genomen worden door slankheidsvisioenen. Hierdoor geloven we dat we geen bestaansrecht hebben in deze wereld, dat we niet gezien, gehoord en gewaardeerd mogen worden in het lichaam dat we hebben. Het berooft ons van al onze kracht.

Als we niet aan de maatschappelijke schoonheidsidealen voldoen, zien we onszelf als een mislukkeling, een last en een aanfluiting. Onze haat gaat verder dan alleen onze buitenkant. En het is vermoeiend. Ik weet dat ik niet de enige ben die er uitgeput van raakt.

Die extra kilo's die we als een walgelijk gebrek zien, wegen als een loden last op onze schouders. Voel je het? Hoe zwaar het is? De druk? Zo zwaar wegen al die keren dat jou verteld is dat je niet goed genoeg bent. In de culturele wedstrijd 'Wie is de mooiste van het land?' zijn we allemaal niet goed genoeg. En toch houden we ons aan de regels, omdat we geloven dat het het allemaal waard is. Zelfs als we worstelen, zondigen of de kilo's terugkrijgen, staan we weer op en proberen we het nog een keer, omdat we er nog steeds in geloven, in dat beeld van het lichaam dat ons uiteindelijk gelukkig zal maken.

Ik zal je een geheim verklappen dat niemand me in al die jaren dat ik het ideale lichaam nastreefde heeft verteld: geluk heeft niets met je maat te maken. Het is geen getal op een kledinglabel, het zit niet in calorieën tellen en verstoppt zich al zeker niet in je weegschaal. Ik weet dat het moeilijk te geloven is. Alles om ons heen schreeuwt immers het tegenovergestelde.

Al zo lang wordt ons verteld dat als we maar gewoon hard genoeg werken, het ideale lichaam binnen handbereik ligt. En wanneer we het

bereiken, is het dat allemaal waard. We zullen mooi zijn, aantrekkelijk, succesvol, en eindelijk goed genoeg. Alleen begin je inmiddels te beseffen dat je je al heel lang aan die regels houdt, zo lang als je je kunt herinneren. Je hebt alles gedaan wat je kon om het ideale lichaam te krijgen, je hebt zo veel tijd, energie en levensvreugde opgeofferd, en toch zie je in de spiegel nog steeds iets onvolmaakts. Iets imperfects. Iets menselijks. Hoe kan dat toch?

Ik zal het je vertellen. Ga lekker zitten, lieverd, laat die last van je schouders vallen. Nu je dit boek leest, heb je waarschijnlijk genoeg van die jacht op het onmogelijke. Je hebt er genoeg van om oorlog te voeren met je eigen lichaam en je minderwaardig te voelen. Het probleem is alleen dat je gewoon niet anders kunt. Hoe laat je die regels los en beseef je dat je nu al goed genoeg bent? Hoe sluit je vrede met je lichaam?

Allereerst moet je de leugens over je uiterlijk vergeten. Daarna kunnen we langzaam de waarheid ontrafelen. Als dat niet meteen gebeurt of moeilijk is, wil ik dat je in je achterhoofd houdt dat je opbokst tegen levenslange negatieve gedachten over je lichaam. Het is niet makkelijk om die allemaal ongedaan te maken en jezelf een nieuwe manier van denken aan te leren. Dus heb geduld, wees lief voor jezelf, en het allerbelangrijkst: blij jezelf vertellen dat je beter verdient. We verdienen allemaal beter dan de haat die we tegen ons lichaam koesteren.

Les nummer één: het beeld van het ideale lichaam dat je al jaren voor ogen hebt, is een leugen.

## De 5 procent

**D**at ideaal wordt ons aangeleerd door wat we zien – en we zien het overal. De beelden die ons hoofd vullen wanneer we aan schoonheid denken zijn niet onze eigen verzinsels, maar komen van de honderden lichamen in de media waar we elke dag aan blootgesteld worden. Op

elke bladzijde in een tijdschrift, in elke film, elke advertentie, elke tv-serie, elke videoclip; elke keer als we een willekeurig scherm aanzetten of over een straat met billboards lopen. Dan zien we haar.

Het model, de Hollywoodster, het meisje met het goudblonde haar en de honingkleurige huid. Soms is haar haar glad en donker, soms is de kleur van haar ogen anders en heel soms de kleur van haar huid, maar twee dingen blijven altijd hetzelfde: ze is mooi en ze is dun. Net zoals Helena van Troje het gezicht was dat duizend schepen deed uitvaren, hebben we nu gezichten die duizend diëten ontketenen, en duizend verschillende manieren om jezelf te haten. Omdat we die lichamen overal zien, leren we wat ons culturele idee van perfectie is, welke lichamen geëerd en begeerd worden, aan welk ideaal we allemaal zouden moeten voldoen. Opdat we het maar nooit mogen vergeten.

