

'Je zou jezelf eens moeten zien'

Over anorexia in de roman *Weerlicht* van Jante Wortel

Anne-Fleur van der Meer

Het is halverwege augustus, maar hoewel de zon schijnt en de lucht strakblauw is voelt het als een dag in februari. Zelfs onder alle lagen kleren die ik aan heb gaan mijn armharen nog recht overeind staan.

Zo treffen we in de openingsalinea's van de autobiografische roman *Weerlicht* (2022) van Jante Wortel het hoofdpersonage Lea aan. Ze is op vakantie met haar ouders en broertje en bevindt zich op het dek van een boot, op weg naar Oslo. Dankzij het momentane vertellen (de ik-vertelwijze gecombineerd met de tegenwoordige tijd) kom je als lezer dicht bij de ervaringen van Lea. De beschrijving daarvan bevat tegenstellingen: tussen zomer en winter, tussen de stralende dag buiten en haar binnenwereld, tussen vele lage kleren en signalen van kou. Een groot contrast is er ook tussen Lea's stemming en die van anderen: 'Lee, lach eens,' zegt haar broertje die vrolijk foto's maakt. 'Kappen,' antwoord Lea.

Wie op de hoogte is van de thematiek van de roman, zal in het citaat waarschijnlijk ook de fysieke gevolgen herkennen van de eetstoornis waarover Wortel schrijft: mensen die lijden aan wat in medische termen Anorexia Nervosa (AN) wordt genoemd, want daarover gaat het boek, kunnen een lage lichaamstemperatuur hebben (hypothermie) door bijvoorbeeld een tekort aan lichaamsvet of een vertraagde stofwisseling. Interessant is trouwens dat de 'ik' niet zegt dat ze het *koud heeft*, maar louter de lichamelijke kenmerken daarvan geeft. Hier wordt al iets zichtbaar van de manier waarop het hoofdpersonage haar lichaam beleeft. Ik zal daar nog op terugkomen.

Weerlicht beschrijft gedetailleerd wat anorexia voor Lea en het gezin betekent. Vaak in de tegenwoordige tijd zoals hierboven. Wanneer er terugblikkend wordt verteld, dan gebeurt dat niet door een latere, reeds herstelde 'ik' (zoals in



Jante Wortel

autobiografische ziekteverhalen regelmatig het geval is), maar nog steeds door de 'ik' op vakantie, op het dieptepunt van haar ziekte.

Terugblikkend vertelt ze over de weken voorafgaand aan de reis, over haar kindertijd, over gesprekken met zorgverleners, of over de periode dat de eetproblemen begonnen. Dankzij deze vertelwijze verbeeldt *Weerlicht* ook hoe een 'ik', lijdend aan anorexia, de wereld, de mensen om zich heen en zichzelf beziet. In wat volgt laat ik zien wat we van de roman over de ervaring en impact van anorexia kunnen leren.

Lea's project

Nog voor ze voet aan wal hebben gezet, wordt Lea op de proef gesteld; de boot komt later in Oslo aan dan was aangekondigd. Voor Lea is dit een ramp; binnen het door haar opgestelde eet- en beweegregime komt het geplande eetmoment in gevaar. Als ze niet stipt om 18.00 uur op de camping eten, moet een noodzakelijke zelfstraf volgen, in de vorm van wat in medische literatuur 'excessive exercise' wordt genoemd:

verplichte lichamelijke oefeningen ‘in response to an obsession or according to rules that must be applied rigidly.’ In de roman worden hier vele voorbeelden van beschreven; buikspiertrainingen op de grond of in bed, afwisselend staan en zitten op het toilet, bewegen met haar voeten. Zo veel als mogelijk, vaak als niemand kijkt: ‘in de tijd tussen het uit school komen en het avondeten moest ik oefeningen doen, compenseren voor het zitten tijdens de lessen.’

