

# DIT BEN





OP HET LIP GETEKEND



Vrouwen en hun lichaam, het is en blijft vooralsnog een haat-liefderelatie. Wij gaven vier vrouwen één opdracht: teken je lijf zoals jij het ziet. Een teken-therapeut analyseert. "Meestal is er iets dat meteen opvalt. Bij Lenneke en Deri is dat het ontbreken van een gezicht."

TEKST ANNE BARNHOORN FOTO'S JUDITH VERMIEJ HAAR EN MAKE-UP MARLON TJONG



# OP HET LIJF GETEKEND

**Curien:**  
'Het allermooist vind ik mijn ogen'



'Laatst riep iemand dat je al dat sporten er niet aan afziet'

## **CURIEN KROON (24), PR-MEDEWERKER, HEEFT EEN RELATIE.**

Het eerste wat opvalt als Curien haar tekening laat zien, is de uitdagende pose. Ze begint te lachen. "Dat heb ik niet zo getekend omdat ik mezelf als stoeipoes zie, hoor. Het is meer een knipoog naar de leeftijd die ik nu heb. Ik heb nog nooit zo goed in mijn vel gezeten en dat wilde ik laten zien. Er is een periode geweest waarin ik dikker was en me echt voor mijn lichaam schaamde. Nu heb ik dat niet meer. Natuurlijk denk ik wel eens: goh, er zou wel wat afmogen. Maar goed, welke vrouw denkt dat niet?"

Qua lichaam springt er niet echt iets uit op de tekening. Is ze dan helemaal tevreden met haar bouw? "Ik heb niet echt een lichaamsdeel dat ik veel mooier of veel minder vind dan de rest. Het allermooist vind ik eigenlijk mijn ogen. Die heb ik extra groot gemaakt. En ik draag er hakken bij omdat ik vind dat mijn

lichaam dan op z'n vrouwelijkst is." Curien loopt drie tot vier keer per week hard. Niet alleen om haar lichaam in vorm te houden maar vooral ook om haar hoofd leeg te maken. "Laatst riep een vreemde die me blijkbaar vaak ziet rennen dat je het niet aan me ziet, al dat sporten. Vroeger had zo'n opmerking me onzeker gemaakt, maar nu trek ik me daar niets van aan. Er zijn ook zat mannen en vrouwen die zeggen dat ik een mooi lichaam heb. Kijk, de een houdt van mollig en de ander van superslank. Het belangrijkste is dat je jezelf accepteert en mooi vindt. Ik sport voldoende en eet gezond. Slanker dan dit word ik nooit. Ik heb dat geaccepteerd en daarom kan ik tevreden zijn. En eigenlijk zou iedereen dat moeten zijn. Want als je lekker in je vel zit, straalt je dat ook uit. En dat is al mooi genoeg."

## **MAAIKE VAN DER STEEN (29), SINGLE, PROJECTMEDEWERKER**

**Schaam jij je soms ergens voor?**

"Nee, mijn gezicht is van zichzelf rood. Ik heb het zo geaccentueerd in de tekening omdat dat het eerste is wat in me opkomt als ik aan mijn lichaam denk. Anderen zien het misschien niet, maar mij stoort het echt. Een groot deel van mijn lichaamsverzorging concentreert zich dan ook op mijn gezicht. Ik smeer me rot met allerlei soorten crèmes om het te verdoezelen, maar eigenlijk blijf ik altijd rood."

**Dat heeft dus niets te maken met die ongewone pose waarin je staat?**

"Die pose heb ik gemaakt omdat ik beweging in mijn lichaam wilde laten zien. Ik doe aan Bollywood- en buikdansen. Het mooie van dansen vind ik dat het je de mogelijkheid geeft om emoties over te brengen via je lichaam. Dat is mooi om te zien, maar ook mooi om te doen. Voor mij is het een fijne manier om met mijn lijf bezig te zijn en even alles te vergeten. Daarnaast is dansen goed voor mijn fysieke gestel. Ik heb rugklachten

**Maaïke:**  
'Met dansen zijn die grote borsten soms best onhandig'





en het dansen helpt me om mijn houding te verbeteren en de boel los te krijgen."

#### Maar buikdansen doe je toch met blote buik?

"Als ik vijf kilo lichter was geweest, had ik dat misschien wel gedaan, maar nu hou ik die toch liever bedekt. Daarom heb ik ook dat doorzichtige jurkje getekend. Mijn lichaam mag wel gezien worden, maar de gedeeltes waar ik minder tevreden over ben, daar moet wat overheen. Zoals mijn buik dus, en mijn borsten."

