

GENOEG!

Leesvoorbeeld

Gudrun Hespel

GENOEG!

*(over)leven in een
maatschappij met
een onhaalbaar
schoonheidsideaal*

P E L C K M A N S

**“Who were you,
before the world told you
who you should be?”**



In dit boek zal soms verwezen worden naar dingen die je kunt downloaden op mijn website. Via deze QR-code vind je alles terug dat bij dit boek hoort.

HI. NICE TO MEET YOU.

Ik ben Gudrun.

Thirtysomething, klinisch psycholoog, personal trainer en gepassioneerd ondernemster met een hart voor mensen.

Vrienden omschrijven me als... lief, energiek, empathisch, ondernemend, enthousiast, behulpzaam, bewust, chaotisch, dromerig, idealistisch, een doorzetter en out of the box denker.

Tien jaar lang kampte ik met verschillende **eetstoornissen** (anorexia, boulimia en orthorexia) en een zwaar verstoord zelfbeeld. Jarenlang hard aan mezelf werken heeft er echter voor gezorgd dat ik vandaag sterker in mijn schoenen sta dan ooit tevoren.

Mijn levensmissie? Zo veel mogelijk mensen helpen om zich beter in hun vel te voelen, mentaal en fysiek.

Auteur van **The Fittest You**, dat je de weg wijst naar een gelukkige geest in een gezond lichaam.

Zaakvoerder van **Feelgud**, de online business waarmee ik mensen het plezier in beweging wil teruggeven en op weg help naar een beter zelfbeeld.

Owner van **Re.Charge**, de eerste *body positive gym* van België, op het Eilandje in Antwerpen.

Ijsjes, pizza, sporten voor dag en dauw, regenbogen en roze lucht... *Those are a few of my favourite things...*

Follow me on Instagram, TikTok en YouTube @gudrunhespel

Beluister mijn podcast 'Gud Bezig' op Spotify.



MIJN VERHAAL

*“Als ik perfect ben,
dan zal ik wél graag
gezien worden.”*

– GUDRUN HESPEL

Als ik perfect ben, dan zal ik graag gezien worden. Een giftige gedachte die zich in mijn hoofd nestelde toen ik een jaar of elf was en die daar jarenlang alle andere gedachten overstemde. Van een kleine ‘bulldozer’, zoals mijn mama me noemde, die de hele wereld aankon, veranderde ik in een stille en extreem onzekere tiener.

Al op jonge leeftijd gingen mijn ouders uit elkaar. Mijn papa was degene die vertrok. Hij startte een nieuw leven met een nieuwe vrouw, een leven waarin ik me overbodig voelde. Als ik op mijn kindertijd terugkijk, heb ik nooit écht het gevoel gehad dat ik door mijn vader graag gezien werd, ik voelde me vaker een last dan geliefd. Dat gevoel raakte buiten proportie toen hij op mijn elfde met die nieuwe vrouw ook kinderen kreeg. Van de ene op de andere dag leek het alsof ik niet meer voor hem bestond. Wanneer we bezoek hadden, stelde hij zijn gezin als volgt voor: ‘Dit zijn mijn vrouw en kinderen, en dit is Gudrun.’ Die kinderen, daar hoorde ik dus *basically* niet meer bij. Ik leek wel iemand uit een vorig leven, iemand voor wie hij (naar mijn gevoel) graag de deleteknop had ingedrukt, mocht dat kunnen. Als jong kind dacht ik nog dat het zijn natuur was om niet superwarm en zorgzaam te zijn, of dat hij gewoon niet zoveel had met kinderen. Tot het me pijnlijk duidelijk werd dat

het leek alsof hij met zijn andere kinderen wel liefdevol kon omgaan. Zo werden mijn halfbroer en halfzusje met de feestdagen overladen met geschenken, terwijl ik iets kreeg dat gratis bij de chocolade zat en snel-snel was ingepakt. Mij waren ze vergeten. Niet dat cadeaus voor mij zo belangrijk zijn, maar wanneer je bestaan als kind vergeten en genegeerd wordt, dan voel je je waardeloos en onzichtbaar. Ik voelde me letterlijk geen euro waard. Als kind was ik nog niet in staat om te beseffen dat de volwassenen om mij heen, mensen naar wie ik opkeek en die verondersteld werden me graag te zien, het soms ook niet bij het rechte eind hadden. Daarom raakte ik ervan overtuigd dat het wel aan mij moest liggen, dat er met mij iets heel erg mis was en dat ik daarom geen liefde verdiende. Ik was het probleem, dus ik moest veranderen. Voortaan zou ik er alles aan doen om het perfecte kind te zijn, want misschien zou ik dan wél graag gezien worden?

