

Meer dan mooi



**ANUSCHKA REES**

# Meer dan mooi

Een praktische gids om gelukkig, zelfverzekerd  
en helemaal jezelf te zijn in een door  
uiterlijk geobsedeerde wereld

Vertaald door Anke ten Doeschate  
en Anne-Marie Vervelde

Nieuw Amsterdam

Oorspronkelijke titel *Beyond Beautiful*

© 2018 Anuschka Rees

Illustraties Marina Esmeraldo

© 2020 Nederlandse vertaling Anke ten Doeschate  
en Anne-Marie Vervelde / Nieuw Amsterdam

Voorwoord © Tatjana Almuli

Alle rechten voorbehouden

Omslagontwerp © Lisa Ferkel

Omslagbewerking © image realize

Foto auteur © Anuschka Rees

NUR 450

ISBN 978 90 468 2783 3

[www.nieuwamsterdam.nl](http://www.nieuwamsterdam.nl)



# Inhoud

Voorwoord door Tatjana Almuli 11

Inleiding 15

## Deel I Wat is het probleem? 25

### 1 LICHAAMSBEELD 2.0 27

Eigenwaarde, zelfvertrouwen, lichaamsbeeld – wat is het verschil? 28

Vijf schoonheidsmythes waarin jij misschien ook gelooft 30

De vicieuze cirkel van ontevreden zijn met je uiterlijk 37

Vermijden en overdrijven: de twee manieren waarop we met lichaamsbeeldstress omgaan 38

Maak kennis met het stemmetje in je hoofd 46

### 2 DE MEDIA 49

De schoonheidsboost 49

Waarom ‘ik doe het voor mezelf’ bodyshamen is 52

Wat heeft seks ermee te maken? 55

Het probleem met bodypositivity 57

- 3 ANDERE MENSEN 61  
Oma vindt me 'gezet' en andere spoken uit het verleden 61  
Herken de bodyshamers (en sla terug) 68  
Waarom we anders moeten leren praten over ons lichaam 73  
Vijf belangrijke bodytalk-regels 75

## **Deel II Herschrijf je innerlijke handboek 79**

- 4 ZELFPERCEPTIE 81  
Hoe mooi ben ik eigenlijk? 82  
Wat je in de spiegel ziet is niet echt 83  
Stel je ogen scherp en focus op dat pluspunt 85  
Waarom je altijd slecht op foto's staat 86  
Wat een kutfoto! 89
- 5 SCHOONHEIDSIDEALEN 91  
Het perfecte lijf door de jaren heen 92  
Het westerse schoonheidsideaal voor vrouwen 92  
Hoe zit het met mannelijke schoonheidsidealen? 97  
Het ziet er daar beneden prima uit. Echt waar! 98  
Onthaard en opgedirkt: waaraan vrouwen moeten voldoen om er verzorgd uit te zien 101  
Waarom komt de beautylat steeds hoger te liggen? 103  
De ieuw-factor 107  
Wie heeft ooit besloten dat vrouwen onbehaard moeten zijn? 107  
De impact van eurocentrische schoonheidsidealen 111  
Leeftijdscriminatie: de onverbiddelijke fabel dat jonger beter is 115

- 6 MEER DAN EEN LICHAAM 121  
Wat is er mis met zelfvertrouwen ontlenen aan je uiterlijk? 122  
Je positieve innerlijke stem trekt bij je in 126

### **Deel III Weer de baas worden 129**

- 7 VANAVOND KAN IK NIET, IK VOEL ME DIK 131  
Je vreest dus andermans oordeel 132  
Wat zou Serena doen? (Waarom je een rolmodel nodig hebt) 136  
De ladder van zelfvertrouwen: stap voor stap elke angst overwinnen 137  
Ik wil mezelf niet zien: wanneer je spiegels en camera's vermijdt 138
- 8 SOCIALE MEDIA 139  
De echte reden waarom je in de rats zit vanwege jouw feeds 139  
Zijn selfies empowerend of problematisch? 141  
De ontvolglijst 149
- 9 VOEDING EN FITNESS 151  
Hoe gezond eten een statussymbool werd 151  
Hoe je als dieetkoningin vrede met eten kunt sluiten 152  
Het eind van de dieetstrijd: intuïtief eten 155  
Het probleem met 'sporten om er naakt beter uit te zien' 159
- 10 STIJL 163  
Het belang van dragen wat je wilt, ongeacht je lichaamsbeeld 164  
Kleed je niet meer naar jouw lichaamstype 165  
Leeftijd speelt geen rol 169

