

Het vorige stukje, over de blues, heeft heel wat reacties opgeleverd

Vriend D. herkende zichzelf natuurlijk in het stukje, verder heeft niemand hem herkend, zoals de bedoeling was, en de ontstane irritaties hebben we later uitgesproken. Veel mensen kwamen met ideeën voor de mogelijke A's en D's die in het stukje figureerden, maar daar ben ik niet op ingegaan. Een enkeling vroeg zich af hoe het kan dat ik aan de buitenkant zie hoe iemand van binnen in elkaar zit.

Het antwoord is dat ik dat natuurlijk niet altijd zie, maar dat het iets is wat je kunt leren. Ik heb in de praktijk een oude man die hetzelfde doet; als hij binnen komt kijkt hij me aan en zegt: zeker ruzie met je vrouw, omdat je zo met je hoofd naar voren loopt.

Veel mensen gebruiken dit soort indrukken, zij het dat ze dat vaak onbewust doen. Mijn vriend S. is auto-verkoper en hij gebruikt het om te zien tot hoe ver iemand wil gaan in de onderhandelingen.

Medisch gezien heb je aan non-verbale communicatie (je houding en je uitstraling) heel veel. Tijdens mijn opleiding werden we daar door middel van video-opnames in getraind.

Waar ik het eigenlijk over wil hebben is ons zelfbeeld. Aan de ene kant heb je dus de indruk die je op anderen maakt, en aan de andere kant de indruk die je van jezelf hebt.

- Waar wordt dat door gevormd?
- * Door ervaringen en mogelijk door reflexie door anderen?
 - * Door kijken in de spiegel?

Het interessante is nu dat jij jezelf in de spiegel nooit zo ziet als anderen jou. Het spiegelbeeld is omgekeerd ten opzichte van wat anderen zien. En het gezicht is, hoewel we dat wel denken, helemaal niet symmetrisch. Om jezelf te kunnen zien zoals anderen dat doen heb je dus het spiegelbeeld van het spiegelbeeld nodig, twee spiegels dus. Probeer het maar eens. Het levert een verrassende conclusie op: je zelfbeeld is anders dan hoe anderen dat waarnemen.

Van de week zat ik daarover na te denken naar aanleiding van de discussie rondom de anorexiapatiënte op tv.

Als het over over- en ondergewicht gaat krijg je gelijk een heel scala aan ongenueanceerde reacties:

Overgewicht: Die mensen moeten gewoon minder eten, zet ze op water en brood!
Interessant in dit kader is overigens het volgende.
Ik las laatst in de krant een wetenschappelijk artikel over een directe vergelijking tussen twee groepen mensen.
Aan de ene kant een groep zwaarlijvigen en aan de andere kant een



groep normaal-gewichten. Nadat van ieder mens het energiegebruik in rust was opgemeten (het zogenaamde basaal metabolisme) kreeg iedereen uit beide groepen evenveel te eten. Dat wil zeggen, wel gecorrigeerd voor het hogere basaal metabolisme bij zwaarlijvigen. Verder kreeg iedereen een stappen-teller op de schoen. Na drie maanden bleken de zwaarlijvigen nog steeds zwaarlijvig. Hoe kwam dat nu?

Het antwoord is: zwaarlijvigen bewegen, hoewel ze in het onderzoek de indruk hadden van wel, gewoon minder.
Zwaarlijvigen leggen voor ze op de bank gaan zitten eerst de afstands-bediening naast zich, normaalgewicht-ten staan nog een keer extra op om dat ding te pakken.
Gisteren was ik met mijn dochter aan het skaten en komen er twee zwaarlijvige patiënten van mij langs. Allebei op een fiets met hulpmotor, en niet meetrappen dus!

Anorexia nervosa nodigt ook gelijk uit tot ongenueanceerde suggesties: het zit in hun hoofd, gewoon eten, niet aanstellen. enz.

Het probleem bij anorexia nervosa is echter niet het eten, het is het zelf-beeld.
Anders dan wij zien mensen met anorexia nervosa in de spiegel iemand die te zwaar en lelijk is!
Hoe kun je iemand die zichzelf zo ziet duidelijk maken dat dat beeld niet klopt?
Ik hoor vaak dat mensen mij arrogant vinden, dat is blijkbaar de in-

VENEN LITERAIR OPENT SEIZOEN 2007/2008 MET ABDELKADER BENALI

Vinkeveen. De uit Marokko afkomstige Nederlandse schrijver Abdelkader Benali opent op vrijdag 12 oktober het nieuwe literaire seizoen van Venen Literair. De kaartverkoop start vrijdag 28 september. Kaarten zijn uitsluitend in voorverkoop verkrijgbaar bij de Openbare Bibliotheken in De Ronde Venen en bij boekhandel Mondria in Mijdrecht en The Readshop in Vinkeveen. De kosten voor deze avond in De Boei, Kerklaan 32 in Vinkeveen, bedragen € 7,50. Aanvang 20.00 uur.

Debuut

Abdelkader Benali werd in 1975 geboren in Marokko. Vanaf zijn vierde jaar woonde hij in Rotterdam, studeerde in Leiden en woont nu in Amsterdam. De roman "Bruiloft aan zee"(1996) was zijn debuut en werd diverse keren bekroond, ondermeer met de Geertjan Lubberhuizen Prijs 1997 en in 1999 met de Prix de Meilleur Premier Roman Etranger in Frankrijk.

Geboortjedorp

In deze roman keert de twintigjarige Lamarat Minar terug naar zijn geboortedorp om de bruiloft van zijn zus Rebekka en zijn oom Mosa bij te wonen. Het boek veroverde inmiddels de wereld met vertalingen in het Engels, Spaans, Duits en Deens!. Andere titels van zijn hand zijn: "Berichten uit Maanzaad Stad"(2001) en in 2002 "De Langverwachte". Dit laatste boek, dat zeer positief ontvangen werd, gaat over de fictieve prenatale memoires van een Rotterdams kind van twee tiener-ouders en kreeg in 2003 de Libris Literatuur Prijs.

Marokko/Nederland

Verder kunnen nog genoemd worden "Marokko door Nederlandse ogen; 400 jaar betrekkingen tussen Marokko en Nederland", een geschiedschrijving in samenwerking met de historicus Herman Obdeijn en de roman "Feldman en ik" en de theater-monoloog "Jasser", beide uit 2006.

Dit jaar verscheen de non-fictie uitgave "Marathonloper".(Benali loopt zelf overigens ook marathons!)