Het excessieve bewegen als compensatie voor wat afwijkt van haar plan, is onderdeel van wat Lea ‘haar project’ noemt; een gecontroleerd systeem van zelfbedachte regels, berekeningen en monitoring van haar lijf. Eten kan in dat systeem wel, maar alleen volgens strakke schema’s en richtlijnen:

Een flinterdun laagje boter, het liefst met kipfilet of aardbeienjam met minder suikers. [...] Ik woog mijn brood ook altijd af, elk plakje moest precies 35 gram wegen (zoals op de zak staat) en samen 70. Dan klopte het. Dan wist ik dat het goed zat, dat ik precies zoveel binnenkreeg als ik berekend had. Ik maakte mijn eigen regels en daar hield ik me aan.

Hoewel ‘gewichtsverlies’ wordt voorgesteld als aanvankelijk doel van haar project - ‘mijn eet- en beweegpatronen waren ingesteld op afvallen’ - zijn er nauwelijks passages te vinden waarin direct uitdrukking wordt gegeven aan een ‘intense fear of gaining weight or becoming fat’ (DSM-V), als motor van Lea’s regime.

In de manier waarop de verteller het ‘project’ voorstelt, staan veeleer noties van controle of zelfregie op de voorgrond: ‘Dan klopte het’ en: ‘Dan wist ik dat het goed zat’ in het citaat hierboven. *Wat* er klopt of *wat* er goed zit, blijft hier onbenoemd, alsof ‘kloppen’ en ‘goed zitten’, een doel op zich zijn. Dit ‘zelfbestuur’ heeft in deze voorstelling te maken met onafhankelijkheid, getuige woorden als ‘eigen’, en de herhaling van ‘ik’.

In het volgende citaat wordt het streven naar onafhankelijkheid door de verteller expliciet gemaakt en verbonden aan gevoelens van geluk, triomf en eigenwaarde:

Zo creëerde ik een onafhankelijk beloningssysteem, en kon ik mezelf trots maken zonder iemand van buitenaf. Ik had niemand nodig, dacht ik,

bevestiging van niemand, van niemand anders dan van mezelf, en dat werkte, want ik maakte mezelf gelukkig.

Lea’s lichaam wordt in de roman voorgesteld als een instrument van zelfdiscipline, als een middel om die triomf en autonomie te bereiken: ‘Zitten en dan weer staan, en dat dan net zo vaak als afgelopen nacht, dat is het doel. Na een paar keer sta ik al te hijgen, maar me ergens aan vasthouden of pauzeren is tegen de regels. Dan moet het tellen opnieuw beginnen.’ En: ‘hoe langer ik doorga, hoe minder ik ervan voel. [...] In die trance ben ik trots.’

Eten als bedreiging

Eten en drinken maken inbreuk op deze controle. Of het nu gaat om glazen water die omvallen - ‘Ik schrik [...] waardoor ik per ongeluk mijn eigen beker aanstoot en er wat water over de rand van mijn pureeveld spat’ - of om supermarktfruit - ‘de appels [zijn] zo groot dat mijn hand er niet eens helemaal omheen past’ - als ze niet uitkijkt zijn eten en drinken Lea de baas. Tekenend is een scène in een Noorse winkel, waarin Lea op zoek is naar haar moeder die een stukje verderop loopt. Producten die Lea tegenkomt, worden voorgesteld in termen van overvloed of veelheid (‘vol’, ‘verschillende’, ‘hoeveelheid’, ‘ten minste’, ‘varianten’, ‘volledige’) en ‘vreemd-zijn’:

de schappen [zijn] vol met verschillende soorten rond, zacht Polarbrød. Ik heb geen idee wat dat is en hoe het smaakt. Afgezien van de crackers en verse bolletjes zie ik ook bijna niets wat ik herken, of ook maar enigszins lijkt op wat ik gewend ben. De hoeveelheid om uit te kiezen overvalt me, van elk product zie ik ten minste vijf varianten. [...] Na een tijdje vind ik haar terug bij de koelingen waar volledige vissen met ogen en al uit het ijs steken. Het stinkt er, ik knijp mijn neus dicht, maar omdat alleen door mijn mond ademen ook niet veilig voelt houd ik uiteindelijk mijn adem maar helemaal in.

