

Liesbeth Woertman

A collage of a face with various colored overlays and hands touching it. The face is composed of different colored sections: a blue hand at the top left, a yellow and pink eye, a green nose, and a pink hand at the bottom right. The lips are shown in a pinkish-red color. The background is white with various colored shapes and lines.

**je
bent
al
mooi**

ten have

De schoonheid van imperfectie

Liesbeth Woertman

JE BENT AL MOOI

De schoonheid van imperfectie

th ten have

Inhoud

Voorwoord	9
1. Wat is het mensbeeld in de psychologie	19
2. Seks in het selfie-tijdperk: Over beeldcultuur, uiterlijk en seksuele identiteit	28
3. Schoonheidsidealen	46
4. Gender Bending	71
5. Vrouwen en cosmetische chirurgie	78
6. Mannen en het adoniscomplex	90
7. Zelf gemaakt	97
8. Zelfbeeld en lichaamsbeeld in relatie tot psychische problemen	105
9. Lichaamsbeeld na kanker	131
10. Ik word ik in het aangezicht van de Ander	143
Epiloog	159
Bronnen	163

I

Wat is het mensbeeld in de psychologie?

5 Konijntjes (28 mei 2018)¹

Ik kijk naar buiten en zie 5 jonge konijntjes huppelen. Grappige beestjes. Het lijkt wel of er een veer in hun achterste zit waarmee ze zo omhoog gewipt worden. We hebben ook een fazant en een meeuw die dagelijks langskomen. We zijn op Texel. Ontspanning en inspanning. We maken wandelingen langs het strand. Genieten van de weelderige slootkanten op weg van ons huisje naar de supermarkt. Het is zeker wel vakantie, maar er wordt ook gewerkt. Nou ja gewerkt... Er worden pogingen ondernomen om vorm te geven.

B. heeft zich opgesloten in een kamertje en ik zie een ingewikkelde tabel en een rekenmachine als ik hem koffie breng. P. bladert driftig in kookboeken, want het is zijn beurt om vandaag te koken en ik maak een schema voor mijn nieuwe boek.

Ik heb nu bijna 100 pagina's en het is weer tijd voor reflectie. Waar gaat het eigenlijk over? Ik wil te veel in een boek stoppen. Het is weer tijd voor achterover leunen. Het is weer tijd voor structuur en begrenzing. Vanmorgen onder het wandelen zei ik nog dat ik mijn vrijheid het beste ervaar in de door mijzelf aangegeven begrenzing. Vroeger dacht

¹ De columns zijn verschenen op www.psychologievanhetuiterlijk.nl

ik dat er ultieme vrijheid te vinden is in grenzeloosheid en mateloosheid. Daar denk ik nu heel anders over.

Hoe lastig is het om dat principe ook in mijn schrijven toe te passen. Ik zou zo graag de kabbalistische lichtjes en vonkjes willen verbinden met het werk van Martina Abramovich en de nieuwe GGZ. Ook Ubuntu, de Afrikaanse filosofie van verbinding, het zelf in relatie tot een ander van Nancy Chodorow, de ander van Levinas en de mens als heel in gebrokenheid tot een prachtig verhaal smeden.

Al deze verhalen hebben mij gevormd en zijn zo belangrijk voor me om iets van mijzelf en de ander te begrijpen. En dan het mysterieuze lichaam dat zomaar de weg weet. Het lichaam dat graag wil bewegen, want dan kan het beter denken en voelen. Het lichaam dat niet de hele dag achter een computer wil zitten maar net als de konijntjes een beetje rond wil springen.

