



**Waar o
waar
zijn de flaporen
gebleven?**

OOK MET UITSTERVEN BEDREIGD: SCHEVE TANDEN, WALLEN EN HANGENDE OOGLED

'JE BENT
MOOI ZOALS
JE BENT'
Vinden we
dat zelf
ook?

Het klinkt zo fijn: je bent mooi zoals je bent. Toch worden scheve tanden en flaporen al zo jong mogelijk in de kiem gesmoord en denken we bij het zien van hangende oogleden: daar kun je toch iets aan laten doen! Waarom nemen we steeds minder genoegen met imperfecties? Psycholoog prof. Liesbeth Woertman: "Nu je de keuze hebt om er iets aan te laten doen, is het bijna gek dat je het niet laat doen."

Een grote foto van twee innig verstrengelde naakte lichamen van tachtigjarigen. Het is naakt, maar je 'ziet' niets. Alleen maar liefde. Een ontroerend mooi portret dat laat zien dat liefde geen houdbaarheidsdatum kent. Toch denkt de halve wereld daar anders over, vertelde ouderdomsprofessor Rudi Westendorp tijdens gezondNU's Dag van de Gezondheid die afgelopen mei gehouden werd. Leyden Academy, waarvan Westendorp directeur is, moest de foto zelfs weghalen. Het publiek vond het weerzinwekkend. Waarom? We willen wel oud worden, maar geen oude lijven zien. Dit fenomeen staat niet op zichzelf. Neem flaporen: als ik de schoolfoto's van mijn ouders uit de jaren vijftig bekiijk, zie ik kortgeknipte koppies met aan weerszijde veelal een paar flinke (flap)oren. Op de school van mijn kinderen lijken ze met uitsterven bedreigd en ik vermoed dat dit niet alleen komt door de haardracht. Als je op flaporen

googlet, verwijzen de eerste hits alleen naar cosmetische chirurgie. Op sommige van die sites worden flaporen zelfs omschreven als een 'misvorming' waartegen al vanaf het vijfde, zesde jaar iets gedaan kan worden. Sinds wanneer zijn flaporen *not done*?

MEDISCHE LABELTJES

"Het is moeilijk om daar een exacte datum op te plakken", zegt psycholoog prof. Liesbeth Woertman, werkzaam aan de Universiteit Utrecht en schrijver van het boek *De psychologie van het uiterlijk*. "Met de opkomst van de cosmetische chirurgie gedurende de laatste vijftig jaar hebben we steeds meer en betere technieken gekregen om ons lichaam te verfraaien. Als je die mogelijkheden hebt, betekent dat automatisch dat je een keuze hebt en dat je daar dus over moet nadenken."

De techniek maakt het mogelijk om praktisch elk vlekje weg te poetsen. Daardoor wordt elke oneffenheid die er wel zit al snel ervaren als een doorn in het oog of zelfs

een 'probleem'. "Toen de techniek nog niet bestond om ogen te liften, hoorde je niemand over te zware oogleden", signaleert Woertman. "Dat geldt ook voor flaporen of te kleine borsten. Nu je de keuze hebt om er iets aan te laten doen, is het bijna gek dat je het niet laat doen."

Dat ligt in het verlengde van de bevindingen van filosoof dr. Jenny Slatman. Zij onderzoekt aan de Universiteit Maastricht hoe mensen omgaan met littekens en lichamelijke beschadigingen na behandeling voor (borst-)kanker: "We leven in een samenleving waarin we elke afwijking labelen. Door er een Latijnse term op te plakken krijgen mensen een diagnose in handen. Dat is mooi, een erkenning voor wat je voelt. Tegelijkertijd problematiseer je soms zo ook afwijkingen die eigenlijk natuurlijk zijn. Met een diagnose erken je iets niet alleen als ziekte, je zet ook de deur open tot behandelen. Een legitimatie van medisch ingrijpen." >

Deskundigen



Jenny Slatman

Als filosoof op de Universiteit Maastricht onderzoekt Jenny Slatman hoe mensen omgaan met littekens en lichamelijke beschadigingen na behandeling voor (borst)kanker.



Liesbeth Woertman

Onderwijsdirecteur psychologie aan de Universiteit Utrecht en schrijver van boeken over uiterlijk en zelfbeeld.

