Als ook mannen last blijken te hebben van het schoonheidsideaal

'HOE VAAK IK OOK LIEFDEVOL IN DE SPIEGEL KIJK:

IK BLIJF ZIEN WAT ER NIET IS TERWIJL HET ER WEL ZOU MOETEN ZIJN'

DE WERELD VAN

TEKST: JENS VAN TRICHT – FOTO'S: CC JÖRG BITTNER UNNA

Tegenwoordig hebben niet enkel vrouwen last van de heersende schoonheidsidealen. Steeds meer mannen voelen zich onzeker over hun lichaam bij het zien van onrealistische reclamebeelden van mannenmodellen. 'Ik leerde al jong dat mijn lichaam niet voldeed aan de norm.'

Jens van Tricht (1969) studeerde Vrouwenstudies aan de Universiteit van Amsterdam en specialiseerde zich in de rol van de man en mannelijkheid in de samenleving. Van Tricht werkt als zelfstandig adviseur op het gebied van mannenemancipatie, is directeur van Emancipator, de Nederlandse organisatie voor mannen en emancipatie en co-coördinator van de Europese MenEngage Alliantie. In zijn werk staat het uitgangspunt dat iedereen te winnen heeft bij een verruiming en verandering van de heersende beelden van mannelijkheid voorop.

'Ik ben te dik. Al zolang ik me kan herinneren. Hoe dik ik werkelijk ben fluctueert door de jaren heen. Maar te dik voel ik me altijd. Zelfs als ik dat niet ben.

Uit mijn jonge jaren kan ik me de advertenties herinneren - meestal een klein zwart-wit hoekje in een tijdschrift waar een jongen - type schlemiel of slappeling - op het strand opkijkt naar een grote welgevormde en gespierde man die de aandacht van alle aanwezige vrouwen krijgt. Zeg maar Axe-reclame, maar dan in de jaren 1970-1980. Je kon de coupon opsturen en dan kreeg je ook zo'n lichaam en kwam alles goed. Nooit gedaan. Maar de boodschap was duidelijk: smalle heupen, brede schouders, competitie met andere mannen om aandacht van vrouwen.

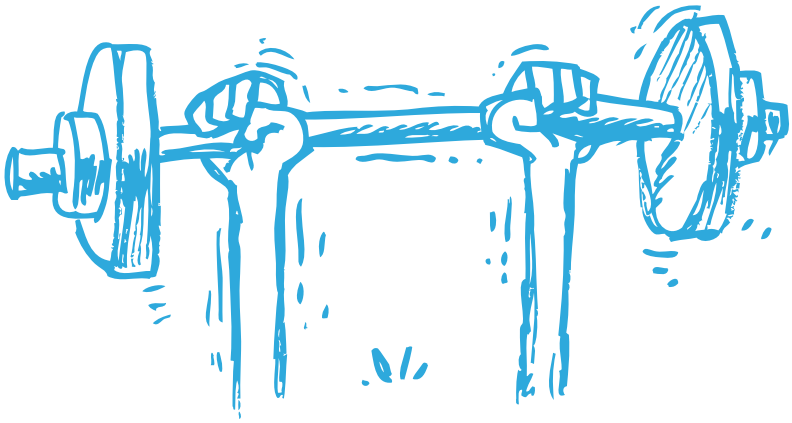
Ik leerde al jong dat mijn lichaam niet voldeed aan de norm. En ik ben nog steeds benieuwd wat die coupon voor magisch redmiddel had opgeleverd. Inmiddels is de hele wereld vergeven van sportscholen, voedingssupplementen en de bijbehorende billboards, tijdschriften en filmpjes om de boodschap over het mannelijk lichaam op te dringen.

Een man is sterk, stoer, vol zelfbeheersing, gedisciplineerd, in controle. Een soldaat eigenlijk. Een werknemer. Een sportman. Zelfs als je de hele dag op kantoor doorbrengt, of in de zorg, het onderwijs, de verpleging, dan hoort je lichaam altijd klaar te zijn voor de strijd, de competitie. Sterker nog: het lichaam is altijd in competitie!

EEN MAN IS STERK, STOER, VOL ZELFBEHEERSING, GEDISCIPLINEERD, IN CONTROLE. EEN SOLDAAT EIGENLIJK.

