

DEBORAH MONFILS

GEMAAKT TOT GODS EER



IN DRIE STAPPEN TEVREDEN
MET JE UITERLIJK

INHOUD

Inleiding	7
Een goede voorbereiding is het halve werk	13
Waarom is tevredenheid belangrijk?	15
Hoe kun je meer tevreden worden?	27
Hoe ga je het aanpakken?	44
Stap 1 Je uiterlijk minder belangrijk maken	55
Je identiteit en de waarde van uiterlijk	57
Je geeft om wat je doet	86
Accepteren kun je leren	98
Stap 2 Jezelf anders beoordelen	113
Een kritische blik op de schoonheidsstandaard	115
Jezelf milder beoordelen	132
Stap 3 Aan de slag met je uiterlijk	149
Op een gezonde manier bezig zijn met je looks	151
Gewicht	158
Kleding	166
Haar en make-up	174
Nawoord	187

INLEIDING



Uiterlijk is net als schoonfamilie: het hoort er nou eenmaal bij. Net zoals je na je bruiloft je schoonfamilie er gratis bij krijgt, krijg je je uiterlijk bij je geboorte mee. En tja, in de meeste gevallen is het niet je eerste keuze en zul je het er toch mee moeten doen.

Laat me dat kort illustreren aan de hand van mijn eigen schoonfamilie. Mijn schoonvader had grote (en ik moet zeggen, vrij specifieke) ambities voor zijn zoon. Hij had graag gewild dat zijn zoon zou trouwen met een Hollandse, roomblanke, blonde vrouw. Eentje van goede komaf. Volgens mijn man waren zijn exacte woorden hierover: ‘Van adel, met als ouderlijk huis een kasteel, waar ik ook kan vertoeven.’ Het klonk als de flaptekst van een Bouquetreeks-boekje, waar we allemaal een beetje om lachen en dat we in het ergste geval in ons winkelmandje doen als niemand kijkt. Maar hij was serieus en stak het niet onder stoelen of banken. En toen kwam ik. Indisch en uit een eenvoudig milieu, met ouders die niet gestudeerd hadden. En die al helemaal geen blauw bloed hadden. Alleen al mijn aanwezigheid zette een grote streep door zijn

toekomstbeeld, zonder dat ik daar ook maar enige invloed op had kunnen uitoefenen. Hollands werd Indisch. Roomblank en blond werden getint en brunette. Het kasteel werd een twee-onder-een-kap. Waar hij overigens nooit heeft vertoefd, al was hij er best welkom. Mijn moeder zou hem bedolven hebben onder Indische snacks, en als je het mij vraagt is dat altijd beter dan een of ander tochtig kasteel.

Ik had, op mijn beurt, graag een leuke, aardige schoonvader gehad. We hebben blijkbaar allebei niet gekregen wat we wilden.

Hoe bijzonder mijn schoonvaders verwachtingen ook lijken, toch doen we hetzelfde wanneer het op ons uiterlijk aankomt. Onbewust hebben we een heel specifiek droombeeld waar we naar streven: het schoonheidsideaal. Er zijn hier en daar wat variaties mogelijk, maar over het algemeen hebben we het over een slank lijf, een gave en rimpelloze huid, een flinke bos glanzend haar, een symmetrisch gezicht, lange benen, een strakke buik en ten slotte de juiste rondingen. Overal worden we geconfronteerd met dit ideaal: op televisie, in reclames, in magazines, op social media. Het is wat we collectief mooi vinden.

Het hanteren van één zo'n schoonheidsideaal brengt onvermijdelijk teleurstelling, want God heeft juist oneindig veel variatie in Zijn schepping aangebracht. Iets waar we normaal gesproken van genieten! Ik kan me nog heel goed herinneren dat ik voor de eerste keer ging snorkelen. We waren op vakantie in Indonesië, op een van de Gili-eilanden. Eerlijk is eerlijk: ik had nog nooit gesnorkeld, dus als ik een goudvis had gespot, zou ik ook onder de indruk zijn geweest. Maar wat ik toen zag, ging alle verwachtingen te boven. Zo veel verschillende vormen en felle kleuren! Blauw, geel, paars, groen, oranje. Ik was diep on-

der de indruk. Het leek gewoon alsof God Zijn handtekening in het water had gezet.

