



Lief
voor
mijn
lijf





Life
is
now

inhoud



Voorwoord - *p. 6*

Inleiding - *p. 8*

Mijn raadgevers - *p. 12*

My story - *p. 14*

WAT IS BODY IMAGE? - p. 21

EETSTOORNISSEN - p. 33

HET SCHOONHEIDSIDEAAL EN ZIJN GESCHIEDENIS - p. 47

DE ROL VAN MODE, RECLAME EN MEDIA - p. 65

DE INVLOED VAN DE OPVOEDING EN DE DIRECTE OMGEVING - p. 81

SEKSUALITEIT EN HET LICHAAM - p. 97

BEWEGING EN VOEDING - p. 119

HET GROTE BODY POSITIVITY ALFABET - p. 137

Hulplijnen - *p. 155*

Dankwoord - *p. 157*

Credits - *p. 158*





© Kris De Smedt

Inleiding

Dat lichaam toch, het is me wat. Het rijpt, het bloeit, het wringt zich in bochten. Haren en nagels groeien, onze rug houdt ons sterk, onze ogen geven toegang tot de binnenkant... Ons lijf heeft zoveel facetten, maakt voor ons zoveel mogelijk. Dit alleen al is een fantastisch geschenk! Het laat ons genieten, kinderen baren, zweten, huilen, vechten, proeven en voelen. Het laat ons de liefde bedrijven en blikken uitwisselen. Maar ondanks deze alomvattende kwaliteiten is ons lichaam nog te

vaak de zondebok van onze innerlijke onzekerheden. We schelden erop los en pesten het op regelmatige basis.

Waarom doen we dit? Waarom zijn we zo hard voor onszelf? Vinden we het definitieve van ons lichaam te angstaanjagend? Want dit is waarmee we het moeten doen. This is it. In een wereld waarin alles perfectioneerbaar lijkt, is het aanvaarden van dit gegeven haast innoverend.

Nu, als we met onze geest ons lichaam kunnen verachten, dan is het goede nieuws dat we er ook van kunnen houden! Het leren aanvaarden en beminnen, omarmen en aanbidden. Met vallen en opstaan. Maar het kán! Jij beslist, als CEO van jouw lijf en leven.

En daarmee begint alles: de wil en de vastberadenheid om te respecteren en te berusten in het feit dat ons lichaam misschien niet altijd doet wat we willen, of er niet altijd uitziet zoals wij of onze omgeving dat zouden wensen. Mildheid, laten we daar naar teruggrijnen.

‘Gedachten, gevoelens en gedragingen hebben invloed op de beweging en het ritme van ons lichaam, en andersom, de bewegingen van ons lichaam hebben invloed op wat we voelen, dus kunnen we geest en lichaam niet van elkaar loskoppelen, ook niet in behandelingen.’

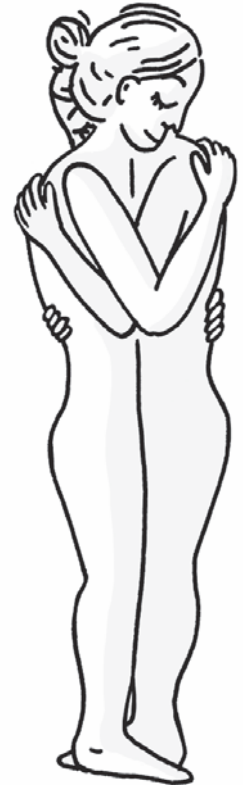
RESSLER & KLEINMAN, 2012

Maar hoe doe je dat nu, lief zijn voor je lijf? Waar begin je? Hoe evolueert het? Hoe belangrijk is gezond leven? Wat is seksueel zelfvertrouwen? En hoe buig je deze informatie om tot een *day-to-day* toepassing? Wat zijn de

grote factoren die je lichaamswaardering beïnvloeden en hoe verweer je jezelf hiertegen? En waar liggen je verantwoordelijkheden tegenover anderen? Want respect is key, en dat geldt in elke richting.

In *Lief voor mijn lijf* ga ik samen met jou op zoek naar antwoorden op al deze vragen. Informatie wordt afgewisseld met eigen ervaringen, gedachten, emoties, onzekerheden en inspiratie. Dit boek werd een beetje mijn persoonlijke ontdekkingsreis, want net zoals zovele anderen, was én ben ik ook niet steeds liefkozend tegenover mezelf.