#### Je borsten zijn anders best een eyecatcher in de tekening

"Omdat grote borsten ook typerend zijn voor mijn lichaam. Ze hadden van mij wel kleiner gemogen. Met dansen is het soms onhandig. Bij sommige bewegingen zitten ze in de weg en niet alle kostuums passen me. Maar ik zit wel goed in mijn vel hoor. Hoewel, de ene dag beter dan de andere. Wat ik al zei, als ik vijf kilo zou afvallen... Maar aan de andere kant, een echt danslichaam zoals balletdansers dat hebben zou ik ook nooit willen. Dat vind ik te mager."



'Ik smeer me rot, maar dat rode gezicht verdoezel ik er niet mee'

'Met mijn maatje 36/38 ben ik eigenlijk al volslank'



**Deri:**  
'Ik wilde een vrouw laten zien die fier en rechtop staat'



#### DERI PEROSCE (26), STUDENT MODEACADEMIE, HEEFT EEN RELATIE.

"Ik heb het héél anders gedaan dan julie," zegt Deri als ze de tekeningen van de anderen ziet. "Mijn tekening is bewust abstract. Ik wilde niet zozeer een lichaamsdeel benadrukken, maar mijn houding. Je ziet een vrouw die fier en rechtop staat. Een vrouw met zelfvertrouwen. Dat heb ik ook. Al was ik voordat ik met modellenwerk begon zekerder van mijn lichaam dan nu. Ik zie nu zoveel mooie mensen om me heen dat ik soms onderlinge strijd voel. Iedereen gaat toch automatisch zijn lichaam met dat van een ander vergelijken."

Deri kan deze gevoelens makkelijk achter zich laten omdat modellenwerk niet haar *main thing* is. "Dat is maar goed ook. Het is absurd, maar met mijn maat 36/38 ben ik in dit wereldje eigenlijk al volslank. Tijdens een *fitting* wil het weleens gebeuren dat ik niet in een broek pas. Dan voel ik me lullig, maar daarvoor zou ik niet willen afvallen. Dat vind ik ongezond. Bovendien ben ik dankzij mijn Italiaanse

vader een echte Bourgondiër. Eten kan en wil ik echt niet laten staan. 'Zou ik dat voor mijn werk wel moeten doen, dan hoeft het voor mij niet meer.'

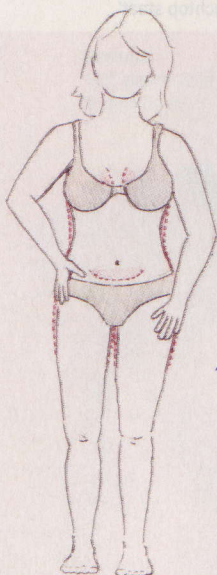
Door het modellenwerk is Deri zich wel bewuster geworden van het belang van lichaamsverzorging. "Ik ben nu 26 en ik zie er leuk uit, maar dat moet wel zo blijven. Vorige week heb ik dan ook voor het eerst gefitnest. Voor mijn gezicht en handen gebruik ik goede crèmes. Na het douchen spoel ik me af met koud water en smeer ik me helemaal in. Ook ga ik naar de sauna en laat ik af en toe een gezichtsbehandeling doen."

#### Zijn er nog minpuntjes aan je lijf?

"Mijn haar. Het is dun en broos. Maar ik sta best sterk in mijn schoenen wat betreft mijn uiterlijk. Daarom heb ik ook zoveel rood gebruikt in mijn tekening, dat staat voor kracht. Weet je wat de truc is? Je moet je fixeren op wat je mooi vindt als je in de spiegel kijkt, niet op alles wat je anders zou willen." >



**Lenneke:**  
'Mijn lijf is nog niet helemaal terug in zijn natuurlijke vorm'



'Een lichaam is bedoeld om kinderen op de wereld te zetten'

**LENNEKE TANKE (29), GETROUWD, MOEDER VAN CASPER EN EVA, WOONBEGELEIDER JONG VOLWASSEN AUTISTEN**

**Wat zijn die rode stippelijntjes op je tekening?**

"Ik ben twee weken geleden bevallen van ons dochtertje Eva en mijn lijf is nog niet helemaal terug in zijn natuurlijke vorm. Die rode streepjes geven de plekken aan waar ik nu nog wat extra vet heb zitten. Mijn lijf heeft er negen maanden over gedaan om zo groot te worden, het mag er van mij ook best een tijdje over doen om weer terug in zijn normale vorm te komen. Maar al zou het blijven zoals het nu is, dan is dat de prijs die ik met liefde betaal voor die twee mooie kinderen die ik op de wereld heb gezet. Je lichaam is daar uiteindelijk toch voor bedoeld."

