



# WIE SLIM IS, WIL MOOI ZIJN

*De beautybizz floreert als nooit tevoren, want we besparen kosten noch moeite om er mooi uit te zien. Met oppervlakkigheid heeft dat niets te maken. Mooi willen zijn is juist slim, want we weten allemaal dat een fraai uiterlijk veel deuren voor je opent. Tuurlijk doen we het ook voor onszelf, maar stellen we de waardering van 'de ander' niet veel te vaak centraal?*

*L'enfer, c'est les autres* ('de hel, dat zijn de anderen') stelt Jean-Paul Sartre in zijn roman *Huis Clos*. De blik van de ander speelt in zijn filosofische geschriften een belangrijke rol. Die ander beoordeelt ons, spiegelt ons en beperkt onze vrijheid met zijn oordelen. Hoewel 'JP' eerder doelt op ethische (wat goed is) dan esthetische (wat goed oogt) zaken, is de blik van de ander ook van belang bij het hebben van een goed gevoel over je uiterlijk. We nemen het oordeel van anderen zelfs al als vanzelfsprekend mee in ons zelfbeeld. Ga maar na: als je in de spiegel kijkt, trek je automatisch bepaalde gezichtsspieren aan en poseer je zoals je door anderen gezien wilt worden. Je komt dus nauwelijks los van de blik van de ander.

#### DE EERSTE INDRUK

Nee, je bent geen muts als je de waardering van anderen belangrijk vindt. De menselijke behoefte daaraan is namelijk ontstaan in de loop van de evolutie en dus simpelweg ingebakken. De mens heeft in de oertijd in ruilrelaties tot anderen gestaan en moest dus bij een groep horen om te kunnen overleven. De *need to belong*, 'erbij' willen horen, is diep in ons geworteld. Anderen zijn gewoon van levensbelang, oké iets minder letterlijk dan in de oertijd,

maar toch... Roos Vonk, hoogleraar sociale psychologie aan de Universiteit van Nijmegen is gepromoveerd op een onderzoek naar eerste indrukken. Ze ging na in hoeverre we echt openstaan voor iemand en in welke mate we vooropgezette verwachtingen hebben. Die eerste indruk – we zijn niet verrast – blijkt sterk gebaseerd op het uiterlijk. Mooi zijn scoort. Van meer recente aard is haar onderzoek naar de vraag of je zelfwaardering ook echt uit jezelf kunt halen.

#### BLINDE VLEK

Professor Vonk onderscheidt vier bronnen van zelfwaardering: prestaties/bekwaamheid (alles goed willen doen), sociale acceptatie (of je je door anderen geaccepteerd en gewaardeerd voelt) uiterlijk (hoe aantrekkelijk je jezelf vindt) en innerlijk (in contact staan met jezelf, persoonlijke groei). Roos Vonk: "Om een goed gevoel over jezelf te hebben, hebben we duidelijk bevestiging van buitenaf nodig, het innerlijk als bron van zelfwaardering scoort namelijk het laagst in onderzoek." Die zelfwaardering is een graadmeter of je 'erbij' hoort. "Met zelfwaardering is het als een tank benzine: als je weet dat je voldoende hebt, ben je er niet mee bezig. Maar als de tank bijna leeg is, beheerst het

*In alle culturen geldt een goede bos haar, een gave huid en een slank lichaam als gezondheidscertificaat*

je gedachten." Bij de waardering van jezelf spelen anderen dus een bijzonder belangrijke rol. Maar daarmee maak je je wel behoorlijk afhankelijk van het oordeel van die ander.

Uit het onderzoek blijkt dat mensen een blinde vlek hebben als het om hun ego gaat. Uit ijdelheid verliezen zij hun kritisch beoordelingsvermogen. Slijmen om iets gedaan te krijgen heeft duidelijk zin, want we horen niets liever dan complimentjes. Vonk: "Ik weet niet precies wat ze bij flirtcursussen leren, maar de essentie van flirten is dat de ander een goed gevoel over zichzelf krijgt: complimentjes geven dus."

## VECHTEN OF VRIJEN?

Maar flirten is toch ook iets seksueels? Vonk: "Dat kan het zeker zijn, maar je kunt het ook zien als iets ruimers, als een manier om relaties leuk te laten verlopen, iets van een prettige spanning te creëren. Die spanning wordt pas 'om te snijden' als mensen langer dan drie seconden oogcontact houden. Uit onderzoek blijkt

"Ben ik leuk genoeg?" En: "Ben ik het waard?" zijn bekende verzuchtingen. Mannen zijn vaak wat minder bezig met de sociale bron van zelfwaardering. Omdat de bevestiging van buitenaf slechts flinterdun is en zomaar van ons afgenomen kan worden (je kunt je baan verliezen, een ongeluk krijgen waardoor je je *good looks* kwijtraakt of in de liefde afgewezen worden), is het wel zo veilig om een intrinsieke bron van zelfwaardering aan te boren. Vonk: "Echte zelfwaardering heb je pas als je in contact staat met wie je werkelijk bent."