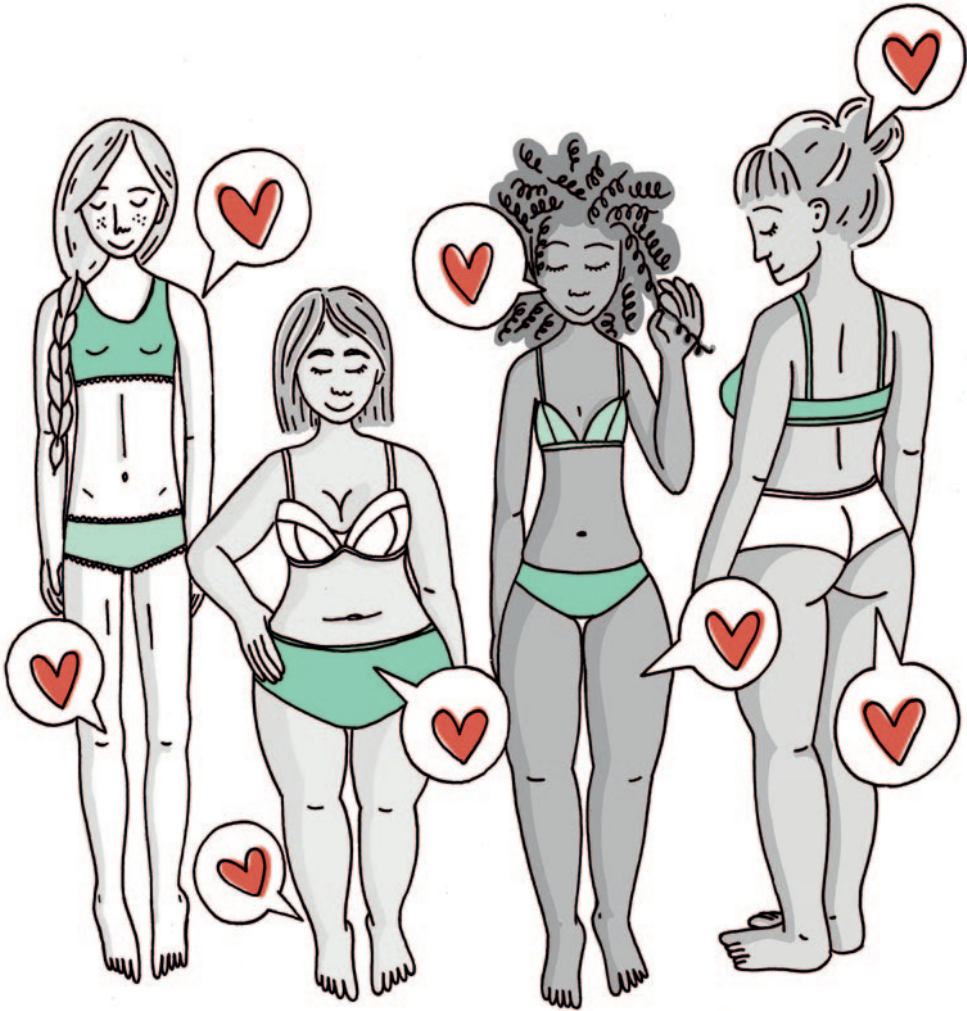
Tijdens deze zoektocht sprak ik met deskundigen op verschillende gebieden. Ik begon met vormingswerkster en klinisch psychologe An Vandeputte, oprichtster van eetexpert.be en gespecialiseerd in eetstoornissen. Ik sprak met seksuoloog Wim Slabbinck, bewegingsdeskundige Max Icardi, en voedingscoach Karolien





**WAT IS
BODY
IMAGE?**





TERMINOLOGIE

Er wordt tegenwoordig veelvuldig gegooid met termen als *body image*, *self-love* en *body positivity*. En in allerhande media zien we de interesse voor het thema met de jaren toenemen; iets wat ik alleen maar kan toejuichen.

Maar wat betekenen deze woorden precies? Duiden ze niet allemaal op hetzelfde?

Om van start te kunnen gaan in *Lief voor mijn lijf* is het dan ook handig om even door te nemen wat deze termen juist inhouden en wat de onderlinge wisselwerking is.

Zelfbeeld (self-image) is wat je ziet en ervaart als je naar jezelf kijkt, en het beeld dat je hiervan opbouwt: je talenten, je psychische toestand, je spraak, je relaties met anderen, je lichaam, je dromen enz. Het gehele pakket, dus. Hoe je hiernaar kijkt en in welke mate je deze elementen aanvaardt en waardeert, noemen we **zelfwaardering**.

