

OP JE LIJF GESCHREVEN

Mayra Louise



INTRO

MAYRA LOUISE

Wauw, daar zit je dan met mijn boek. Mijn lijfboek, zoals ik het in mijn hoofd vaak noem. Dit boek gaat over mijn lijf, over jouw lijf en vooral over het leren houden ervan. En meer nog: over leren houden van jezelf. Maar ook over waarom dat soms zo lastig is. Ik wil even zeggen: dank je wel. Dat je dit boek leest, betekent meer voor mij dan je je kunt voorstellen.

De een krijgt *self-love* met de paplepel ingegoten en anderen doen er, zoals ik, wat langer over. Maar jij hebt dit boek in handen, dus dat betekent dat je er óf al mee bezig bent óf het graag wilt leren. Wat ik hoop dat dit boek je brengt, is een startpunt of een shortcut voor wie al een tijdje *self-love* aan het ontdekken is. Hoever je ook bent op je *journey*, je mag jezelf een schouderklopje geven, want het is geen makkie. Sterker nog, het is misschien wel moeilijker dan je aan een dieet houden en calorieën tellen. Dat komt vooral doordat die *self-love* echt vanuit jezelf moet komen. En het is het ene moment gewoon lastiger om jezelf te waarderen dan het andere moment. En dan hebben we het nog niet eens over de buitenwereld gehad. Het gaat in onze maatschappij, vooral bij vrouwen, heel erg over uiterlijk en over hoe je lichaam eruit zou moeten zien. Het is een opgave om je daar niet door te laten beïnvloeden. Zelfs met oordoppen in en oogkleppen op grijpt de dieetcultuur je nog bij de strot.

Ik weet er alles van. Bijna twintig jaar lang was afvallen voor mij de voorwaarde om er echt te mogen zijn. Mijn bestaansrecht hing ik lange tijd op aan mijn

gewicht. Nu weet ik – hoor ik daar engelenzang? – dat welke maat er ook in het label van mijn jurkje staat: ik mag er zijn. Ik heb jarenlang ploeterend veldonderzoek gedaan en na flink wat vallen en weer opstaan, is het mij gelukt om anders naar mezelf te gaan kijken. Waar het voor mij altijd weer op neerkomt is dit: *happy is not a dress size*. Het is achterlijk om je eigenwaarde af te laten hangen van je kledingmaat of gewicht. We zijn zoveel meer dan ons lijf. En omdat ik jou precies dezelfde mindset gun, wil ik alles wat ik weet – en meer – met je delen. Dit boek is, voor een deel, de autobiografie van de eerste 37 jaar van mijn lijf. Van de geschiedenis van mijn lijf tot de basics die ik mezelf aanleerde op het gebied van self-love en self-care. Ik zal het hebben over lichaamsbeeld, *body positivity*, de invloed van de buitenwereld, social media en mode. Los van mijn inzichten lees je ook de openhartige en soms pijnlijk herkenbare verhalen en ervaringen van andere vrouwen. Iets waar ik heel bewust voor heb gekozen, omdat weten dat je niet alleen bent in je *struggle* zo intens belangrijk is.

Hoe dik of dun je ook bent, de kans is groot dat je jezelf van alles oplegt of lange tijd hebt opgelegd over hoe je eruit zou moeten zien. En welke dromen je allemaal werkelijkheid wil laten worden als je eindelijk aan dat ideaalplaatje voldoet. Ik ben hier om je te vertellen dat je het verdient om je goed (genoeg) te voelen. Welke maat je ook hebt. Een leven zonder continu het gevoel te hebben dat je niet voldoet. Lijkt dat je wel wat? Snap ik. Gaan we regelen. Of nou ja, dat ga jij doen. Dit boek is je hopelijk letterlijk op het lijf geschreven. Maar dit boek gaat het verschil niet maken, dat doe jij namelijk zelf. Alles wat je nodig hebt, ben je zelf. Dat geloof je nu misschien nog niet helemaal en dat is prima. Uiteindelijk kom je daar echt wel achter. Ik check aan het eind van het boek weer even bij je in, oké?

Iemand die ook niet geloofde dat ze het verschil zou kunnen maken, was ikzelf. Zo droomde ik vanaf het moment dat ik ging studeren over een eigen boek, maar ik geloofde nooit dat het er zou komen. Geloven in mezelf was sowieso lange tijd iets wat me niet lukte. Want er was altijd wel iemand die het beter kon. Of die simpelweg brutaler was. Maar het zit 'm helemaal niet in de beste

zijn, of de brutaalste. Het gaat over doen wat je wilt doen omdat het nog nooit door jou is gedaan. En dat is voor mij dit boek. Ik heb mijn hart op papier gezet. En dat is doodeng, maar dit is mijn verhaal. En dit is waar ik in geloof. En dat is het waard om gelezen te worden.