‘Perfectie’ betekende voor mij continu schitterende resultaten halen op school. Mijn rapport kreeg immers wél aandacht, en alles minder dan negen op tien was volgens mij niet goed genoeg. Ik moest en zou goede punten halen. Falen was ondenkbaar. De drang naar perfectie stopte daar niet. Perfectie betekende voor mij ook dat ik volledig dichtklapte en extreem verlegen werd, uit angst om een fout te maken. Ik zei liever helemaal niets dan dat er een kans bestond dat ik iets verkeers zou zeggen. Al was zwijgen ook soms verkeerd. Zo herinner ik me hoe ik ooit uitgelachen werd omdat ik te stil praatte toen ik een zakje chips bestelde op café. Ik was zo verlegen dat de ober mij gewoon niet verstond.

Mijn faalangst raakte buiten proportie, mijn zelfvertrouwen kelderde. Van het zorgeloze kind dat ik ooit was, viel toen ik in het middelbaar zat niets meer te bespeuren. Als tiener die opgroeide in de tijd van televisieprogramma’s zoals *America’s Next Top Model* en de heroïnelook van Kate Moss, was ik een vogel voor de kat voor het heersende ideaalbeeld. Perfectie betekende toen helaas ook zo dun mogelijk zijn. Hoewel ik van nature altijd mager ben geweest, begon ook mijn lichaam in die prille puberteit een beetje te veranderen. Ik weet nog hoe ik als tiener wekelijks in de *Joepie* bladerde om er graatmagere sterren te bewonderen. Ik trok de conclusie dat wie populair was, en dus in mijn ogen door iedereen graag werd gezien, heel dun was. Op die manier werd in mijn hoofd de gevaarlijke link gelegd tussen mager zijn en liefde krijgen. Mager zijn en gezien worden. Extreem dun zijn werd mijn doel. En zoals ik al zei, was falen voor mij geen optie.

Mager zijn werd een obsessie, vermageren was een verslaving. Bij elke kilo, bij elke 100 gram die ik verloor, was ik gelukkig. Maar dat geluksgevoel bleef nooit lang

duren en mooi heb ik mezelf nooit gevonden. Wanneer ik vandaag foto's terugzie uit die periode kan ik niet begrijpen dat ik zelf niet zag hoe vreselijk mager ik was. *Body dysmorphic disorder* (BDD) is een psychische stoornis in de lichaamsbeleving waarbij je voortdurend en disproportioneel ontevreden bent over (een specifiek deel van) je lichaam. Noem het een soort ingebeelde lelijkheid. Vandaag ben ik me ervan bewust dat ik toen aan die stoornis leed, maar als puber had ik nog nooit van BDD gehoord. Objectief gezien wist ik heus wel dat mijn BMI extreem laag was en dat ik veel minder woog dan mijn vriendinnen, maar wanneer ik in de spiegel keek, zag ik nooit een mager meisje, laat staan een mooi meisje. Ik was nooit dun genoeg.

Het waren de beginjaren van het internet en plots kon je makkelijk aan ongcensuurde informatie komen. Ik vond op het internet al snel mijn weg naar 'pro-ana' websites, waarop ongezond mager zijn en eetstoornissen verheerlijkt werden en waarop tips werden uitgewisseld om alsmoer minder te wegen en thuis te verdoezelen dat je amper iets at. Ik heb mijn eetstoornis lang kunnen verbergen. Veel te lang. Liegen en bedriegen werd een tweede natuur. Het monster dat de eetstoornis was, kreeg mij helemaal in zijn macht. Ik gooide elke dag de inhoud van mijn boterhamendoos in de vuilnisbak, 's avonds had ik zagezegd al 'gegeten' bij een vriendin, en ik drukte mama op het hart dat ik gewoon een groeispuurt kreeg. Ze geloofde me aanvankelijk. Ik was altijd een eerlijk kind geweest. Ze had geen reden om mij te wantrouwen.