Stank wordt gekoppeld aan noties van intrusie en onveiligheid, zie het lugubere beeld van de vissen. Vaak ook wordt eten in de roman aan walging verbonden: ‘Ik voelde me walgelijk. Het liefst had ik ze ook gewoon uit het raam geflikkerd, die toetjes, de rijstwafels’. Dat het Lea hierbij niet zozeer, of niet alleen, om het eten zelf lijkt te

gaan, maakt de verteller expliciet met zinnen als: 'Het gaat niet eens om de mueslireep, het gaat om de regel die ik daarmee breek. De zoveelste, en de straf die daarop moet volgen.'

Vervreemd van het lichaam

Lea's lichaam wordt voorgesteld als een instrument en 'object' (van monitoring, routine, discipline, afstraffing), waarmee zij zelf nauwelijks nog van binnenuit verbonden is. Beschrijvingen van wat zij in haar lichaam voelt of ervaart, bijvoorbeeld tijdens het excessieve bewegen, blijven meestal uit. Er zijn vaak wel beschrijvingen van lichamelijke *reacties* - 'hoewel het koud was in huis droop het zweet langs mijn hals mijn pyjama in' -, maar veel minder van gewaarwordingen als uitputting, weerstand of pijn. Dit is onderdeel van haar regime: 'nooit zeggen dat je pijn hebt, dan toon je zwakte, dat is de regel', maar het is ook omdat Lea de pijn niet voelt, aldus de ik-verteller: 'Het lijkt alsof ik zweef, op een misselijkmakende manier. Ik heb nauwelijks pijn, geen echte tenminste, ook al weet ik dat ik dat wel zou moeten hebben' en: 'hoe langer ik doorga, hoe minder ik ervan voel. Zo gaat het met alles eigenlijk, op een gegeven moment raak ik in een soort trance en in die trance bestaat er geen pijn.'

In het vakgebied van de fenomenologie - dat onderzoekt hoe mensen de wereld ervaren en hoe verschijnselen zich aan het bewustzijn voordoen - is de manier bestudeerd waarop mensen hun lichaam ervaren. Een bekend onderscheid is dat tussen het lichaam zoals we het van binnenuit ervaren en beleven (het lichaam als subject) en het lichaam zoals het van buitenaf wordt gezien, geobserveerd of onderzocht (het lichaam als object). Mensen verkeren in de wonderlijke positie dat zij hun lichaam in principe vanuit beide perspectieven kunnen kennen en benaderen (van binnenuit, en van buitenaf). In *Weerlichts* voorstelling van anorexia ligt het accent van de ik-verteller op dat laatste perspectief: de 'ik' beziet het lichaam als object, ten koste van de lichaamsbeleving van binnenuit. Ik geef daarvan enkele voorbeelden.

Het volgende citaat beschrijft Lea voor de spiegel, op een moment dat zij na een zwaar caravan-ongeluk haar gehavende lichaam bekijkt:

Ik keek in de spiegel naar mijn benen, alles was al langzaam blauw aan het worden. Misschien was ik toch iets harder gevallen dan ik gedacht had,

maar zelfs bij het zien van al die plekken voelde ik geen pijn.

Juist omdat de objectieve tekenen van letsel zo nadrukkelijk worden aangezet, wordt het uitblijven van *beleving* van dat letsel extra zichtbaar. Het lichaam verschijnt hier als iets dat vanaf een afstand bekeken en beoordeeld wordt. Ze ervaart geen pijn, terwijl ze waarneemt dat die pijn er zou kunnen zijn.

In fenomenologische termen zou je kunnen zeggen dat er geen sprake is van een zichzelf voelend, 'belichaamd ik'. In dit licht valt overigens ook het citaat te interpreteren waarmee ik deze bijdrage begon: de 'ik' ziet wel dat 'haar armharen overeind staan' (een wat afstandelijke manier van formuleren trouwens ook, als het gaat over je eigen lijf), maar maakt geen gewag van gevoelens van kou.

