WAAROM KOST HET ZO VEEL TIJD OM VAN JEZELF TE LEREN HOUDEN?

WAT NU ALS JE DAAR VANDAAG AL MEE BEGINT?

Dit journal spoort je aan om anders te denken over je lichaam, over jezelf en alles wat jou in het dagelijks leven tegenhoudt. Hoe zou je leven eruitzien zonder die zeurende, negatieve stem in je hoofd die opmerkingen maakt over je lichaam? Nu krijg je de kans om die mogelijkheid te ontdekken, terwijl je je onzekerheden onder ogen komt en de banaliteiten onderzoekt die de maatschappij ons heeft geleerd. Dit journal is voor vrouwen, femmes, non-binaire personen en iedereen die eraan herinnerd moet worden dat ze precies goed zijn zoals ze zijn.

We zijn allemaal opgezadeld met negatieve ideeën over hoe ons lichaam eruit moet zien om te worden geaccepteerd in onze maatschappij, maar ik wil jou er juist van overtuigen dat de enige mening over jouw lichaam die ertoe doet, de jouwe is. Nee, die mening is misschien niet altijd positief, maar ik wil dat dit boek jou de kans geeft om van jezelf te houden. *Self-love* is het doel hier, maar het is niet de eindbestemming. Het is een proces waarbij je *ups* en *downs* zult hebben en dat is oké.

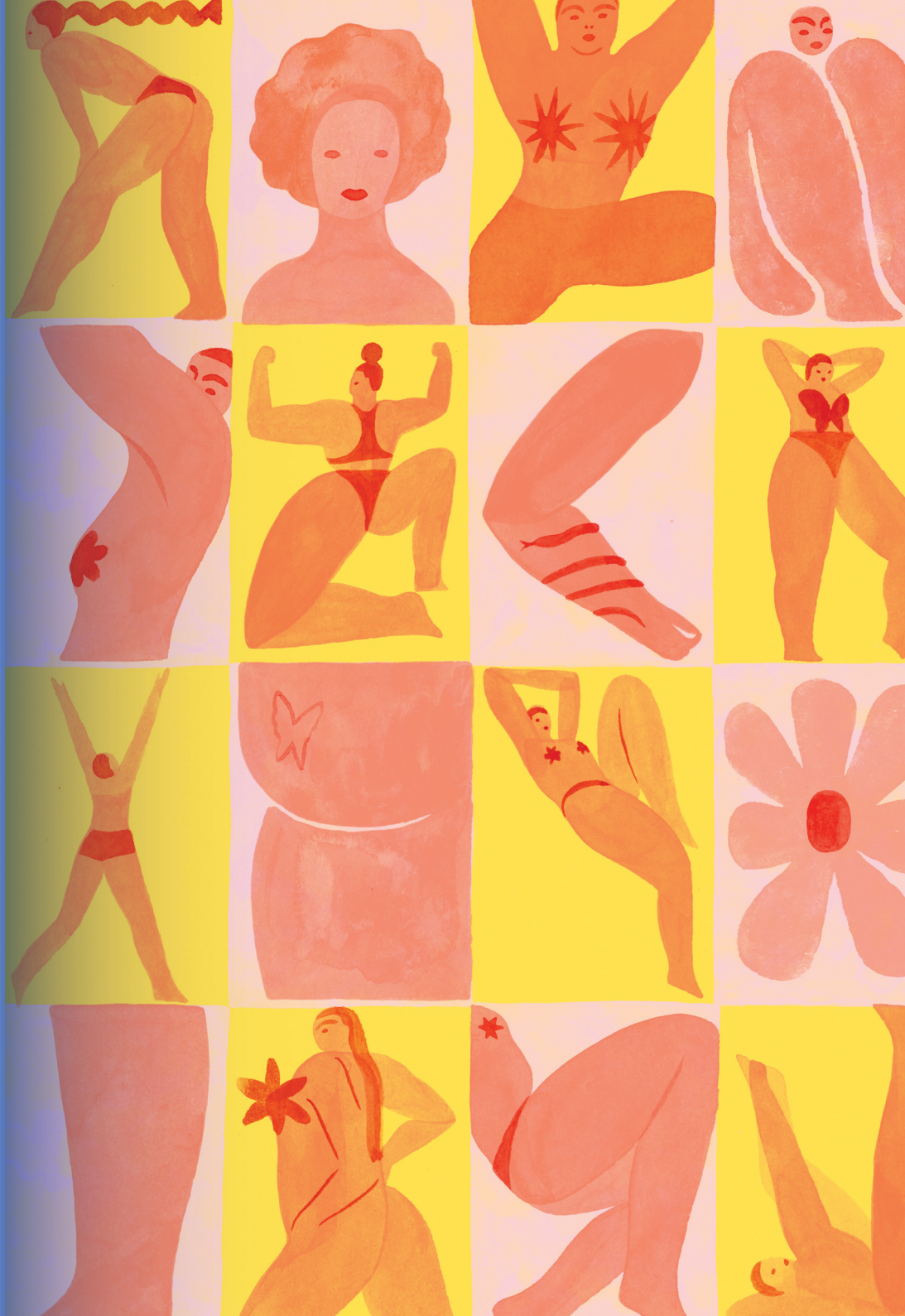
Het is belangrijk dat er geen misverstanden ontstaan over de beoogde doelen. *Self-love* is wanneer je in de spiegel kijkt en besluit dat je prachtig bent en het verdient om goed behandeld te worden, ondanks het beeld dat de maatschappij creëert over hoe het perfecte lichaam eruit moet zien. *Body positivity* is wanneer je actief tegen dat beeld in gaat door het feit te accepteren dat er mensen in de wereld zijn voor wie het leven niet makkelijk is, simpelweg door het lichaam dat ze hebben, maar ook dat er mensen zijn die juist een bevoorrecht leven leiden dankzij hun lichaam.