Het waren uiteindelijk mijn schoolvriendinnen die aan de alarmbel trokken. 'We hebben Gudrun al heel lang niet meer zien eten', vertelden ze aan mijn klastitularis, die uiteraard meteen mijn mama op de hoogte bracht. Ontkennen had geen zin meer. Nog geen week later had ik al een afspraak bij de psychiater en op mijn zes-tiende ging ik voor het eerst in behandeling voor anorexia nervosa. Die diagnose deed mijn mama veel verdriet. Op een avond hoorde ik haar tegen mijn stiefvader huilend zeggen 'dat het allemaal haar schuld was'. Dat vond ik vreselijk. Ik wilde immers niemand pijn doen, en al zeker niet mijn mama, die er altijd voor mij was geweest. Het paste ook niet bij het perfecte kind dat ik probeerde te zijn, want een perfect kind brengt niemand aan het huilen, en al zeker niet haar mama. Ik ben toen 'hersteld' van mijn ziekte om mama weer blij te maken, omdat ik het vreselijk vond om haar zo ongelukkig te zien. Ik bereikte een aanvaardbaar gewicht, maar vanbinnen was er weinig of niets veranderd. Ik cijferde me nog steeds weg en mijn zelfbeeld was meer dan ooit verstoord. Ik vond mezelf nog altijd waardeloos en lelijk. Het zou nog heel wat jaren duren vooraleer ik zou leren dat je enkel kunt genezen

van een eetstoornis wanneer je oprecht wilt genezen en dat een eetstoornis eigenlijk bitter weinig te maken heeft met eten of niet eten. Pas véél later begreep ik ook het belang van een goede hechting met je ouders om een positieve relatie te kunnen aangaan met anderen én met jezelf. Ik ben dertig moeten worden vooraleer ik ten volle beseft dat mijn ziekte niet mijn fout was.

‘Smiley’ was de bijnaam die ik kreeg als jobstudent, omdat ik altijd zo vrolijk leek. Terwijl niemand wist dat ik tussen de vier muren van mijn kot stijf stond van de stress en elke dag huilde. Ik kon als geen ander een masker opzetten en een schijn van perfectie ophouden. Ondertussen was mijn leven allesbehalve perfect. Ik studeerde geneeskunde en de druk die ik mezelf oplegde was *gigahoog*. De cocktail van stress en faalangst in combinatie met een gebrek aan ouderlijk toezicht zorgde ervoor dat het anorexiamonster opnieuw kon toeslaan. Ook nu werd een extreme controle op voeding mijn manier om negatieve emoties weg te drukken. Deze keer verloor ik mezelf in de #healthylifestyle-cultuur op Tumblr, waarop obsessief gezond eten verkocht werd als goed bezig zijn. Deze keer ging ik enorm veel sporten en dwangmatig ‘gezond’ eten. Ik verloor mezelf helemaal in die obsessie om gezond te zijn en uiteindelijk at ik bijna alleen nog maar groenten en kipfilet. Alles werd nauwkeurig afgewogen, elke calorie werd geteld. De ziekte, deze keer in de vorm van orthorexia, had mijn leven opnieuw overgenomen en deze keer had mijn mama dat sneller door dan ik. Ik was magerder dan ik ooit was geweest en wanneer ik in het weekend thuiskwam, kon ik mijn obsessieve gedrag maar moeilijk verstoppen. Zo flipte ik wanneer we iets later aten dan ik had gepland of wanneer iemand gevraagd iets op mijn bord schepte. Mama heeft me toen meermaals gesmeekt om in therapie te gaan, en uiteindelijk heb ik dat dan ook maar gedaan om haar tevreden te stellen. Ondertussen bleef ik mezelf voor de gek houden dat ik gezond leefde, dat de anderen spoken zagen. Een eetstoornis knoeit écht met je hoofd. Ik werd alsmear zieker en op den duur werd mijn leven volledig gedomineerd door mijn angst omtrent eten: *Wat mag ik eten? Hoeveel mag ik eten? Wanneer zal ik eten?* ‘s Nachts piekerde ik me suf en berekende ik opnieuw en opnieuw het aantal calorieën dat ik die dag naar binnen had gewerkt, wat dat betekende voor de volgende dag en hoeveel uur ik vervolgens moest sporten om die calorieën er weer af te krijgen. Twee uur non-stop buikspieroefeningen doen was zeker niet ongebruikelijk. Ik sliep amper en ik kon me niet langer concentreren op mijn studie. De situatie was onhoudbaar geworden en op een dag ben ik onvermijdelijk gecrasht. Drie dagen lang heb ik

non-stop gehuild, terwijl de meest donkere gedachten zich in mijn hoofd nestelden. Ik zag geen uitweg meer. Wat ik ook deed, het zou nooit goed genoeg zijn. Ik had al tien jaar niet meer op een normale manier gegeten, al tien jaar ging elke hap gepaard met angst. Ik was al tien jaar doodongelukkig over wie ik was. Ik was tien jaar van mijn leven kwijt. Ik had het gevoel dat ik elke dag een strijd aan het leveren was, een strijd die ik nooit zou winnen. Als dit de manier was waarop ik moest leven, dan hoefde het niet meer voor mij.

