

WEET JE WEL

HOE

MOOI

JE BENT?

HANNEKE DEVELING



WEET JE WEL

HOE

MOOI

JE BENT?

HANNEKE DEVELING

ISBN 9789043530538

NUR 370

© 2019 Uitgeverij Kok Boekencentrum en Hanneke Develing

Fotografie Lianne Snoek

Vormgeving Liselotte Baksteen, Banana Bird

Redactie Petra Kruijt

www.hannekedeveling.nl

www.mooi-stijl.nl

www.kokboekencentrum.nl

Alle rechten voorbehouden

Uitgeverij Kok Boekencentrum vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Voor de papieren editie van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

VOORWOORD

Daar zit je dan. Op de bank, in de trein of misschien in bed. En je hebt dit boek opgepakt om te lezen. Gekregen van een vriendin als cadeautje? Of voor jezelf gekocht? Misschien heb je een poosje gearzeld om te beginnen. Heb je al wel wat gebladerd maar nog niet echt de moed gehad om te gaan lezen. Want het is zo herkenbaar. En dat schrikt af. Onzekerheid is niet iets waar je graag over praat. Als je er niet over praat, is het er niet.

Ik deed dat vroeger ook altijd. Zolang ik niet uitsprak dat ik onzeker was, was het er niet en wisten in elk geval anderen niet dat ik er last van had. O, als anderen toch eens zouden weten hoe ik echt was, dacht en me voelde... Vrouw-zijn en mooi zijn is best een worsteling voor mij geweest. Ik ben daardoorheen gegaan (en bij tijd en wijl moet ik er opnieuw doorheen) en kan nu zeggen dat ik trots ben op wie ik ben. Ik ben ook trots dat ik dit boek heb mogen schrijven en je mee mag nemen op dit avontuur.

In dit boek gaan we de confrontatie aan! Ik neem je mee op pad om te laten zien hoe mooi je bent. We gaan samen kijken wat dat dan is, mooi zijn. En ik laat je zien hoe andere vrouwen dit ervaren. In mijn werk doe ik namelijk niets anders dan vrouwen laten zien hoe mooi ze zijn. Natuurlijk krijg je ook tips. Tips om mooier te zijn, je mooier te voelen en mooier te worden.

Ik vind het een eer je mee op pad te nemen. Laten we de onzekerheid ontzenuwen, want zoals Maya Angelou al zei:

Niets kan het licht dimmen dat van binnenuit schijnt.

Liefs Hanneke

Hoofdstuk 1

MOOI ZIJN, WAT IS DAT DAN?

- * 'Nee, voor mij geen mouwloos topje, mijn armen zijn te dik!'
- * 'Ik draag nooit rokken, want ik heb zulke gekke enkels!'
- * 'Ik zou wel graag een jurkje willen dragen, maar dat durf ik niet.'
- * 'Nee, die kleur zou ik nooit dragen, dan val ik zo op.'
- * 'Mijn benen zijn veel te dik in zo'n broek, dat zou ik nooit aantrekken.'
- * 'Wat denken anderen van mij als ik in die kleur gekleed ga...'

Hierboven staan zomaar een aantal zinnen die ik dagelijks tegenkom. In gesprekken met vriendinnen, buurvrouwen. In de gesprekken met vrouwen met wie ik werk. De vraag en meteen de twijfel die als een rode draad door alle gesprekken loopt is: hoe kan ik mooi zijn? Hoe kan ik me mooier voelen? Hoe durf ik te laten zien wie ik ben? Een interessant gegeven. Wat is dat dan: mooi zijn? En waarom is dat voor vrouwen zo belangrijk?

Een van de belangrijkste redenen waarom vrouwen het gevoel hebben mooi te moeten zijn, is dat schoonheid in de media tegenwoordig sterk gekoppeld is aan geluk en succes. Denk maar aan al die reclames vol met mooie, slanke, rimpel- en vlekvrige dames. Die dames hebben een mooi huis, superleuk werk, prachtige kinderen, knappe man (oké, die laatste drie heb ik ook ☺)

en hun leven lijkt FANTASTISCH! Nou, dat willen we toch allemaal?

