

Waarom zijn we vaak zo hard voor onszelf als we in de spiegel kijken? Hoeveel tijd gaat er verloren aan al die negatieve gedachten? En kun je daar ook van afkomen? Verslag van een workshop.

TEKST ANDREA BOSMAN ILLUSTRATIE MARIKE KNAAPEN

Wees aardig(er) voor je spiegelbeeld

We zijn met zijn negenen en vormen een kring: trainer Jet Mesman en acht deelnemers aan haar workshop 'Hier ben ik!'. In het midden van de kring staat een bos oudroze rozen, naast onze stoelen staan de tassen die we vanochtend hebben meegenomen met daarin op verzoek van coach Jet een paar kledingstukken: een flagrante miskoop, een topstuk en wat sjaals.

Ze heeft ons ook gevraagd te komen in kleding waarin we ons comfortabel voelen. En die we doorgaans dragen. Dat zorgde thuis al voor de nodige hoofdbrekens: 'comfortabel' en 'doorgaans' in de zin van op een zaterdag thuis, met uitstapjes die zich beperken tot het voetbalveld en Albert Heijn? In de zin van 's avonds op de bank, van werk, of in de zin van een dag die ik ga doorbrengen met een groep wildvreemde vrouwen – er hebben zich dit keer geen mannen aangemeld – die zich graag zekerder in de wereld willen begeven? Of: die meer zichzelf willen zijn en dat ook in hun kleding willen laten zien.

Ik trek iets vrolijks, kleurigs aan, of nee, toch maar die spijkerbroek met zwart-wit gestreepte coltrui. Of zal ik mezelf meteen weggeven door mijn veiligste uniform aan te trekken: zwarte laarzen, zwarte panty, donkerblauw rokje, zwarte top en vestje: geschikt voor alle gelegenheden

en niet al te opvallend? Wat zegt het over mij en wat ik van mezelf wil laten zien als ik die keuze maak?

Het is het laatste geworden. *Better safe than sorry*. En zo hebben we allemaal staan tobben vanochtend, de een wat langer dan de ander. En zeker niet alleen wij: er moet boven Nederland in de vroege ochtenduren elke dag een enorme wolk hangen, gevuld met al die gedachten van (ik vermoed hoofdzakelijk) vrouwen en een enkele man die van outfit blijven wisselen, die die hoge hakken toch weer uitschoppen omdat ze zichzelf te lang en opvallend vinden, zoals een van de vrouwen uit de groep. Of juist te klein, zoals een andere deelnemster, die daarom nooit zónder hakken de deur uit gaat.

Hoe zijn al die vrouwen – en mannen – aan al die ideeën gekomen? En waarom vinden veel mensen het zo moeilijk om zich, zoals coach Jet Mesman het zegt, "te laten zien zoals zij dat willen?" Of weten ze niet eens precies wat dat is?

Mesman werkt ruim twintig jaar als loopbaancoach en trainer en ziet veel cliënten voorbijkomen die worstelen met hun zelfbeeld. "Mensen van wie iedereen zou zeggen: hoe kom je toch aan dat idee? Aan die apen, 'superego's' die op je schouder zitten en permanent commentaar leveren?"

Deze dag is dan ook niet bedoeld als een pure workshop 'styling', maar kleding is wel een middel om te onderzoeken waarom we doen wat we doen met ons uiterlijk. Ter illustratie heeft coach Jet zelf een dieprode poncho met zwarte stiksels meegenomen. Een geschenk van haar vriend. Ze vindt 'm zelf prachtig, en draagt 'm veel in Zeeland, op de verlaten stranden van het kleine dorpje waar haar vriend woont. Maar in haar eigen stad Utrecht eigenlijk niet. Veel te opvallend. Maar vandaag, zo heeft ze zich voorgenomen, gaat ze tussen de middag met de poncho de straat op, eens kijken wat er dan gebeurt.

En hoe kijken we zelf eigenlijk naar mensen die zich opvallend kleden, vraagt ze aan de groep. Vinden we dat leuk, keuren we dat af? Nee, natuurlijk niet, bijna iedereen kan juist erg genieten van mensen die zich met kleur, flair en zichtbaar lef naar buiten begeven – "behalve als het *Goths* zijn", zegt de jongste deelnemster van achter in de twintig, die zich samen met haar moeder inschreef.