Precies die boodschap wil ik ook meegeven aan mijn dochtertje Isameya. Ik werd in de zomer van 2017 moeder en vanaf dat moment werd het nog belangrijker om het anders te doen dan hoe ik het altijd had gedaan. Ik wil een meisje grootbrengen dat zichzelf durft te zijn, dat weet dat ze goed genoeg is, dat voelt dat er van haar gehouden wordt. Ze doet mij nu al in alles na. Net zoals ik vroeger bij mijn eigen moeder deed. Wat ik voor Isameya wil zijn, is een moeder die laat zien dat ze achter zichzelf staat. Een moeder die weet hoe ze voor zichzelf moet zorgen. Een moeder die weet dat ze er mag zijn. Ik werd op mijn negentiende model, maar veel liever dan iemand die het leuk doet op foto's ben ik een rolmodel voor mijn dochter. En voor Liam en Levi, de zoon-tjes van mijn vriend, die ook bij ons gezin horen. Perfect zal ik het nooit doen, en dat is ook niet wat ik de kids wil meegeven, maar ik kan ze wel voeden met alles waarvan ik weet dat het mij houvast geeft.

Een beetje houvast is ook wat ik hoop dat dit boek voor jou mag zijn. Iets om zo af en toe eens doorheen te bladeren. Ik had een boek gevuld met enkel tekst kunnen maken – en daar zou ik net zo trots op zijn geweest – maar ik wilde graag een beetje extra saus aan het recept toevoegen. Misschien wel om te compenseren hoe ontzettend lang ik dat niet heb gedaan. Maar ondanks het feit dat ik hiermee in de denkbeeldige keuken heb gestaan, draait het nu niet om mij. Voor mij staat dit boek namelijk symbool voor jou en jouw zichtbaarheid: ik wil dat je weet dat je er mag zijn. En ik hoop dat je het een mooi plekje geeft, waardoor het elke dag een krachtige reminder voor je is. Het is niet voor niets dat de lijfjes een gouden randje hebben. *You are gold, babe, solid gold.* En het is hoog tijd dat je gaat inzien wat je waard bent, want dat is ontelbaar veel. Dit is de wake-upcall voor de vrouw die je altijd al bent geweest. Het enige wat ze nodig heeft is toestemming van jou om er te mogen zijn. *Step into your light.* Je bent het waard om gezien te worden.



DE
GESCHIE-
DENIS
VAN MIJN
LIJF

VAN ALTIJD AAN DE
LIJN NAAR NOOIT
MEER OP DIEET



1992



Happy is not a dress size. Dat weet ik nu. Maar jarenlang geloofde ik dat gelukkig zijn en je goed voelen over jezelf en je lijf alles met je kledingmaat te maken had. De liefde voor mijn spiegelbeeld was ver te zoeken. Hoe ver precies, dat lees je op de komende pagina's.

Dit is de geschiedenis van mijn lijf. Het verhaal over hoe de negatieve kijk op mezelf is ontstaan. En hoeveel impact dit heeft gehad op hoe ik mijn leven (niet) leefde. Je voelt het al aankomen: dit is geen mooi verhaal. Het is *messy*, het is pijnlijk, het is verdrietig en het is kwetsbaar. Maar ik vind het belangrijk dat je het weet, omdat dit is hoe het leven soms kan zijn. Eén shitopmerking zorgt soms voor een kronkel in je hoofd die impact heeft op zo'n beetje alles. Het kennen en begrijpen van je eigen verhaal is *key* als je het anders wilt gaan doen. Mijn hoop is dat het delen van mijn *pretty shitty story* het begin van jouw oplossing is. Komt-ie...

Ik was een jaar of tien toen ik me ineens bewust werd van mijn lichaam. Mijn kleding zat anders, mijn lijf was net wat langer en ronder dan de lichamen van mijn vriendinnetjes. Met de komst van mijn ongesteldheid – ik was er vroeg bij op mijn elfde – werd ik bijna van de ene op de andere dag overvallen door een voluptueus vrouwenlijf. Mijn heupen werden breder en ronder, mijn dijen dikker en zachter, ik kreeg een buikje en ineens waren daar ook borsten die binnen drie jaar driftig doorgroeiden naar een cup F. Op mijn veertiende!

Voor die tijd was ik altijd een magere meid. Mijn moeder heeft me weleens verteld dat ik extra moest eten omdat ik zo dun was (en dat ik in groep 1 een gemene juf had die mijn krentenbol altijd afpakte omdat ik die van haar niet mocht eten in de kleine pauze). De eerste tien jaar van mijn leven waarin ik wat extra at, werden opgevolgd door bijna twintig jaar waarin ik heel hard probeerde vooral minder te eten.

Ik vond mezelf al snel te dik. En ik was niet de enige. Ik herinner me dat ik bij de schoolarts langs moest en hem toen tegen mijn moeder hoorde zeggen dat 66 kilo echt te zwaar was voor een meisje van elf. Dat ik in die tijd al 1 meter 70 lang was, leek er niet toe te doen. Nu denk ik: ontzettende eikel, je hebt me met die ene opmerking richting Kamp Dieet gelanceerd. Ik was net in de groei en duidelijk overvallen door wat plaatselijke vetjes. Je had je muil moeten houden. Maar ja, dat is achteraf...