Ik wilde het liefst zo ver mogelijk van alle ellende wegllopen... en gelukkig kon dat ook. Een week later zou ik op een vliegtuig stappen naar Zuid-Afrika, waar mijn mama toen een half jaar verbleef voor een opleiding. Die reis is mijn redding geweest. *Ik zou mijn dochter wel eens kunnen verliezen*, dacht mama toen ze me in Zuid-Afrika van het vliegtuig zag stappen, zo vertelde ze me achteraf. Ik was er vreselijk slecht aan toe. Ook mijn mama kon het gevecht tegen mijn ziekte niet langer aan. Drie weken lang heeft ze nergens op aangedrongen, er werd geen enkele oorlog meer gevoerd aan tafel. Alsof ze zich er diep vanbinnen bij neergelegd had dat verder strijden tegen mij geen zin meer had en ze niet in ruzie afscheid wilde nemen. Drie weken lang heeft mama me ondergedompeld in alle liefde die ze in zich had, en dat bleek exact te zijn wat ik nodig had. Ook mama was al jaren aan het vechten tegen een onzichtbare vijand en ze wist dat de beslissing om beter te worden niet in haar handen lag. Dat een gevecht niet de oplossing was. En dus liet ze het uiteindelijk los, berustte ze in de situatie en gaf ze me het gevoel dat ik mocht zijn wie ik wilde zijn, dat ze me hoe dan ook zielsgraag zag.

Daar en toen heb ik beslist om te stoppen met mezelf nog langer dingen wijs te maken en om nog een laatste keer, met mijn allerlaatste kracht, terug te slaan. Ik besepte dat, wilde ik me beter voelen, ik moest veranderen. De keuze lag bij mij en bij mij alleen. Ik heb toen zelf de beslissing genomen om al mijn angsten stap voor stap recht in de ogen te kijken. Het begon met een hap van een brownie. Een half bordje pasta. Een stuk van een wafel in de namiddag. Voor wie geen eetstoornis heeft, lijkt dat ontzettend banaal, maar voor mij waren dat enorm grote stappen. Elke hap was een stap in de juiste richting, in de richting naar een gelukkig leven. Ik begreep toen pas dat ik de strijd alleen kon winnen door sterker te worden dan mijn vijand. Sterker te zijn dan de angst.

Zodra ik weer thuis was, ben ik écht in therapie gegaan (dat deed ik voordien ook al, maar nu pas besepte ik dat het echt nodig was) en ben ik langzaam aan mijn herstel begonnen. Op het moment dat ik dit boek schrijf, is het exact tien jaar geleden dat ik

de energie en de vechtlust vond om nog een laatste keer te strijden. Een strijd die ik uiteindelijk heb gewonnen. Nog elke dag groei ik, elke dag opnieuw leer ik mezelf een beetje liever te zien.

Een verstoord lichaamsbeeld heeft doorgaans weinig te maken met hoe je lichaam eruitziet. Een eetstoornis heeft ook niet veel te maken met eten. Obsessief met eten bezig zijn was mijn manier om met pijnlijke emoties om te gaan en ze te onderdrukken, maar het had evengoed een verslaving aan drugs of alcohol kunnen zijn. Ik heb de afgelopen tien jaar erg diep moeten graven om de oorzaak van mijn problemen te achterhalen. Ik heb héél hard moeten werken om die problematiek vervolgens aan te pakken. Ik heb mezelf op mijn drieëntwintigste *from scratch* moeten leren kennen en op de eerste plaats durven zetten. Een van de eerste vragen die mijn psycholoog me stelde was: 'Wat wil jij nu eigenlijk zelf, Gudrun?' Ik vond dat een aarts-moeilijke vraag, waarop ik het antwoord heel lang schuldig bleef. Hij vroeg ook: 'Als geld, status of de mening van anderen niet van tel zouden zijn, zou je dan nog steeds geneeskunde studeren?' Ik besepte al snel dat het antwoord op die vraag neen was. Alleen had ik geen idee wat ik dan wél wilde, of wat me blij maakte, ik had daar nog nooit over nagedacht. Mijn zelfbeeld was zo fragiel, mijn zelfvertrouwen onbestaande. Het enige waarop ik steunde, waren de verwachtingen van anderen, en het enige wat ik wilde, was aan die verwachtingen voldoen. Ik besepte toen pas dat als ik me beter wilde voelen, ik zou moeten ontdekken wat ik zelf wilde in het leven. Dat was voor mij veruit de belangrijkste les: niet door de ogen van de buitenwereld naar mezelf kijken, maar mezelf zien van binnenuit. Door mezelf beter te leren kennen, ben ik stap voor stap mijn leven gaan leiden op mijn eigen manier, zoals ik het zelf wilde. De dag dat ik besloot om te stoppen met mijn studie geneeskunde viel er een enorme last van mijn schouders. Starten met een studie psychologie was voor mij een startschot, het was de eerste keer dat ik iets deed omdat ik het zelf echt graag wilde. Waar mijn leven voorheen zo klein was als mijn spiegelbeeld, mijn bord en mijn schoolresultaten, werd mijn wereld plots elke dag een beetje groter. Wanneer je jezelf beter leert kennen, merk je dat er andere dingen zijn om voldoening uit te halen dan jezelf uit te hongeren om in een of ander perfect plaatje te passen: een studie die je oprecht graag doet, een boek dat je schrijft, een zaak die je uit de grond stamp... Op die manier werd mijn leefwereld veel groter dan enkel die spiegel. Doordat ik voldoening begon te halen uit dingen die ik graag deed, werd ik steeds minder afhankelijk van de goedkeuring van anderen. Want wat doet de mening van