Draag geen oncomfortabele kleding meer 169

Geef je kledingkast een make-over en jezelf meer  
zelfvertrouwen 171

11 BEAUTYRITUELEN 173

Boycot jouw beautyritueel je lichaamsbeeld? 174

Leuk en flexibel: een zelfverzekerde benadering van beauty 176

*De Meer dan mooi*-reset 179

12 COSMETISCHE CHIRURGIE 183

Is het normaliseren van ‘iets laten doen’ schadelijk, nuttig of niet  
zo belangrijk? 183

Even serieus: zou je van een cosmetische ingreep meer  
zelfvertrouwen krijgen? 186

Conclusie: *Weltschmerz* en het kronkelpad van de verandering 191

Over de auteur 193

Dankwoord 195

Bibliografie 197







# Voorwoord door Tatjana Almuli

*door Tatjana Almuli*

Een warme dag in augustus, deze zomer. Samen met mijn vriend besluit ik een dag aan het water te spenderen. Aangekomen op de zwemplek is het druk; overal liggen mensen in het gras. Gelukkig vinden we een plekje. Het is een heerlijke dag. We zwemmen, lezen, praten, zonnen. Pas aan het einde van de middag realiseer ik me iets: dit is waarschijnlijk de eerste dag ooit dat ik niet met mijn uiterlijk bezig ben geweest! Ik heb de hele dag in bikini doorgebracht en ben niet bezig geweest met de eventuele blikken of meningen van anderen. En ik heb geen moment naar mijn lichaam gekeken vol afschuw of bewondering. Mijn lichaam wás er gewoon.

Voor mij een unicum, maar toch zal deze ervaring niet wereldschokkend zijn. Want zoals Anuschka Rees in dit boek betoogt worden mensen, en vooral vrouwen, anno 2020 nog steeds compleet in de greep gehouden door een obsessie rondom het uiterlijk. We leren al op jonge leeftijd dat de schoonheid van Hollywoodsterren iets is om na te jagen en dat de knapste Instagrammers de meeste volgers hebben en dat wij dit ook moeten nastreven om een succesvol mens te zijn, stelt Rees. Ik heb ook het overgrote deel van mijn leven gedacht dat de grootste prestatie die je als vrouw kunt leveren, is dat je conventioneel aantrekkelijk bent. Mijn pogingen om aan dat heersende schoonheidsideaal te voldoen beïnvloedde op een gegeven moment mijn hele leven.

Tot drie jaar geleden was ik eigenlijk altijd op dieet en was ik constant jaloers op slankere vrouwen. Ik ben altijd dik geweest en kreeg al in mijn vroege jeugd te horen dat dit moest veranderen. Daar is mijn obsessie met mijn lichaam en gewicht begonnen.

---

**'Ik hing alles op aan dat lichaam'**

---

Ik droeg altijd 'flatteuze' (lees: zwarte) kleding en mijn armen en benen waren altijd bedekt – zelfs tijdens de warmste maanden van het jaar. In de zomer ging ik nooit met vrienden of familie naar het strand, ik verzon altijd smoesjes. Überhaupt sloeg ik vaak leuke gelegenheden als etentjes en feestjes over als ik mijn onzekerheden weer eens niet de baas was. Ik was dan bang dat mensen me dom, lui, vies en lelijk zouden vinden.

Ik hing alles op aan dat lichaam. Ik dacht altijd: als ik ben afgeval- len, word ik pas echt gelukkig, succesvol en geliefd. Dan gaat mijn le- ven pas echt beginnen. Nieuwsflash: ik ben ooit, op een nogal extreme en ongezonde manier, veel afgevallen en voelde me nog net zo onge- lukkig en onzeker als daarvoor.