Het **lichaamsbeeld (body image)** is een onderdeel van het zelfbeeld en drukt uit wat je ziet als je je lichaam onder de loep neemt. Hoe je handen bewegen als je danst, de huid rond je billen, de kleur van je ogen... Personen met een gezond lichaamsbeeld hebben een objectief en onverstoord zicht op hun lichaam en verschijning. Het zoeken naar zogenaamde gebreken en het vergelijken met anderen blijft beperkt, waardoor het deelnemen aan het so-

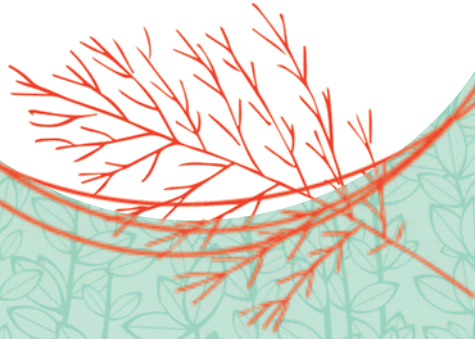
ciale, seksuele en professionele leven gemakkelijker verloopt. Deze mensen kunnen onrealistische en onbereikbare schoonheidsidealen herkennen in media, en spiegelen zich hier niet te fel aan. In welke mate je deze functies en uiterlijkheden apprecieert en respecteert, wordt uitgedrukt met de term **lichaamswaardering**. Met de vorming ervan beginnen we al in de kindertijd, en ze ontwikkelt en verandert doorheen het leven, onder invloed van onder andere de omgeving, media en cultuur.

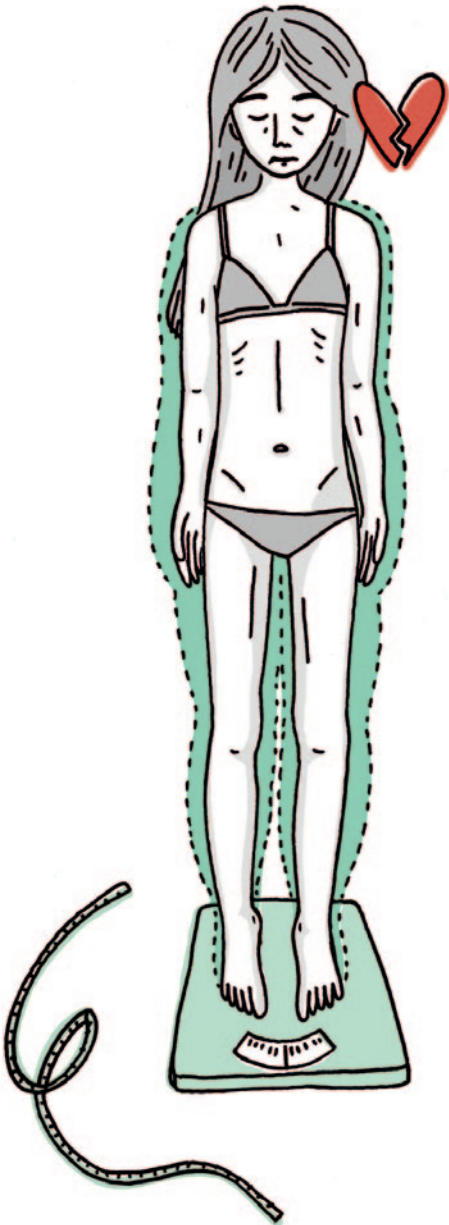
**Lichaamswaardering is geen
statische toestand en verandert
veelvuldig gedurende de gehele
levensloop. FALLON, 1990**

Zelfbeeld en lichaamsbeeld zijn met elkaar verbonden, maar daarbij niet per se een samenlopend gegeven. Alles hangt af van de waarde die je hecht aan de onderdelen van jouw 'ik'. Het is mogelijk dat je het bijvoorbeeld belangrijk vindt om een brede wetenschappelijke kennis te ontwikkelen, of sociaal geëngageerd te zijn, en dat het voor jou hierbij niet uitmaakt wat er over jouw lichaam wordt gedacht, of hoe je het zelf ervaart. Omdat de focus niet op je lijf ligt, zal jouw lichaamswaardering geen immense impact hebben op hoe je je voelt als volledig persoon.

Andersom kan ook natuurlijk. Je kunt heel erg tevreden zijn met je lichaam, maar toch een laag zelfbeeld hebben doordat je bijvoorbeeld

**EET-
STOOR-
NISSEN**





‘Binnen het ECG* is
lichaamsbeeld en zelfbeeld
een nummer 1 bezorgdheid
omdat daar de basis ligt
voor depressies,
alcoholverslaving en
eetstoornissen.’