Problemen met deze 'belichaming' zijn in *Weerlicht* ook uitgedrukt in fragmenten waarin de ik een 'wel willen, maar niet kunnen' beschrijft, of een '*weten* wat goed is', zonder dat vanzelfsprekend in actie te kunnen omzetten: 'Ik durf mijn moeder niet aan te kijken. Ik wil het wel, maar ik kan het niet.' Of: 'ik wil haar nog een keer roepen, maar nu doet ook mijn stem het niet meer.'



Maurice Merleau-Ponty (1908-1961)

Volgens filosoof Merleau-Ponty is de basis van het menselijk bestaan in de wereld de vanzelfsprekende ervaring van een 'ik kan'. Kort gezegd: we doen en kunnen dingen heel vaak zonder erover na te denken en zijn op deze manier vanzelfsprekend via ons lichaam verbonden met de wereld. Pas wanneer dat niet meer gaat (bijvoorbeeld in geval van ziekte), komen we ons lijf bewust tegen en ervaren we er een afstand toe, of een vervreemding ervan. Het volgende citaat is zo'n moment waarop het 'ik kan' voor Lea wegvalt (vergelijk de herhaling van 'niet', en 'maar'). Het intense repeterende taalgebruik ('heel', 'gewoon', 'fucking') toont de onmacht en wanhoop die daarmee gepaard gaan:

Mijn lichaam en mijn hoofd kunnen het niet eens worden. En je kunt iets wel weten, maar het doen is een heel ander verhaal. [...] Ik ben gewoon die helikopter. Ik ben gewoon die fucking helikopter die boven mijn eigen situatie vliegt, niet in staat om in te grijpen.

Als een gewond dier

Ik wil hier nog iets anders belichten. Er wordt, aldus de voorstelling van de ik-verteller, veel naar Lea gekeken. Onder meer hier: 'Ze kijkt naar mijn lichaam, diep weggestoken in de jas.' De roman bevat ook veel (achteruitkijk)spiegels, autoruiten, camera's, plakboeken en foto's (zie ook de opening van de roman): de ik-verteller toont zich er voortdurend bewust dat haar lichaam door anderen wordt bekeken en vastgelegd, van het feit dus dat het niet alleen aan *haar* toebehoort maar, omdat het zichtbaar is, ook aan anderen. De ik-verteller verbindt dat aan verlies van controle, bijvoorbeeld omdat ze niet kan sturen wat anderen denken - 'toen ik terugkwam van het wasgebouw liet ze haar ogen schaamteloos over mijn lichaam gaan. Toen snapte ze het, waarschijnlijk, of dacht ze dat ze het snapte' - of omdat anderen het uiterlijk van haar lichaam zien als aanleiding haar regie te ontnemen:

Wat het nog lastiger maakte was dat iedereen er ineens een mening over had, toen mijn kleren zichtbaar te groot begonnen te worden, toen het zelfs de vrienden en teamgenoten van Fos begon op te vallen. [...] Over één ding waren ze het [...] eens, en dat was dat er iets moest gebeuren. Dat het niet langer aan mij overgelaten kon worden.

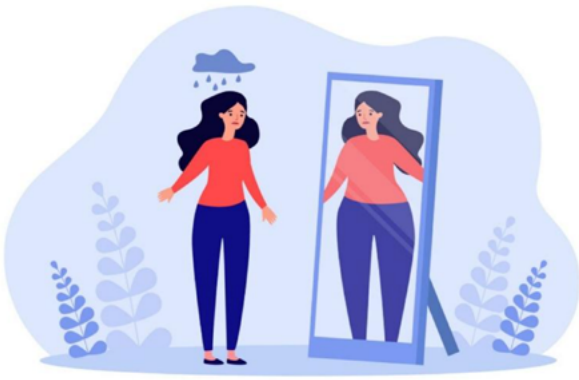
Hier wordt getoond wat psychiater en filosoof Thomas Fuchs het 'diep relationele karakter' van eetstoornissen noemt, waarbinnen het lichaam een belangrijke rol speelt: 'the feeding or starving, devouring or fasting, overweight or underweight body is always also the body-for-others, [...] a body that expresses a relationship, communicates a message for others, makes a claim and an appeal to them.'