De echte, mentale verandering werd een paar jaar geleden in gang ge- zet toen ik aan de slag ging met mijn verstoorde zelfbeeld tijdens in- tensieve therapie. En ik me begon te verdiepen in lichaamsneutraliteit. Het was in deze tijd dat ik ook dit boek van Anuschka Rees las, in de oorspronkelijke Engelse uitgave. Door *Meer dan mooi* te lezen werd ik me bewuster van de rol van de media en de dieetindustrie die beide een kapitalistisch doel najagen en veel geld kunnen verdienen aan on- zekere, ongelukkige mensen. Zolang wij mee blijven draaien in die door uiterlijk geobsedeerde molen verandert er dus niets. Dit besef was een wake-upcall voor mij om mijn kont tegen de krib te gooien en te kiezen voor mezelf.

Ik vind het een verademing dat Anuschka Rees in dit boek verder gaat dan de welbekende #loveyourself-kreten die te lezen zijn in andere boeken. Ze durft kritisch te zijn. Zo werpt ze terecht deze vraag op: hoe

komt het dat vrouwen ondanks de groei in (online) diversiteit en be-  
moedigende boodschappen in de media, nog net zo onzeker zijn over  
hun uiterlijk als daarvoor? Ik zal geen antwoord geven op die vraag,  
daarvoor kun je beter het hele boek lezen. Maar voor mij is dat wat dit  
boek onderscheidt van andere boeken over zelfliefde en -acceptatie:  
Anuschka werpt niet alleen vragen en problemen op, maar geeft ook  
antwoorden en tools om wezenlijk verandering in gang te zetten.  
Daarbij beschrijft ze precies het probleem van leuzen als ‘je moet ge-  
woon van jezelf houden en goed voor jezelf zorgen’. Ja, in de ideale  
wereld wel. Maar hoe kom je bij die warme gevoelens voor jezelf wan-  
neer je jarenlang doodgegooid bent met het idee dat je niet goed ge-  
noeg bent? Dan ga je waarschijnlijk niet binnen afzienbare tijd ineens  
hartstikke veel van jezelf houden.

