

hart & hoofd

‘Menselijkheid en perfectie gaan niet samen’

INTERVIEW PSYCHOLOGIE Toen bij Sofie Rozendaal een voorstadium van baarmoederhalskanker werd ontdekt, besepte ze dat ze nooit een ideale vrouw was geweest, noch zou zijn. En dat dat niet erg is. Ze schreef er een boek over.



‘Deze optie – kanker krijgen – had ik voor mezelf uitgesloten. Het zit niet in de familie en ik ben een biologisch verantwoorde vegetariër. Roken of alcohol drinken heb ik nooit gedaan en ik haal moeiteloos veertienduizend stappen per dag. Om mijn hysteseel te ondersteunen dans ik op mijn trampoline totdat de kalk van het plafond valt, om mezelf vervolgens koud af te spoelen zoals ijsman Wim Hof dat voorschrijft. Mijn lijf is sterk. Ik ben gezond.’

In haar boek *De ideale vrouw die ik nooit was* beschrijft Sofie Rozendaal hoe ze vertrekt naar de gynaecoloog voor een tussentijdse controle en thuiskomt met de diagnose van het HPV-virus, een voorstadium van baarmoederhalskanker. Gelukkig kan een kleine ingreep de opstandige cellen verwijderen. Rozendaal moet daarvoor een nacht in het ziekenhuis blijven en dat wordt er een met lange uren, die een heel leven lijken te duren – toch in haar hoofd. Ze reflecteert die nacht over haar heden en verleden en komt uit bij haar twee jeugdliefdes. Daar moet ze het seksueel overdraagbare virus hebben opgelopen. En daar begon ook haar eindeloze obsessie met perfectie.

‘Ik ben altijd gevoelig geweest voor de goedkeuring van anderen, maar toen ik als puber onzekerder en zelfbewuster werd, versterkte die neiging’, vertelt ze. ‘Ik ging heel erg pleasen en lette erop dat ik voldeed aan de verwachtingen van mijn vriendjes.’ Niet huilen. Geen soaps kijken. Niet moeilijk doen over verdwenen sokken. Rozendaal checkt om een goed lief te zijn groeide aan en ze dacht dat de sleutel vooral lag in een perfect lichaam. ‘Als mensen je mooi vinden, vinden ze je ook aardig, dacht ik. En dus hing ik mijn hele karakter op aan mijn uiterlijk. Dat was bovendien iets waarover ik controle had, iets dat ik kon veranderen.’ Wat begon als een project voor een ideaal lichaam, mondde echter uit in anorexia. ‘Ik merkte al snel dat ik heel goed was in afvallen. In het begin kreeg ik ook complimenten, waardoor ik het gevoel had dat ik goed bezig was. Dan ontwikkelt een eetstoornis zich razendsnel.

‘Je lijkt wel een robot, het is soms gewoon beangstigend. Je eet niet, slaapt niet, gaat hier nooit meer naar de wc. Dat is toch raar?’ Ik kon het niet geloven. Wees hij me nou af omdat ik te perfect was geworden? Dat wilde hij toch juist?’

Het complexe westerse schoonheidsideaal maakte het niet makkelijker. We willen een slank lichaam, een egaal gezicht en wapperende haren, maar tegelijkertijd moeten we er natuurlijk en nonchalant uitzien. Perfectie wordt beloond, maar té perfect zijn dan weer niet. Dat merkte Rozendaal toen ze een dun modellenlichaam en bijbehorende levensstijl had en net daarop kritiek kreeg van haar vriendje. ‘Dat was heel pijnlijk. Ik dacht dat ik wist hoe ik moest leven en hoe ik mezelf moest neerzetten, maar hij haalde dat beeld volledig onderuit. Al die moeite die ik had gestopt in mezelf te presenteren, bleek niet goed genoeg. Maar wat moest ik dan wel?’