An Vandeputte

* Europees Centrum voor Gezondheidszorg

Het is moeilijk om een gesprek rond schoonheidsidealen en *body positivity* te voeren zonder het woord ‘eetstoornis’ te laten vallen. De associatie wordt vaak gelegd, maar niet altijd terecht.

Persoonlijke ervaring leerde me dat eetstoornissen een kluwen vanjewelste zijn en niet zomaar in een vakje kunnen worden ondergebracht. Ook de eerste indruk bedriegt wel eens. Vaak genoeg krijg ik te horen dat ‘die modellen waar jij mee werkt, toch allemaal anorexia hebben’. Een uitspraak die niet enkel een fikse onwaarheid bevat, maar ook een vorm van discriminatie is tegenover iedereen die van nature een scherpere lichaamsbouw heeft. Op deze manier stelt men de stoornis te simplistisch voor én beledigt men een grote groep mensen in een klap. Niet iets om trots op te zijn.

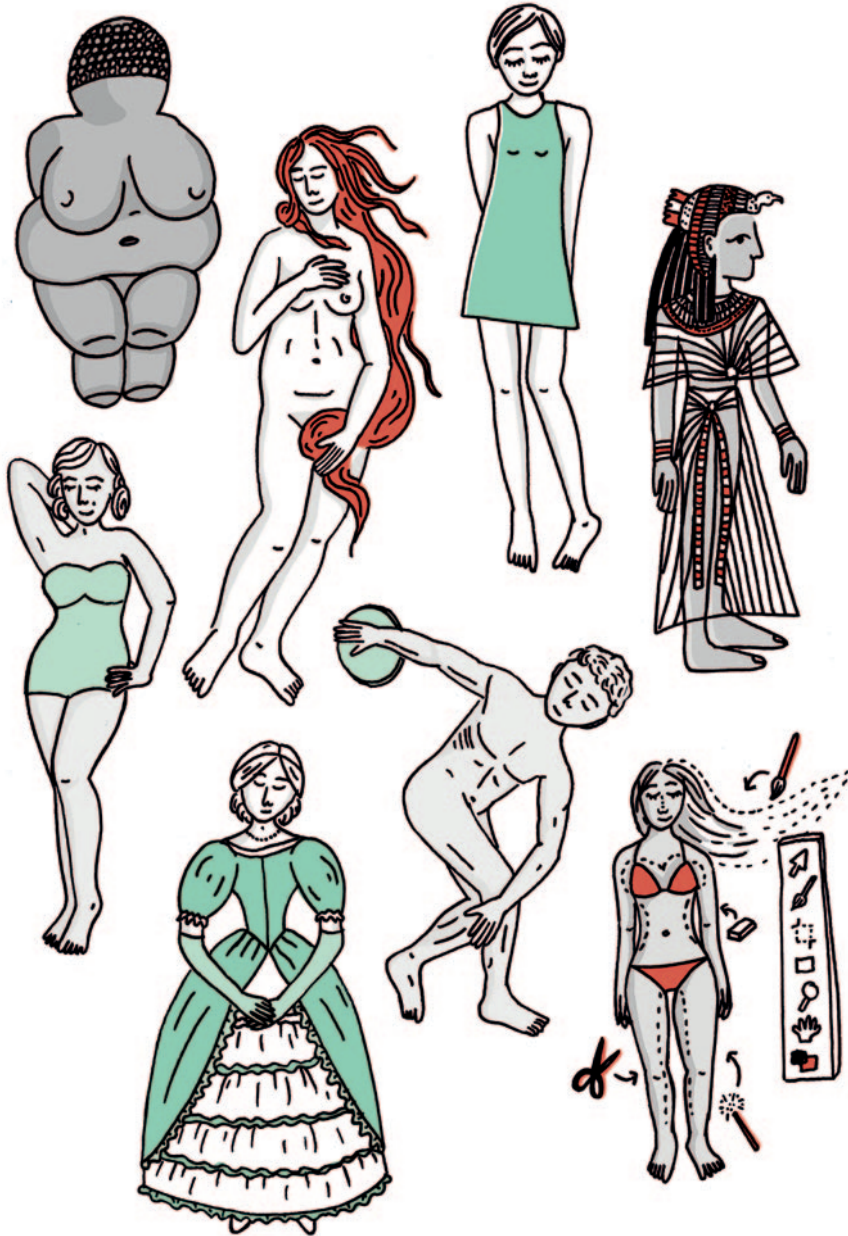
Het onderwerp ‘anorexia’ is een veelbesproken item, beelden van – hoofdzakelijk – meisjes met magerzucht zijn ‘dankbaar’ en ophefmakend voor de media. We praten, schrijven en discussiëren er graag over, zonder vaak echt te begrijpen wat het ziektebeeld inhoudt. Daarom vond ik het van groot belang om dit onderwerp aan te kaarten.