Je hoeft er niet eens ver weg voor te gaan. Van diezelfde goddelijke creativiteit geniet ik tijdens mijn wekelijkse tripje naar het dorp. Na het boodschappen doen ga ik naar de lokale bloemist en trakteer ik mezelf op bloemen. Ik heb een vaas waarin iedere bloem zijn eigen plekje heeft, dus in plaats van een boeket kies ik voor een paar losse bloemen. Ik voel me dan als een kind in de snoepwinkel. De ene bloem is nog mooier dan de andere. Ik ben geen bloemschikwonder; ik knip ze thuis gewoon allemaal op een iets andere lengte en zet ze op hun plekjes naast elkaar. En al zeg ik het zelf: er ontstaat altijd een heus kunstwerkje. Die bloemen doen al het werk.

Kijk om je heen en je beseft: we willen variatie. Ook je kledingkast getuigt ervan. We komen ruimte tekort omdat we blijven kopen en eindeloos willen variëren. En zelfs voor een gezond eetpatroon geldt: eet gevarieerd. Vooral veel kleurtjes op je bord, dan zit je goed.

Variatie laat ons hart sneller kloppen. Totdat het om ons uiterlijk gaat. Dan verlangen we opeens allemaal naar diezelfde look, die slechts voor een miniem deel van de bevolking is weggelegd. Onhaalbaar, net zoals mijn schoonvaders adellijke wensen.

De druk om aan die onrealistische standaard te voldoen, is hoog. Zelfs wanneer we diep in ons hart weten dat onze looks er eigenlijk niet toe doen. Daar kan ik over meepraten. De afgelopen tijd heb ik me best vaak aan mijn uiterlijk geërgerd. Terwijl ik als geen ander weet dat er veel belangrijkere dingen zijn. Laat ik je even bijpraten.

Vorig jaar werd ik zwanger van ons tweede kindje, iets waar ik al ruim vijf jaar op had gehoopt. Ik was natuurlijk al heel dankbaar voor ons zoontje, maar ik verlangde er zo naar om hem een broertje of zusje te geven. Helaas lukte dat steeds niet, en uiteindelijk begon ik langzaam te accepteren dat God misschien iets anders voor ons in petto had. Al die jaren hadden we het zo hard geprobeerd, maar uiteindelijk beseftte ik dat het in Gods handen was. En al zou het een gemis blijven, Gods weg was goed.

En toen werd ik zwanger. Ik was zo blij! Misschien denk je nu: Ja, na zo'n geweldige gebedsverhoring, is uiterlijk echt onbelangrijk. Maar wacht, er komt nog meer. Want met 22 weken zwangerschap gebeurde het ondenkbare. Ik bleek borstkanker te hebben. Twee weken na de diagnose werd ik geopereerd en daarna onderging ik nog zestien keer chemo, waarvan de vier zwaarste kuren tijdens mijn zwangerschap. Wat was ik verdrietig om het kleine meisje in mijn buik. Als moeder wil je niets liever dan je kinderen beschermen, en nu faalde ik al terwijl ze nog niet eens geboren was! Maar God troostte me op een manier zoals Hij dat alleen kan en gaf me meer kracht dan ik ooit had gehad. Ik was zelfs heel fit.

In de laatste weken van mijn zwangerschap mocht ik op chemo-pauze. Zo kon mijn lichaam herstellen en aansterken voordat ik zou gaan bevallen. Ik had me heel erg verheugd op deze periode. Even niet meer aan chemo denken. Maar twee weken na die laatste sessie, toen mijn weerstand op zijn zwakst was, kreeg ik corona. Ik had geen enkele antistof in mijn lijf, dus het virus nam me flink te grazen. Thuis vocht ik dagenlang tegen de hoge koorts, totdat het mijn lichaam te veel werd. Nadat ik even het bewustzijn verloor, werd ik met de ambulance naar het ziekenhuis gebracht. Daar had ik de zwaarste dagen

tot dan toe. Mijn oncoloog zei achteraf dat ze het een spannende tijd vond en af en toe met haar handen in het haar zat. Als ik zou verslechteren, zou ik naar de ic moeten. Maar de kunstmatige beademing die ik dan zou krijgen, ging niet samen met een baby in de buik. Dat betekende dat ze eerst een keizersnede zouden moeten doen. Met het oog op mijn lage weerstand was dat juist iets wat ze liever niet wilden doen in verband met de kans op infectie. Wat te doen?

God besloot anders. Wonder boven wonder krabbelde ik op en werd ik na zes dagen ontslagen. Een paar weken later beviel ik op natuurlijke wijze van ons gezonde dochtertje. En nu zit ik hier dan: gezond en wel, met een wolk van een baby.