Ik vertel dus ik ben

Als ik aan u vraag wie u bent, dan noemt u waarschijnlijk uw naam. Maar uiteraard bent u niet uw naam. Als ik aan u vraag wie u bent, dan zegt u misschien: 'Ik ben de vrouw van...' Of u noemt uw beroep, maar uiteraard bent u niet uw beroep. Elke tijd kent een bepaald mensbeeld. In onze samenleving is de mens als autonoom wezen als beeld dominant. Op dit moment domineert binnen de psychiatrie en psychologie het biologisch denken. Dit betekent dat er grote waarde wordt gehecht aan het functioneren van de hersenen. Er wordt veel medicatie verstrekt aan mensen die in de war en ongelukkig zijn. Is in de war en ongelukkig zijn een ziekte? Of zijn veel mensen de weg kwijt? Er is weinig aandacht voor het individuele verhaal van mensen.

Sinds enkele decennia bestaat er de stroming die narratieve psychologie wordt genoemd. Centraal staat de aanname dat we in een door verhalen gevormde wereld leven. Mensen creë-

ren betekenis door ervaringen te structureren in betekenisvolle en samenhangende gebeurtenissen: verhalen met een plot. Deze aanname impliceert dat onze identiteit een geconstrueerd narratief is. Binnen de narratieve psychologie bestaan verschillende theorieën. Sommige leggen de nadruk op een relatief stabiele en autonome identiteit. Andere theorieën benadrukken dat er geen autonoom zelf is, maar enkel sociaal geconstrueerde identiteiten, die fragmentarisch en voortdurend aan verandering onderhevig zijn. De narratieve psychologie bestudeert kenmerken van levensverhalen in relatie tot gedrag en geestelijke gezondheid.

In de narratieve benadering kunnen tegenstrijdigheden een plaats krijgen. Wij hangen als mens van tegenstrijdigheden aan elkaar. Door nieuwe verbanden te ontdekken geven we betekenis. Het verleden herinterpreteren is bouwen aan een toekomst. Ervaringen in een samenhangend verband brengen is aan een identiteit bouwen. Volgens de narratieve identiteitstheorie is het verhaal niet alleen een metafoor om identiteit te beschrijven, maar construeren mensen hun identiteit met levensverhalen.

Identiteit is het antwoord op de vraag ‘Wie ben ik?’ Die vraag beantwoorden we met verhalen over ons leven.

De beelden over mijzelf zijn oude beelden uit mijn verleden. De beelden verhalen over de sociale rollen die ik speel. De beelden vallen nooit samen met het heden. Heel lang heb ik geprobeerd om een te worden, om heel te zijn, een mens uit een stuk. Gek werd ik van mijzelf met al die wisselende gedachten, gek werd ik van al die stemmingswisselingen. Maar nu weet ik dat ik een gewonde heelmeeester ben, heel in gebrokenheid. Ik vertel u een deel van mijn verhaal.

Ik werk al vanaf mijn vijftiende jaar. Toen als schoenverkoopster en typiste op een verzekeringskantoor en nu als hoogleraar in de psychologie. Mijn hele opleiding deed ik in de avond-

uren, naast mijn werk en de zorg voor twee kinderen. Wanneer u mijn cv bekijkt, dan lijkt het of u de levensloop ziet van een succesvolle vrouw. Maar het is meer het verhaal van een koppige klimgeit die niet weet waar ze naartoe gaat. Geboren in Nederland in 1954 in de sfeer van de Koude Oorlog. Een land in opbouw, sober, hardwerkende ouders. Mijn ouders kregen in zes jaar vijf kinderen. Ik ben de oudste en het enige meisje. We leefden in een kleine wereld van een paar straten. ‘Jongens zijn veel liever,’ zei mijn moeder, ‘en God ziet alles.’ Buiten spelen was eng, zwemmen was nog veel enger en gymnastiek vreselijk. Het avondeten was een hoogtepunt, mijn moeder kookte geweldig en alles vond ik even lekker. Sinterklaas was mijn grote voorbeeld. Als ik toch eens als Sinterklaas zou kunnen zijn. Iedereen verrassen met datgene wat die het liefste wilde hebben. Of een engel zijn, leek me ook geweldig. Maar het gelukkigst was ik als ik kon lezen. Alle meisjes- en alle jongensboeken heb ik uit de bibliotheek gehaald, iedere week opnieuw. Ik leefde in mijn hoofd en was bang voor alles. Op de lagere school ging het de eerste jaren goed, ik had vriendinnetjes en haalde moeiteloos achten. Ergens in de vierde klas kregen we breuken. En voor het eerst begreep ik iets niet. Mijn cijfer voor rekenen ging achteruit en ook mijn cijfer voor taal, gek genoeg. In het rapport van mijn zesde klas staat met vraagtekens: ULO????

