



Tamara (32) voelde zich lelijk, dik en ongelukkig. Tot ze besloot de strijd tegen de kilo's én de onverwerkte problemen uit haar jeugd aan te gaan. Het resultaat? Een enorme metamorfose, zowel van binnen als van buiten.

Interview: **Mere1 Brons**. Fotografie: **Petra Hoogerbrug**.

'Ik was 23 en reed in mijn rode Suzuki Swift naar huis. In de berm naast de ringweg stonden bomen. Ik dacht: als ik mijn stuur nu omgooi, vind ik het ook prima. Ik voelde me lelijk, dik en vooral diep ongelukkig. Wie zou mij nou missen? Alle pijn, al het verdriet dat ik al jaren met me meedroeg zouden zo in één klap voorbij zijn. Ik schrok zó van mijn eigen gedachten. Gelukkig deed ik het niet. Diep van binnen voelde ik dat het niet de juiste beslissing zou zijn. Het was de makkelijke uitweg, terwijl ik het juist al die jaren had gered dankzij mijn vechtersmentaliteit. Ook nu moest ik niet opgeven.'

VERDRIET

'De voorafgaande jaren waren moeilijk geweest. Na een moeilijke jeugd kreeg ik op mijn zestiende mijn eerste relatie. In het begin hadden we het leuk met elkaar. Ik genoot van zijn aandacht. Maar dat veranderde naarmate we langer samen waren. We hadden steeds vaker knallende ruzie. Het kwam er altijd op neer dat hij de baas wilde zijn, maar dat pikte ik niet. Zodra hij zijn zin niet kreeg, barstte hij in vreselijke woede uit en werd

hij verbaal agressief. Ook vond hij het leuk mij te treiteren om zijn zin door te drukken. Lief was hij alleen als hij zijn zin kreeg, of dacht die te kunnen krijgen. Ik begon hem steeds meer te negeren. We groeiden uit elkaar, van seks was

'Mijn huid was dof, mijn haar verre van glanzend. Ik walgde van mezelf'

allang geen sprake meer. Toen we zeven jaar samen waren, was de liefde ver te zoeken. Al het verdriet en de stress die ik ervan kreeg, at ik weg. Ik greep naar een zak chips of een reep chocola als ik troost nodig had. Zo werd ik langzaam zwaarder en zwaarder en woog ik op een gegeven moment 97 kilo. Als ik in de spiegel keek, zag ik een veel te zware vrouw. Een walrus. Alle levenslust was verdwenen. Psychisch had ik een muur om mezelf heen gebouwd en mijn

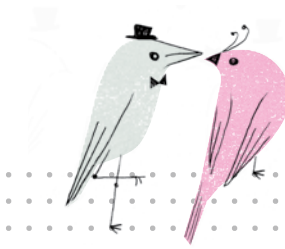
gezondheid liet door darmklachten ook te wensen over. Mijn huid was dof en mijn haar verre van glanzend. Ik zat onder het eczeem. Als je me vroeg wat ik mooi vond aan mijn lichaam, kon ik niets opnoemen. Ik walgde van mezelf.'

STRIJD

'Van huis uit heb ik geen goed voorbeeld van een gelukkige relatie meegekregen. De band tussen mijn ouders was slecht. Gevoelens en emoties werden bij ons nooit getoond. Bovendien had mijn moeder een bipolaire stoornis. Ze cijferde zichzelf weg. Mijn vader vluchtte voor zijn emoties en was behoorlijk autoritair, ook ten opzichte van mijn broer en mij. Wanneer ik als kind iets met goede bedoelingen zei en probeerde conflicten te voorkomen of te sussen, had dat een averechts effect. Dan werd me de mond gesnoerd: naar kinderen hoefde men niet te luisteren. Alles wat ik dacht en vond werd afgedaan als onzin. Daardoor was ik gewend geraakt om mijn mond te houden. Er was toch niemand die zat te wachten op mijn mening. Ik ging twijfelen aan mezelf, mijn gevoelens en mijn intuïtie. Zo werd mijn eigenwaarde →

