

# Petje af voor Zelfrespect

*“Je hoeft nooit meer te zijn dan je kan zijn en met dat wat je kan zijn, dien je tevreden te zijn, want als er een verlangen in jou sluimert dat je vandaag iets meer had moeten zijn dan wat je vandaag bent, kan je je al niet meer voldoende in waardigheid presenteren. Dus het herstel ligt erin je te realiseren dat naar beste kunnen je vandaag gewoon heerlijk jezelf bent.”*

Afgelopen jaar ben ik 50 geworden. Een feestdag om op terug te blikken. Tevreden met mijn levenspad? Mwah. Niet blij met wat er allemaal onderweg is gebeurd, wel met waar en wat dat pad mij tot nu heeft gebracht.

Als ik op mijn pad ‘zelfrespect’ zou moeten aanwijzen, dan is dit de eerste 35 levensjaren weinig manifest. Het was er vast, maar ik was mij er niet van bewust.

De eerste keer dat zelfrespect als thema mijn bewustzijn poogde binnen te dringen was op mijn 31e. Ik was acht maanden zwanger. Een vriendin was op bezoek en zei kordaat: “Martine, elke zichzelf respecterende vrouw die moet bevallen knipt haar haar kort”.

“aiaiai!!”

## ‘Ik wilde immers een zichzelf respecterende vrouw zijn, dus kwam er een stijlvolle boblijn, kraambedproof’

Ik betastte voorzichtig mijn hoogblonde lange lokken. Jarenlang had ik moeite gedaan om mijn haar deze lengte en kleur te laten krijgen. Een flashback drong zich op:

Ik ben 24 en smoorverliefd op een aantrekkelijke advocaat. Bij al zijn pluspunten hoorde ook een prachtige oldtimer: een felrode sports-car cabriolet. Op mijn verlangend verzoek om daarin een ritje te maken zei mijn lover: “Tientje, in deze auto neem ik alleen vrouwen mee met blonde paardenstaartjes”. Bedremmeld zweeg ik, me bewust van mijn kortgeknipte, donkerblonde haar. Ik nam subiet het besluit om haarverf te kopen en voorlopig alle kappers te ontwijken. Tegen de tijd dat ik mijn peroxide-blonde plukken bijeen kon binden, was de relatie voorbij.



En dan de boodschap dat ik omwille van zelfrespect mijn kapsel moest kortwieken ...

Dat zelfrespect gaf evenwel de doorslag. Ik wilde immers een zichzelf respecterende vrouw zijn, dus kwam er een stijlvolle boblijn, kraambedproof.

### Maar wat wil ik?

Zelfrespect mat ik het grootste deel van mijn leven af aan de hoeveelheid complimenten en waarderingen die anderen mij toekenden, naar hun maatstaven. Dat ik - naar mijn idee - niet voldeed aan vele van die maatstaven, weet ik aan mijn perfectionisme of gewoonweg mijn persoonlijk falen. Alhoewel ik baalde als ik faalde en schold op een kennelijk onredelijke maatstaf, stelde ik geen vraagtekens bij die maatstaf. Wat wil je dat ik doe? Dan doe ik dat en dan zal het (ik) wel goed zijn. Dat zag toe op mijn werk, mijn kledingkeuze, mijn aankopen, hobby's en de omgang met anderen.

Toen ik mij rond mijn 38e daarvan losrukte, stortte mijn wereld in. Hoe kun je jezelf op waarde schatten en respecteren als je geen idee hebt waaraan of aan wie je je moet meten?

Voor het eerst begon ik mij af te vragen: “Maar wat wil ik?”

De antwoorden kwamen vooral in de vorm van zaken-niet-meer-willen. Dat leidde tot fikse besluiten rondom werk, relatie en persoonlijke leefstijl. Ontslag en scheiding. Verbanning van panty's volgde, pumps eruit, oppervlakkige contacten eruit, ontharingscrème eruit, geen familiebezoekjes, geen krant ... kortom alles wat riekte naar extern opgelegde normeringen verwijderde ik.

Bizarre situaties waren soms het gevolg: Ik bevind mij in volle wintervacht in een sauna aangestaard door topdown gewaxte mensen.



De zoektocht naar eigen-waarde-beleving kwam op gang. Maar de eigenwaarde bleef ik koppelen aan een normering. Ik mocht pas zeggen dat het goed was, als ik vond dat ik het goed had gedaan! En als ik met compassie in gesprek wilde zijn met mijn ouders, waren momenten van ergernis een uiting van mijn feilbaarheid. Tja, had ik eindelijk mooie waarden, lukte het mij maar niet om er continu naar te leven! Het oude duiveltje was terug: willen voldoen aan een norm en teleurgesteld zijn als dat niet zo was. Ik bleef mijzelf afrekenen en beschimpen op niet-behaalde resultaten.

## **‘Het herstel ligt er in je te realiseren dat naar beste kunnen je vandaag gewoon heerlijk jezelf bent’**

Het nam wat tijd in beslag voordat ik een verlossend woord kon verstaan:

*“(...) het herstel ligt erin je te realiseren dat naar beste kunnen je vandaag gewoon heerlijk jezelf bent”.*

Zelfrespect, geen doel waar je naartoe werkt met afvinklijstje op uiteenlopende onderdelen, maar een continue beleving van wat er NU in jou is en het in die vorm appreciëren. En hoe simpel en geruststellend het ook klinkt, in de dagelijkse praktijk blijkt het veel lastiger om dat zelfrespect c.q. die waardigheid overeind te houden.