Daarnaast houden de media ons voor dat mooi zijn en vooral jong én mooi zijn, de maatstaf is. Voldoe je daar niet aan, dan tel je niet mee.

Betekent mooi zijn dan dat we allemaal aan de make-up, hakken en rokjes moeten? Nee, natuurlijk (en gelukkig) niet – al hoeven we er niet onze neus voor op te halen, het zijn niet de accessoires die een vrouw mooi maken. Maar wat dan wel?

ZO MOOI ONBEVANGEN

Ik heb drie dochters, een echt meidengezin. Soms tot frustratie van mijn man, die dan tijdens een zakelijke bespreking merkt dat er nog roze glitters op zijn mouw zitten. Vanaf het moment dat ze meer konden dan alleen maar om zich heen kijken in de box, ging hun interesse uit naar mooi zijn. Naar make-up, rokjes, jurken en hakken dus. En dan het liefst in deze combinatie naar buiten om aan iedereen te laten zien hoe mooi ze zijn! Onze burens hebben al heel wat creaties voorbij zien komen, En hoe mooi is de onschuld bij kleine meisjes! Hoe ongeremd ze zichzelf mooi kunnen vinden en voelen! Hoe gemakkelijk ze dit kunnen laten zien aan de buitenwereld!

Ergens zijn we dit kwijtgeraakt.

Je wordt onbevreesd geboren... en dan langzaam bang gemaakt, dat je ergens bij moet horen.

Dus wil je op die ander lijken en je durft nauwelijks te kijken naar wie je zelf eigenlijk bent...

Deze songtekst van Jan ten Hoopen & Hans Stoop hing ooit aan de muur op een stage. Hij is me altijd bijgebleven en gaat vaak door mijn hoofd als ik met vrouwen in gesprek ben. Dit zijn we zo kwijtgeraakt, ergens in de loop van ons leven. Deze onbevangingheid en dit houden van onszelf.

Dat was ook zo bij Tineke. Zo heet ze natuurlijk niet echt. Alle vrouwen die ik in dit boek

aanhaal, geef ik een gefingeerde naam. En ik gebruik ook geen voorbeelden van vriendinnen in mijn boek. Dus ben je een vriendin? No worries! Ik bedoel jou niet.

Terug naar Tineke. Ik kwam bij haar thuis nadat ze mijn hulp ingeroepen had. Ze had me van tevoren al verteld dat ze vroeger veel gepest was en dat ze daardoor moeite had met zichzelf leuk kleden en erg onzeker was over haar uiterlijk. Ik was dan ook verrast toen ik haar verzameling schoenen ontdekte. Prachtig! Rijen met schoenen, in allerlei kleuren en stijlen. Toen ik haar staand voor die schoenenkast vroeg wat ze mooi aan zichzelf vond, begon ze te huilen. Er zat nog zoveel pijn. Ze vertelde iets over het pesten, dat wel tot haar twintigste doorgedaan was. Het had haar vreselijk onzeker gemaakt. Maar wat ik zo gaaf vond, was dat ze toch het verlangen had om mooi te zijn! Ze wilde uit dit gat kruipen van schaamte en een laag zelfbeeld, en werken aan haar uiterlijk. Ze wilde kunnen genieten van kleding en schoenen en dragen wat ze mooi vindt. Niet meer bezig zijn met wat anderen van haar vinden. Of hoe anderen haar beoordelen. Haar verlangen naar schoonheid was sterker dan haar onzekerheid. En benieuwd hoe we dit vertaald hebben naar haar kleding? Met kleur! Veel meer kleur. Tineke had zoveel kleuren in haar schoenencollectie. Dit hebben we terug laten komen in haar kleding. Stapje voor stapje is ze gaan wennen aan het dragen van kleur en vrouwelijke kleding. Ze zag wat het deed met haar lichaam en hoe blij ze ervan werd.

JE MOOIER VOORDOEN DAN JE BENT?