TAMARA TRANSFORMEERDE VAN
'LELIJK EENDJE' TOT MOOIE ZWAAN

'Mensen geloven niet dat ik het ben'



steeds kleiner en was het logisch dat ik jaren later ook in mijn relatie van mezelf verwijderd raakte. Voor mijn gevoel deed ik in mijn leven niets anders dan strijd voeren met mensen, omdat ze me niet begrepen. Ook op mijn werk kreeg ik het voor m'n kiezen. Mijn vriende runde een viskraam die hij op termijn zou overnemen. Hij had tien mensen in dienst en ik hielp hem ook. Maar toen onze relatie op z'n einde liep en ik daar bleef werken, hebben ze het mij niet makkelijk gemaakt. Mijn collega's negeerden me, scholden me uit of zetten me voor schut bij vaste klanten en andere marktcollega's. Op die momenten beet ik van me af en hield ik me groot. Ik wilde ze niet laten merken hoeveel pijn ze me deden. Ik zag het voor mezelf ook als een goede oefening om me in al deze negativiteit toch staande te houden. Maar het hakte er vreselijk in. Het gevoel dat ik het tij moest keren, dat ik in deze situatie nooit gelukkig kon worden, werd steeds sterker. Mijn vriend werd steeds onaardiger en zette elke avond de bloemetjes buiten. We besloten uit elkaar te gaan. Wat was ik opgelucht! Nu was het eindelijk tijd voor mijzelf, dacht ik. Ik wilde van binnen én

van buiten veranderen. Maar dat bleek nog niet zo gemakkelijk te realiseren.'

PATROON DOORBREKEN

'Toen ik eindelijk mijn vrijheid terughad en veel meer tijd voor mezelf kreeg, bleek dat mijn relatie niet het enige was wat me al die jaren had dwarsgezeten. Ik ging bij mezelf te rade: waarom voelde ik me nog steeds zo ongelukkig? Ik probeerde laagje voor laagje na te gaan waar mijn

'Ik sta open voor de liefde. Ik krijg veel aandacht van mannen en heb geregeld dates'

gevoelens vandaan kwamen. Ik kwam erachter dat er allerlei issues waren uit mijn jeugd die ik niet goed verwerkt had en waar ik opeens veel aan moest denken. Niet voor niks was ik geworden zoals ik nu was. Door al mijn 'zelfonderzoek' en veel gesprekken met vrienden en

vriendinnen kwam ik erachter dat ik alle patronen die ik in mijn relaties met anderen zag, eerder had ontwikkeld. Als kind al. Mijn moeder kampte met psychische problemen en ik probeerde haar - zo klein als ik was - te helpen. Al op tienjarige leeftijd voerde ik diepe gesprekken met haar en voelde ik me verantwoordelijk voor haar als het niet goed ging. Toen mijn oma, die altijd haar steun en toeverlaat was geweest overleed, ging het pas echt goed mis met mijn moeder. Ik voelde me de aangewezen persoon om haar te helpen. Onzin natuurlijk, zo'n verantwoordelijkheid kun je als kind helemaal niet aan. Toch vond ik dat ik faalde omdat ik mijn moeder niet kon steunen. Mijn eigenwaarde werd steeds kleiner en ik cijferde mezelf steeds meer weg. Ik deed alles om anderen een goed gevoel te geven.

Ik heb geen hulp ingeroepen van instanties of psychologen. Vaak genoeg had ik bij hen aangeklopt met mijn moeder en het enige wat zij deden was medicijnen voorschrijven. Dat vond ik symptoombestrijding, in plaats van dat het probleem werd aangepakt. Daarom had ik er geen vertrouwen

in dat zij mij verder zouden kunnen helpen. Ik moest het zelf doen en leerde mijn gevoelens te tonen én te delen. Ik las boeken over persoonlijke ontwikkeling en kwam zo terecht bij NLP (neurolinguïstisch programmeren, red.). Daarbij komt aan bod hoe je bepaalde emoties verbindt aan bepaalde gebeurtenissen. Als je dat eenmaal hebt gedaan, blijven die dingen voor altijd aan elkaar verbonden. Tenzij je dat patroon kunt doorbreken. Ik leerde dat ik op bepaalde mensen en gebeurtenissen op een bepaalde manier reageer, omdat ik dat in het verleden zo heb aangeleerd. Toen ik dat eenmaal wist, kon ik daar anders mee om leren gaan. Ik vond het NLP zo interessant dat ik besloot er een studie in te gaan volgen en wilde er zelfs mijn beroep van maken.'