In andere situaties kreeg ze net het omgekeerde te horen. Zo werd ze in de periode van haar eetstoornis benaderd door een scout. Ze maakte een afspraak met het modellenbureau, maar toen haar maten gemeten werden, was ze net niet dun genoeg. Wat voor de ene perfect is, is dat niet voor de andere. Dat maakt het extra moeilijk om aan verwachtingen te voldoen.

Lieve-meisjessyndroom

Want daar komt perfectionisme op neer: de drang naar bevestiging en de angst om die te verliezen als we fouten maken. ‘Dat speelde heel erg bij mij. De angst voor afwijzing en de controle over wat mensen van me denken. Het heeft ook veel te maken met verbergen. Door alleen je mooie kanten te tonen, verberg je de dingen die je tot een minder aardig mens maken.’

Dat gedrag noemt Rozendaal het lieve-meisjessyndroom: overdreven aardig doen om te behagen en conflicten te vermijden. ‘Ik heb dat nog steeds, zeker tegenover mannen. Het is lastig om als vrouw je grenzen aan te geven omdat het zo in ons zit om goed te willen overkomen. We denken

‘Veel heeft ook te maken met verbergen. Door alleen je mooie kanten te tonen, verberg je de dingen die je tot een minder aardig mens maken’

Sofie Rozendaal
Auteur



Sofie Rozendaal. © nr

ook snel dat iets aan onszelf ligt.’

Alsof een mislukking altijd jouw fout is. En een fout maken ook betekent dat je een mislukking bent. ‘Ik identificeer mezelf heel erg met mijn fouten. Ik blijf me ook druk maken om beschamende momenten uit het verleden, terwijl ik het moet loslaten. We zijn gewoon mensen. Iedereen doet soms domme dingen en perfectie bestaat niet. Menselijkheid en perfectie gaan niet samen.’

Waar komt het idee van vandaan dat perfectie mogelijk is? Volgens Rozendaal is het erger geworden door sociale media. ‘Influencers lijken dichterbij dan de sterren van vroeger, maar tegelijkertijd delen ze bijna alleen mooie beelden. Als je genoeg van die beelden voorgeschoteld krijgt, verandert er iets in je overtuigingen. Dan denk je dat je leven perfect hoort te zijn of dat dat in elk geval mogelijk is. Bovendien is de wereld tegenwoordig zo maakbaar. Als je een aantal decennia geleden geboren werd als bakkerszoon, was er veel kans dat je later zelf bakker zou worden. Nu zijn die sociale kaders weg, waardoor het lijkt of alles mogelijk is. En als we toch mislukken, kunnen we alleen onszelf de schuld geven.’

Dat die sociale kaders weg zijn, betekent niet dat de maatschappelijke verwachtingen ook verdwenen zijn. Je moet maar eens geen kinderwens hebben of vroegtijdig de schoolbanken verlaten, zoals Rozendaal. En toch. Vaak verwachten we veel minder van anderen dan van onszelf. ‘Eigenlijk heb ik nooit veel verwachtingen van andere mensen. Het gewicht of uiterlijk van de mensen in mijn omgeving maakt me totaal niet uit, terwijl ik voor mezelf net heel streng ben.’

De fouten van anderen vallen ons ook minder op. Het gras lijkt altijd groener aan de overkant, het leven van de burens net wat perfecter. Dat er onder dat gras ook modder zit, daar staan we niet bij stil. In haar boek beschrijft Rozendaal een scène waarin ze te weten komt dat het huwelijk van haar ouders niet zo perfect is als het



lijkt. Zou het helpen om vaker te horen over de imperfecties van anderen? 'Zeer zeker. Ik merk dat er de laatste jaren meer openheid is over dingen die minder goed gaan of die niet voldoen aan het uiterlijke ideaalbeeld, denk aan de *body positivity*-beweging die pleit voor acceptatie van alle lichamen. Toch blijft het vaak een drempel om een foto zonder make-up of filter te posten. Dat merk ik ook bij mezelf. Als we meer zouden praten over onze kwetsbaarheden, zouden we erachter komen dat niemand altijd gelukkig is. Dat bestaat niet.'