## TOTALLY IN CONTROL

Roos Vonk: "We leven in een tijd van almaar verbeteren, grip hebben op zaken. We willen *totally in control* zijn, zijn perfectionisten die denken dat we recht hebben op geluk. Als mensen vroeger geen kinderen kon krijgen, dan namen ze hun verlies. Nu is er IVF." Hetzelfde geldt voor esthetische correcties: je wilt er niet oud, dik of uitgezakt uitzien, dus grijp je

hangen, leert hanteren. "De grote kunst in het leven is: weten wat de dingen zijn waartegen je in actie moet komen en weten wanneer je je verlies moet nemen."

## MAAKBAAR MOOI

We leven in een wereld waarin alles maakbaar lijkt. En er zijn al veel sociologen, psychologen en filosofen geweest die de betrekkelijkheid hiervan geschetst hebben. Wat betreft het uiterlijk kijken we met een soms angstig makend perfectionisme naar onszelf. We verliezen wel eens uit het oog dat we niet alleen een lichaam hebben, maar ook een lichaam zijn. Wanneer je op televisie ziet dat een plastisch chirurg met een stift stippelijntjes zet op het weg te snijden vlees, komt het 'ding-achtige' van het lichaam wel erg cru naar voren. Maar de verleiding om te doen wat kan, is - gezien onze menselijke aard - erg groot. Immers: als ons uiterlijk zozeer het oordeel van anderen stuurt, is het niet meer dan pragmatisch om er maar

## Connie en Marijke zijn in het echt mooier dan op tv; fillers komen aan de oppervlakte door de lichtval van de camera

dat dan de basis is gelegd voor een confrontatie, die kan uitmonden in vechten of verliefdheid." En daarmee zijn we terug bij de blik van de ander. Een flirtende vrouw gaat ongemerkt haar lippen tuiten, verkleint de afstand tot de man die ze aantrekkelijk vindt en kriebelt aan haar hals (speelt met haar haar, trekt wat aan de halslijn van haar truitje). Wanneer het om de eerste indruk gaat, speelt schoonheid een belangrijke rol. Vonk: "De aantrekkingskracht van mooie mensen zit in ons instinct gebakken." Zo vinden we symmetrie en tekenen van jeugdigheid mooi, omdat dat staat voor gezondheid en dus voor vruchtbaarheid."

## 'BEN IK GOED GENOEG?'

Even terug naar de vier bronnen van waardering. Met name mannen en wat hoger opgeleide, werkende vrouwen ontlenen hun zelfwaardering aan wat ze presteren. Bij het sociale en uiterlijke aspect scoren vooral vrouwen hoog. Veel werkende vrouwen die ook nog een gezin hebben, bijten zich vast in deze vormen van gewaardeerd worden die buiten hen zelf liggen.

in. Het is waar dat de moderne mens een controlfreak dreigt te worden. Ook in het aangaan van relaties. In de zaterdageditie van het NRC valt de advertentie van Equalpower op met daarin de kreet: 'De meeste mogelijkheden voor resultaatgerichte hbo'ers en academici die gewend zijn zo min mogelijk aan het toeval over te laten.' Het toeval heb je immers niet in de hand en het kost tijd om de dingen op hun beloop te laten. En tijd is wel het laatste dat we onszelf gunnen. Volgens professor Vonk zou een meer ontspanden houding wenselijk zijn: het leren accepteren, ook van je eigen gebreken, en leren leven met de werkelijkheid zoals die is, kan op den duur meer houvast geven en leiden tot een vorm van zelfwaardering die je aan jezelf ontleent. Of je in het leven een controlerende of accepterende houding aanneemt, is grotendeels genetisch bepaald. Maar het valt wel bij te sturen. Professor Vonk creëerde de methode Vonk-Zelfbepaling, waarbij je via workshops, individuele consulten of een e-mailcontact (dagboekbegeleiding) problemen die met de beleving van jezelf samen-

het beste van te maken. Ook hier kun je als uitgangspunt nemen dat het de kunst is om te weten wanneer je in actie moet komen en wanneer je je verlies moet nemen. Hoewel professor Vonk de maakbaarheid van het uiterlijk afdoet als controlerend en perfectionerend gedrag, richt haar methode Vonk-Zelfbepaling zich in feite ook op een vorm van maakbaarheid. Op haar site formuleert zij het aldus: "Hoe geef ik zelf vorm aan mijn leven?" De maakbaarheid van het innerlijk, dus.