BEWUSTE KEUZES

'Met die innerlijke omslag kon ik ook werken aan mijn uiterlijk. En dat begon met afvallen. Doordat ik de stress van mijn relatie niet meer voelde en ook op werkgebied met nieuwe dingen bezig was, had ik niet meer de behoefte om zo veel en zo slecht te eten. Daardoor viel ik al snel elf kilo af. En doordat ik bewustere keuzes ging maken qua eten, viel ik daarna nog bijna tien kilo af. Doordat ik beter in mijn vel zat, ging het met mijn gezondheid ook steeds beter.

Een vriendin van me is kapster en nam mijn haar onder handen. Van saai 'peper en zout' ging mijn coupe naar blonde

krullen. Ik leerde een stijltang te gebruiken. Stukje bij beetje zag ik de glans in mijn ogen weer terugkomen. De verandering was zo groot dat mensen die me een tijdje niet hadden gezien me soms niet eens herkenden. Een vriendin zei tegen me: 'Je was ooit zo lelijk, en moet je jezelf nu

'Die vlinder op mijn pols staat voor hoe ik me voel: bevrijd, vrolijk en gelukkig'

eens zien!' Nee, dat vond ik niet pijnlijk om te horen, ik kon er wel om lachen. Ze bedoelde het goed en ze had ook gewoon gelijk. Als ik nu in de spiegel kijk, zie ik een zelfverzekerde vrouw die vol vertrouwen naar de toekomst kijkt. Toen mijn vriendin mijn haar laatst weer deed, zei ze toen ze klaar was: 'Tja, je ziet er goed uit.' In volle overtuiging zei ik terug: 'Dat weet ik!' Samen hebben we hard moeten lachen, omdat het zo frappant is hoe ik veranderd ben in de afgelopen jaren.'

VECHTLUST

'Ik heb het gevoel dat het leven me op dit moment weer toelacht. Ik denk zelfs soms dat ik al die moeilijke momenten vroeger heb moeten meemaken voor een hoger doel: sterker worden. Want ik sta nu heel

sterk in mijn schoenen. Ik ben gelukkig met het leven dat ik leid, heb inmiddels mijn eigen praktijk als NLP-coach en ben bezig met het opstarten van een zaak in lifestyleproducten. Naast het uitbouwen van mijn bedrijf denk ik ook aan een toekomst met een nieuwe liefde. Ik krijg veel aandacht van mannen, heb geregeld dates en probeer uit te vinden wat voor man bij mij past. Ik ben op zoek naar iemand met wie ik een gelijkwaardige relatie kan opbouwen. Een intelligente man, die diepgang heeft en op een positieve manier in het leven staat. Hoewel ik vroeger altijd riep dat ik nooit kinderen wilde, is ook dat inmiddels veranderd. Het lijkt me prachtig om ooit een kleintje op de wereld te kunnen zetten. Ik heb het voorgevoel dat het een meisje wordt. Dan zou ik haar leren dat ze prachtig is en dat echte schoonheid van binnen zit. Als iemand dat aan den lijve heeft ondervonden, ben ik het wel. Als ik mijn vechtlust niet had gehad, was ik er nu misschien niet meer geweest. Op mijn pols heb ik anderhalf jaar geleden twee vlinders laten tatoeëren. Die staan symbool voor de vrijheid die ik nu heb en de verandering die ik heb doorgemaakt. De ene is donkerder van kleur en staat voor de periode dat ik het allemaal even niet meer zag zitten. Die andere is dezelfde vlinder, maar dan met veel sprekerdere kleuren. Die staat voor hoe ik me op dit moment voel: bevrijd, vrolijk en gelukkig.' ■