**Is het moeilijk om je lijf zo te zien veranderen door een zwangerschap?**

"Tijdens en na een zwangerschap staat je lijf eigenlijk in dienst van je kind. Dat klinkt heftig, maar zo ervaar ik dat niet. Ik zorg nu bijvoorbeeld dat ik genoeg eet en drink en dat ik voldoende rust. Voor mezelf, maar meer nog omdat ik Eva graag

borstvoeding wil geven. Soms kan ik wel uitkijken naar de tijd dat mijn lijf weer 'van mij' is. Dat ik weer kan doen en laten wat ik wil en ook weer kan aantrekken wat ik wil. Nu draag ik praktische kleding. Door het voeden moet ik altijd en overal mijn borst eruit kunnen halen."

**Altijd en overal?**

"Ja, daar doe ik niet moeilijk over. Ik heb van huis uit geleerd dat je blote lichaam iets heel normaal is, daarom heb ik mezelf ook in mijn ondergoed getekend. Desondanks heb ik wel moeite gehad om mijn lichaam te kunnen accepteren. Ik vond mezelf te dik en heb lang met eten gesjoemeld. Nu vind ik het nog wel moeilijk om hardop te zeggen dat ik trots ben op mijn lijf maar ik ben wel tevreden. Mijn borsten bijvoorbeeld accentueer ik omdat ik weet dat ze mooi zijn. En dat terwijl ze uiteindelijk bedoeld zijn om je kinderen te voeden. Dat die twee dingen in één lichaam samengaan, vind ik mooi." ●

**'VEEL MENSEN DIE IN THERAPIE KOMEN, TEKENEN GEEN BODEM ONDER HUN VOETEN'**

**Caroline Smits-Poolman is tekentherapeut en voorzitter van de Vereniging Tekentaal.**

"Wanneer je tekent, breng je onbewust in beeld wat er innerlijk bij je leeft. Het tekenen van je eigen lichaam laat dus meer zien dan alleen een letterlijke afbeelding van jezelf. Meestal is er iets dat bij de eerste indruk al erg opvalt in een tekening. Bij Lenneke en Deri is dat bijvoorbeeld het ontbreken van een gezicht. Bij Curien zien we geen kruis. Maaïke heeft haar lichaam opvallend gedetailleerd ingekleurd. Dat betekent dat zij goed in contact staat met haar lichaam. De houding waarin je jezelf tekent, zegt veel over je eigenwaarde. Deri staat achterstevoren. Waar kijkt ze naar? Wil ze ons haar gezicht niet laten zien? Curien staat in een uitdagende pose, heeft haar ogen benadrukt, maar verbergt haar mond. Hoe kan ze zo communiceren?

Ook kijk ik naar de manier waarop lichaamsdelen getekend zijn. Worden die benadrukt met dikke lijnen, zoals bij Lenneke, slechts geschetst of zelfs helemaal weggelaten? En wat voor kleuren worden er gebruikt? Wat betekenen deze kleuren voor die persoon? Veel mensen die in therapie komen, tekenen geen bodem onder hun voeten. Bij deze vrouwen heeft alleen Maaïke dat gedaan. Maar: bij haar zien we geen voeten. Waarom is dat? Via dit soort vragen lees ik, samen met de tekenaar, de getekende 'taal' van een tekening. Zo kan ik iemand helpen meer inzicht in zichzelf te krijgen. Het kan dan ook zijn dat we via een gesprek over het uiterlijk op dingen als onverwerkt verlies, relatieproblemen, seksuele problemen, gebrek aan eigenwaarde, angst, schaamte of boosheid stuiten. Dat kan confronterend zijn, maar ook een opluchting dat het bespreekbaar wordt. Het mooie aan deze therapie is dat na het praten over de tekening de tekenaar zelf veranderingen kan aanbrengen. Dan gaat iemand zichzelf als het ware genezen. Eerst in de tekening en daarna in zijn echte leven." Wie een tekentherapeut zoekt kan deze vinden op [www.tekentaal.nl](http://www.tekentaal.nl).