Controle verliezen

Streven naar perfectie is een manier om goedkeuring te vragen, maar het kan ook de uiting zijn van een ander knelpunt. Een soort vluchtgedrag voor iets dat je niet onder controle hebt. Het is niet voor niets dat Rozendaal een eetstoornis kreeg in de periode dat ze niet goed wist wat ze wilde in haar leven. 'Ik focuste op datgene waarop ik grip had en leek daar kracht uit te putten, maar het haalde me net onderuit. Het geeft de illusie je innerlijke worstelingen op te lossen, terwijl je niet veel verder bent.'

Bovendien zijn de momenten waarop Rozendaal de controle verloor net belangrijke kantelpunten in haar leven. De maanden die ze als tiener in een revalidatiecentrum doorbracht na een scooterongeluk, bijvoorbeeld. 'De meeste mensen daar had-

den veel ergere dingen meegemaakt dan ik. Toch hadden zij zich met hun situatie verzoend. Ze waren dankbaar voor wat er wel lukte. Dat confronteerde mij heel erg met wat het leven is en hoe je het kan beleven. Want het hangt allemaal af van je beleving. Het leven hoeft niet perfect te zijn. Het gaat erom hoe je ermee omgaat.'

Weten dat we iets moet veranderen in ons leven, betekent echter niet dat we dat ook doen. Vaak krijgen de vertrouwde gewoontes weer de overhand. Rozendaal heeft er een hypothese over: 'Het kan zo in je zitten om toch weer meer uit jezelf te willen halen. Daarbij is die drang naar perfectie een soort veilige plek. Het is veel makkelijker om je druk te maken om je gezicht dan om dingen die je vanbinnen ongelukkig maken. Door iets na te streven wat je niet hebt, ben je niet bezig met wat er nu speelt.'

Als perfectionisme ziek en ongelukkig kan maken, hoe zit het dan met doelen nastreven? Het is toch mooi om door het vuur te gaan voor bepaalde dingen? 'Het is goed om zaken te hebben waarvoor je warmloopt,' geeft Rozendaal toe, 'maar alleen als je je daar niet krampachtig aan vasthoudt. Het is belangrijk om te onthouden dat dingen anders kunnen uitpakken dan je in gedachten had. En dat dat oké is. Dan kan je ergens voor gaan zonder dat je doorslaat of erg teleurgesteld bent.'

Streven naar een goed resultaat in plaats van een perfecte uitkomst helpt ook. De lat lager leggen. 'Eigenlijk is tevredenheid als basisgevoel het hoogst haalbare. Dan heb je iets bereikt zonder je te forceren of op je tenen te lopen. Ik ben er zelf nog niet helemaal, al merk ik wel een verandering. Dit is mijn zesde boek en ik weet hoe moeilijk het is om boeken te verkopen, dus ik verwacht niet dat het een bestseller wordt. Ik haal er al veel voldoening uit dat mijn verhaal enkele mensen kan inspireren.'

Maya Toebat

De ideale vrouw die ik nooit was van Sofie Rozendaal is verschenen bij Uitgeverij Volt.

de maand van

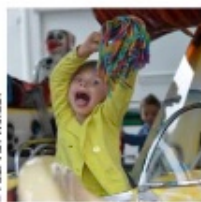
Sara Leemans



De flosj

Ik heb hem doen lachen. We stonden met ons twee voorovergebogen, leunend tegen de zware houten tafel die je in elke Vlaamse eetkamer kan vinden. Een FFP2-masker strak rond m'n oren. Tussen ons in ligt mijn telefoon, zo een van het type dat hij meer dan eens 'klorre' noemt. Mijn vader heeft nog nooit van Instagram gehoord. Hij noemt een Whatsapp-berichtje steevast 'een tekst' en LinkedIn spreekt hij uit als 'Linkeding'. Een babyboomer, zo eentje die vindt dat het internet alles 'om zeep helpt'. Ik scroll door plaatjes met mopjes, één oog op de telefoon, één oog op zijn gezicht.