Ik ging naar de net opgerichte mavo en verliet deze school in de derde klas met zeven onvoldoendes. Toen was ik vijftien. Steeds meer woonde ik in mijn hoofd en steeds meer had ik moeite met mezelf en met de wereld. Op mijn vijftiende werkte ik van maandag tot en met vrijdag als typiste op een verzekeringskantoor en op zaterdag als schoenverkoopster. Ik werd op beide werkplekken gewaardeerd. Mijn broertje haalde wel zijn mavodiploma en ik dacht: Wat hij kan, kan ik ook! Ik meldde me aan voor de avond-mavo, maar de directeur wilde me niet hebben. Een meisje dat al twee jaren van school was,

met zeven onvoldoendes, nee, dat kostte hem zijn eindexamenrendement. Ik praatte daar als Brugman en hij heeft me uiteindelijk aangenomen in de eindexamenklas als risicoleerling. Ik dacht alleen maar: Een jaar hard studeren zie ik mezelf nog wel doen. Maar wat zou ik graag dat gesprek terugzien en -horen. Wat zei ik tegen hem, waardoor ik hem overtuigde? Ik heb geen idee.

Goed, ik was zeventien, werkte zes dagen in de week en ging drie avonden in de week naar school, en ondertussen was ik ook nog zwanger geworden. Het eerste schoolonderzoek in oktober was Nederlands, tekstverklaring. De docent kwam de klas binnen en vroeg: ‘Woertman, wat denk je dat je hebt?’ Mijn hart bonkte in mijn keel. Ik dacht dat ik het wel aardig had gemaakt en zei: ‘Een zes, meneer.’ ‘Je hebt een tien.’ Nog nooit in mijn leven had ik een tien gehaald. Ik was ongelofelijk blij en leerde op die avondschool dat ik niet zo in mijn hoofd moest wonen, maar met mijn lichaam en aandacht in de klas moest blijven. Dat was studeren! Verrek, je hoeft er alleen bij te blijven, open te luisteren, en je huiswerk te maken.

U begrijpt het al. Ik haalde in een jaar mijn mavodiploma. Het diploma waar ik het meest trots op ben, omdat het mijn leven heeft veranderd. Ik was zo in mijn sas met dat diploma dat ik liep te flirten met de gedachte om naar de avond-havo te gaan. Ondertussen was ik bevallen van mijn oudste zoon, werkte vijf dagen in de week en ging drie avonden in de week naar school. Ik ging werken in de Openbare Bibliotheek en kreeg zodanig plezier in het studeren dat ik overwoog om een hbo-opleiding te gaan doen. Drieëntwintig ben ik dan, met twee kinderen. Dat overwegen moet u zich voorstellen als: kinderlijk gegniffel om de gedachte, twijfel of ik het zou kunnen, een enorme vreugde in mijn lichaam alleen al bij de gedachte dat ik misschien hoger onderwijs zou gaan volgen. De praktische bezwaren kon ik zelf wel bedenken. Hoe moest het met opvang voor de kinderen? Hoe moest het met geld? Maar

er bleek een parttime opleiding Sociaal Cultureel Werk te bestaan aan de Horst in Driebergen. Werken in een buurthuis als jongerenwerkster met de moeilijkste jongeren, want die kon ik wel aan. Gezinshuisouder worden samen met mijn man. Dat betekende concreet in een huis wonen met twee eigen en vier pleegkinderen. Ik was drieëntwintig jaar.

