

“Je bent lelijk mager”: psychologe legt uit waarom we zo kritisch zijn voor slanke mensen

Na Griet Van Hees is nu ook Lize Feryn het slachtoffer geworden van thinshaming. “Lelijk mager”, schreef een vrouw onder haar vakantiekiekie in bikini. Zowel de foto als de commentaren lokten heel wat reacties uit. Maar waarom zijn we zo kritisch voor een maatje minder en welke impact heeft het? Wij legden ons oor te luisteren bij klinisch psycholoog-psychotherapeut en praktijkhoudster van het Centrum voor Eetstoornissen Sophie Pollock.

Nele Annemans 10-08-18, 13:30 **Laatste update:** 10-08-18, 13:32

Toen Eline De Munck een tijdje geleden als 'te dik' werd bestempeld door een van haar volgers, veroordeelde iedereen dat als bodyshaming. Bij Lize Feryn blijven de meningen echter verdeeld. Sommigen vinden haar foto een schande terwijl anderen voor haar in de bres springen. Bij bodyshaming bij mensen met een maatje meer lijken we met z'n allen meteen verontwaardigd. Maar als je van nature slank of mager bent ligt dat moeilijker. Waarom zijn we zo streng voor magere mensen? “Mager zijn wordt al snel in verband gebracht met een eetstoornis”, aldus Sophie Pollock, klinisch psycholoog-psychotherapeut en praktijkhoudster van het Centrum voor Eetstoornissen. Toch hoeft dat volgens haar helemaal niet zo te zijn. “Een eetstoornis heeft te maken met verstoord eetgedrag in combinatie met obsessieve gedachten en gevoelens over eten. Iemand die slank of mager is, kan echter een perfect normaal eetpatroon hebben zonder dat hij of zij zich ergens zorgen over maakt.”

Bewustwording van en tegenreactie op slankheidsideaal

Dat we zo negatief reageren op foto's van slanke of magere mensen wijdt Pollock mogelijk aan de bewustwording van het slankheidsideaal. “We zijn ons inmiddels bewust van de invloed die de media en het slankheidsideaal kunnen hebben op

eetstoornissen. Dat bewustzijn is op zich niet verkeerd. Het slankheidsideaal kan bij sommigen een van de factoren zijn die aanleiding geven tot een eetstoornis.”

Anderzijds moeten we volgens haar ook oppassen met discriminatie en stereotypering. “Iedereen heeft het recht om in bikini of zwembroek rond te lopen en zijn of haar lichaam te tonen. Hoe je eruitziet heeft namelijk met veel meer te maken dan alleen je eetgewoontes.

Daarnaast geeft Pollock aan dat we misschien ook gevoeliger zijn geworden voor de stereotypes die ons zolang opgedrongen werden. “Het kan dan een tegenreactie zijn om foto’s van magere modellen te bekritisieren en foto’s van celebrities die hun ‘onvolmaaktheden’ in de spotlight zetten op applaus te onthalen.” Volgens haar krijgen dan ook zowel mensen met een maatje minder als meer harde en ongezouten opmerkingen te verwerken, maar zijn we soms wel minder verontwaardigd bij thinshaming. “Er is een grotere maatschappelijke bewustwording dat iemand aanspreken op iemands overgewicht not done is dan bij mensen die mager zijn. Toch is dat net hetzelfde en even pijnlijk als je er niets kan aan doen dat je zo slank bent.”

“Iedereen heeft het recht om in bikini te poseren”

Sophie Pollock

Niet te onderschatten gevolgen

Bodyshaming kan immers een behoorlijke impact hebben op het slachtoffer. “Bodyshaming kan leiden tot schaamte waarbij je je lichaam niet meer durft te tonen, isolering waardoor je niet meer naar het strand durft gaan voor de gedoodverfde reacties, een negatief zelf- en lichaamsbeeld, zelfverwonding, depressie en eetstoornissen”, aldus Pollock. Maar hoe hard kritische opmerkingen erop inhakken bij iemand hangt van een aantal sociale en psychologische factoren af. “Een goed zelfbeeld, een steunende omgeving en het hebben van een groot relativiseringsvermogen dragen allemaal bij aan de impact op het slachtoffer. Ook de context kan belangrijk zijn, zeker als het vaak en zo openbaar gebeurt ... wat

natuurlijk niet wil zeggen dat bodyshaming op kleine schaal niet even pijnlijk of schadelijk kan zijn”, vertelt de psychologe.

Gewicht vs. gezond

Pollock wijst er ook op dat je wel degelijk gezond kan zijn met een maatje meer of minder en dat gezondheid primeert boven gewicht. “Het is een fabel dat een gezond gewicht met een Body Mass Index (BMI) tussen 18,5 en 24 ook betekent dat je effectief gezond bent. Omgekeerd geldt ook dat een lager of hoger gewicht niet per se wil zeggen dat je ongezonder bent. Iemand met wat over- of ondergewicht maar die voor de rest gezond leeft, is misschien zelfs beter af dan iemand met een normaal gewicht die rookt, niet sport of weinig groenten en fruit eet.” Aan de andere kant mogen we volgens haar de gevolgen van een te licht of zwaar gewicht ook niet ontkennen. “Onder- en overgewicht brengen vaak wél niet te onderschatten gezondheidsrisico’s met zich mee. Alleen kan je die niet aan de buitenkant zien, wat we bij bodyshaming wel poneren.”

Daarnaast is het volgens Pollock belangrijk om iemands persoonlijke bouw en ideale gewicht in acht te nemen. “Mensen kunnen zowel tenger, medium als zwaargebouwd zijn en hebben verschillende lichaamstypes. Denk maar aan het zandloper-, peer-, appel- en atletische figuur. Daarbovenop heeft iedereen een persoonlijk ideaal gewicht, het zogenaamde ‘setpoint’.” Dat setpoint zie je vaak al van in de kindertijd. “Sommige mensen hangen al heel hun leven boven of onder de curve in vergelijking met hun leeftijdsgenootjes. Dat zegt meestal iets over hun lichaamsgestel zoals hun lengte, lichaamsbouw, metabolisme, genen ... en wijst niet per se op verkeerde eetgewoontes.”

Ze pleit dan ook voor een minder kritisch discours. “Iedereen is anders. Daarom is het ook niet oké als we één bepaald figuur naar voren schuiven als dé norm die voor iedereen moet gelden. Dat betreft zowel voor het slankheidsideaal, maar evenzeer voor de vollere figuren en rondingen die we als tegenreactie naar voren schuiven. Anders gaan er altijd mensen buiten de boot vallen die hier misschien zelf heel weinig aan kunnen doen. Laten we dus vooral een beetje lief blijven voor elkaar en elkaar accepteren, waarderen, steunen en versterken. Een positief zelfwaardegevoel en een gevoel van controle zijn immers het belangrijkste om je te beschermen tegen een eetstoornis”, besluit Pollock.