

# INLEIDING

**D**rie jaar geleden zat ik tegenover mijn vader en volgde met mijn vinger de patronen op het donkere houten tafelblad tussen ons in. We praatten elkaar tijdens een lunch bij over ons leven en ik was zenuwachtig omdat ik hem iets belangrijks wilde vertellen. Ik sprak mezelf moed in, keek op van de tafel en stak van wal.

‘Zeg, pap...’

‘Ja, Megan?’

‘Je weet toch dat ik altijd geworsteld heb met mijn uiterlijk en mijn zelfbeeld?’

Op dat moment had mijn vader aan talloze dingen kunnen denken. Hij had kunnen denken aan die dag waarop ik als vijfjarige van school thuiskwam in mijn blauwgeruite jurkje, toen ik mijn buik vasthield en aan hem vroeg waarom die zo veel dikker was dan die van de andere meisjes. Misschien dacht hij aan een moment tien jaar later, toen hij naast mijn ziekenhuisbed stond en hoopte dat ik op die dag eindelijk echt aan mijn herstel begon. Hij had me zich op elk moment in de jaren die sindsdien waren verstreken kunnen voorstellen, in elke maat tussen XS en XL en met en zonder de honderden kilo's die ik in de tussentijd was afgevallen en aangekomen.

Natuurlijk had hij het over geen van die momenten. In plaats daarvan zei hij voorzichtig: ‘Ja...’

‘Ik heb mijn problemen opgelost,’ zei ik, en ik wachtte tot ik het

ongeloof van zijn gezicht zou kunnen aflezen. Ik weet zeker dat hij verwachtte dat ik hem alles zou vertellen over mijn nieuwe dieet en hoe het hiermee eindelijk wél zou lukken (en dat het dus anders was dan alle eerdere). Ik weet zeker dat hij inmiddels wel had geleerd om niet te vroeg te juichen.

Ik begon uit te leggen dat ik iets had gevonden wat in slechts een paar maanden mijn leven had veranderd. Iets wat *body positivity* heette.

Het gebeurde op een doodgewone donderdag in de zomer van 2014. Ik was 's ochtends wakker geworden, had mijn twee afslankpillen weggespoeld met een smoothie van appel, bessen en boerenkool en dwong mezelf om met mijn *full body workout* te beginnen. Twee uur later lag ik uitgeput op de vloer van mijn woonkamer en begon ik te doen wat ik elke dag deed: op Instagram keek ik naar foto's van strakke buikspieren en slanke benen om mezelf eraan te herinneren waarvoor ik het deed: al deze pijn, zweet en hongergevoelens.

Behalve dan dat ik die dag, als door een soort socialmediawonder, op iets anders stuitte. Een vrouw in een felrode bikini schreef dat ze van haar lichaam hield zoals het was. Ze noemde zichzelf dik en *body positive* en durfde openlijk gelukkig te zijn met een lichaam waarmee ik dacht dat dat niet kon. Ze omarmde alle delen van zichzelf die ik mijn hele leven had gehaat: haar buik die uitpuilde als ze zat, de cellulitis die haar dikke bovenbenen bedekte, de manier waarop haar armen meedeinden met haar bewegingen.

Haar geluk zorgde ervoor dat er opeens een barst zat in de grondvesten van mijn wereldbeeld. Voor het eerst in mijn leven zei iemand dat je jezelf niet continu hoeft uit te hongeren, dat je je niet continu in het zweet hoeft te werken en jezelf te haten. Dat het mogelijk is om je lichaam te accepteren – en er zelfs van te houden – zoals het is.

Ik had nooit beseft dat dit een optie was. Niemand had me ooit verteld

dat slank worden niet het hogere doel in mijn leven hoefde te zijn. Mij was alleen geleerd dat liefde voor jezelf zou komen zodra de weegschaal het juiste gewicht aangaf.

Ik klikte weg van de pagina en keerde terug naar mijn gebruikelijke fitspo-foto's om de gedachte aan die rode bikini en alles waar die voor stond te onderdrukken. Maar in mijn hoofd was er iets veranderd.

Terwijl de dagen verstreken begon ik mijn dagelijkse bezigheden steeds meer in twijfel te trekken. Zou ik dit echt altijd kunnen volhouden? Kon ik mezelf de rest van mijn leven blijven uithongeren en blijven sporten tot ik erbij neerviel? Want dat was wat er nodig was om het 'perfecte' lichaam te krijgen waar ik al mijn hele leven aan werkte.

Het idee van body positivity bleef me bezighouden tot de barst in mijn grondvesten uitgroeide tot een kloof. En ik hield mezelf in een wankel evenwicht met één been aan elke kant, terwijl ik verwoed probeerde te beslissen welke kant ik op zou springen.

Ik weet nog dat ik in de tuin mijn broer om advies vroeg. Dacht hij dat ik het kon? Zou ik echt alles wat ik had geloofd over gewicht, eigenwaarde en schoonheid kunnen opgeven en mezelf op een volledig nieuwe manier kunnen bekijken? Ik weet niet meer wat hij precies als antwoord gaf, maar het was iets in de trant van dat hij me zou steunen bij wat me gelukkig zou maken.