Ik had als kind mijn emoties niet onder controle, er werd gezegd dat ik driftig was. In plaats van emotioneel werd ik geacht redelijk te zijn; rationaliteit wordt gezien als (mannelijke) beheersing van emotionaliteit. De driftbuien hebben plaatsgemaakt voor eetbuiten - mezelf volproppen om mijn emoties te reguleren, op te vangen, te dempen, te compenseren.

Het is interessant, achteraf gezien, dat mijn lichaam misschien wel prima voldeed aan de norm. Alleen ik zag het niet. Ik leerde het niet zien. Ik leerde dat het



niet goed genoeg was. Te dik. Te brede heupen. Te rond. Te zacht. Te klein.

Wanneer precies weet ik niet, maar ik heb het al snel opgegeven. En ook weer niet. Het ideaalbeeld blijft me parten spelen. Hoe vaak ik ook liefdevol in de spiegel kijk, ik blijf zien wat er niet is terwijl het er wel zou moeten zijn, en ik blijf zien wat er wel is terwijl het er niet zou moeten zijn.

Een eetprobleem hebben, te dik zijn, diëten, en er nog over praten ook - allemaal niet echt mannelijke bezigheden. Althans, in de buitenwereld. Natuurlijk zijn er mannen met eetproblemen, mannen die te dik zijn, mannen die diëten - alleen erover praten is een dingetje. Als mannen praten over dik zijn en eten, dan is het dat ze Bourgondiërs zijn, levensgenieters, dat ze van lekker eten en drinken houden, dat hun welgesteldheid hen af te zien is aan het lichaam. Maar niet dat ze een probleem hebben. Mannen hebben immers geen problemen, alleen oplossingen - en dat is aan hun lichaam af te zien.

'Mijn sixpack heb ik goed verpakt', is één van de automatismen van zelfverdediging die ik me heb aangeleerd. Een grapje, terwijl ik toch aanspraak maak op de benodigde spierbundels. Ze zijn er wel, maar je ziet ze niet. Ik loop er niet zo mee te koop, ik vind het niet zo belangrijk.

En ondertussen kijk ik in de spiegel, zie de bolle buik, en grijp naar een pak koeken of een reep chocola.

In de film 'The Full Monty' gaan de werkloze vrienden de concurrentie aan met de Chippendales, die ze als een bedreiging voor hun positie ervaren nu ze door hun werkloosheid niet meer de traditionele rol kunnen vervullen. Eén van de hoofdpersonen schaamt zich voor zijn te dikke lichaam. Wanneer zijn vrouw hem 's nachts in bed mist blijkt hij in de schuur te zitten, ingepakt in folie om al zwetend kilo's kwijt te raken, en met een chocoladereep in de hand...

Ik mis dus niet alleen het ideale mannenlichaam, ik ontbeer ook de onderliggende kwaliteiten waaraan dat lichaam uiting hoort te geven. In plaats van discipline en controle straalt mijn lichaam slapheid en luiheid uit, in plaats van hardheid en kracht laat mijn lichaam zachtheid en kwetsbaarheid zien, in plaats van een succesvol overwinnaar is mijn lichaam een mislukte loser.

Ik koester mijn lichaam ook, op een vreemde manier. Ik houd van mijn ronde vormen, mijn fysieke zachtheid. Hoe graag ik ook een stuk slanker zou willen zijn, ik zie er tegenop om zo hard en hoekig te worden als ik mannen ervaar. Inderdaad, in letterlijke én overdrachtelijke zin.

Gek is dat ook: je hoort als man je lichaam niet in zachtheid te koesteren. Je hoort niet te houden van hoe het is, maar van wat het doet of kan doen. Zelfs als het over het enig echte geslachtskenmerk gaat, wordt dat eerder afgemeten aan wat het doet in de schaarse erectiestand in plaats van de natuurlijke ruststand.

Binnenkort ga ik in therapie, niet om af te vallen maar om van de eetbuien af te komen. Ik heb er dus wel een probleem mee. Voor mij is eten de moeder aller verslavingen, hoewel eetbuien volgens mijn therapeuten geen echte verslaving zijn. In elk geval heb ik behoefte aan meer controle - maar wel vanuit zachtheid. Aan meer discipline - maar wel vanuit bewustzijn, en vooral aan meer en minder verwrongen liefde voor mezelf.'