anderen ertoe wanneer je honderd procent doet wat je graag doet? En wanneer je vervolgens op die manier zelfvertrouwen creëert, dan heb je de bevestiging van anderen steeds minder nodig.

Mensen vragen me weleens of ik honderd procent genezen ben, maar ik geloof dat een mens nooit 'af' is, en nooit honderd procent gelukkig. Dat hoeft ook niet. Gewoon gelukkig zijn is goed genoeg. We zijn allemaal een *work in progress*. We hebben allemaal onze werkpunten, we hebben allemaal andere valkuilen en demonen in ons hoofd. Heel soms betrap ik mezelf nog wel eens op de gedachte, de hoop dat mijn vader eindelijk trots op mij zou zijn... *Misschien als hij hoort dat ik een nieuwe zaak heb opgestart, misschien als...* Maar eigenlijk heb ik die hoop grotendeels laten varen na drie succesvolle bedrijven op te starten en een succesvol boek te hebben geschreven zonder zijn erkenning. Ik leer nog elke dag nieuwe dingen bij over mezelf. Ja, ik ben genezen van een eetstoornis, maar op moeilijke dagen hoor ik dat stemmetje in mijn hoofd soms nog, dat controle wil over wat ik eet. Ik heb geleerd om die stem te dempen, om er niet naar te luisteren, om respectvol om te gaan met mijn lichaam en om ook negatieve gevoelens te aanvaarden. Alle gevoelens hebben hun bestaansrecht, ik hoef ze niet te onderdrukken. Ik kan niet altijd even goed in mijn vel zitten, en dat is helemaal oké.

Mijn uiterlijk is nog steeds belangrijk voor mij. Als ik naar een feestje ga, dan zie ik er graag leuk uit. Ik denk dat dat voor de meeste vrouwen geldt en daar is niets mis mee, maar mijn humeur staat of valt niet meer met wat ik in de spiegel zie of met het cijfer op de weegschaal. Ik zou zelfs niet weten wat mijn gewicht is. Acht jaar geleden heb ik mijn weegschaal weggegooid en dat was het beste cadeau dat ik mezelf ooit heb kunnen geven. Het is gewoon niet meer belangrijk voor mij.

Ik ben vandaag, tien jaar later, heel wat minder kritisch voor mezelf. Ik streef niet langer naar perfectie. Ik kan leven met 'goed genoeg', in plaats van altijd perfect te willen zijn. Een tijdje geleden had ik bijvoorbeeld erg veel last van hormonale acne. Mijn gezicht stond plots vol acne, terwijl ik daar vroeger nooit last van had. Uiteraard vind ik het niet leuk om puistjes te hebben, ik heb ze ook liever niet. Maar waar ik me vroeger jankend zou hebben opgesloten thuis, weet ik vandaag dat die acne mij niet definieert. Ik ben het nog steeds waard om graag gezien te worden en ik laat me door acne niet tegenhouden om een leuke tijd te hebben. Ik heb er toen ook een story over gepost op Instagram, in de hoop anderen die met hetzelfde probleem

kampen een hart onder de riem te steken. Ik vind het belangrijk dat we online en in real life die schijn van perfectie loslaten. Daarom toon ik mezelf vaak ongecensureerd. In dat eerlijke beeld, waarin ik mijn emoties niet schuw en mezelf *bare-faced* durf te tonen aan de wereld, zit veel kracht. Het toont dat we allemaal maar mensen zijn. De sleutel tot geluk is net om dat hele idee van perfectie los te laten, te beseffen dat niemand perfect is én dat je altijd goed genoeg bent. *Just the way you are.*



Na meer dan dertig jaar kan ik eindelijk hardop zeggen dat ik mezelf goed genoeg vind, precies zoals ik ben. Ik schreef dit boek in de hoop dat jij er geen dertig jaar over hoeft te doen om in te zien dat je goed genoeg bent, maar dat je genoeg hebt aan één boek.