## PUBLIEKE VROUW

Uiterlijk en innerlijk zijn niet zomaar los te koppelen. We zijn ons uiterlijk, net zoals we ons lichaam zijn. Het uiterlijk is het meest publieke deel van het zelf. Het is niet iets oppervlakkigs dat buiten jezelf staat, maar brengt tot uitdrukking hoe je bent en dus hoe je gezien wilt worden. Voor een deel zit je aan je uiterlijk vast. Lelijk is niet in drie stappen om te toveren tot mooi, maar met behulp van mode, cosmetica en cosmetische ingrepen kom je een heel eind. Maar hoe ver ga je daarin?



het hoofd over de vraag hoe de waarneming je kan beetnemen. Velen van hen zouden hun neus ophalen voor het idee dat waarneming als filosofisch begrip met betrekking tot uiterlijke schoonheid superactueel is.

#### WELWILLENDE BLIKKEN

Er bestaat een behoorlijke consensus over wat mooi gevonden wordt. In alle culturen wordt een prachtige bos haar, een gave huid en een slank lichaam als gezondheidscertificaat gezien. Als bewijs dat je te doen hebt met een exemplaar waarmee je je kunt voortplanten. Ook zijn vrouwengezichten favoriet waarvan het ondergezicht klein is, met fijne kaken, volle lippen en ogen die groot zijn in verhouding tot de lengte van het gezicht. In feite zijn dit ook tekens van jeugdigheid. Bij het ouder worden, wordt het ondergezicht langer, zakken de wenkbrauwen en verliest de bovenlip wat van z'n onderhuidse vet waardoor hij van opzij platter oogt. Professor Vonk: "Vrouwen die in hun jongere jaren aantrekkelijk werden gevonden, hebben het moeilijker met oud worden. Ze gaan iets missen – aandacht en waardering – dat anderen al in een eerder stadium hebben moeten opgeven of nooit hebben gekregen. Je kunt hier natuurlijk ook een positieve draai aan geven, want je

## Het uiterlijk is niet iets oppervlakkigs; het brengt tot uiting hoe je bent en hoe je gezien wilt worden

We hebben het al gehad over de blik van de ander en er is ook onze eigen blik (bijvoorbeeld als je in de spiegel kijkt) waardoor we onszelf in meer of mindere mate door de ogen van de ander bezien. Dat laatste is volgens Vonk ook het geval wanneer je thuis mooi opgemaakt rondloopt zonder dat je bezoek verwacht: "Je kijkt via anderen naar jezelf, en je hebt die anderen eigenlijk als spiegel geïnternaliseerd. Je hebt het oordeel dat je er beter uitziet met make-up op verinnerlijkt." Heel herkenbaar, toch? Cole Porter schreef er een song over met de schitterende regel *All dressed-up and nowhere to go*, waarbij het alleen zijn is vervuld van de ander. Modeontwerper Percy Trausquin maakte deze regel tot motto bij zijn meest recente show, en gaf daarmee aan dat typisch vrouwelijke te begrijpen.

#### ALZIENDE CAMERA

Naast de blik van de ander en die van onszelf hebben we soms ook nog te maken met de blik van de camera. En die is mogelijk nog strenger! We wisten al dat je op foto's en op tv vijf kilo dikker lijkt dan je in werkelijkheid bent. Maar wat blijkt? Ook op het gebied van cosmetische ingrepen hebben deze media hun eigen regels. Zo lijken fillers aan de oppervlak te komen door de registratie van de camera en de lichtval. Er wordt als het ware een soort opgeblazenheid en onechtheid geregistreerd die we met het blote oog nauwelijks waarnemen; de Connies en Marijkes zijn in het echt dan ook veel mooier dan op foto's of tv. Er is iets in de waarneming via de bemiddeling van een medium dat een draai geeft aan de werkelijkheid. Kunstenaars en filosofen breken zich al eeuwen

hebt dan ondertussen wel al die jaren genoten van de welwillende blikken van anderen. Maar als je schoonheid altijd voldoende was om deuren te openen, dan kan oud worden een pijnlijk proces zijn. Alle redenen om een flinke dosis innerlijke zelfwaardering achter de hand te hebben. Werken aan jezelf is werken aan innerlijk én uiterlijk. En... ja, dat kost tijd.

#### Meer informatie?

- [www.vonk-zelfbepaling.nl](http://www.vonk-zelfbepaling.nl). Hier vind je ook uitleg over de diverse workshops.
- Duinlust Vitality Resort. Hier kun je deelnemen aan gesprekken over identiteit en imago. Je kunt er ook terecht voor een filosofisch consult, tel 023-510 06 51/ 023-532 3122. Voor een lezing over dit onderwerp check je de site [www.duinlust.com](http://www.duinlust.com).