Hoe ik hier nu sta, zijn gelaatsuitdrukking in het oog houdend bij elke scroll over het scherm, speurend naar een reactie, katapulteert me terug naar warme zomerdagen op de kermis in het dorp. Waar ik zijn blik zocht tussen die van de andere ouders, terwijl ik de heilige graal bemachtigde op de draaimolen: de flosj. Keer op keer was ik van mij. Begrijp me niet verkeerd, ik was niet 'dat soort kind'. Dat kind dat alles kan van de eerste keer, dat kind dat vrienden maakt alsof het niets is, vlotjes over de bok springt tijdens de tumles en hoge punten haalt op wiskunde. Gelooft me, ik was het tegenovergestelde. Maar de flosj: die was van mij. Ik had zelfs een heuse strategie: op voorhand keek ik heel goed naar de draaimolen, ik scande elk figuurtje dat rond-draaide op het ding om er zeker van te zijn dat ik een plek kon bemachtigen op het allerhoogste. Soms was het een brandweerwagen, maar evengoed een paard of zelfs een motorfiets. Het hielp ook wel dat ik als kind al redelijk groot van gestalte was. Strategisch geplaatst hield ik één



© Paul Van Welden

Ik keek heel goed naar de draaimolen, scande elk figuurtje om zeker te zijn dat ik een plek kon bemachtigen op het allerhoogste

oog on the price, één oog op m'n vader. Want hij moest dat zien, het moment dat ik de flosj van de hengel trok. Ik heb zo helaas wel geen nieuwe vriendjes gemaakt.

Na je kinderjaren krijgt de flosj een nieuwe gedaante, je komt misschien thuis met een diploma, een leuke opdracht of een nieuwe job. Maar, als je het geluk hebt in die periode een ouder te hebben, zal je diens goedkeurende blik nog steeds opzoeken: 'Kijk, dat heb ik gedaan!'

Mijn vader is de man die altijd aan het hoofd van de tafel zat tijdens etentjes en het zijn verantwoordelijkheid maakte alle aanwezigen te entertainen. Iets wat ik maar al te goed herken wanneer ik hetzelfde doe tijdens een café-avond. Ik herinner me zelfs geen winkelbezoek met hem waar het personeel veilig was voor zijn fratsen, ze moesten en zouden lachen als hij over de vloer kwam. En zelfs hierop betrap ik me wanneer de garagehouder me vraagt of ik mijn nummerplaat heb behouden bij aankoop van m'n nieuwe auto en ik antwoord 'nee, ik heb een nieuwe besteld en dat was toevallig exact dezelfde'. Zeer flauw. Hij zou trots zijn.

Hij wist zich de laatste jaren moeilijk een houding aangemeten wanneer ik thuiskwam met de flosj. De pandemie weegt op het gemoed en soms is het lastig bijhouden wat zijn freelance dochter allemaal komt vertellen. Met *Dansaertwelingen* heeft hij niets, maar vandaag toon ik hem een nieuw projectje, een Instagrampagina waar een typische Vlaamse vader uitspraken doet die uit zijn mond zouden kunnen komen. Van een zin beginnen met 'Kijk lustert' tot zijn millennialkind vragen of het huis dat ze bezichtigde 'wel onderkelderd' is. Bij elke scroll houd ik één oog op hem. Ik zie hoe hij zichzelf herkent, de man aan het hoofd van de tafel. En hoe hij beseft dat mensen zijn uitspraken herkenbaar en grappig vinden. Vandaag heb ik hem doen lachen. Da's al wat telt.

Sara Leemans maakt tv en mopjes. Zo staat het op haar website. Ze lacht graag, ook met de aanstellerige trekjes van de medemers. Ze is de vrouw achter het Instagramaccount *Dansaertwelingen* en werkt op de redactie van *De ideale wereld*.