Een belangrijke en heel moeilijke vraag voor mensen die (als naaste) voor mensen met anorexia moeten zorgen, is hoe met dit onontkoombare appel moet worden omgegaan. Het is ook een vraag die relevant is voor studenten geneeskunde die mijn collega's en ik in onze Nijmeegse ethiek- en filosofiewerkgroepen tegenkomen. Romans als deze kunnen zo'n vraag oproepen, zonder hem expliciet te stellen of het antwoord dicht te timmeren.

Ik wijs in dit verband op een belangrijke scène in de roman waarin Lea op haar slaapkamer wordt gedwongen haar bijna naakte lichaam te bekijken op foto's die haar moeder op een telefoon van haar maakt. In een dwingende poging haar dochter tot rede te brengen over het gevaar van haar ondergewicht, maakt zij Lea's lichaam tot object van gezamenlijke evaluatie: 'Je zou jezelf eens moeten zien. [...] Misschien als je nu eens een keer kijkt hoe je er echt uitziet in de spiegel, dat je dan net zo schrikt als wij elke dag doen'. En: 'Zie je dit?' [...] 'Zie je dat hier een graatmager meisje staat?' Even later: 'Lea, kijk.'

Wat Lea denkt of voelt als ze kijkt, wordt in de scène niet beschreven. Tegen de achtergrond van wat ik schreef over de manier waarop de roman Lea's gebrek aan lichaamsbeleving verbeeldt, is het echter moeilijk voor te stellen dat zij, *zelfs* als zij begrijpt of ziet wat haar moeder bedoelt, ook de 'schrik' ervaart waarop haar moeder hoopt. In termen van Fuchs kunnen zij dat wat het lichaam via de foto's communiceert, niet op dezelfde manier interpreteren en voelen zij ook niet hetzelfde *appel*.

Het is een scène waar je met toekomstige zorgprofessionals lang op kunt kauwen, waarbij het belangrijk is hen te trainen ook oog te hebben voor de gebruikte taal van de verteller. Tekenend is in dit verband wat de 'ik' zegt over het moment dat haar moeder haar kamer weer verlaten heeft: zij houdt het mobieltje dat de foto's maakte vast alsof het (en niet zichzelf) gehavend is en hulpeloos: 'als een gewond dier lag de telefoon in mijn



De roman bevat ook veel (achteruitkijk)spiegels

handen'. Uit de beschrijving van haar lichaam zijn bovendien de bezittelijk voornaamwoorden verdwenen: 'het werden meerdere foto's, ook van *de zijkant*, van *de achterkant*, *de andere zijkant*.'

Het beeld van de duiveluitdrijving

Anorexia nervosa wordt in veel medische literatuur omschreven als een stoornis die te maken heeft met een verwrongen lichaamsbeeld, waarbij mensen zichzelf uithongeren uit angst om 'dik' te zijn, al dan niet ingegeven door schoonheids- of gezondheidsnormen in onze cultuur. Hoewel we hier in het werk van Jante Wortel sporen van zien, krijgt vooral een vervreemding van het eigen lichaam een centrale plaats in de verbeelding van deze eetstoornis.

Het is niet moeilijk parallellen te trekken tussen de roman en hedendaagse anorexiazorg waarin focus op lichaamsgewicht, afwenden van gevaar, werken aan verwrongen lichaamsbeeld, of dwang een rol spelen. Niet voor niets nemen mijn collega's en ik het fragment tussen Lea en haar moeder in de slaapkamer in universitaire settings als aanleiding om ethische vraagstukken rondom drang en dwang te doordenken.

Een van de andere zaken waarover de roman aan het denken zet, is het 'scheiden' van 'de ziekte' anorexia en de persoon die aan anorexia lijdt. In Wortels werk worden deze twee juist neergezet als onlosmakelijk verbonden: het eet- en beweegregime om af te vallen of dun te zijn, is in deze roman, zoals ik heb willen demonsteren, deel van een 'project' met het lichaam als instrument, dat weer in dienst staat van controle, triomf en eigenwaarde, die Lea dankzij dat project ervaart.