HEY YOU. YOU ARE ENOUGH.

“I want to apologize to all women I have called pretty. Before I’ve called them intelligent or brave. I am sorry I made it sound as though something as simple as what you’re born with is the most you have to be proud of.”

— RUPI KAUR

Throwback naar drie jaar geleden. Presentatrice Julie Van den Steen, aka *my biggest girl crush*, is te gast bij *BOOST!*, een podcast waarin ik samen met Celien Rombouts (Healthy Habits Celien) de strijd aanga tegen de dieetcultuur. Julie is uitgenodigd om openhartig te komen praten over hoe zij naar zichzelf kijkt. En openhartig is ze. Zo biecht Julie op dat ze weleens post-its met boodschappen op haar spiegel plakt die haar er ‘s morgens aan moeten herinneren *dat ze er best oké uitziet*. Wat Julie ziet wanneer ze in de spiegel kijkt of wanneer ze zichzelf op televisie spot, blijkt allesbehalve oké te zijn: ‘Te dik, te lelijk, niet goed genoeg.’ Ik weet nog hoe onthutst ik was door die bekentenis. Wanneer zelfs iemand zoals Julie, een van de mooiste vrouwen van het land, iemand die bovendien voldoet aan het heersende schoonheidsideaal – 95 procent van de vrouwen doet dat niet – met haar zelfbeeld worstelt, dan weet je dat er iets ontzettend mis is met de manier waarop wij vrouwen naar onszelf kijken. We zijn zo streng. De lat heeft voor vrouwen altijd al hoog gelegen, maar vandaag kunnen we ze met uitgestrekte arm nauwelijks nog aanraken.

En we zijn niet enkel streng voor onszelf, we zijn ook behoorlijk hard voor andere vrouwen. Welke vrouw heeft nog nooit de kledingkeuze van een andere vrouw beoordeeld? *Heb je gezién wat zij gisteren aanhad?* Wie heeft nog nooit gero-

deld over iemands figuur? *Oei, is ze nu niet héél veel afgefallen?* Wie nu braaf haar hand opsteekt, is een uitzondering. Bodyshaming, we maken er ons allemaal wel eens schuldig aan. En nee, het is zeker niet de bedoeling om jou met dit boek een schuldgevoel aan te praten (schuldgevoelens hebben vrouwen doorgaans al genoeg), wel wil ik je bewustmaken van de gigantische hoeveelheid tijd, aandacht, energie, en vooral emoties en geld die wellicht ook jij spendeert aan uiterlijkheden. Begrijp me niet verkeerd: er is niets mis met belang hechten aan hoe je eruitziet. Je mag trots zijn op je looks (*please do!*) en kledij en make-up zijn een geweldige manier om aan zelfexpressie te doen. Ik heb mijn haar ook al roze geverfd omdat ik dat zelf erg mooi vond, en daar is niets mis mee. Maar met je uiterlijk bezig zijn zou te allen tijde een vrije keuze moeten zijn en geen voorwaarde om jezelf graag te zien. Het wordt een probleem wanneer je zodanig veel aandacht aan je uiterlijk geeft dat je je hele identiteit eraan gaat ontlenuen. Wanneer je jezelf reduceert tot datgene wat je in de spiegel ziet, dan wordt het erg moeilijk om gelukkig te zijn, net omdat de lat zo verdomd hoog ligt. En net omdat datgene wat ons wordt voorgehouden als hét schoonheidsideaal nu eenmaal erg vergankelijk is. Wanneer je veel complimenten oogst wanneer je make-up draagt en vervolgens die make-up nodig hebt om te kunnen zijn wie je bent (in plaats van om gewoon even je ogen te benadrukken), dan zit je in de gevarezone. En wanneer je ouder wordt (en plots minder complimenten krijgt) – en jawel: het overkomt ons allemaal – zijn die grijze haren en rimpels meer dan ooit een doorn in het oog. We kennen allemaal beelden van *celebs* die krampachtig vasthouden aan hun looks omdat ze er jarenlang om bejubeld werden en er vandaag op middelbare leeftijd nogal vreemd en van plastic uitzien. Jammer, toch? Je bent zoveel meer dan je buitenkant – ‘*het zit vanbinnen*’, dat wéét je eigenlijk best – en toch neemt schoonheid in een vrouwenleven ontzettend veel plaats in. Eigenschappen zoals intelligentie, hulpvaardigheid, creativiteit, empathie, humor... zijn veel waardevoller en wél duurzaam. Het zijn eigenschappen die niet vergaan met ouder worden en waar ook anderen iets aan hebben.

