



De zogenoemde *body positivity* movement legt, volgens psycholoog Esther Jansen, verkeerde accenten. Zij pleit voor *body acceptance*.  
FOTO 123RF

Opinie Esther Jansen, psycholoog

# Zo positief is body positivity niet!

Linda de Mol oogstte lof bij (on)bekend Nederland door in het kader van 'body positivity' in bikini op de cover van haar magazine te verschijnen. Maar Esther Jansen plaatst er haar vraagtekens bij. Ze is psycholoog en onderzoeker bij CoGZ, een GGZ-instelling voor de behandeling van eetstoornissen en onderdeel van het Zorg van de Zaak en vindt dat er het een en ander schort aan de *body positivity* movement.

**W**aarom is het zo stoer dat Linda de Mol (zonder photoshop) in bikini op de foto gaat? Door ieder vertolletje of elke oneffenheid te bejubelen, blijf je bevestigen dat vertolletjes of oneffenheden buitengewoon zijn. En daar gaat het fout. Gebruik gewoon allerlei verschillende lichamen zonder er zo de aandacht op te vestigen. Misschien dat we dan eindelijk eens wat verder kunnen kijken dan het lijf alleen.

Goed, een speciale *body positivity*-uitgave dus. Zo positief vind ik 'm niet. Prachtige foto, heus, maar LINDA, slaat hiermee de plank mis als je het mij vraagt. Al bij het voorwoord gaat het fout. Want daarin geeft Linda toe dat ze - voordat ze op de foto ging - nog even snel op dieet is gegaan en omdat bruin dik mooier zou zijn dan wit dik, werden er ook wat zonnurftjes ingerast.

Body positivity is niet je eigen lijf afkraken en pas tevreden zijn als je iets hebt gedaan aan de delen die je minder mooi vindt. Het is niet een foto in bikini op de voorpagina plaatsen en verderop in het nummer zeggen dat je beter een Split kunt eten dan een Magnum. Het is niet vrouwen vragen

van zichzelf te houden maar vervolgens een heleboel pagina's wijden aan vrouwen die koste wat kost 55 kilo willen wegen, Sonja Bakker die mensen al jaren aanspoort af te vallen en Berget Lewis die nu ze al die kilo's kwijt is pas lekker in haar vel zit.



Top dat er aandacht wordt besteed aan het liefhebben van je lijf, maar pak dan ook door: Van jezelf houden draait om zoveel meer dan zondegene van de daken roepen hoeveel kilogram de weegschaal aan geeft. Het gaat over het accepteren van het feit dat je ouder wordt, van bepaalde vlekjes op je lijf en oké zijn met je spierwitte benen die

zelfs in de zomer maar niet bruiner lijken, te worden. Daarom pleit ik voor meer *body acceptance* en voor het normaliseren van alle soor-

ten lijven.  
Door lijven die buiten het schoonheidsideaal vallen constant de hemel in te prijzen en ieder vertolletje of elke oneffenheid te bejubelen, blijven het 'aparte' lijven. Gebruik eens een plus-size model zonder aandacht te besteden aan het feit dat hij of zij plussize is. Of doe een modeshoot met een model dat een beperking heeft zonder hem of haar daarover te laten vertellen en in een speciaal diversiteitsnummer te plaatsen.  
Wat mij betreft valt er nog een hoop te winnen. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat hoe meer diversiteit er zit in de lichaamsbeelden die we zien in de media, hoe positiever de eigen lichaamswaardering is van de 'normale' man of vrouw. Zaak is dus ten eerste om de diversiteit te vergroten en ten tweede de enorme focus die er ligt op uiterlijkheden te verkleinen. Door zo te focussen op gewicht en uiterlijk in het algemeen - hoe positief bedoeld ook - blijf je de onzekerheid van veel mensen triggeren. Want als het voor Linda de Mol al stoer is om zichzelf te laten zien in bikini - hoe moet een ander zich dan voelen?

Psycholoog en onderzoeker Esther Jansen.  
EIGEN FOTO

Opinie Esther Jansen, psycholoog en onderzoeker