CORRIGEREND ONDERGOED

Veel gezondNU-lezers houden van de natuurlijke manier van leven en zullen wellicht niet zo snel aan zichzelf laten sleutelen om er 'alleen maar' mooier uit te zien. Maar cosmetische chirurgie kent gradaties. Bij een reconstructie na borstkanker ligt dat beeld vaak genuanceerder. Waarom lijkt deze ingreep meer geaccepteerd dan een standaard borstvergroting of -verkleining? "Daar spelen een aantal factoren een rol bij", legt Slatman uit. "Eén is beschikbaarheid. Er valt iets te kiezen. Er zijn operatiekamers en goede plastische chirurgen die ervoor zorgen dat een borstreconstructie na een amputatie een reële keuze is. Meestal krijg je bij een amputatie ook standaard informatie over reconstructie. Daardoor krijg je als patiënt het idee dat deze ingreep erbij hoort." Een borstreconstructie na kanker is daarmee behoorlijk ingeburgerd. Slatman: "Als ik hier met coassistenten over spreek, dan vinden zij vaak dat

'Mannen van nu zien de combinatie van een baard met jeans als hét symbool voor eigenheid, maar ondertussen hobbelen ze mee in de massa van hippe baardmannetjes'

PSYCHOLOOG PROF. LIESBETH WOERTMAN

deze vrouwen na alle ellende wel een reconstructie verdient hebben. Het is in hun ogen een 'finishing touch' na de kankerbehandelingen. De ingreep is dusdanig ingebed dat zelfs verzekeraars het vergoeden. Er is in tegenstelling tot een cosmetische borstoperatie dus geen enkele financiële drempel."

Op die manier is borstreconstructie haast iets vanzelf-

sprekends geworden. Is dat de manier waarop we over tien, twintig jaar naar cosmetische chirurgie in zijn algemeenheid kijken? "Niets doen, gewoon maar accepteren dat je wallen hebt of rimpels krijgt, wordt steeds minder normaal", verwacht Woertman. "Wanneer maar genoeg mensen op hun vijftigste wat laten doen aan hun oogleden, wordt dat de standaard." De grenzen verschuiven langzaam. "Vrouwen van 35 jaar en ouder herinneren zich nog een tijd waarin het uiterlijk minder maakbaar was, dat je het met make-up en corrigerend ondergoed moest doen. Maar voor de twintigers van nu ligt dat anders. Die jonge meiden zijn opgegroeid met alleen maar rechte, fluorescente witte tanden om zich heen. Ze weten niet beter. Zo wordt iets wat biologisch natuurlijk is afwijkend en misschien zelfs onacceptabel. En juist door de keuzes die we hebben, zijn de grenzen voor wat we mooi vinden nauwer geworden. We zijn onverdraagzamer jegens imperfectie." >

Zelfvertrouwen kun je kweken

MOOI = MOOI GENOEG

Hoe accepteer je jezelf met al je mooie en minder mooie kanten? Zelfvertrouwen helpt, aldus psycholoog prof. Liesbeth Woertman. "Daar word je niet mee geboren. Dat moet gemaakt worden door met tegenslag om te leren gaan."

Misschien kunnen we wat dat betreft wat leren van de vrouwen die filosoof dr. Jenny Slatman onderzocht heeft voor haar onderzoek naar hoe mensen omgaan met littekens en lichamelijke beschadigingen na behandeling voor (borst)kanker. Slatman: "Opvallend is dat

vrouwen die een paar jaar na de amputatie beslissen tot reconstructie tevredener zijn met het resultaat dan vrouwen die meteen of heel snel nieuwe borsten nemen. Het lijkt erop dat vrouwen die eerst hun lichaam hebben leren kennen en misschien zelfs hebben leren leven met

één borst, minder hoge verwachtingen stellen aan reconstructie dan vrouwen die meteen voor nieuwe borsten kiezen. Deze vrouwen kijken met nostalgie terug op het volledig gezonde lichaam dat ze ooit hadden en wensen dat eigenlijk terug."

Ons lichaam verandert elke dag een beetje. Gewoon omdat we ouder worden, door ziekte, een operatie



'Door de keuzes die we hebben, zijn de grenzen voor wat we mooi vinden nauwer dan voorheen'

PSYCHOLOOG
PROF. LIESBETH WOERTMAN

of ongeluk. In zekere zin is zelfacceptatie een alledaags proces om happy te kunnen zijn met je 'nieuwe' lijf, zo lijkt het.

