

# Hoofdstuk 1. Wat is te zwaar?

In deze eerste hoofdstukken ga ik even kort door de basis. Misschien is het voor jou allemaal gesneden koek (sorry), want jij weet waarschijnlijk alles over eten en lijnen. Maar misschien is het toch goed om te lezen. Wie weet steek je er nog iets van op.

Want waarom zou je willen lijnen? Ben je te dik, of vind je jezelf te dik? Dat zijn nog wel heel verschillende dingen.

Bijna niemand is qua uiterlijk helemaal tevreden met zichzelf. Veel mensen vinden zichzelf te dik. Vooral veel vrouwen. Dat heeft alles te maken met wat je zo om je heen krijgt voorgeschoteld. Op tv, in films, op reclames: overal om je heen zie je superslanke hele mooie meisjes en jongens en je zou bijna gaan denken dat dat de norm is. Nee, beter gezegd, je wordt zo ongeveer geacht te denken dat dat de norm is. Maar dat kan natuurlijk helemaal niet. De meisjes en jongens die je op tv ziet, en in de film, zijn daar speciaal voor uitgekozen! En dan ook nog eens lekker in de make-up gezet, net van de kapper en buitengewoon voorde-

lig belicht. Zo zien ze er dus altijd op hun allervoordeligst uit. En dat is bepaald niet hoe jij met jezelf geconfronteerd wordt als je 's morgens wakker wordt en in de spiegel kijkt. Of als je in de stad langs een etalageruit loopt, gehaast, je haar in de war, een tas over je schouder, je jas raar scheefgetrokken.

Jij ziet er dan zeker niet op je allerbest uit en je vergelijkt je met supermodellen die ook nog eens... Afijn, je snapt wat ik bedoel.

En ja, dat weet je natuurlijk allemaal rationeel wel, maar laat het beeld maar eens los. Het beeld waar jij denkt dat je aan moet voldoen.

En dan nog iets anders. Maatje 36 is gezond, maar dat is maatje 38 ook en maatje 40 ook. Met maatje veertig ben je zeker niet te dik. Qua gezondheid dan. Maar misschien vind je jezelf met je maatje veertig wel veel te dik.

Sterker nog, met je maatje 38 of 40 heb je waarschijnlijk meer weerstand dan met een maatje 36.

En natuurlijk, fors overgewicht is niet gezond. Daar heb je fysiek ook last van. Maar hoe bepaal je nou, of je echt objectief te zwaar bent, of dat je jezelf alleen maar te zwaar vindt?

Uit onderzoek\* is gebleken, dat veel vrouwen zichzelf daadwerkelijk dikker zien, dan ze feitelijk zijn. Bij tests waarbij aan vrouwen werd gevraagd om hun eigen omvang te tekenen, tekenden vrouwen in overgrote meerderheid een veel dikker lichaam dan hun eigen omvang.

Wanneer aan vriendinnen gevraagd werd elkaars omvang te tekenen, bleek dat ze het lichaam van de vriendin wel prima zagen, maar alleen dat van zichzelf veel te ruim. Voor de vriendin was het dan weer bijzonder om te zien, hoe een ander hun lichaam zag, in tegenstelling tot hun eigen zelfbeeld.

**Testje:** neem een flink stuk papier of een rol behang en plak dat tegen een deur. Ga nu zelf met je rug tegen de deur staan, liefst in je ondergoed, en teken met een stift zo nauwkeurig mogelijk je lichaam na op het papier.

Stap dan weg van het papier en bekijk het resultaat. Wat zie je? Zie je een stevig lichaam, een vrouwelijk? Zie je mooie verhoudingen? Gek hè, hoe klein je hoofd eigenlijk is? Herken je je eigen lichaam? Hoe is het om zo naar jezelf te kijken?