Nu hoor je wel vaker dat mensen na een ingrijpende gebeurtenis anders in het leven staan. Ze zijn bewuster van hun tijd en investeren in de dingen die er echt toe doen. Ze besluiten bijvoorbeeld minder te gaan werken en juist meer te genieten van hun familie. Ze maken zich niet langer druk om futilliteiten.

Je zou dus denken dat iemand die kanker had tijdens haar zwangerschap, chemotherapie moest ondergaan, corona kreeg, het allemaal overleefde en daarna een gezond kindje kreeg, wel zou weten wat nu écht belangrijk is in het leven. Nou, ik moet helaas toegeven dat zelfs na alles wat ik heb meegemaakt, mijn uiterlijk me nog steeds kan bezighouden. Neem bijvoorbeeld mijn gezicht. Chemo was blijkbaar een flinke aanslag op mijn (al gevoelige) huid. Nadat ik klaar was met de behandelingen en wilde genieten van alle vrije tijd, liep ik rond met rode vlekken, bulten en eczeem. Een paar weken later kreeg ik ook krentenbaard. Tja, 'post-chemo' was niet mijn beste look, zullen we maar zeggen. Ook al had ik meer dan genoeg redenen om de rest van mijn leven te jubelen van dankbaarheid, ik vond al die

bijkomstigheden toch best moeilijk. En ook nu nog erger ik me vrijwel iedere dag aan mijn spiegelbeeld. Mijn haren doen precies wat ik niet wil. Ze groeien, maar ze zijn nog te kort om er iets moois van te maken. In plaats van leuk te vallen, springen mijn lokken golvend in het rond. Ik lijk wel op een veertienjarige jongen die net uit bed is gestapt, maar dan met het gezicht van een veertigjarige vrouw.

Het doet me beseffen hoe diepgeworteld en ingewikkeld onze ontevredenheid is. Al weten we heus wel beter, toch is ons uiterlijk in de dagelijkse praktijk soms een bron van zorgen of frustratie. Hoe brengen we daar verandering in? Daar gaat dit boek over.

In het volgende hoofdstuk nemen we onze body image onder de loep. Welke factoren spelen een rol bij het ontwikkelen van een positief of negatief lichaamsbeeld? Als je daar eenmaal inzicht in hebt, zie je welke stappen je kunt ondernemen om meer tevreden te zijn over je uiterlijk. In de drie hoofdstukken daarna doorlopen we samen deze stappen.

Je zult merken dat ze simpel, maar niet gemakkelijk zijn. Ze kosten tijd en geduld. Daarom is het goed om eerst te beginnen met de waaromvraag. Waarom is het eigenlijk belangrijk om tevreden te zijn over je uiterlijk? Wat zegt God daarover in Zijn Woord?

Ik hoop dat je ervan overtuigd zult raken dat je ontevredenheid niet 'nu eenmaal bij het leven hoort', maar iets is waarmee je aan de slag mag gaan. Het is mijn gebed dat dit boek je daarbij zal helpen.

EEN GOEDE VOORBEREIDING
IS HET HALVE WERK



MEER COMPASSIE VOOR JE LIJF

Baal jij regelmatig van je uiterlijk? Lukt het je maar niet om na ziekte of zwangerschap positief te zijn over je lijf? Kijk je jaloers naar foto's van bikiniproof vrouwen op socials? In dit boek doet Deborah Monfils op een eerlijke, ontwapenende en humoristische manier verslag van haar zoektocht naar een gezonde, christelijke visie op het uiterlijk. Verfrissend evenwichtig legt ze onze vooroordelen, illusies en schadelijke zelfbeelden onder de loep. Ook biedt ze een driestappenplan om je lijf te accepteren en je te realiseren dat je voor God veel meer bent dan je buitenkant. Zodat je uiteindelijk lekkerder in je vel zit en in vrijheid keuzes durft te maken.

STAP 1: JE UITERLIJK MINDER BELANGRIJK MAKEN
STAP 2: JEZELF OP EEN ANDERE MANIER BEOORDELEN
STAP 3: AAN DE SLAG MET JE UITERLIJK

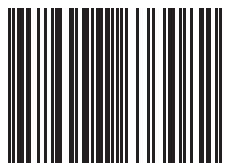


Deborah Monfils (1984) studeerde geneeskunde en werkte als docent Voeding & Leefstijl. Toen ze zwanger was, kreeg ze kanker en chemotherapie en werd haar relativeringsvermogen flink op de proef gesteld. Met haar boek wil ze andere vrouwen bemoedigen.



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 9789029735094 NUR 770



9 789047 633082 >