Maar Woertman denkt daar iets anders over. "Zelfacceptatie is een krankzinnig concept. Neem de mannen van nu als voorbeeld. Zij zien de combinatie van een baard met jeans als hét symbool voor eigenheid, maar

ondertussen hobbelen ze mee in de massa van hippe baardmannetjes. We denken dat we alles zelf bepalen, maar uiteindelijk worden we gevormd door de groep. Als je je daarvan bewust bent, kun je kiezen hoe je jouw eigenheid inpast in het geheel van de massa."

Een uiterlijk dat goed in de markt ligt, is een manier om je geliefd te voelen en waardering te krijgen. Maar met

voldoende zelfvertrouwen heb je geen perfect lichaam nodig om toch tevreden te zijn met jezelf. Woertman: "Zelfvertrouwen verzamel je door buiten de boot te vallen of door imperfect te zijn. Door te ervaren dat goed goed genoeg is en mooi mooi genoeg om je geliefd te voelen. Door de juiste mensen om je heen te verzamelen die je niet kleineren, maar juist com-

plimenteren. Door waardering te halen uit datgene wat je goed doet. Door niet langer in de spiegel te kijken of jezelf altijd met anderen te vergelijken. Je kunt niet 24 uur per dag, je leven lang, op je mooiste zijn."

"Perfectie behoort net als geluk tot een van die zeldzame momenten in een mensenleven. Tevreden zijn met jezelf is goed genoeg."

GRENZEN VAN PERFECTIE

Waar eindigt dit? Woertman: "Ik denk dat je deze ontwikkeling kunt vergelijken met de digitalisering van de samenleving. Overal zijn computers, je kunt er niet omheen, je kunt niet meer zonder. Ik ben een beetje bang dat het met cosmetisch ingrijpen dezelfde kant opgaat. Doordat de cosmetische techniek steeds meer geaccepteerd wordt, kun je bijna niet meer zeggen: 'Hier doe ik niet aan mee.' Daarbij schrijdt de technische ontwikkeling voort. Het zal niet lang meer duren of prenatale screening brengt eindeloos veel afwijkingen in kaart. Een imperfect kind hoeft je dan niet meer ter wereld laten komen. Als zo'n baby wel geboren wordt, zullen mensen om je heen geregeld vragen waarom je deze keuze gemaakt hebt."

Terug naar borstreconstructie na kanker. Waarom laten vrouwen zich na een slopend proces van borstkanker opereren om nieuwe borsten te krijgen? Zijn ze onzeker, willen ze hun oude lijf terug, speelt schaamte een rol? "Schaamte ben ik niet tegengekomen", zegt Slatman. "Gebrek aan eigenwaarde of zelfvertrouwen speelt ook nauwelijks. Verschillende vrouwen lieten mij spontaan hun littekens zien. Ondanks dat kan ik ook niet zeggen dat al deze vrouwen hun getekende lichaam zomaar accepteren. Het merendeel gaat liever niet zonder prothese de deur uit. De reden: ze willen niet te pas en te onpas door jan en alleman aangesproken worden op het feit dat ze maar één borst hebben. Ze willen

**'Zelfvertrouwen
verzamel je door
buiten de boot te
vallen of door im-
perfect te zijn'**

PSYCHOLOOG
PROF. LIESBETH WOERTMAN

Facebook en je lichaams- beeld

"Via social media is er meer naakt in omloop dan ooit. Die (bijna) naaktfoto's die mensen van zichzelf posten lokken vaak ongenueanceerde reacties uit. In hoeverre je zelfbeeld daaronder te lijden heeft, is afhankelijk van hoe kwetsbaar je bent voor kritiek", zegt psycholoog prof. Liesbeth Woertman.

"Daarnaast laten we via social media vaak een ideaalbeeld van onszelf zien, van wie we willen zijn. Het is een etalage. Ook al is het een verbeterde versie van jezelf, je geeft je bloot en dat maakt je kwetsbaar."

"Tegenover de opkomst van social media staat het gegeven dat we krankzinnig veel fotograferen. Ik denk dat er van mijn kleinzoon misschien al wel tienduizend foto's zijn gemaakt. Dat geeft een nieuwe dimensie aan lichaamsbewustzijn. Als hij een telefoon of camera ziet, neemt hij al een pose aan."

"Door alles in je leven vast te leggen en te exposeren via social media objectiever je jezelf. Dat wil zeggen dat je als het ware als een vreemde naar jezelf kijkt, met een zekere afstand. Meestal is dat niet zo gunstig, want je gaat ook meer over jezelf nadenken en uit dat denken volgt meestal een oordeel. En dat verlies je. Altijd."



dóór met hun leven en niet steeds geconfronteerd worden met hun ziektegeschiedenis. Het hebben van twee borsten en een normaal silhouet helpt daarbij. Maar daar heb je ook protheses voor. Een ander argument voor opereren is dat vrouwen het gebrek aan symmetrie soms vervelend vinden voelen als lichamelijke onbalans en dat ze het vooral ook erg onhandig vinden. Je kunt geen gewone bh aan."