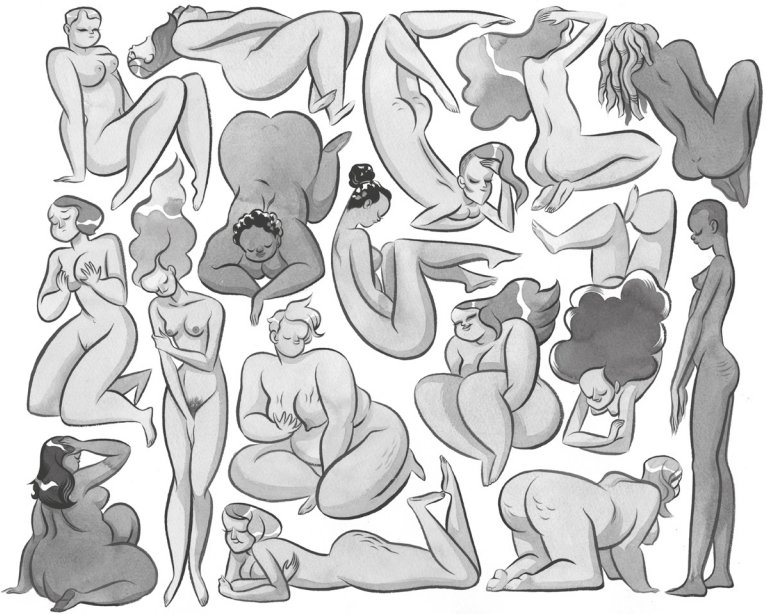
En toen wist ik diep vanbinnen dat als ik het geluk nog steeds niet bij de weegschaal in de badkamer had gevonden, me dat ook nooit zou lukken.

Dus ik besloot de sprong te wagen. Ik dook in een onlinecommunity over body positivity. Ik verslond alle informatie die ik kon vinden. Een paar weken later leende ik een exemplaar van *De zoete leugen of de mythe van de schoonheid* van een vriendin en de rest is geschiedenis...

Sterker nog, de rest staat in dit boek. Alles wat ik de laatste drie jaar geleerd heb over de strijd die we voeren met ons lichaam en hoe we er vrede mee kunnen sluiten, kun je op deze bladzijden vinden. Ik hoop dat

het jullie allemaal zal helpen om je eigen sprong te wagen, om je geluk voorop te stellen en weer onafhankelijk te worden. Want het leven is te kort om steeds maar honger te hebben en je lichaam te haten.

PS: Pap, zie je wel?



# LIEVER DOOD DAN DIK

Hoe slopend het streven naar  
het ideale lichaam is

‘We hoeven ons lichaam niet te veranderen,  
we moeten de regels veranderen’

– Naomi Wolf, *De mythe van de schoonheid*

## Obsessie

**W**e zijn geobsedeerd door ons lichaam. Of eigenlijk zijn we geobsedeerd door alles wat er verkeerd is aan ons lichaam. Obsessief proberen we af te vallen, het gespierder te maken, dunner te krijgen en glad te houden door vet te verbranden en onszelf uit te hongeren. We zijn druk bezig ons lichaam beter te laten uitkomen en onze buik platter te krijgen, onze rondingen te benadrukken en onze gebreken te verhullen, om vechtend met de weegschaal een maatje omlaag te gaan en de beste versie van onszelf te worden.

Maar waarom? Waarom doen we dat? Er móét wel een goede reden voor zijn, want leuk is anders. Vraag aan iemand op dag vijf van een koolsoepdieet hoe ze zich voelt en het is niet zeker of je het wel overleeft. Maar natuurlijk geven we niet toe hoe ellendig het allemaal is en liegen we zelfs tegen onszelf: ‘Ik geniet enorm van die cocktails van cayennepeper en ahornsiroop – ze zijn echt superlekker!’ Maar die schone schijn

begint barstjes te vertonen wanneer de pizza van een vriendin ons in huilen doet uitbarsten en we ons afvragen of papieren zakdoekjes eetbaar zijn en hoeveel calorieën ze bevatten. Waarom liegen we tegen onszelf? Waarom doen we ons lichaam zo veel ongemak en zelfs pijn aan? Waarom?

Om het perfecte lichaam te krijgen. Perfect, volmaakt, ideaal. Sommigen van ons jagen hun hele leven het ideale lichaam na. Het lichaam dat ons eindelijk mooi zal maken, dat ons eindelijk gelukkig zal maken – zegt men. We houden ons dat lichaam voor ogen terwijl we op de loopband rennen tot onze knieën het bijna begeven. Nog één kilometer. We stellen ons dat lichaam voor wanneer we voor de zoveelste keer ons favoriete toetje afslaan. Dat gaat immers toch rechtstreeks naar je heupen. We hebben visioenen van dat lichaam wanneer we op de weegschaal gaan staan en de getallen koortsachtig voorbijflitsen voordat ze ons lot bepalen. Alsjeblieft, nog één kilo minder deze week, we hebben zo hard gewerkt. En ja, we hebben hard gewerkt. We hongeren onszelf uit, we zweten, we staan huilend boven de weegschaal en krijgen een zenuwinkering bij ons spiegelbeeld. We beloven om het volgende week nog beter te doen.

Overal dragen we ze met ons mee, deze gevoelens van niet goed genoeg zijn. Ze wegen altijd zwaar op onze schouders. ‘Ik ben te dik om dat aan te trekken!’ ‘Ik heb echt geen honger – ik heb net nog gegeten!’ ‘Alsof die mij ooit leuk zou vinden; kijk eens naar me.’ ‘Ik doe dat zodra ik meer ben afgevallen.’ Ons hele leven zitten we verstrikt in het beeld van het ideale lichaam, en we bevrijden ons er pas van zodra we het bereikt hebben. Perfectie is de sleutel. En die hangt altijd net buiten bereik. Nog één kilo eraf, nog één tekortkoming te verhelpen (ze duiken op uit het niets, die tekortkomingen, bijna alsof iemand ze ter plekke bedenkt...). Maar we blijven geloven dat het ons lukt. We geloven nog steeds dat als we onszelf maar genoeg haten, we uiteindelijk van onszelf gaan houden.