

## interview

# Allemaal even mooi: wie zijn we voorbij de uiterlijke schijn?

DOOR JOKE HEIKENS

Selfies, foto's op sociale media en de talloze reclame-uitingen: overal draait het om uiterlijke schijn en vermeende perfectie. Maar hoe beïnvloedt dat media-bombardement ons zelfbeeld? "Je kunt dat ideaalbeeld nooit realiseren. Dat leidt tot grote ontevredenheid."



Veel mensen zijn onzeker over hun uiterlijk. Maar, vraagt psychologe Liesbeth Woertman zich af: "Maakt je uiterlijk jou, of doet je persoonlijkheid, je innerlijk dat?" | Illustratie: Marcus Butt - Ikon Images

"Het tijdschrift *Linda* interviewde me voor zijn themanummer over cosmetische ingrepen, helaas vooral als promotie van cosmetische chirurgie", zegt hoogleraar psychologie Liesbeth Woertman. "Dat is echter helemaal niet wat ik wil. Ik ben niet faliekant tegen deze ingrepen, want iemand die echt last heeft van zijn uiterlijk kan daar enorm mee geholpen zijn. Maar in een ander artikel in dat nummer zei een moeder: 'Ik wil beeldschoon op het schoolplein staan.' Dan is mijn enige vraag: 'Waarom?' Je staat daar toch als moeder? Je staat daar primair voor je kind, wat maakt het uit hoe je eruitziet? En wat voor beeld geef jij je kinderen mee als iedere oneffenheid weggewerkt moet worden? Want laten we wel zijn, als je eenmaal begint aan plastische chirurgie, is er altijd wel iets te verbeteren, het is dan eigenlijk nooit genoeg."

## SELFIES

In haar boek *Je bent al mooi*, dat op 11 april verschijnt, gaat Woertman onder meer in op het fenomeen van de selfies, die veel mensen maken om een ideaalbeeld van zichzelf te presenteren. Wie veel selfies maakt, objectivert zichzelf, vindt ze. "Dat leidt tot grote ontevredenheid, want je kunt dat ideaalbeeld nooit realiseren. Het kan op beeld altijd mooier en fijner. Wie ben jij dan nog? Maakt je uiterlijk jou, of doet je persoonlijkheid, je innerlijk dat? Door alleen maar met je uiterlijk bezig te zijn, raak je verder verwijderd van jezelf, van wie jij bent. Zo'n moeder die de knapste wil zijn, bijvoorbeeld, ik vind dat verbijsterend en snap oprecht niet waarom. Met dit boek wil ik schoonheid vanuit heel verschillende invalshoeken belichten. Wat is schoonheid? Wat levert het je op? Ben je echt gelukkig

met jezelf als je mooi van buiten bent? Of kun je ook gelukkig zijn als je minder mooi bent?"

Het boek begint met een treffend voorbeeld. Een groepje mensen zit in een geblindeerde kamer. Zij moeten zichzelf omschrijven voor een tekenaar die hen niet kan zien. Er is ook een tekenaar aan het werk die hen wel kan zien, maar dat weet de groep niet. De verschillen in de tekeningen zijn enorm. Veel mensen blijken hun uiterlijk heel negatief te beschrijven. De tekeningen van de tekenaar die hen kon zien, tonen daarentegen veel meer de mooie kanten van de mensen.

"Iedereen wil zichzelf zo mooi mogelijk laten zien en sommigen gaan daar heel erg ver in", stelt Woertman. "Ze zien de consequenties van hun gedrag niet altijd in. Dragen ze iets bij aan het beter of gelukkiger maken van de wereld? In

Nederland leven bijna 400.000 kinderen onder de armoedegrens. Hoe leg jij hun uit dat je net voor 60.000 euro aan je lichaam hebt laten verfraaien?"

## WIE BEN JE?

De grote vraag is uiteindelijk 'Wie ben je?', en die vraag is heel belangrijk, zeker voor jonge mensen. "Wij hebben de taak om jongeren mee te geven dat ze prima zijn zoals ze zijn", legt Woertman uit. "We kunnen ons richten op de verschillen, zoals nu vaak gebeurt, maar we kunnen ook kijken naar wat hetzelfde is, en dat is heel erg veel. Twee armen, twee benen, twee ogen, een neus, een rug, een buik. Ook onze gevoelens komen overeen: verdriet, blijdschap, angst... Als we nou eens meer gaan letten op de overeenkomsten, dan wordt iedereen een stuk gelukkiger. We zijn allemaal anders, maar toch ook hetzelfde. En we maken veel dezelfde dingen mee.