Aan de ene kant is het natuurlijk fantastisch als vrouwen dankzij borstreconstructie beter in hun vel komen te zitten. Maar over het algemeen kan het geen kwaad om kritisch tegenover cosmetische chirurgie te staan, vindt Woertman. "Leren omgaan met imperfectie of afwijkingen is van wezenlijk belang. Je kunt nog zo veel snijden en spuiten, de tijd stopt niet met tikken. Ouder

‘Met een diagnose erken je iets niet alleen als ziekte, je zet ook de deur open tot behandelen’

**FILOSOOF
DR. JENNY SLATMAN**

worden is onvermijdelijk. Uit onderzoek blijkt dat de ouderen van nu hun naakte lichaam als positief waarderen en zich niet schamen om zich tegenover hun partner bloot te geven. Maar blijft dat zo als we rimpels wegspreien en oogleden gelift worden? Geen chirurg kan ouder worden stoppen. Je moet ermee om zien te gaan en dat kan alleen als je van jongs af aan hebt geleerd dat het soms niet meezit, dat je niet alles naar je hand kunt zetten, dat niet alles maakbaar is.”

Meer lezen

Psycholoog prof. Liesbeth Woertman schreef het boek *De psychologie van het uiterlijk*.

Te koop gezondnu.nl/webshop



Hoe zorg je dat je achteraf geen spijt krijgt van medisch ingrijpen?

Littekens hebben ook gevoel

Filosoof Jenny Slatman en Marjolein de Boer deden onderzoek onder vrouwen die na kanker een borstreconstructie hebben ondergaan. “De meeste vrouwen realiseren zich wel dat die nieuwe borst er niet hetzelfde uitziet als de oude, maar weten vaak niet dat hij ook anders voelt”, zegt Slatman. “Als je bijvoorbeeld kiest voor een siliconen implantaat, dan is die borst altijd koud. Hij beweegt niet mee. Het alternatief is een borst uit je buik te laten maken. Maar dan moet je wel een buikje hebben, de huid kan afsterven en, ook al is het natuurlijker, er zit geen gevoel in je nieuwe borst.”

VERWACHTINGEN

De verwachtingen die je hebt, bepalen hoe tevreden je met het eindresultaat bent. Slatman: “Als vrouwen kiezen voor siliconen implantaten, weten ze dat het iets onnatuurlijks is. Ze vinden het ook een raar ding, maar zijn er over het algemeen blij mee. Terwijl vrouwen die een borst uit hun buik laten maken vaak veel dubbelzinniger zijn over het eindresultaat, omdat ze zich van tevoren moeilijker kunnen voorstellen hoe zo’n borst voelt.

Bij vrouwen die een borstbesparende operatie hebben ondergaan, zie je ook dat het veranderde gevoel in de behandelde borst voor onzekerheid kan zorgen. Vanuit cosmetisch gezichtspunt is

zo’n borstsparende operatie veel minder heftig dan een amputatie, maar toch zijn deze vrouwen zich vaak continu bewust van hun geopereerde borst, omdat deze geheel anders aanvoelt.”

LITTEKEN MET GEVOEL

“Een litteken laat altijd een gevoel achter. Zolang het niet om echte pijn gaat, hebben artsen weinig oog voor dergelijke veranderingen in lichaamsgevoel.”

Maar hoe zorg je nu dat je achteraf geen spijt krijgt van medisch ingrijpen? “Een lichaam is meer dan alleen hoe je eruitziet”, legt Slatman uit. “Als je overgaat tot reconstructie of cosmetische chirurgie ondergaat, moet je niet alleen denken over hoe je er straks uitziet (lichaamsbeeld), maar ook over je lichaamsgevoel (hoe voelt die nieuwe borst?). En wat kun je er straks mee? Zo’n nieuwe borst moet bij je leefstijl passen, en daar moet je het van tevoren dus over hebben met je arts. Een van de vrouwen die aan het onderzoek deelnam, vertelde bijvoorbeeld dat haar na haar borstreconstructie geadviseerd werd niet meer te gaan rennen. Daar had ze van tevoren niet aan gedacht.”