



“
**Liesbeth
Woertman:
'Ik ben heel
in mijn
gebrokenheid'**

Tekst: Frieda Pruim
Beeld: Photolap (8)

‘Als je aandachtig kijkt, is elk mens prachtig’

Juist als je niet met je uiterlijk bezig bent, ben je op je mooist, betoogt psycholoog Liesbeth Woertman (65) in haar nieuwe boek *Je bent al mooi*. Maar in contact zijn met je eigen lichaam is wel essentieel, ontdekte ze op haar veertigste. “Ik was een hoofd op voetjes.”

Liesbeth Woertman heeft een fascinerende biografie. Met zeven onvoldoendes verliet de dochter van een postbode en een huisvrouw op haar vijftiende de mavo. Inmiddels is ze hoogleraar psychologie aan de Universiteit Utrecht. In haar nieuwe boek *Je bent al mooi* schetst ze tussen de regels door een beeld van de enorme groei die ze in de loop van haar leven doormaakte, eerst intellectueel en daarna existentieel. “Na de mavo ging ik werken als typiste op een verzekeringskantoor”, vertelt ze aan de eettafel in haar huis in Wijk bij Duurstede. “Al snel besepte ik dat ik dat niet mijn hele leven wilde blijven doen. Toen mijn jongere broer zijn mavodiploma haalde, dacht ik: dat kan ik ook. Ik vroeg een gesprek aan met de directeur van een avondmavo, en zei dat ik in één jaar mijn eindexamen wilde halen. Dat zag hij niet zitten, maar op een of andere manier heb ik hem omgepraat. Voor mijn eerste schoolonderzoek

had ik tot mijn stomme verbazing een tien. Dat was enorm motiverend. Op een of andere manier was het kwartje gevallen dat ik aandacht moest hebben in de lessen; daarvoor was ik altijd aan het kletsen en keten geweest. Ik kreeg mijn diploma en dacht: zou ik er nog eentje kunnen halen? Toen werd het een sport.”

Lijf

Na avondhavo en sociale academie meldde ze zich op haar 26ste aan voor de universiteit. “Het liefst had ik filosofie gedaan, maar ik begreep dat daar geen droog brood viel mee te verdienen, dus het werd psychologie. Het wezen van de mens, identiteit en zelfbeelden boeiden me het meest.” Een promotieonderzoek volgde. Daarvoor verdiepte Woertman zich in lichaamsbeelden. “Dat kwam voort uit mijn werk als psycholoog. Het viel me op dat mijn vrouwelijke cliënten zichzelf allemaal lelijk vonden, of ze nu angstig waren, depressief of getraumatiseerd – terwijl ik niks bijzonders aan ze zag. Dat vond ik fascinerend: de rol van hoe je je voelt op hoe je jezelf ziet.” Maar ondertussen vergat ze naar haar eigen lichaam te luisteren. “Ik zorgde voor mijn twee kinderen en werkte daarnaast in mijn eigen tijd aan mijn proefschrift, naast mijn banen als psycholoog en universitair docent. Dat leidde tot allerlei fysieke klachten. De huisarts verwees me naar een haptonoom. Zij legde haar hand op mijn been en vroeg me met mijn aandacht daarnaartoe te gaan. Dat lukte me niet. Ik snapte niet eens wat ze bedoelde! Tot die tijd had

ik niet doorgehad dat ik een groot deel van mijn lijf niet mee had laten doen. Ik was een hoofd op voetjes. Ik heb gehuild, niet normaal. Het was een wereldervaring.” Ook de bedrijfsarts hielp haar verder. “Ik wilde zo snel mogelijk weer aan het werk, maar hij zei: neem als criterium dat je de bomen ziet als je naar je werk fietst. God ja, dacht ik, zo kun je ook leven. Ik was geen streber, het ging me niet om carrière maken, geld of roem, maar ik was verslaafd geraakt aan kennis vergaren. En nu was het einde van mijn 23-jarige studie in zicht, want er was geen hoger diploma dan een promotie. En mijn kinderen waren inmiddels het huis uit, dus ik moest mezelf opnieuw gaan uitvinden. Ik ben biodanza gaan doen, een vorm van vrij dansen. Sindsdien doet mijn lichaam veel meer mee, en ben ik veel aardiger en rustiger geworden.”