---

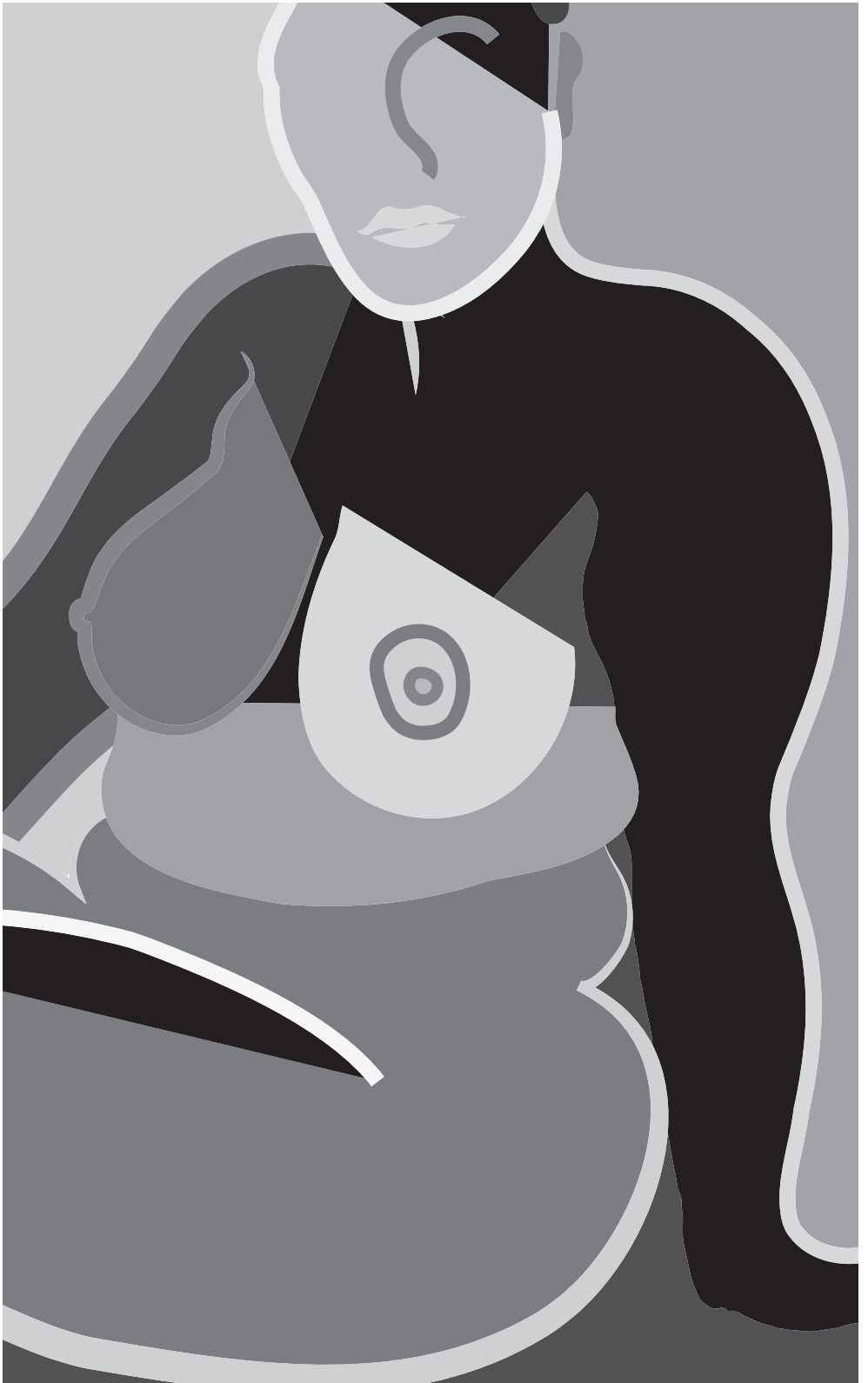
**‘Anuschka geeft antwoorden en tools om wezenlijk  
verandering in gang te zetten’**

---

Voor mij is dit boek baanbrekend omdat het je op een dieper niveau  
laat nadenken over welke denk- en ideaalbeelden jij allemaal geïnter-  
naliseerd hebt en hoeveel invloed dat eigenlijk heeft op je leven. Die  
bewustwording is de eerste stap, daarna is het tijd voor actie: Rees reikt  
allerlei opdrachten en strategieën aan die je kunnen helpen je zelfbeeld  
te versterken waardoor je uiteindelijk minder bezig bent met je uiter-  
lijk. Ik vind het fijn dat ze realistisch is, zo schrijft ze: ‘Je zelfbeeld ver-  
beteren is een proces, geen projectje voor een regenachtig weekend.’  
Dit is naast een leesboek ook echt een wérkboek, gun jezelf de tijd om  
dit boek helemaal door te werken. Met Post-its, markeerstiften en al.  
Ik weet uit eigen ervaring hoe bevrijdend het is om minder obsessief  
bezig te zijn met je uiterlijk en je lichaam. Dat gevoel van vrij zijn wens  
ik ieder mens toe. En ik heb zelf ervaren dat het lezen van dit boek kan  
bijdragen aan die neutralere blik. Veel succes!

Tatjana Almuli

Tatjana Almuli is journalist, fotograaf en auteur van *Knap voor een dik meisje*. Ze  
schrijft over onder meer zelf- en lichaamsbeeld, seksualiteit en rouw voor op-  
drachtgevers als *Vogue*, *ELLE* en *VICE*.



# Inleiding

Met al die glamourachtige wereldsterren, super-geshapete fitnessgoeroes en perfect gestylede influencers om ons heen wordt het er niet makkelijker op om tevreden te zijn met ons uiterlijk. In de Verenigde Staten is slechts één op de vier vrouwen tevreden met haar lichaam. Cosmetische chirurgie is een winstgevende business; alleen al in de VS geven mensen jaarlijks veertien miljard euro uit aan cosmetische ingrepen. Gemiddeld zijn er van elke drie vrouwen altijd twee op dieet. En dat geldt ook voor – nog schrikbarender – meer dan de helft van de tienermeisjes.