Ook al staat hier *self-love* centraal, *body positivity* komt er toch bij kijken. Die twee zijn namelijk onlosmakelijk met elkaar verbonden, vooral als het aankomt op het proces om het beeld van de maatschappij uit je hoofd te zetten. Om echt van jezelf te kunnen houden, moet je begrijpen dat het tegenovergestelde van *self-love* (*self-hatred*) is ontstaan door de onderdrukkende media, en uiteindelijk iedereen heeft bereikt, zelfs de bevoorrechte mensen. Het feit dat we moeite hebben om van onszelf te houden, is niet een probleem dat we elk individueel hebben gecreëerd; het zit diep in ons geworteld doordat de maatschappij één specifiek lichaam vooropstelt. De enige manier waarop jij ervan overtuigd zult raken dat jouw lichaam telt, kostbaar en prachtig is, is als je alle lichamen zo kunt zien.

HIER ZIJN EEN PAAR TERMEN OM JE AAN HET DENKEN TE ZETTEN:

Validisme: In deze maatschappij profiteren mensen met een gezond lichaam en een gezonde geest. Hierdoor ontstaan vooroordelen en het idee dat zij waardevoller zijn dan mensen met een handicap. Validisme stelt dat mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking inferieur zijn.

Thin privilege: Net zoals bij andere privileges is een slank figuur een ideaalbeeld over de hele wereld. *Thin privilege* gaat voornamelijk over hoe iedereen geconfronteerd wordt met dit ideaalbeeld. Een slank figuur wordt namelijk als de norm gezien door de media. Maar *thin privilege* heeft ook te maken met hoe slanke mensen aantrekkelijker worden gevonden en met het idee dat zij meer recht hebben op liefde. *Thin privilege* is wanneer je een lichaamstype hebt dat ervoor zorgt dat je door het leven kunt gaan zonder dat je lichaam constant wordt afgekeurd of dat je getreiterd wordt met opmerkingen. Mensen die niet in de categorie 'dun' vallen, hebben voortdurend met deze negativiteit te maken.



Fatphobia: *Fatphobia* is het geloof dat dikkere mensen niet mooi, sexy, gezond of aantrekkelijk zijn. We zijn allemaal gehersenspoeld met het idee dat alleen bepaalde lichaamstypes mooi kunnen zijn. Een daarvan is een slank figuur. Veel mensen moeten anders leren denken over een dik figuur en begrijpen dat het niet aan hen is om er toezicht over te houden. We moeten inzien dat onze obsessie met afvallen ontstaan is uit angst. We zijn bang om dikker te worden en dat we er daardoor op de een of andere manier minder toe doen in de maatschappij.