Stel dat er ruimtewezens op aarde zouden landen, die zichzelf zouden opsluiten in een kleine kamer en de mensheid moesten leren kennen aan de hand van televisie en tijdschriften voordat ze onderdeel mochten uitmaken van de samenleving. Wat zouden ze dan denken? Waarschijnlijk dat al onze vrouwen één meter zevenenzeventig zijn, vijftig kilo wegen, een gezicht zonder vlekjes hebben en perfect ronde borsten die de zwaartekracht tarten. We zouden allemaal vanaf onze neusvleugels tot onze tenen van nature haarloos zijn en waarschijnlijk niet langer leven dan tot ons vijfendertigste (behalve degenen die moeder, cougar of een zielig oud vrouwtje worden). Ze zouden waarschijnlijk ook denken dat een onevenredige hoeveelheid van onze mannen staalharde buikspieren en schitterend witte tanden heeft, alhoewel ze ook zouden merken dat mannen daarentegen wel zichtbaar ouder mogen worden en een eigen persoonlijkheid mogen hebben.

Ze zouden waarschijnlijk aannemen dat gekleurde mensen een opvallende uitzondering zijn en dat mensen met een handicap zo zeldzaam zijn dat je ze nooit in het echt ziet. En ze zouden niet beseffen dat er

mensen zijn die buiten het geslacht man of vrouw vallen. Stel je hun verbazing voor als ze die kamer verlaten en ons in al onze glorie tegenkomen, vooral vrouwen. Na die eerste verbazing zouden ze er behoorlijk van in de war zijn dat de media ervoor kiezen om een lichaamstype te laten zien dat 95 procent van ons niet heeft en de rest buiten beschouwing te laten. Ze zouden het misschien zelfs grappig vinden, omdat het zo'n duidelijke vertekening van de werkelijkheid is. Het probleem is dat wij die vertekening niet meer zien.

In plaats van dat we een bepaald lichaamstype als onrealistisch, misleidend of manipulatief zien, denken we dat ons eigen lichaam het probleem is. Waarom zijn onze benen niet net zo lang en gespierd? Waarom is ons haar zo slap en futloos? Waarom heeft onze huid rimpels? We vergelijken onszelf net zo lang met die beelden tot we ons waardeloos voelen. Die beelden lijken in niets op ons.

En dat is ook niet de bedoeling. We horen ze namelijk na te streven: ze zijn bovenmenselijk genoeg om indruk te maken, maar toch geloven we dat die schoonheid binnen ons bereik ligt. Alleen dan kunnen ze ons de producten verkopen die ons net zo mooi zullen maken. We kopen de wonderpil die ons een droomfiguur zal bezorgen. We geven ons geld uit aan shampoo die ons volle, golvende lokken zal geven. We verspillen ons salaris aan een kledingstuk dat we gezien hebben op het meest flatterende (lees: dunne) lichaam, omdat wij er dan misschien ook zo uit zullen zien. Misschien zullen wij dan ook mooi zijn! In alle reclames worden ons twee dingen verkocht: het ideaalbeeld, en het product dat ons dichterbij dat ideaal zal brengen. Wil je het ene? Koop dan het andere.

Het vrouwelijke schoonheidsideaal is het beste marketingplan ter wereld. Wil je snel geld verdienen? Zorg er dan voor dat de helft van de wereld zich lelijk voelt en verkoop ze vervolgens de oplossing.

Ook buiten de reclameblokken zorgen de media ervoor dat we allemaal snappen dat het ideale lichaam het enige is dat het waard is geëerd,

bewonderd en geliefd te worden. Wanneer zag je voor het laatst een vrouwelijke filmhoofdrol een happy end krijgen zonder aan het traditionele beeld van schoonheid te voldoen? Je verdient alleen een lang en gelukkig leven als je mooi bent – duh. Zag je niet pas nog een tijdschriftcover met rode pijlen van schaamte gericht op de onvolmaakte lichaamsdelen van een vrouwelijke beroemdheid? Het artikel dat erbij hoort zal stellen dat ze de controle over haar leven kwijt is omdat haar buik rolletjes heeft wanneer ze vooroverbuigt. Zo kan ze toch niet gelukkig zijn? Het volgende nummer laat vervolgens zien dat ze vecht om haar lichaam en haar leven terug te krijgen (*eyeroll*).