Stralen

Het motto van haar onlangs verschenen boek *Je bent al mooi* is een uitspraak van Plato: “De God van de liefde woont in hem of haar die bemint, niet in degene die bemind wordt.” Wat is de link met het thema schoonheid? “Veel mensen denken dat er pas van ze gehouden wordt als ze er perfect uitzien”, legt Woertman uit. “Maar het is precies andersom. We zijn op ons mooist als we niet met ons uiterlijk bezig zijn, maar opgaan in wat we graag doen: schoffelen, dansen, zingen, met kinderen spelen, aandachtig naar iemand luisteren. Dan ontspannen onze spieren, verschijnt →

er een glimlach op ons gezicht en gaan onze ogen stralen. Als je beoordeelt hoe je eruitziet, zet je de boel juist vast.”

Het streven naar een perfect uiterlijk is volgens haar een gevolg van de grote invloed van sociale media. “Met een paar muisklikken kun je elke oneffenheid verwijderen. Als dat gemanipuleerde beeld jouw ideaalbeeld wordt, kun je alleen nog maar snikkend onder je bureau gaan zitten, want het verschil met de werkelijkheid is enorm. Met als gevolg dat steeds meer mensen bij een cosmetische chirurg aankloppen, die voldoet aan hun wensen. Vreselijk vind ik dat.”

Onlangs werd Woertman geïnterviewd voor het tijdschrift *Saar*, voor 50-plusvrouwen. Toen ze het blad onder ogen kreeg, schrok ze zich een aap, want op de foto's leek ze wel dertig jaar jonger. “De fotograaf had een visagist meegenomen, dus ik was al behoorlijk opgemaakt, en dat vond ik prima, maar ze hebben de foto's dus ook nog eens ongevraagd gefotoshopt, terwijl het interview nota bene ging over mijn weerstand daartegen. Hoe halen ze het in hun hoofd!”

Om níét snikkend onder de tafel te belanden, adviseert Woertman om zo min mogelijk naar gefotoshopte beelden te kijken en jezelf alleen te vergelijken met mensen van vlees en bloed en van je eigen leeftijd. “Het helpt ook om meer contact te krijgen met je eigen lichaam en van binnenuit te gaan leven, waarbij alles er mag zijn. Dat inzicht kreeg ik vier jaar geleden tijdens een cursus stemexpressie. Ik ben heel in mijn gebrokenheid, drong tijdens een oefening ineens tot mij door. Ook mijn chaotische, pijnlijke en gestoorde delen kan ik opnemen in wie ik ben. Stilte helpt me daarbij, oningevulde ruimte, iedere dag, om te voelen hoe het met mij gaat. Vertragen helpt ook: wat langzamer lopen en spreken.”

Opdelven

In de wetenschappelijke psychologie gaat het tegenwoordig niet meer om heel de mens, maar om hersenen en gedrag van mensen, stelt Woertman in haar boek. Daarom heeft de psychologie geen antwoord op levensvragen. “Toen ik ging studeren, was daar nog wel wat ruimte voor, maar tegenwoordig draait alles om



‘Voor het eerst van mijn leven kon ik me laten dragen door anderen’

Paspoort

Liesbeth Woertman (Utrecht, 1954) is sinds 2009 hoogleraar psychologie aan de Universiteit Utrecht en onderwijsdirecteur van dit departement.

- Groeide op in een gezin met vier jongere broers.
- Verliet op haar vijftiende de mavo zonder diploma en ging werken als schoenverkoopster en typiste.
- Deed avondmavo en -havo en vervolgens in deeltijd de sociale academie.
- Studeerde op latere leeftijd psychologie en haalde in 1988 haar bul.
- Werkte als klinisch psycholoog en docent aan de Universiteit Utrecht.
- Promoveerde in 1994 op lichaamsbeelden.
- Werd in 2008 verkozen tot beste docent van de Universiteit Utrecht.
- Schreef drie boeken: *Moeders mooiste* (Pearson Benelux, 2003), *Psychologie van het uiterlijk* (Pearson Benelux, 2013) en *Je bent al mooi* (Ten Have, april 2019).
- Woont samen en heeft uit een eerder huwelijk twee zonen, nu 47 en 42 jaar.
- Houdt een blog bij op www.psychologie-vanhetuiterlijk.nl.



de hersenen. Het hoofd wordt als een technisch fabriekje gezien waaruit alle handelen en emoties voortvloeien; de hulpverlening is daarop afgestemd. De rol van betekenisgeving wordt volledig ontkend. Het gevolg is dat grote groepen mensen wanhopig zijn, omdat ze niet goed worden geholpen. De ene depressie is de andere niet. Die vindt plaats in een lichaam, bij een mens, onder bepaalde omstandigheden en is in die zin uniek. Je kunt dus niet iedereen met een depressie op dezelfde manier helpen. Ik ben zeer teleurgesteld in mijn vakgebied, en ik heb me vaak afgevraagd of ik er nog wel in wilde blijven werken. Nu probeer ik om van binnenuit dingen te veranderen door erover te schrijven en er in mijn colleges ruimte voor te maken.”