In het woordenboek wordt schoonheid omschreven als de eigenschap om mooi te zijn. En als je dan op ‘mooi’ zoekt, vind je: ‘oogstrelend’ en ‘een aangename gewaarwording teweegbrengend’.

Dat laatste, dat is het! Mooi zijn betekent níét dat je moet voldoen aan de eisen van de media. Mooi zijn betekent níét dat je hoeft te zijn zoals modellen op tv en in tijdschriften. Wat

mooi zijn betekent, is dat je een aangename gewaarwording teweegbrengt. Oftewel: jouw verschijning zorgt voor een plezierige reactie bij anderen.

Kijk, daar kunnen we wat mee! Dit is haalbaar voor iedereen. Elke vrouw is mooi, oftewel: elke vrouw kan ervoor zorgen dat anderen zich prettig voelen door haar verschijning. Want als anderen zich prettig voelen bij jou, gebeuren er mooie dingen! Dan kun je bijvoorbeeld vriendschappen bouwen. Weet je dat ik zelf jarenlang moeite heb gehad met vriendschappen met vrouwen? Ja, echt! In dit boek wil ik geen mooi weer spelen. Ik wil je ook vertellen met welke dingen ik zelf geworsteld heb in het leven. Dat is wel zo eerlijk. Als ik je vertel over schoonheid, moet je weten hoe ik tot dit punt gekomen ben.

Goed, een grote worsteling in mijn leven was dus mijn relaties met andere vrouwen. In die zin kon ik niet mooi en echt zijn; ik durfde vrouwen niet toe te laten. Simpelweg omdat ik niet in staat was om dicht bij mezelf te komen. Ik kon moeilijk tot geen emoties herkennen bij mezelf en ik kon ze al helemaal niet verwoorden. Ik kan me nog heel veel momenten herinneren waarin mijn hoofd blanco was. Ik wist simpelweg niet wat ik voelde of vond van een situatie! Meestal reageerde ik door anderen na te praten of door stoer te reageren. Op die manier was ik niet echt en kwetsbaar. Maar er kwam onherroepelijk een punt waarop ik me niet meer kon verschuilen. Ik werd gedwongen om open en eerlijk te zijn. Wat er toen gebeurde, had ik nooit verwacht. Ik merkte dat mensen in staat waren mij mijn zwakte te vergeven. Ze vonden me desondanks mooi, of misschien zelfs wel juist doordat ik durfde te laten zien dat ik niet perfect ben. Voor het eerst in mijn leven durfde ik eerlijk en open te zijn, heb ik vergeving ervaren en voelde ik me geaccepteerd.

Dat heeft geresulteerd in het langzaam herkennen, erkennen en delen van emoties naar anderen toe. En naar mezelf. Want daar begint het vaak mee. Voor die tijd waren relaties met vrouwen moeilijk. Ik was superonzeker en kon niet geloven dat andere vrouwen mij werkelijk

leuk vonden om mee op te trekken. Ik had wel een of twee vriendinnen met wie ik leuke dingen deed, ik was niet eenzaam. Maar mezelf echt laten zien deed ik niet. Ik was altijd de stoere, vrolijke meid. Na mijn ommekeer (raar woord, maar zo heb ik het echt wel ervaren) merkte ik dat ik eerlijk durfde te zijn over wat ik voelde (en kwam ik tot de ontdekking dat ik überhaupt voelde) en wie ik ten diepste was. Ik merkte dat mijn relaties met vrouwen begonnen te veranderen. Dat lag niet aan die anderen, dat had alles te maken met mij. Ik begon in te zien dat ik best leuk ben om mee om te gaan. Daardoor durfde ik me meer te laten zien. Ik liet mijn eigenwaarde niet meer afhangen van wat anderen misschien van mij zouden vinden. Ik werd in dat opzicht een mooier mens – de mens die ik al was, natuurlijk, maar zolang je schoonheid verbergt kun je niet verwachten dat anderen die opmerken. Andere vrouwen gingen zich meer op hun gemak voelen bij mij en er kwam ruimte om deze relaties verder uit te diepen. Als ik terugkijk naar mezelf, mijn worsteling met mezelf en mijn vrouw-zijn, ervaar ik het als een wonder dat ik nu dit boek schrijf. Het staat lijnrecht tegenover de persoon die ik vroeger dacht dat ik was. Ik wist dus niet eens van mezelf dat ik mooi was. Ik dacht dat ik me mooier kon voordoen, dat ik beter kon verbergen wat er achter die façade zat. Maar wat bleek? De ware ik is mooier dan welke façade dan ook.