Veelzeggend is het beeld van de duiveluitdrijving, dat de verteller gebruikt

wanneer mensen haar anorexia presenteren als *vreemd* aan haar. Dit doet bijvoorbeeld haar vader als hij zegt: 'Dat ben jij niet. [...] Dat is de ziekte', of een behandelaar die aan haar vraagt wie zij was voor de anorexia begon: 'die duivel moet eruit, lijken ze te willen zeggen, maar ik vraag me af welk deel van mij dan de duivel is en welk deel gewoon Lea. Of misschien bedoelen ze dat ik zelf de duivel ben, en moet Lea helemaal weg.'

In *Het ongemak van een lichaam* (2026), waarin Corinne Heyrman en Jante Wortel in de vorm van een briefwisseling uitweiden over eetproblematiek, zegt Wortel het volgende over de relatie tussen haar zelf en anorexia:

als ik naar mezelf kijk, denk ik dat ik continu het gevoel had te moeten vechten, te moeten strijden voor een plek in de wereld. Dat ik voelde: als ik iets wil betekenen, als ik iets wil voorstellen, dan moet ik beter zijn. Slimmer, mooier, populairder. Dunner. Het gebrek aan controle over hoe mijn leven zou lopen, was angstaanjagend. [...] Hoe graag had ik haar nu bij de hand gepakt, een arm om haar schouder geslagen en gezegd: maar *kijk eens wat er allemaal nog meer is. Kijk nou eens wat je allemaal wél bent.*

Weerlicht stimuleert om verder na te denken over hoe het (leren) innemen van 'een plek in de wereld', op een manier die bij past bij de persoon, in de zorg voor en behandeling van mensen met anorexia een plaats zou kunnen krijgen. Op zijn minst waarschuwt de roman voor wat er gebeurt als het blikveld te nauw wordt.

De laatste, door mij gecursiveerde, zin van het citaat roept in dat verband herinneringen op aan het gebod van Lea's moeder in de slaapkamer: 'Lea, kijk.' Met de wanhopige poging Lea's ondergewicht tot centrum van gedeelde zorg te maken (en Lea daarbij tot haar graatmagere 'voorkant', 'achterkant' en 'zijkant' te reduceren: 'je zou *jezelf* eens moeten zien'), versterkt haar moeder waar Lea zelf al heer en meester in is; focussen op en objectiveren van haar lichaam. Wortels opdracht in de slotzin van dit laatste citaat moedigt tot een heel ander kijken aan.

Literatuur

Dittmer, Nina et al., 'Compulsive Exercise in Eating Disorders: Proposal for a Definition and a Clinical Assessment.' In: *Journal of Eating Disorders* 6 (2018), 42.

Egedal, Jeanie Meincke et al., 'Hypothermia in Patients with Severe Anorexia Nervosa.' In: *Eating Disorders* (2026).

Fuchs, Thomas, 'The Disappearing Body: Anorexia as a Conflict of Embodiment.' In: *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* 27 (2022) 1, 109–117.

Meer, Anne-Fleur van der. et al., 'In the Spirit of Art. Transdisciplinary Education on Empathy as a Virtue for Master's Students in Medicine.' In: *Perspectives on Medical Education* 14 (2025) 1, 619–627

Slatman, Jenny, 'Lichamelijkheid in medische praktijken. De verschillende betekenissen van "het lichaam".' In M. H. N. Schermer, M. Boenink & G. Meynen (red.), *Komt een filosoof bij de dokter: Denken over gezondheid en zorg in de 21e eeuw* (2013), pp. 49–62. Amsterdam: Uitgeverij Boom / SUN.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. 'Table 19. DSM-IV to DSM-5 Anorexia Nervosa Comparison.' In: *DSM-5 Changes: Implications for Child Serious Emotional Disturbance. Rockville (MD): Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2016.*

Wortel, Jante, *Weerlicht*. Amsterdam Das Mag, 2022.

Wortel, Jante en Corinne Heyrman. *Het ongemak van een lichaam. Twee schrijvers over eetproblemen*, De Arbeiderspers, 2026.