Toen ik net was begonnen aan dit boek, kreeg ik kanker. Dat heeft ook een enorme impact op je uiterlijk. Alle medicatie die je inneemt, maakt je niet mooier of blozender. Maar het is een ziekte die je overkomt. Je wordt op jezelf teruggeworpen en aan alles wat je eventueel aan je lichaam hebt laten doen, heb je dan niets meer. Ben jij dan nog iemand?"

## DE CHAOS IS COMPLEET

Woertman hoopt dat haar boek mensen ertoe kan aanzetten na te denken over de vraag wie ze zijn, als alle uiterlijkheden wegvallen. "Vroeger was je identiteit duidelijk; gingen je ouders naar de kerk, dan ging jij ook. Was je vader timmerman, dan werd jij dat ook. Nu is er zo veel meer mogelijk en dat zorgt voor een grote onzekerheid. Tel daarbij de reclame op die over je wordt uitgestort en de chaos is compleet. Volgens de reclamefilmmpjes heb je allerlei producten nodig om echt gelukkig te worden. En de acteurs en actrices in die filmpjes zien er ook nog eens perfect uit. Dat is het beeld dat wij voorgeschoteld krijgen. Je moet sterk in je schoenen staan om daar boven te kunnen staan, maar dat is wel wat wij onze jongeren moeten meegeven: je bent prima en mooi zoals je bent." ●



## 'Ik wil schoonheid vanuit verschillende invalshoeken belichten. Wat is het? Wat levert het je op? Ben je gelukkig als je mooi van buiten bent?'



Liesbeth Woertman,  
*Je bent al mooi – De schoonheid van imperfectie*

Uitgeverij: Ten Have  
Pagina's: 176 | € 18,99  
ISBN: 978 90 25906 88 7

Het boek wordt op 11 april in  
Klooster Huissen gepresenteerd.  
Zie [www.kloosterhuissen.nl](http://www.kloosterhuissen.nl).

### 'IK MIS ECHT CONTACT'

Dina (34) ontdekte dat de *swipe*-cultuur, waarin mensen elkaar vooral op hun uiterlijk beoordelen, heel algemeen is geworden: "Ik leerde een Amerikaanse muzikant kennen en we hadden echt een diep contact. Ik dacht dat hij mijn *soul mate* was, het leek voor hem ook zo te zijn. Ik ben naar hem toegegaan en we hadden een fantastische tijd. Maar toen ik terug naar Nederland ging, bleek hij ook contact met andere vrouwen te hebben. Hij ging eigenlijk gewoon door naar de volgende. Als hij op tournee ging, dan zocht hij contact met vrouwen in die buurten waar zijn shows waren. Ik voelde me gebruikt en dat was ik ook. Dat was voor mij het sein om naar mijn binnenkant te kijken. Wie ben ik eigenlijk en wie wil ik zijn? Ik mis diepgang in de samenleving, waar mensen echt contact met elkaar maken. Oppervlakkigheid leidt nergens toe, dat verandert helemaal niets in de samenleving. Hooguit worden mensen ongelukkiger."

### 'ER IS ZO VEEL SCHIJN'

Désiree Weijs (25) ontdekte de twee kanten van de wereld via Instagram: "Ik volgde eerst alleen accounts van perfecte mensen, die supergelukkig zijn en er prachtig uitzien. Dat maakte mij onzeker, ik was nooit goed genoeg en mijn foto's moesten ook perfect worden. Daardoor ging ik me niet beter voelen. Ik besloot alleen nog mensen te volgen die ik zelf wilde volgen, mensen met een imperfectie. Er is letterlijk een wereld voor me opengegaan. Waar ik mensen met een beperking eerst als hun beperking zag, leer ik nu dat er prachtige mensen áchter die beperking zitten. Het is ontzettend leerzaam om te zien hoe anderen ook met twijfels zitten, je hoeft ook niet meer te doen alsof. En er is al zo veel schijn, vooral op Instagram omdat dat vooral op beeld gericht is. Je wilt veel *likes*, dat vult een leegte op, maar voor hoelang? Het kan altijd beter, sneller en mooier. Die leegte kun je beter vullen met betekenisvolle contacten."