Je hoeft niet superslim te zijn om te snappen hoe vrouwen en meisjes aan hun negatieve lichaamsbeeld komen. Vanaf het moment dat we onze ogen opendoen worden we doodgegooid met beelden van hoe we eruit zouden moeten zien. Denk niet alleen aan fitspiratie en dieet-tips, maar ook aan advertenties, tijdschriften, fashionbloggers en lingerie modellen. Een slank gespierd lichaam, een mooi gezicht en een perfecte outfit kunnen op bewondering en likes rekenen, terwijl onefenheden als een puistje, een ‘fout’ kledingstuk of een kiloetje extra belachelijk worden gemaakt op sociale media en in roddelbladen.

Gelukkig krijgt onze gezondheid steeds meer aandacht als het in de media over schoonheid gaat. ‘Blij met je lijf’ is een belangrijk thema geworden. Sommige merken zetten plussize modellen in bij hun reclamecampagnes en geven aan niet meer te zullen fotoshoppen. Het vrouwenmagazine *Allure* heeft de term antiveroudering in de ban gedaan. Barbiepoppen hebben geen dijkloof meer en zijn er nu in diverse lichaamsvormen. Vooruitgang!

Maar een echt divers medialandschap, waarin meisjes en vrouwen niet langer de boodschap krijgen dat vrouwen worden gewaardeerd en afgerekend op hun uiterlijk, laat vermoedelijk nog wel even op zich wachten. Tot die tijd moeten we een manier zien te vinden om met de overvloed aan perfecte plaatjes op onze beeldschermen om te gaan. Je kan natuurlijk je telefoon, tv en computer de deur uit doen. Maar je kan ook dit boek lezen ;-).

---

**In Meer dan mooi zijn meningen en persoonlijke ervaringen van meer dan zeshonderd vrouwen opgenomen. Je vindt ze verspreid door het boek.**

---

Ik liep tegen het thema lichaamsbeeld aan toen mijn eerste boek *The Curated Closet* was verschenen. Dat gaat over mijn ommekeer van 'fanatieke shopaholic met bomvolle kledingkast maar niets om aan te trekken' naar 'bewuste consument volgens het motto: minder = meer'. Ik kreeg waanzinnig veel lieve reacties van lezers bij wie het stappenplan in mijn boek echt had geholpen. En omdat hoe je je voelt in bepaalde kleding sterk samenhangt met hoe je in je vel zit, vertelden veel vrouwen me ook over problemen met hun lichaam, dat ze niet slank, curvy, mooi of jong genoeg vinden, en hoe de sociale media die druk nog verder opvoeren.

Naarmate ik er meer over las en meer over nadacht, kreeg ik inzicht in de enorme invloed die hun zelfbeeld uitoefent op het leven van vrouwen. En dan heb ik het nog niet eens over de eetstoornissen, depressies of lichaamsbelevingsstoornissen (BDD) die sommigen van ons ontwikkelen door hun slechte zelfbeeld. Ik heb het over de gedachten en gevoelens die we dagelijks ervaren, omdat we in onze maatschappij leren dat we gewaardeerd worden om hoe we eruitzien. Denk aan:

- Niet echt genieten van een avondje stappen met vrienden omdat je steeds bezig bent met hoe je eruitziet.
- Ongerust raken als iemand een foto wil maken, of je dag laten verpesten als je getagd bent in een foto waar je volgens jou niet goed opstaat.