‘Ik stopte met eten en ging obsessief bewegen vanuit een onkunde om met mijn emoties om te gaan. Innerlijk was ik een wirwar van angsten en gevoelens. Ik had nooit echt geleerd wat dit kon betekenen of hoe ik ermee kon omgaan, en voelde me een outcast diep vanbinnen. Anorexia werd mijn manier om controle over de situatie te krijgen. Dat ik onderweg mijn lichaam hiermee mishandelde, kwam niet in me op.’

WAT IS EEN EETSTOORNIS?

Een eetstoornis is een psychische aandoening waarbij je als patiënt een verstoorde relatie opbouwt met voeding, vaak met een vervormd beeld over het eigen lichaam en een grote angst om in gewicht toe te nemen. Eetstoornissen komen in alle lagen van de bevolking voor, zowel bij jongens als bij meisjes. En hoewel het overgrote deel (zo’n 90 %) van de patiënten vrouwelijk is, mogen de jongens hier dus niet vergeten worden.


De meest gekende eetstoornissen zijn anorexia nervosa en boulimia nervosa, maar daarnaast heb je ook nog de ‘nieuwere’ vormen



Schoonheidsidealen zijn van alle tijden en speelden altijd al een onmiskenbare rol in het leven van de man en de vrouw. Wat is nu mooi en wat niet?

Het is een feit dat het fysieke schoonheidsideaal zo onderhevig is aan verschillende factoren, dat het moeilijk wordt als mens om telkens weer die aansluiting te vinden. Wat 10 jaar geleden prachtig was, wordt nu tegengesproken en geweerd. Wat in de éne cultuur het symbool van ultieme schoonheid is, is in de andere een teken van lelijkheid en zwakte. Het is dus ontzettend belangrijk om te beseffen dat schoonheid een relatief gegeven is. We staren ons, als westerlingen, vaak blind op ons eigen schoonheidsideaal en voelen een soort van superioriteit, maar het idee van schoonheid is – ook in onze contreien – zo veranderlijk en beïnvloedbaar dat je uiteindelijk maar best kunt kiezen voor jezelf, voor jouw persoonlijke identiteit, voor jouw visie op schoonheid, zonder deze op anderen te reflecteren.

Mijn persoonlijke interesse voor het begrip ‘schoonheid’ is ontstaan uit een drang om de uiteindelijke maatschappelijke druk te kunnen plaatsen en relativiseren. Door te weten vanwaar een gedachtegoed komt, kun je begrip opbrengen voor een idee, je mening bij-schaven en een pantser opbouwen tegen invloeden die jou een slecht gevoel zouden kunnen geven.

‘Door te weten vanwaar een gedachtegoed komt, kun je begrip opbrengen voor een idee, je mening bij-schaven en een pantser opbouwen tegen invloeden die jou een slecht gevoel zouden kunnen geven.’ 

WAT IS SCHOONHEID?

Het is menselijk om op zoek te gaan naar het schone om je heen. In de loop van de geschiedenis werd er dan ook over weinig zo nagedacht en geconverseerd als over schoonheid. Schoonheid in kunst, in literatuur, architectuur en ook in de mens. Zelfs de grootste filosofen namen deel aan dit universele vraagstuk en gaven ons hun – vaak botsende – visie op wat schoon kan worden bevonden. Zo was Socrates van mening dat iets wat objectief gezien helemaal niet mooi is, wel subjectief mooi kan lijken. Volgens hem kan de definitie van echte schoonheid nooit gelijklopen met overeenkomsten en regeltjes. Als iets mooi zou zijn omdat het binnen een idee van goedheid past, dan zou het voor iedereen en altijd mooi zijn, maar dat is niet het geval. Plato daarentegen was ervan overtuigd dat er iets moet zijn dat absoluut mooi is, iets dat als maatstaf geldt. Maar daar kan geen definitie op worden geplakt, omdat zo’n definitie



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Sabine Peeters

FOTOGRAFIE: Kris De Smedt (www.krisdesmedt.com)
Stephon Joseph (www.stephonjosephphotography.com)

© Thinkstockimages - © Shutterstock

ILLUSTRATIES: Tinne Cornelissen

VORMGEVING: quod. voor de vorm. - Leen Depooter



Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016

D/2016/45/234 - NUR 450/860

ISBN: 978 94 014 3656 4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