Mijn geloof dat ik veel te zwaar was, werd extra aangewakkerd door een ervaring tijdens de biologies in de brugklas. Iedereen moest op de weegschaal – hoe bedenk je het?! – en nadat iedereen was geweest werden alle gewichten op het bord geschreven. Je voelt de bui vast al hangen: met mijn 66 kilo was ik de zwaarste van de klas. Ik weet nog dat iemand riep: ‘Wie weegt er 66?’, en dat het heel duidelijk was dat ik dat wel moest zijn, omdat iedereen nog het formaat van een groot uitgevallen peuter had. Ik wilde het liefst de klas uit rennen om nooit meer terug te komen. En zo begon de strijd tegen mijn lichaam.

Mijn moeder was in mijn beleving altijd aan de lijn. Ze stond het toe dat ik, soort van, met haar meedeed. Geen extreme dingen uiteraard, maar niet snoepen, geen frisdrank, geen suiker in de thee en veel groente. En zo raakte ik steeds meer in de ban van de weegschaal.

Het sneue was dat ik al snel verdwaalde onderweg naar Maatje Droomlijf. In no time had ik een verstoorde relatie met eten. Ik dacht in ‘goed’ en ‘slecht’, stond minimaal één keer per dag – liever nog ’s ochtends én ’s avonds – op de weegschaal en voelde me schuldig als ik ook maar iets at wat gezien zou kunnen worden als ongezond. Het lullige is, als meisje in de groei had ik hartstikke hard eten nodig. Mijn pogingen om op zo min mogelijk de dag door te komen, werden bij thuiskomst na school weggevaagd door een bijna niet te stillen honger. En dan dook ik de voorraadkast in en at ik alles wat ik kon vinden. Om vervolgens van helemaal niets te weten als alles op was of mijn broertje de schuld te geven. *Sorry bro*. Het volle gevoel in mijn buik riep al snel een schuldgevoel bij me op. Een zwakkeling, was ik. En zo voelde ik me elke keer als ik te veel at.

Het werd nog erger toen het thuis wat minder stabiel werd. Dat het niet zo goed ging tussen mijn ouders had ik al eerder door, maar zo rond mijn veertiende ging het van kwaad tot erger. Dat het thuis onrustig was, is een understatement. Er was veel ruzie, mijn vader dronk te veel en uiteindelijk kwam het tot een gebeurtenis die mijn leven blijvend heeft veranderd. Vanwege privacyredenen kan ik hier niet delen wat er precies is gebeurd, maar ik kan wel vertellen dat het traumatiserend is geweest. Niet alleen door wat er is gebeurd, maar ook doordat iedereen er in onze woonwijk over hoorde. Ik voelde me bekeken. Onveilig. Ik voelde me zo gezien dat ik vooral heel hard wilde verdwijnen. Deze periode heeft enorm veel impact gehad op mijn zelfbeeld. Ik voelde me zo verloren dat ik tot het punt kwam dat ik er liever niet wilde zijn. Ik wilde niet opvallen. Mijn grotere lijf was daarbij natuurlijk superonhandig. Verstoppen ging zo niet. Dunner zijn leek de beste optie. Mijn vader had lange tijd een maagzweer waardoor ik echt een halve braakfobie ontwikkelde. Het voelt *messed up* om te zeggen, maar soms denk ik dat dit mij heeft weerhouden van dingen doen als mijn vinger in mijn keel steken. Ik herinner me wel dat ik een keer laxeermiddelen had gekocht, maar ik had geen idee hoe ik dit dan moest gebruiken. Dus ik had slechts één pilletje ingenomen. Gelukkig maar dat er toen nog niet zoiets als Google bestond.

Als ik voor de spiegel stond, keek ik meestal alleen naar mijn gezicht. Dat was eigenlijk het enige aan mezelf waar ik wel blij mee was. Mijn omgeving bevestigde me daarin. Ik kreeg altijd te horen dat ik 'zo'n mooi koppie' had. Op de zeldzame momenten dat ik wel de schoonheid van andere delen van mezelf zag, zorgde mijn omgeving er wel voor dat ik binnen no time weer unhappy was. Zo zei ik op een dag eens tegen mijn moeder dat ik mijn benen zo mooi vond, waarop zij reageerde met: 'Dat klopt, maar dan moet je niet dikker worden.' Nu besef ik dat het projectie was. En dat zij niet wilde dat ik zo zou struggelen met mijn lijf als zij met dat van haar, maar die opmerking heb ik jarenlang horen nazingen in mijn hoofd.

Op mijn vijftiende onderging ik een borstverkleining. De arts heeft me een halfjaar begeleid voordat ik geopereerd mocht worden, mijn gewicht was op