Belangrijke inspiratiebronnen van Woertman zijn de Vlaamse psychiater Paul Verhaeghe en denkers als Meister Eckhart en Søren Kierkegaard. “Paul Verhaeghe zet het lichaam in als een bron van kennis en vertaalt de oude psychoanalytische ideeën naar het nu, tegen de stroom in. Meister Eckhart vond ik aanvankelijk onbegrijpelijk, maar als ik heel langzaam ging lezen, raakte hij me enorm. In feite zegt hij dat je je niet met God moet bezighouden, want je kunt je er toch geen voorstelling van maken. Kierkegaard heeft mij, net als Erich Fromm, laten zien dat we worden gedreven door angst, en daarom niet voluit durven te leven.”

Het voorwoord van *Je bent al mooi* eindigt met het gedicht ‘Delf mijn gezicht op, maak mij mooi’ van Huub Oosterhuis. “Dat vind ik prachtig omdat daarin wordt uitgedrukt dat je een ander nodig hebt – en dat kan behalve een mens ook een tekst of een boom zijn – om jouw wezen tevoorschijn te halen. Het woord opdelven vind ik mooi gekozen, want je moet er iets voor doen. Als je een ander werkelijk ziet, met aandacht en een open houding, kan er alleen maar een soort jubel ontstaan, zelfs bij mensen van wie je in eerste instantie de kriebels krijgt. Dan is elk mens prachtig.”

Ook in relaties is het volgens haar belangrijk om de tijd te blijven nemen om elkaar echt te zien. “Barend, de man met wie ik nu twaalf jaar ben, vindt mij ontzettend mooi. Eerst dacht ik: poets je bril op!

Nu snap ik hem beter. Hij ziet mij zoals ik ben, en dát vindt hij mooi. Daardoor waardeer ik mezelf meer en kan ik hem ook beter in zijn heelheid zien.”

Je bent al mooi werd in april gepresenteerd in het dominicanenklooster in Huisen, de spirituele plek waar Woertman zich het meest thuis voelt. Ze is ook lid van het Open Klooster van Jan Oegema. “Hij organiseert eens per jaar een week op steeds een andere plek, en dan spelen we klooster, met behulp van literatuur. In november gaan we het hebben over Rilke.” Op werkgebied geeft het Utrechtse Academiegebouw haar een thuisgevoel. “Ook dat gebouw omarmt mij zeer. Dat ik daar mag lopen, in die schoonheid. De dominante psychologie is mijn psychologie niet meer, maar ook ik maak potverdomme deel uit van deze academie.”

Mystiek

Woertman was een diepgelovig katholiek meisje, tot haar in de puberteit ineens de schellen van de ogen vielen. “Ik zag dat de rijken een vaste plaats hadden vooraan in de kerk, terwijl volgens het Evangelie juist de armen en zwakken vooraan zouden moeten zitten. Van de ene op de andere dag ben ik niet meer gegaan.”

Een jaar of tien later stuitte ze op het werk van feministische theologe Dorothee Sölle. “Zij bracht het maatschappelijke en het mystieke bij elkaar. Dat zette me terug op het religieuze pad, maar ik noem mezelf tot op de dag van vandaag geen christen. In de mystieke traditie voel ik me thuis, maar ik kan niet zeggen wat God is. Daarin heb ik aan Eckhart een goede maat. Terwijl ik wel met God kan praten en hem kan bedanken – je wilt toch een adres. Ik voel ook een grote verwantschap met het jodendom, vooral met het levenslange leren. Ik kan me niet voorstellen dat er alleen maar chemische processen zijn. Het is toch van de gekke dat we niet weten waar we vandaan komen? Ik wil me laten raken en me blijven verwonderen. Dat mensen in de mystieke traditie en de filosofie al eeuwen over dezelfde dingen nadenken als ik nu, vind ik troostend. Daar leun ik graag een beetje op.”