ZEGT HET VOORT

Even terug naar het begin van het hoofdstuk. Die plezierige verschijning zijn waardoor anderen zich prettig voelen bij jou. Daar werken we naartoe in dit boek. Ik heb gemerkt dat er zoveel manieren zijn om dit te bewerkstelligen. Je kunt natuurlijk je kleding gebruiken. Maar voordat we dat kunnen gaan inzetten, kijken we eerst naar binnen. Want daar begint het. Echte schoonheid zit vanbinnen, wordt er weleens gezegd. Zo cliché, maar zo waar. Om net als mijn kleine meisjes (die overigens nu niet meer klein zijn) zo vrij en onbeschaamd jezelf te laten

zien aan de buitenwereld, is er eerst een verandering nodig tussen je oren. Je moet je bewust zijn van hoe jij jezelf ziet, jezelf accepteren en houden van jezelf. Nog zo'n cliché. Maar weer zo waar!

Misschien ben jij al door heel veel dingen heen gegaan en ben je op een punt dat je eigenwaarde overeenstemt met je werkelijke waarde. Dan wil ik je aanmoedigen om jouw ervaring in te zetten om andere vrouwen een helpende hand te bieden. Ik geloof oprecht dat we hier niet zomaar op aarde zijn, per ongeluk. Ik geloof dat we met een doel geschapen zijn en dat een van die doelen is om elkaar te steunen, te helpen en van elkaar te houden. De lessen die het leven jou leert, kun je delen met anderen. Hoe krachtig is dat! Als ik kijk naar mijn eigen hobbelige weg van meisje naar vrouw, had ik zo graag iemand gehad die me haar lessen had kunnen doorgeven. Alleen was ik toen op een punt dat ik dat niet wist – ik wist niet dat er vrouwen waren die met hetzelfde hadden geworsteld als waar ik op dat moment mee worstelde. De succesvolle, mooie vrouwen, die waren voor mijn gevoel altijd zo geweest. Nu weet ik wel beter.

Misschien heb jij vrouwen of meisjes om je heen die jou nodig hebben, aan wie je jouw opgedane wijsheid kunt doorgeven. Alleen weten ze dat nog niet. Tot jij ze gaat, vertellen waar jij stond en wat je geleerd hebt en hoe jij daardoor veranderd bent. Dus ga! Deel! En heb lief!

WEET JE WEL HOE MOOI JE BENT?

Je bent mooi. Ja, echt waar. Niet mooi ondanks dit-of-dat en ook niet alleen mooi vanbinnen – nee, je bent compleet prachtig. Ook als je het zelf niet altijd gelooft. In dit boek gaat stijlcoach Hanneke Develing in op alle redenen waarom je mooi bent. Ze legt uit wat mooi zijn inhoudt, vertelt over haar eigen worsteling met haar zelfbeeld en over vele andere vrouwen die ook moesten leren zien hoe mooi ze zijn. Daarbovenop geeft Hanneke een heleboel praktische tips over styling en kleding. Na het lezen van dit boek weet je hoe mooi je bent én kun je dat nog beter aan de wereld laten zien. Want schoonheid is er om te vieren!



Hanneke Develing helpt in haar bedrijf als kledingcoach vrouwen op weg naar een nieuwe garderobe en een nieuw zelfbeeld. Het raakt haar keer op keer hoeveel vrouwen ontevreden zijn met de dingen die hen juist zo mooi maken. Haar overtuiging: iedere vrouw is mooi! Hanneke is ook columnist voor *PUUR! magazine*.