- Je verjaardag vrezes omdat vanaf die leeftijd de aftakeling begint.
- Jezelf dwingen om je beautyritueel helemaal af te maken, ook al is dat een enorm karwei.
- Denken dat streng aan de lijn doen een voorwaarde is om je grote liefde te vinden of behouden.
- Op je werk die kans om een presentatie te geven laten schieten, omdat je te veel bewust bent van jezelf.
- Je geremd voelen tijdens seks.
- Het ene na het andere uitproberen – trainingen, diëten, schoonheidsbehandelingen – in de hoop de gouden formule voor een goed gevoel over jezelf te vinden.
- Een uitnodiging voor een dagje strand afslaan omdat je niet in je badpak gezien wilt worden.
- Nooit voor een passpiegel gaan staan, omdat je de confrontatie niet aankan.
- Ervan overtuigd zijn dat je gewicht bepaalt of je gelukkig voelt.

Denk eens aan al die energie en tijd die je bespaart, en zelfs geld, als je opeens tevreden zou zijn met je uiterlijk – en wat je daar allemaal mee kan doen!

Het probleem van een negatief lichaamsbeeld is natuurlijk niets nieuws. Tegenwoordig heeft alles en iedereen, van feministische bloggers tot Amerikaanse filmsterren en zelfs modebladen, het over de onrealistische schoonheidsidealen in onze cultuur en de enorme druk die vrouwen ervaren om eraan te voldoen. Maar het valt me op dat er één ding is waar niemand het over heeft: een oplossing.

We weten wel wat media, modemerken en filmmaatschappijen zouden moeten doen om hier verbetering in te brengen. En het is ook belangrijk dat we dit onzekerheidvoedende probleem op een maatschappelijk niveau aanpakken. Maar betekent dit dat we ons moeten overleveren aan de goedwillendheid van grote merken en media om

een einde te maken aan het promoten van onrealistische schoonheids-idealén? Is het tot die tijd onontkoombaar dat we ons onzeker voelen over onze verschijning? Moeten we machteloos afwachten?

---

**'Ik ben intelligent, ik ben een feminist en ik weet dat het schoonheidsideaal ook maar een standaard is. Waarom maak ik me dan toch zoveel zorgen over hoe ik eruitzie?'**

---

Dat kan gewoon niet waar zijn. Er zijn genoeg vrouwen die tevreden zijn met hun lichaam en gewoon niet toestaan dat hun mindere trekjes hun leven zoals zij dat willen leiden, belemmeren. Bovendien, als ik één ding heb geleerd van mijn studie psychologie is het dat gedachten, gevoelens en meningen van mensen niet vastliggen. Dat is namelijk de basis van de psychotherapie en van zelfontplooiing: je kunt de manier waarop je psyche werkt verbeteren, ongeacht de omstandigheden. Het is dus mogelijk om meer zelfvertrouwen te krijgen en je lichaam niet meer te zien als een probleem dat niet opgelost kan worden.

Maar hoe? Daar moest ik achter zien te komen. Daarom vertelde ik mijn uitgever dat ik een zelfhulpboek over lichaamsbeeld wilde schrijven, maar nog niet precies wist wat erin zou komen te staan. Het enige wat ik op dat moment had waren een aantal vragen die ik in dit boek wilde beantwoorden, zoals:

- Hoe moet ik me ooit goed gaan voelen over mezelf als mijn omgeving niet meewerkt?
- Hoe kom ik ooit zover dat ik door mijn Instagramfeed kan scrollen zonder me een ongezonde slons te voelen?
- Hoe kom ik van mijn angst voor ouder worden af?
- Helpen fillers om meer zelfvertrouwen te krijgen?
- Hoe krijg ik genoeg zelfvertrouwen om minder make-up te dragen / te stoppen met ontharen / te dragen wat ik wil?

Ik was enorm gemotiveerd om dit boek te schrijven. Zelf voelde ik me op mijn bijna-dertigste nog vaak net zo overbewust van mezelf als toen ik dertien was. Ik liet zelfs kansen op mijn werk lopen omdat ik me niet ‘cameraproof’ voelde. Gelukkig had de uitgeverij er vertrouwen in, en dus kon ik een jaar lang allerlei slimme mensen interviewen – psychologen, sociologen, deskundigen op het gebied van media en vrouwenstudies – en me een slag in de rondte lezen over alles wat met lichaamsbeeld te maken heeft. Het was een zoektocht naar concrete praktische adviezen voor mensen (als ikzelf en vrijwel elke single vrouw die ik ken) bij wie onzekerheden in de weg staan om hun leven te leiden zoals ze dat graag zouden willen. Spoiler alert: in plaats van te blijven hangen in tegelspreuken als *Hou van jezelf zoals je bent* (ja, ja, maar hóé dan?) vond ik een heleboel nuttige, goed toe te passen strategieën die echt werken.