Ze vindt het de hoogste tijd voor een nieuw en verbindend verhaal. “We zijn allemaal uniek, en juist dát verbindt ons.

Ik zou willen dat we ons allemaal mogen onderscheiden, zonder uit de boot te vallen. Dat is gruwelijk idealistisch. We zouden wat mij betreft ook veel meer mogen lachen over hoe idioot het is dat we met z’n allen op deze aardkloot rondlopen, terwijl we niet eens weten waarom we hier zijn, in plaats van oorlog met elkaar te voeren.”

In 2017, tijdens het schrijven van *Je bent al mooi*, kreeg Woertman kanker. “Na de operatie bleek ik een uitzaaiing te hebben. Chemotherapie en bestraling zag ik helemaal niet zitten. Ik heb aan Barend, mijn beste vriendin en mijn zoons gevraagd wat ze vonden dat ik moest doen. Zij vonden alle vier dat ik moest doorzetten. Toen heb ik behalve hen nog drie vrienden gevraagd om me tijdens de behandelingen bij te staan, door zes weken lang om de beurt mee te gaan naar het ziekenhuis en daarna voor me te zorgen. Het was een zware tijd, ik wist niet of ik het zou halen, maar ook helemaal niet, omdat ik me voor het eerst van mijn leven door anderen kon laten dragen, in al mijn naaktheid.”

Is haar lichaamsbeeld door de ziekte veranderd? “Gek genoeg helemaal niet, hoewel ik er zeker niet knapper op ben geworden. Dat komt door die ervaring van gedragen zijn. Dat is zoveel fundamenteeler dan je feitelijke verschijning.” ●

“Je bent altijd welkom, ik zet de koffie vast aan”, klinkt de opgewekte stem aan de telefoon. Even later parkeer ik de fiets tegen het tuinhok. De man van net is weer terug van een ziekenhuisopname. De zoveelste de afgelopen tijd. Het ene medische probleem is nog niet goed in kaart gebracht, of het volgende dient zich alweer aan. De laatste operatie is hem nog best meegevallen. “Wat ze precies hebben gedaan, hoef ik niet te weten”, zegt hij met een glimlach. Als zij maar weten waar ze mee bezig zijn. ‘Zij’ zijn de vaak jonge dokters, aan wie hij zich toevertrouwt. Aan een van hen gaf hij laatst een vaderlijk advies: “Werk je niet over de kop, vergeet niet van het leven te genieten”, heeft hij gezegd. “Het leven is immers zo voorbij als je niet oppast.”

Over zijn ziektes wil hij het liever niet hebben. “Mijn leven wordt er al te veel door bepaald de laatste tijd. Ik dank onze lieve Heer op de blote knietjes.” Na mijn vragende blik vervolgt hij: “Ik ben mijn hele leven gezond geweest, dat is toch prachtig! Nu ik zoveel medische ellende en pijn heb, ben ik ongelofelijk dankbaar dat me dat tot nu toe bespaard is gebleven.” Ik kijk naar zijn geamputeerde arm. Als kind kwijt geraakt bij een ongeluk. Hij ziet het. “Ik heb vaak geluk gehad”, klinkt het, waarna hij me een groot glas water inschenkt. “Dat is heel gezond, dominee, veel drinken. Moet ik ook van de dokter.” Hij heft zijn glas om te proosten.

Gelukkig is het water ijskoud. Ik heb het namelijk plotseling snikheet en neem dankbaar een paar slokken. Ook in de hoop dat ik mijn bietrode hoofd wat kan camoufleren achter het glas. Zijn vrouw ontgaat niets. “Vervelend hè, die opvliegers”, zegt ze met een bemoedigende glimlach.

“Ik zag het laatst ook al een keer tijdens de kerkdienst.” Ook dat nog, zucht ik inwendig. “Heb je er ook veel last van gehad?”, vraag ik om de aandacht van mijzelf af te leiden. “Mijn vrouw? Die vloog alleen nog maar”, grapt de man, terwijl hij liefdevol zijn ene hand op haar arm legt.

Ik heb geluk gehad, denk ik op de terugweg. Zoveel mooie mensen mogen ontmoeten, zoveel levenskracht en levensvreugde mogen delen. De rest van de dag lach ik mijn opvliegers weg. “Vergeet niet van het leven te genieten”, denk ik. En ik prijs me gelukkig dat ik tot mijn vijftigste geen enkele opvlieger heb gehad.

Wilma Hartogsveld is theologe, predikant en schrijver.