### 'POSITIEVER GAAN KIJKEN DOOR SELFIES'

Jacqueline Machino (47) besloot na haar scheiding mee te doen aan een *challenge* op Facebook: "Shoppern in je eigen kledingkast was het doel. Veertig dagen lang iedere dag een andere outfit aantrekken uit je eigen kast, en dan een foto van jezelf in de groep posten. Ik heb veel met mode, dit leek me een passende *challenge*. Maar ik had een slecht zelfbeeld, ik was nogal onzeker en ik vond mezelf dik. Op de foto's kreeg ik veel feedback, zowel uit de groep als op de foto's die ik op mijn eigen tijdslijn plaatste. Door de positieve reacties uit de groep ben ik positiever naar mezelf gaan kijken. Ik heb mijn eigen modepagina gemaakt en ik blijf daarop selfies plaatsen. De kleding die ik nu draag, is ook anders, veel kleurrijker en minder verhullend. Allemaal door die selfies!"

## column



### KEES HEESTERS

Politiek filosoof; werkt in het Amerikaanse Baltimore.

## WEDSTRIJDJE LOYALITEIT

Acteur Justin Smollett heeft een rol in het succesvolle programma *Empire*. Uit onvrede met zijn salaris bedacht hij een stunt. Hij is zwart en homo-seksueel, en betaalde twee bekenden om zich uit te dossen als aanhangers van Donald Trump. Met een rode pet op zouden ze net moeten doen alsof ze hem, onder het roepen van racistische en homofobe leuzen, in Chicago in elkaar probeerden te slaan. De achterliggende gedachte was dat hij een sympathiek figuur zou slaan, als slachtoffer van

het door Trump ontketende racistische en anti-homo-Amerika. Hij zou eruit naar voren komen als iemand die meer roem, meer werk en meer geld verdiende. Het werd redelijk snel duidelijk dat hij het allemaal zelf had georganiseerd. Smollett claimde zich verwoed te hebben verdedigd, maar liet niet eens zijn broodje vallen tijdens het incident. Hij werd aangeklaagd, maar vorige week werd de zaak geschikt. Hij moet een taakstrafje vervullen en een boete betalen. Smollett komt er belachelijk goed van af; zelfs de Democratische burgermeester van Chicago vond dat er sprake was van een gerechtelijke blunder. Hoewel justitie zegt dat de schikking geen bewijs van onschuld is, verkondigt Smollett op tv dat hij (ondanks alle bewijs van het tegendeel) altijd de waarheid heeft verteld en dat hij absoluut onschuldig is. Ook president Trump was voorwerp van gerechtelijk onderzoek. Twee jaar lang onderzocht een speciale officier van justitie, Robert Mueller, de contacten tussen Trumps campagnepersoneel en de Russen en bekeek hij of Trump zich schuldig heeft gemaakt aan het tegenwerken van justitie. Onlangs maakte Mueller zijn bevindingen bekend.

Hij kan niet bewijzen dat er een expliciete of impliciete overeenkomst met de Russen was over inmenging in de verkiezingen. Wat het tegenwerken van het onderzoek betreft, concludeerde Mueller dat niet bewezen kon worden dat de president schuldig of onschuldig was. Dat is een wat vreemde formulering, die op zijn minst impliceert dat er wat onfrisse dingen hebben plaatsgevonden. President Trump en zijn aanhangers verklaarden meteen dat het rapport bewees dat hij volstrekt onschuldig was, hoewel Trump enkele weken geleden nog aan iedereen die het maar wilde horen, vertelde hoe corrupt Mueller en zijn team waren. Het zegt niet veel goeds over ons tijdsgewricht dat al dit schaamteloos liegen schijnt te werken. Feiten, waarheid, de wet, ze doen er niet zo veel toe. PR-mensen en Trump begrijpen heel goed dat de realiteit niet in hun voordeel werkt. Kun je er een strijd voor of tegen team Smollett of Trump van maken, in plaats van een proces waarin op grond van feiten een doordacht moreel oordeel wordt gevormd, dan wint het team met de grootste megafon. Maar zoals we in de sport al kunnen zien, brengt het opkloppen van intense loyaliteit aan een team vaak niet het beste in mensen naar boven.