En hoe kijken we naar onszelf? De meesten streng. Of we weten dat van de 45.000 tot 70.000 gedachten die dagelijks door ons hoofd gaan zo'n 75 procent negatief is? Ja nou en of. Hoewel sommigen in de groep al eens een cursus of therapie volgden om hier mee af te rekenen. ▶



workshop 'hier ben ik'



Op de briefjes staat 'rustig' en 'een beetje hautain'. Hautain? Moi?

Als kind krijgen we al heel wat ideeën mee over wie we wel en niet mogen zijn, zegt coach Jet. Zelf weet ze nog precies waarom zo'n rode poncho nog steeds een issue voor haar is. Als meisje van dertien ging ze een keer met haar moeder winkelen in Eindhoven. Ze kocht een kort, oranje rokje van brede ribstof, waarvan de stroken schuin aan elkaar waren genaaid. Ze was apetrots. Thuisgekomen trok ze het onmiddellijk aan en liet het aan haar vader zien. Die had slechts een woord nodig voor het rokje: 'UIT!' Het rokje moest terug naar de winkel.

Nu gaan we rondjes lopen, met een stapeltje gele post-its en een stif. "Blijf bij iedereen even stilstaan, bekijk elkaar van top tot teen, schrijf je eerste indruk op en plak het briefje bij de ander op de rug." Het is onwennig en interessant, wat schrijf je op de rug van iemand die je niet kent? Hoe 'eerlijk' moet je zijn? Wat zie je in een paar ogenblikken? Goed, we zijn hier ook voor een beetje peptalk, dus verschijnen er al snel woorden als 'mooi', 'stevig', 'mooie oogopslag', 'intelligente uitstraling' en 'lief' op de briefjes. Voor mezelf vind ik 'rustig' en 'beetje hautain' wel grappig. Hautain? Moi?

De volgende oefening lijkt simpeler, maar gaat in feite een stapje verder. "Blijf weer bij iedereen stilstaan en kijk elkaar in de ogen, tot je

denkt de ander echt 'gezien' te hebben". Het is even ongemakkelijk als intiem en ook mooi, en ik realiseer me vooral hoe weinig het voorkomt dat je een ander mens, bekend of onbekend, langer dan een paar seconden diep in de ogen kijkt, zonder te spreken. En zonder te oordelen.

We doen een meditatie-oefening met gesloten ogen en hierna interviewen we elkaar over 'het beeld dat je van jezelf hebt', 'wat je meer van jezelf zou willen laten zien' en andere moeilijke vragen, die bij deze en gene onverwachte snaren raken.

Dan gaan we tot actie over: iedereen duikt in de tas om de grote 'flop' op te diepen en dat gifgroene lange vest aan te trekken, dat veelkleurige rokje of dat verwarrende zwarte truitje – hooggesloten maar met een doorschijnend kanten decolleté. We staan giechelend in een kring en kijken naar elkaar, het is een beetje of we op moeten voor een amateurtoneelstuk. Het is nu makkelijker om eerlijk commentaar te geven, omdat het zelf uitgekozen missers betreft. Soms past een kleur totaal niet, of het soort stof. En soms is er eigenlijk niets aan de hand – "Wat een mooi vest, en wat staat het je goed!" – maar zijn het weer de spoken in het hoofd die zeggen dat het zo niet goed is.

Jet Mesman herinnert zich nog exact het moment, rond haar veertigste, waarop ze zich reali-

seerde hoe vaak ze negatieve gedachten over zichzelf had: dit moest hoger, lager, dikker, dunner, dit deed ze niet goed, dat was nog niet af. "De aap op mijn schouder. Wat zou het mij aan tijd gescheeld hebben als ik al die gedachten niet gehad had? Dat inzicht ontroerde mij echt: wat kan ik toch vanuit een hard perspectief naar mezelf kijken!"

"Als ik me niet goed voel heb ik de neiging grijze kleding aan te trekken. Maar mag je alleen maar gezien worden als je je goed voelt? Voor mij is de grootste ommekeer dat ik mezelf ook in mijn ongemak accepteer."

Na de flops trekken we onze toppers aan, paraderen hiermee over een minicatwalk, maken een rondedansje en klappen voor elkaar. ■

Op www.SOPHOSeigenwijsheid.nl staat meer info over de komende 'Hier ben ik!'-trainingen, onder meer in Utrecht op 10 januari en 21 maart. In Zeeland (Ellewoutsdijk) verzorgt Jet Mesman een 'winterretraite' van 22 tot 23 februari 2014.

Reageren

Hult u zich ook het liefst in onopvallende kleding, of heeft u geen last (meer) van de apen op uw schouder? Laat het ons weten (maximaal 150 woorden) via tijdpost@trouw.nl