Op mijn zesentwintigste haalde ik mijn hbo-diploma Sociaal Cultureel Werk en toen werd het even heel erg stil vanbinnen. Zou ik? Nee, nu moet je ophouden. Nu tart je het lot. Zou ik naar de universiteit kunnen? Mijn hart bonkte in mijn keel alleen al door de vraag te stellen. Nee, nu ga ik tegen een muur aanlopen, tegen mijn eigen plafond, de universiteit is te hoog gegrepen. Maar dat dacht ik ook toen ik nog geen diploma had, toen leek de mavo ook onmogelijk. En met het mavodiploma op zak, kwam de havo langs als mogelijkheid, als alleen maar ietsje meer en moeilijker. Als je het niet probeert dan weet je niet wat je grens is.

Uiteindelijk koos ik voor psychologie. Ik meldde me aan en werd toegelaten. Ik kwam in een totaal onbekende wereld met ongeschreven regels die de andere studenten wel leken te beheersen. Daarmee stond ik duidelijk op achterstand, maar inhoudelijk vond ik het geweldig. Ik nam af en toe een kind mee naar de colleges. Leerde onder het eten met de kinderen, aanwijzend op hun hoofd, hoe het brein in elkaar zit. ‘Wijs me je neocortex eens aan,’ vroeg ik. Tegen de tijd dat ik tentamens moest doen, kenden mijn kinderen ook de structuur van het brein.

Het was lastig, het was druk, het was chaos in die periode van mijn leven. Maar ik werd steeds meer mij. Van mijn kinderen leerde ik onvoorwaardelijk liefhebben en ik kreeg plezier in mijzelf en de wereld. Op mijn drieëndertigste mocht ik mijn doctoraalbul Psychologie in ontvangst nemen en kreeg ik direct een baan als docent aangeboden aan de Universiteit Utrecht. Ik had nog nooit lesgegeven, maar dit was mijn vorm. Dit paste me

als een jas. Op mijn veertigste promoveerde ik op het onderwerp Lichaamsbeelden en op mijn vijfenvijftigste werd ik benoemd als Opleidingsdirecteur Psychologie en Hoogleraar Kwaliteit en Vormgeving van het psychologieonderwijs.

Ik heb deze carrière niet bedacht. Ik heb deze loopbaan niet kunnen verzinnen, want mijn leefwereld begon met slechts enkele straten en geen uitzicht op de wereld. Het is een verhaal van neus dicht en springen, hoe bang ik ook was. Het is een verhaal van gewoon een boek pakken en nog een boek en nog een om op die manier in een nieuwe wereld terecht te komen waar ik thuis bleek te horen. Ik heb het geluk gehad dat andere mensen al iets in mij zagen, wat ik nog niet in mijzelf zag. Identiteit ontstaat in samenspel met andere mensen. Wij zijn geen autonome wezens maar sociale wezens. Ons ik is een relationeel ik ten opzichte van iemand anders.

Het woord 'epifanie' komt bij me op. Epifanie komt uit het Grieks en betekent: tevoorschijn komen. In het werk van de Joodse filosoof Emanuel Levinas is het een belangrijke term. Bij hem draait het om het gelaat van de ander. Epifanie draait om iets wat er al is, maar waarvan we ineens de waarde zien (Paul van Tongeren). Zoals je getroffen kunt zijn door het gelaat van de ander, zo kun je ook getroffen worden door wat de ander in jou ziet. Het besef dat je zelf ook een oneindig gelaat hebt, waarin een ander, een geliefde bijvoorbeeld, iets ziet wat je nauwelijks kunt bevatten. Je wordt aangesproken, aangeraakt op een manier die eigenlijk te groot voor je is, maar die wel het verlangen wekt om te antwoorden en het waar te maken (Désanne van Brederode). De ander nodig hebben om jezelf te kunnen zien en nog onderontwikkelde delen van jezelf naar voren te laten komen. Hoeveel ruimte geven we aan de ander, hoeveel credits, of blijven we maar tegen onszelf zeggen dat we het allemaal alleen doen? Je kunt jezelf ongelooflijk voor de gek houden.