Werken aan een positief zelfbeeld gaat niet over een magische spiegeltruc, over hersenspoelen of jezelf voor de gek houden. Het is eerder het tegenovergestelde: het gaat juist om logischer denken en scherper waarnemen dan tot nu toe.

Blij willen zijn met je uiterlijk is bovendien geen ijdel of onnozel streven. Het lichaamsbeeld van vrouwen is een fundamenteel feministische kwestie, zegt Lexie Kite, wetenschappelijk onderzoeker van lichaamsbeeld en directeur van de non-profitorganisatie Beauty Redefined: ‘Op momenten dat we ons erg bewust zijn van ons lichaam zijn we slechter in wiskunde en in logisch denken. Ook onze sportieve prestatie ligt dan lager en we zijn minder seksueel-assertief (nee durven zeggen of over anticonceptie beginnen)’. Onzekerheid over hun uiterlijk weerhoudt meisjes om iets te zeggen in de klas en vrouwen om voor leidinggevende functies te kiezen.

Negatieve gedachten kosten tijd, energie en denkvermogen. Het gaat om veel meer dan een vervelend gevoel; geen of weinig zelfvertrouwen hebben beïnvloedt alle aspecten van het leven. Je zelfvertrouwen opkrikken levert dan ook veel meer op dan blijheid met wat je in de spiegel ziet – het kan je leven veranderen.

Je zelfbeeld wordt niet alleen gevormd door je mening over je spiegelbeeld van top tot teen, maar ook door wat je uitstraalt en wat je doet, juist omdat je zo over jezelf denkt. Zoals achter iemand wegdui-

ken wanneer er een foto wordt gemaakt, je idee niet naar voren brengen in een meeting omdat je daarmee de aandacht trekt, of uren in de sportschool doorbrengen omdat je ervan overtuigd bent dat je een leukere zomer zult hebben als je slanker en gespierder bent.

---

**'Ik denk vaak hoeveel leuker mijn leven zou zijn als ik aantrekkelijk was. Vooral in de zomer als ik meisjes met een prachtig lichaam zelfverzekerd in bikini en korte broek zie lopen. Ze trekken andere mensen aan en hebben gewoon meer plezier, lijkt het.'**

---

Voor de tips en technieken die je in dit boek aangereikt krijgt maakt het echt niet uit welke schoonheidsfouten jij allemaal ziet bij jezelf. Een negatief zelfbeeld kan aan veel dingen liggen. Vrouwen hebben problemen met hun gewicht, hun huid of de vorm van hun lichaam. Sommigen willen een kleinere neus, van hun spataderen af, een smalere ribbenkast of een andere huidskleur, anderen willen mooiere voeten, rechte tanden, kleinere poriën, minder sproeten, meer sproeten, strakke kont, rondere billen. Maar hoe klein of juist allesoverheersend je lichaamszorgen ook zijn, en hoe onbelangrijk ze in de ogen van anderen ook mogen zijn, je moet er niet mee blijven rondlopen.

### **beyondbeautiful**

Kom voor meer informatie, hulpmiddelen, advies en persoonlijke verhalen of om je eigen verhaal te delen naar de BB-community online: [beyondbeautifulbook.com](http://beyondbeautifulbook.com), of op Instagram: [@beyondbeautifulbook](https://www.instagram.com/beyondbeautifulbook).

## **Hoe je het beste uit dit boek haalt**

Iets op een bewust niveau begrijpen is heel wat anders dan het je daadwerkelijk eigen maken. Daarom is het belangrijk dat je dit boek niet alleen leest, maar er ook praktisch mee aan de slag gaat. Je vindt in dit boek steeds twee soorten oefeningen.