We leren al snel dat we alleen mooi of gelukkig zullen zijn als we ons hele leven het ideale lichaam najagen. En een jacht, dat is het, aangezien slechts 5 procent van ons het lichaam heeft waar de media zo verliefd op zijn.<sup>6</sup> Maar zelfs degenen die van buiten perfect zijn, hebben last van die knagende onzekerheid dat ze niet goed genoeg zijn. Wanneer we in de spiegel kijken, krijgen we geen eerlijk beeld, omdat we onszelf vergelijken met alle perfecte lichamen die we ooit hebben gezien. Ten opzichte van die lichamen zijn we altijd te dik, te lelijk, te donker, te onvolmaakt.

Bij een onderzoek waarin gekeken werd naar de effecten op ons zelfbeeld van het zien van het ideale vrouwelijke lichaam op televisie, bleek dat 95 procent van de vrouwen hun lichaam forser achtten.<sup>7</sup> Dat betekent dat we onszelf dikker voelen dan we zijn wanneer we altijd maar beelden zien van het ideale dunne lichaam. Wat we elke dag zien, bepaalt hoe we onszelf zien.

We zien onze eigen schoonheid niet omdat ons is geleerd om eerst te zien waar we allemaal níét aan voldoen. Alle regels die ons voorschrijven hoe we eruit zouden moeten zien beroven ons van de glans die we in werkelijkheid allang hebben. Jes Baker vat het perfect samen in haar boek *Things No One Will Tell Fat Girls*:



*Het rampzalige is dat we verwachten een dun model te zien wanneer we in de spiegel kijken of naar foto's van onszelf. Tenzij je een dun model bént ZAL DAT NOOIT GEBEUREN. Dus hou op met die onzin. Het moment waarop je begint te zoeken naar wíe je bent, is het moment waarop je zult waarderen wát je bent.*

Het wordt nog ingewikkelder als we beseffen dat het perfecte lichaam dat we in de spiegel willen zien, het lichaam waarvoor we over lijken zouden gaan, niet eens bestaat. Het ideaal is geen echte vrouw, niet iemand met een eigen geschiedenis die tot leven komt op haar huid, niet iemand met een bewegend, veranderend lichaam. Het ideaal is gecreëerd door Photoshop. Niemand ziet er zo perfect uit als het ideaal. Zelfs niet die 5 procent.

## Illusie

**V**ijftien jaar geleden schreef Susan Bordo het volgende in het voorwoord van de tienjarige jubileumeditie van *Unbearable Weight*:

*Nu, in 2003, is bijna elk beeld van een beroemdheid dat je ziet in tijdschriften, videoclipen en zelfs in films digitaal bewerkt. Bijna elk beeld. Denk daar maar eens over na. Neem het niet slechts passief in je op, maar zie de werkelijke gevolgen. Het is niet alleen bedrog – het is zintuiglijke opvoeding, een snelcursus 'Hoe Interpreteer Je Je Lichaam'. Deze beelden leren ons hoe we moeten kijken. Gefilterd, gladgestreken, gepolijst, verzacht, verscherpt, opnieuw gerangschikt... Zo trainen ze ons om te zien wat fout is en wat normaal.*

Vijftien jaar later is het alleen maar erger geworden. We vergelijken onszelf met lichamen die niet eens bestaan, en besteden al onze tijd, energie en geld om eruit te zien als een illusie. Toen ik jonger was droomde ik ervan om mijn ene magische wens te gebruiken om het perfecte lichaam te boetsen. Ik zou mezelf net als Play-Doh kunnen modelleren door het vet van mijn buik naar mijn borsten te duwen en die prachtig rond te maken, zodat ze parmantig boven mijn slanke middel uitstaken. Ik zou mijn sleutelbeenderen en buikspieren uitkerven, mijn ogen drie maten groter maken en mijn kin drie maten kleiner.

Dit is precies wat fotobewerkingssoftware doet met elk deel van het vrouwelijk lichaam dat we in de media zien, en het gaat nog veel verder dan ik me ooit kon voorstellen. Het verwijdert alle sporen van ouderdom, vermoeidheid en persoonlijkheid van een vrouwelijk gezicht. Routinematig worden donkere vrouwen lichter gemaakt en krijgen witte vrouwen een kleurtje. Het verkleint oren, neuzen, enkels en tenen. Het haalt niet alleen gewicht weg van de gebruikelijke plekken, zoals het middel en de bovenbenen, maar maakt mensen ook dunner op plaatsen waar ze dat zelf nooit nodig zouden vinden: de nek, de onderarmen, de rug, de knieën en alles daartussenin. Zelfs onze oksels zijn niet veilig: die worden stelselmatig gladder en gespierder gemaakt, en zien eruit alsof er nooit een haar gegroeid heeft. Er is zoets als een ideale oksel. Ik verzin dit niet.