Onbewust geven we onze vriendinnen zelden een compliment dat niet gelinkt is aan hoe ze eruitziet. ‘Wat zie je er goed uit!’ – het zijn wellicht ook de eerste woorden die jij uitsprekt wanneer je iemand lang niet gezien hebt. We bejubelen vaak de kilo’s die vriendinnen kwijtraken, hun nieuwe kapsels en hippe kleding, maar we vertellen ze zelden dat we hun moed of vriendelijkheid waarderen. Door die innerlijke eigenschappen niet te benadrukken, door er zo weinig aandacht aan te schenken, lijkt het alsof ze minder belangrijk zijn dan al die uiterlijke karakteristieken die wel

aandacht krijgen. Terwijl dus net het omgekeerde waar is. Weinig mensen willen dat er later alleen op hun grafsteen staat: 'Ze was heel mooi.' *In the end* willen we graag ook om andere redenen herinnerd worden. Toch blijven we massaal extreem veel aandacht aan ons uiterlijk spenderen. En helaas wint net datgene waar we aandacht aan besteden in ons hoofd aan belang.

De eerste vraag die jij je 's morgens stelt is dan ook niet: *wat voor persoon ga ik vandaag zijn of wat wil ik vandaag allemaal bereiken?* De eerste vraag is – *allemaal samen – wat ga ik aantrekken?*

Bedenk eens wat wij vrouwen zouden kunnen doen met al die tijd en energie, mocht hoe we eruitzien niet zo'n grote plaats innemen in ons hoofd. We would rule the fucking world.



Een blik op de geschiedenis leert ons dat vrouwen vroeger al gevangenzaten in een keurslijf. Een eeuw geleden werden we nog ingesnoerd door een korset. Onze bewegingsvrijheid werd ons letterlijk afgenomen *in the name of beauty*, onze rechten waren beperkt. Elk decennium waren er weer andere standaarden waaraan we moesten voldoen: onze huid mocht niet te bruin zijn, ons kapsel moest hoog zijn, onze taille smal en onze rok lang genoeg.

Vandaag noemen we onszelf geëmancipeerd, vrijgevochten en onafhankelijk. Terwijl we anno 2024 meer dan ooit gevangen zijn van onbereikbare ideaalbeelden, die ons nog steeds door de maatschappij worden opgelegd. **We worden klein gehouden door een samenleving die er eigenlijk – eyeopener – alleen maar baat bij heeft dat vrouwen zich onzeker voelen over hun uiterlijk.** *Enter:* damesbladen, social media, *The Kardashians* en bedrijven die zich verrijken door in de stroom van media waarmee we dagelijks geconfronteerd worden te adverteren voor antirimpelcrèmes, wittere tanden, dieetformules en ieniemienie bikini's. Schoonheid binnen handbereik. Schoonheid te koop. *Katsjing*. We worden massaal in de val gelokt door slimme marketingtrucs, door bedrijven die ons eerst een slecht gevoel geven over onszelf en ons vervolgens dé oplossing aanbieden. We worden ook overspoeld door *fakeness*, en dan heb ik het niet enkel over valse wimpers en borsten, maar ook over het gebruik van filters op social media, die net zo schadelijk zijn voor ons zelf-

beeld. Uit recent onderzoek¹ blijkt dat wie vaak filters gebruikt, zichzelf uiteindelijk gaat identificeren met dat gefilterde beeld. Wanneer we dan in de spiegel kijken, voelen we ons teleurgesteld door de werkelijkheid. In een artikel in het tijdschrift *Humo* las ik dat steeds meer jonge vrouwen naar de plastische chirurg stappen met de vraag om eruit te zien zoals zichzelf, maar dan mét filter. Absurd, toch?