*“Vaak zie je dat als vrouwen ergens in geloven, ze een bewijs van goedkeuring nodig hebben van derden voordat ze volstrekt durven te leven, waar ze eigenlijk voor willen gaan staan”.*

Binnen mijn werk werd ik voorheen regelmatig geplaagd door gedachten over onderkwalificaties en niet-aantoonbare ervaring. Ik vroeg aan het eind van kennismakings- en intakegesprekken of de ander mij geschikt achtte. Tegenwoordig realiseer ik mij, dat niet ik hen, maar zij mij benaderd hebben om te ondersteunen. Voor hen ben ik de expert. Of ik ten aanzien van de klus de juiste persoon ben, die conclusie blijft dan voorbehouden aan mijn eigen afweging en staat niet meer ter beoordeling van die ander.

### **Het lijf**

Zelfrespect ziet wat mij betreft niet alleen toe op de eigen waardebeleving in relatie tot anderen, maar juist in het contact met jezelf. En een mooie uiting daarvan is het respect voor het eigen lijf.

Ook op dat vlak zullen velen herkennen dat een van buitenaf opgelegde norm (lage BMI, rimpelvrij, actief en fit) invloed heeft op de beleving en waardering van het eigen lijf. Hoeveel mensen staan 's ochtends in hun geboortekleed en zeggen volmondig tegen hun spiegelbeeld: 'Zo is het goed', ongeacht wat zich zo onverbiddeijk toont? We kijken meestal vanuit cosmetisch of medisch standpunt naar ons lijf, maar hoe zit het met ons respect?

Tijdens een tantrawEEKEND, jaren terug, bevond ik mij in een vrouwengroep variërend in leeftijd van 20 tot 65 jaar. We dienden ontkleed in de zaal te zitten en net als ik gedroegen veel dames zich schuchter en namen ongemakkelijke houdingen aan om



zich te verschuilen, met ogen die schichtig heen en weer gingen tussen een plek op de grond en de overige deelnemers. Mijn blik viel op een oudere, gezette deelnemer. Naakt en waardig zat zij. Niks etalerend, niks verhullend, gewoon te zijn. Toen ik haar later vanuit bewondering vroeg hoe zij zo op haar gemak kon zijn met haar lichaam, antwoordde ze: "Dit lichaam draagt mij al mijn hele leven. Dat leven heeft zijn sporen achtergelaten op dit lijf. Daar kijk ik naar en dan ben ik dankbaar, dankbaar voor dit lijf, want dit lijf doet 't toch maar ondanks alles wat het heeft moeten verduren en wat ik het heb aangedaan." Daar ben ik stil van geworden.

## **‘Vrouwelijke waardigheid wordt vaak het diepst ervaren als vrouwen met weinig woorden heel straight zijn in wat ze doen’**

*"Vrouwelijke waardigheid wordt vaak het diepst ervaren als vrouwen met weinig woorden heel straight zijn in wat ze doen, waar hun handelen boekdelen spreekt. En waar ook aan de vrouw waargenomen wordt, dat ze heel diep rust in haar eigen eigenheid. Als het ware strijdloos in zichzelf aanwezig is, waarop ze niet uit is op gewin of op overtuiging van wat haar na staat, maar dat ze het als het ware voorleeft, van dag tot dag. Dat heeft een enorme impact."*

Geen afschuw van mijn buik, maar dankbaar omdat het drie zware zwangerschappen heeft gedragen. Geen schaamte voor de zilveren huidstrepen, maar erkentelijk dat dit vel in tijden dat ik letterlijk en figuurlijk uit mijn voegen dreigde te

barsten, stand hield. Geen zorgen om rimpels en verslappend vel omdat het natuurlijk ouder worden zich toont in veranderde lichaamskenmerken. Een boom in de lente heeft nu eenmaal een ander kleurstelling dan een boom met herfstblad. En waarom zou een plataan met gladde bast meer bewondering oproepen dan een diepgegroefde eik?

In een wereld vol botox, make-overs en verlangen naar eeuwige jeugd is mijn lichaam inmiddels een monumentaal grachtenpandje te midden van architectonische nieuwbouw. Maar als ontevredenheid opduikt, denk ik eraan dat mij dit lijf geschonken is, dat het mij draagt ondanks alles wat ik het aandoe en heb laten doorstaan. Dat stemt dankbaar en respectvol.

### **Tot slot**

*"Pas echt, wanneer je zonder strijd jezelf accepteert en durft te zijn wie je bent - niet vanuit bewijszucht maar vanuit aanvaarding, zodat je in rust met jezelf vertoeft - alleen dan straalt je natuurlijke waardigheid uit. En herstel van waardigheid is de weg daarnaartoe. Strijdloos worden, omdat je dieper bereid bent - ongeacht wat de buitenwereld aan jou ervaart en of die je wel of niet ervaart - toch in jezelf te geloven en jezelf te zijn".*

Petje af voor mijn lijf, Petje af voor mij, Petje af voor jou... Respect!

DE AANGEHAALDE TEKSTEN VAN MARIEKE DE VRIJ KOMEN UIT DE LEZING 'VROUWELIJK WAARDEHERSTEL' IN HET DAVIDSHUIS, 2009.

Door:

**Martine Punt**