White privilege: Als we het hebben over de verschillende manieren waarop sommige lichamen gediscrimineerd worden, dan moet afkomst ook aan bod komen. *White privilege* is een aanhoudend systeem, gevormd door het feit dat blanke mensen in de economie en politiek al eeuwenlang machtsposities bekleden. *White privilege* betekent niet dat blanke mensen nog nooit ergens in benadeeld zijn, maar in dit systeem is er het geloof dat gekleurde mensen buiten de norm vallen. Dit kan op een heel subtiele manier gebeuren, maar ook op een gevaarlijke of zelfs dodelijke.

Naarmate je verder leest in dit journal, wil ik dat je ontdekt wat het betekent wanneer onze lichamen niet aan de normen van de maatschappij voldoen. Hoe kunnen we toch de waarde in onze lichamen zien en negeren wat de samenleving ons vertelt over wat aantrekkelijk is en hoe je het beste kunt overleven? Het kost wat tijd om dat te realiseren. Er zijn nog steeds zo veel dingen die ook ik nog aan het ontdekken en aan het onderzoeken ben wanneer het aankomt op

mijn eigen lichaam. Ik weet dat het lastig is om met jezelf de discussie aan te gaan wanneer je in de spiegel kijkt en wat je ziet niet volledig overeenkomt met jouw idee van wie of wat je bent.

Wat dat betreft heb ik dit journal ook nodig. Ik heb constant die herinnering nodig dat mijn lichaam alleen van mij is. Er is niets of niemand die er aanspraak op kan maken: geen geloof, ouders, partner, vriend en ook geen definitie van mijn geslacht.

Alleen ík kan ontdekken waar mijn lichaam toe in staat is en daarom heb ik de keuze of ik er gelukkig mee ben of niet, ondanks de uitdagingen die ik elke dag ervaar. Het is een proces en ik vergeef mezelf langzamerhand voor de haat jegens mijn lichaam die ik met mij meedraag. Ik laat beetje bij beetje het gevoel van verraad achter me en ik accepteer dat tegenslagen ook onderdeel zijn van dit proces.

Ik hoop dat hoe eerlijker we zijn tegenover onszelf wat betreft onze lichamen en onze eigen beperkingen, hoe meer we verschil accepteren in de wereld. Dat klinkt misschien een beetje zoetsappig, maar ik geloof dat er kracht schuilt in het liefhebben van jezelf en dat zelfvergeving misschien wel het beste proces is dat we ooit kunnen meemaken.