Naar wat voor samenleving evolueren we? Volgens professor in de psychologie **Liesbeth Woertman** (boek: *Je bent al mooi: de schoonheid van imperfectie*) naar een samenleving waarin uniek zijn ver te zoeken is, een samenleving waarin vrouwen er allemaal hetzelfde uitzien: 'Het huidige schoonheidsideaal is een zielloos, computer geanimeerd figuurtje geworden. De verhouding tussen billen en taille is totaal buiten proportie, de huid is absurd vlekkeloos, de tanden zijn kaarsrecht en spierwit. Perfect, robotachtig en compleet onrealistisch.' Zullen de vrouwen van de volgende generatie stuk voor stuk kopieën zijn van Kylie Jenner?

De impact van *picture perfect* posts is enorm en ik maak me oprecht zorgen over de wereld waarin jonge vrouwen vandaag opgroeien. Wanneer we zo vaak online vertoeven, is het cruciaal om in die digitale wereld een diversiteit aan lichamen en gezichten te tonen, zodat iedereen zich gerepresenteerd voelt, ook zij die niet passen in maatje 36 en niet in het bezit zijn van een rimpelloos babyhuidje. Echte lijven, echte gezichten. Het is belangrijk dat we onszelf tonen zoals we zijn, met hier en daar een rimpel, een puistje of een vetrolletje. Want hoewel de tegenbeweging gelukkig groter wordt – hoera voor bodypositivity en *body neutrality* – is het haast een onmogelijke taak om de druk van het schoonheidsideaal los te laten.

Het resultaat is een eindeloze, dodelijk vermoeiende strijd naar perfectie. Een strijd die we niet kunnen winnen. Een strijd die ons ongelukkig maakt en ons afleidt van datgene waar het leven echt om draait. Ik heb zelf jarenlang geworsteld met mijn eetstoornis. Ik heb mijn hele leven maatje 34-36 gehad en 90 procent van die tijd heb ik mezelf gehaat. Mijn kin was te puntig, mijn oren te groot, mijn schouders te breed, mijn knieën lelijk, mijn neus te dik... Ik spreek uit ervaring wanneer ik zeg dat geluk niets te maken heeft met je kledingmaat. Als ik terugdenk aan de beste momenten uit mijn leven, dan waren dat heus niet de momenten waarop ik halsstarrig eten heb geweigerd en obsessief calorieën heb geteld.

[1] Lonergan AR, Bussey K, Mond J, Brown O, Griffiths S, Murray SB, Mitchison D. *Me, my selfie, and I: The relationship between editing and posting selfies and body dissatisfaction in men and women*. Body Image. 2019

Natuurlijk heeft niet elke vrouw een eetstoornis – een eetstoornis is overigens veel complexer dan een slechte verhouding met eten – maar héél veel vrouwen hebben een problematische relatie met eten én met de spiegel. Omdat de standaard die we onszelf opleggen zo waanzinnig hoog is en absoluut niet vol te houden, hebben we het gevoel dat we constant tekortschieten. De terreur van het schoonheidsideaal zorgt ervoor dat we ons waardeloos gaan voelen, (net) niet goed genoeg.

Ik ken vrouwen die niet naar de bakker durven zonder make-up. En hoeveel vrouwen hebben een rotdag nadat de weegschaal 's morgens twee kilo meer aangeeft dan ze zouden willen? En hebben we ein-de-lijk dat streefgewicht behaald, dan willen we er toch graag nog een kilo extra af. Is die ene rimpel opgevuld, dan vallen plots die wallen op. Billen moeten voller, borsten ronder, tailles smaller en wimpers langer. Weg met overtollige haartjes, sinaasappel huid en spataders. Hallo peperdure laserbehandelingen, botox en fillers. We hongeren onszelf makkelijk zestien uur per dag uit, we schrappen koolhydraten, slikken dieetpillen, om vervolgens telkens opnieuw te hervallen in vreetbuien, extra kilo's en een dito verzaamd schuldgevoel.

Het is GENOEG geweest, toch?

Stel jezelf eens eerlijk de volgende vragen: Wanneer zul jij tevreden zijn met wie je bent en hoe je eruitziet? Zal het ooit goed genoeg zijn? **Wanneer ben jij goed GENOEG?** Mijn antwoord is – spoiler alert – simpel: **dat ben je en dat was je al.** Mijn hoop: dat jij, dankzij de inzichten, verhalen van anderen en een mentale work-out, dat aan het einde van dit boek ook beseft.



In dit boek buig ik me over hoe schoonheidsidealen vrouwen al eeuwenlang klein houden, waarom de maatschappij en slimme marketeers er baat bij hebben dat vrouwen zich onzeker voelen, en help ik je vooral om weerstand te bieden tegen de druk van een onhaalbaar schoonheidsideaal en om – opnieuw of eindelijk – blij te zijn met wie je bent.