Je kunt als mens gevangen raken in een verbeelding van de werkelijkheid. In de gnostiek heet dat dwaling, leerde ik van Bram Moerland. Het wordt beschreven als een verblijf in een vreemd land waarvan je je de zeden en gewoonten hebt eigen gemaakt, zonder onderzocht te hebben wie je van oorsprong bent. Het proces van bevrijding uit de dwaling heet in de gnostiek het herstel. De bevrijding ligt in het constateren dat je aan al je eigen verhalen een willekeurige betekenis kunt toekennen, waarbij je als verteller de vrijheid hebt om de verhalen wel of niet te delen, intact te laten of te veranderen. Hetzelfde geldt voor de feiten in je leven. Ook daaraan kun je elke willekeurige betekenis geven. Dat inzicht laat de muren van de gevangenis om je heen in elkaar storten. Wat zich dan aandient zijn oneindige mogelijkheden. De angst daarvoor kan groot zijn. Het overwinnen van de angst is een wezenlijk onderdeel van het spirituele pad op weg naar autonomie, naar het herstel. In deze openheid is het eenvoudiger om het leed en de problemen bij een ander te voelen en te zien. Om bereikbaar te zijn voor de ontroering van je medemens, moet je je zekerheden durven loslaten, de vensters van je ziel openstellen en bereid zijn geraakt te worden. Alleen dan kun je de waarheid van een verhaal verstaan. Alleen dan kun je groeien en nieuwe mogelijkheden in jezelf ontdekken.

Met chaos valt moeilijk te leven en de mens als zingevend dier wil alles wat hij meemaakt een plaats geven in zijn autobiografie. Als verschillende ervaringen niet opgenomen kunnen worden in onze biografie dan ontstaat er een soort mist. We raken de weg kwijt en komen terecht in een steeg waarvan we de uitgang niet kunnen vinden.

Werken in de ggz, bij uitstek een plek van chaos, stegen en mist, betekent voor een belangrijk deel een bijdrage leveren aan het herstel, aan het schrijven van de autobiografie. Het gaat niet alleen om het verbeteren van stemming of het ver-

minderen van angsten. Het gaat in werkelijkheid om het verhaal, het meest persoonlijke van een mens. Deskundigheid in de psychiatrie is in alle tijden het op orde brengen van het levensverhaal. Een gelaagd verhaal vol tegenstrijdigheden (Ivan Wolffers). Wij zijn allen gewond, of we nu hulpverlener zijn of cliënt. Wij zijn allen mens, heel in gebrokenheid.

Ap Dijksterhuis wees me erop dat wanneer mensen meer gebruikmaken van naar zichzelf verwijzende persoonlijke voornaamwoorden zoals ik, me en mij, ze minder gelukkig en vaker depressief zijn en meer last hebben van hart- en vaatziekten. De gedachten van Dijksterhuis over het bewustzijn als spiegel zijn interessant. Gedachten en gevoelens passeren enkele seconden in ons bewustzijn en verdwijnen dan weer. Ze hebben geen invloed. We zijn geneigd ons te identificeren met onze gedachten en gevoelens, maar we zijn onze gedachten en gevoelens niet. Dijksterhuis zegt het mooi: ‘We bestaan niet uit de beelden die op de spiegel verschijnen. We zijn de spiegel zelf’ (Dijksterhuis, 220). Je hebt een innerlijke stem maar je bent die stem niet.

Steeds opnieuw kun je je eigen leven betekenis geven. Dat is een actief proces dat nooit ophoudt. Je bent niet gek of gezond, je bent geen vrouw of een man, je bent niet mooi of lelijk, nee, echt, we zijn allemaal mengvormen en proberen onszelf vorm te geven. De cultuur biedt ons dimensionele, platte beelden aan over seksualiteit, over mannen en vrouwen, over gek en gezond en over schoonheid. Maar wij zijn als mens gelaagde wezens, natuur en cultuur. In het volgende hoofdstuk staat de beeldcultuur centraal.