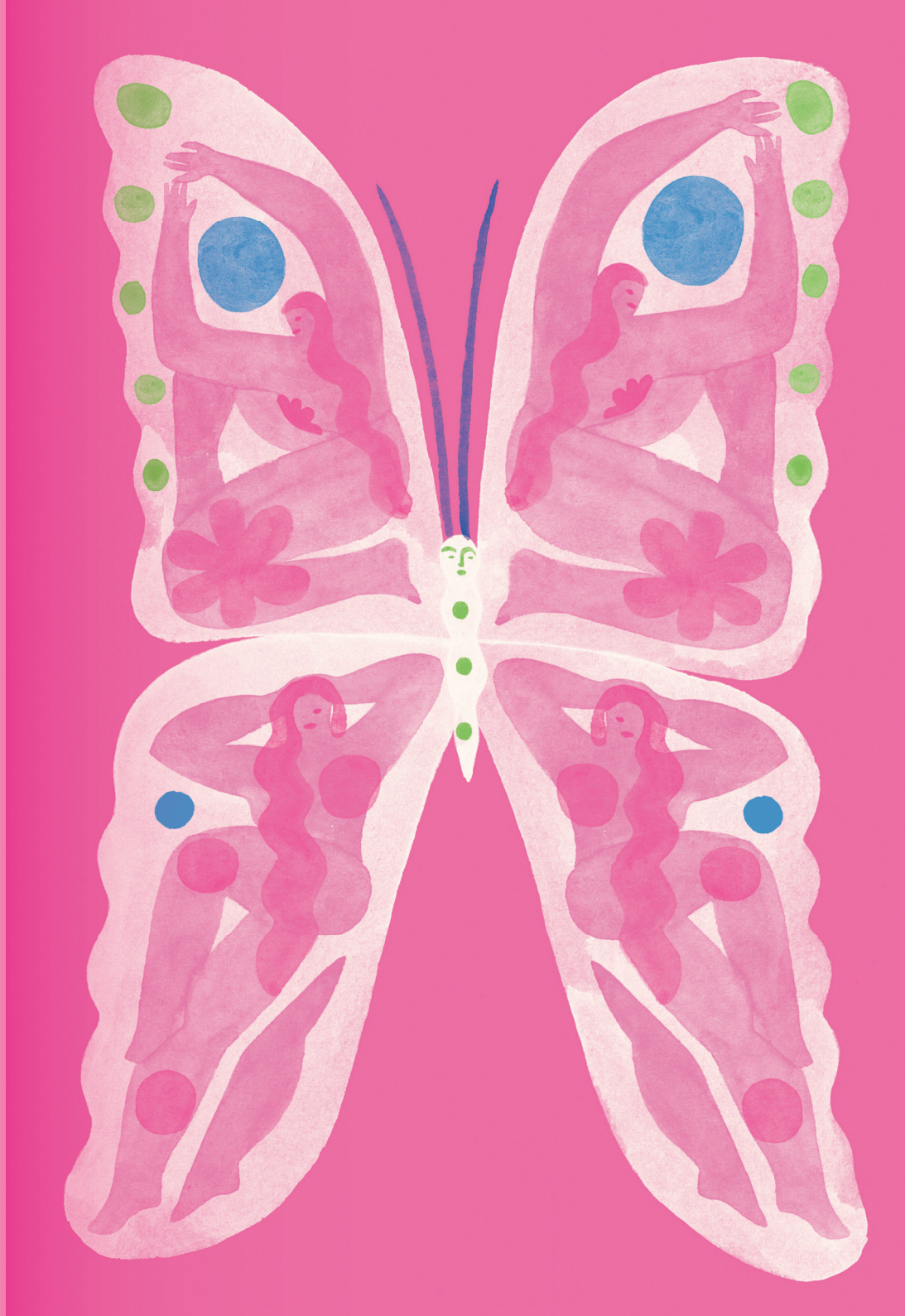


‘In een tijd waarin we *empowerment* voorgeschoteld krijgen door millennials, zijn we verplicht om van onszelf te houden. Het is een continue strijd om de top van een berg te bereiken. Kort samengevat: je moet ervoor werken. Hard werken. Er wordt van ons verwacht dat we een goed gevoel hebben over onze lichamen, onze relaties, de seks die we wel of niet hebben. Maar er wordt niet hetzelfde verwacht van de wereld om ons heen. Er blijven regels bestaan die ons vertellen dat je er pas toe doet als je dun bent en dat jouw verlangens en veiligheid niet belangrijk zijn wanneer je dat niet bent. Je bent niet ineens een slecht persoon of een waardeloze feminist wanneer het je even niet meer lukt om die positieve boodschap te belichamen als die haaks staat op alles wat je in jouw lichaam hebt meegemaakt. Het is oké om de strijd even te onderbreken en om tot rust te komen.’

MUNA MIRE

Neem de tijd om de veranderingen op te schrijven die jouw lichaam heeft doorgemaakt. Probeer hierbij te focussen op die veranderingen waar je je tegen probeerde te verzetten.

Schrijf nu de veranderingen op die je blij hebben gemaakt of die je hebt geaccepteerd, en waarom.



Denk na over de relatie tussen je lichaam (fysiek) en je geest (je persoonlijkheid, karakter, wat je wel en niet leuk vindt). Hoe stel je die voor?

Maak een lijstje over de ware jij.
Schrijf vijf dingen op over jezelf die al je hele leven waar zijn. Dit kan van alles zijn, bijvoorbeeld een bepaalde handeling die je doet, een kleur die je mooi vindt of iets waar je in gelooft.

1

2

LITTEKENS VERTELLEN EEN VERHAAL. WAT IS DAT VAN JOU?

Vertel het verhaal achter een van je fysieke littekens.