

As mooi vergaan ...

Ydelheid en die wêreldwye obsessie met jeug is een van die belangrikste redes waarom enigiets van gesonde kos tot gimlidmaatskap en botoks deesdae soos soetkoek verkoop. Advertensies in die media is onbeskaamd op beeldskone jongmense gerig. Die enkeles waar ouer modelle wel gebruik word, is gewoonlik tot aftreeoorde, Viagra of ander woema-middels beperk. Alles behalwe glansryk. Die boodskap is dat jou rakkertyd eintlik verby is.

JA, ONS LEEF in 'n samelewing waar daar al meer by die altaar van ewige jeug aanbid word, en sommiges selfs kop verloor in die opdraande stryd om vir ewig jonk te probeer bly. Eleanor Roosevelt het wel gesê pragtige jongmense is "ongelukke van die natuur", maar pragtige oumense is "kunswerke". Maar beteken dit ons moet ons swaarverdiende spaargeld aan plastiese chirurgie bestee? Is dit nie beter om maar net te aanvaar dat die horlosie vir almal van ons genadeloos voorttik nie?

Jy wil tog nie 'n gesig so glad soos 'n ysskaatsbaan hê en permanent verbaas lyk met wenkbroue wat op jou kroontjie sit nie? En wees nou maar eerlik, gaan dit nie ietwat bisar lyk as jy op negentig met 'n skuifelstap die duiwe in die ouetehuis se tuin voer en met silikoonborste pryk wat Pamela Anderson na 'n stryplank gaan laat lyk nie?

Nee wat, in hierdie stadium van die oorlog teen ouderdom moet ons persoonlikheid ons maar deurdra. Ons gaan met grasie ouer word. Maar dan wonder jy aan die ander kant, wat is dan so danig grasieus aan plooië?

Baie vroue besef dit is onvermydelik dat jou liggaamsvorm gaan verander wanneer swaartekrag aan jou lyf begin rem, maar daar is vroue - dikwels vroeër uitsonderlik mooi - wat dit glád nie kan aanvaar as hul skoonheid vergaan nie. Hulle wroeg so oor hierdie agteruitboerdery in fisieke skoonheid dat hulle skoon in 'n depressie verval en obsessief daarvoor word. Waar hulle eens vanweë hul skoonheid 'n puinhoop van gebroke harte agtergelaat het, besef hulle nou dat 'n man hulle net raaksien as hulle in sy vierwiel vasry.

Vir die soort vrou was haar skoonheid nie 'n gelukskoot en 'n toevallige bestanddeel van die pakket wat sy ontvang het nie, maar die spil waarom haar lewe gedraai het; die rede vir haar bestaan. En hoe ouer sy word, hoe moeiliker word dit om van hierdie mooi voorkoms afskeid te neem. Sy begin dan amper soos 'n drenkeling aan daardie wenvoorkoms van dekades gelede vasklou.

Party vroue slaan hul naam met 'n plank as hulle soos geriatrisie Barbiepoppe probeer lyk. Min dinge skrik ander so af soos die *mutton-dressed-as-lamb*-vrou met stywe jeans en tierveltoppies. Dit kan jou in so 'n spektakel verander dat jy soos 'n afge-trede prostituut lyk.

Pasop vir die siekte van ons tyd wat meebring dat mense halsstarrig weier om ouer te word, waarsku die seksuoloog en kliniese sielkundige dr. Eugene Viljoen.

"Daar is vroue wat dink hul mans hou daarvan dat hulle so opgesmuk is, maar eintlik is dit veral vir hul kinders 'n yslike verleentheid," sê hy.

Dr. Viljoen wys daarop dat 'n vrou se liggaamsbeeld baie afhang van die kultuur waarin sy haar bevind en ook van die terugvoer wat sy van ander ontvang.

"As haar man haar oorreed dat hulle albei met grasie moet ouer word, voel sy meer ontspanne en het 'n positiewer seksuele ingesteldheid."

'n Vrou wat 'n leë verhouding met haar man het, se selfbeeld is ook leeg. Dan fokus sy uitermate op haar voorkoms.

plastiese chirurgie

Is daar meriete daarin om kosmetiese chi-

rurgie te ondergaan en kan dit ons help om met grasie ouer te word?

Ja, meen twee plastiese chirurgie en 'n sielkundige wat voornemende kosmetiese pasiënte voor chirurgie sielkundig evalueer.

Dr. Dirk Lazarus, bekende plastiese chirurg van Kaapstad, sê vroue ondergaan kosmetiese operasies om 'n beter selfbeeld te verkry en om vrouliker en gemakliker met hul lywe te voel. Hy meen met gesigchirurgie gaan dit daarvoor om die emosionele boodskap te verander wat die gesig oordra.

Dr. Dirk Maree, 'n kosmetiese chirurg van Pretoria, sê mense se opmerkings, komplimente en kritiek beïnvloed ons selfbeeld. As iemand opmerk dat 'n vrou goed vir haar ouderdom lyk, het dit 'n positiewe uitwerking op haar selfbeeld en dit kan weer aspekte soos gewildheid, aansien en intimiteit raak. Hy sê ouer gesigte vertoon dikwels hartseer of moeg en diep plooië wek dikwels die indruk dat iemand kwaad of peinsend is, wat nadelig in die werkplek kan wees.

obsessie met jeug

Dr. Lazarus sê min vroue is obsessief oor hul voorkoms, maar dr. Maree ervaar wel dat pasiënte soms 'n obsessie met jeugdigheid het en hiervoor blameer hy waninligting deur glanstydskrifte en die media.

"Ongelukkig word die indikasies, risiko's en normale verloop van kosmetiese chirurgie dikwels verwronge voorgestel. Die potensiële pasiënt het dan onrealistiese verwagtinge oor 'n beoogde prosedure, soos dat die proses pynloos is, of sy verwag wonderwerke en wil op 55 weer soos op 22 lyk.

"Daar is ook pasiënte wat 'n verwronge patologiese beeld van hulself het en na jeugdigheid streef wat nie deur chirurgie en nie-chirurgiese terapieë bereik kan word nie. Hulle ly dikwels aan liggaam-dismorfiese versteuring en dit is uiters belangrik om hulle vir sielkundige behandeling te verwys eerder as om chirurgie aan te bied."

As 'n pasiënt sulke onrealistiese jeugdige verwagtinge het, kan sy ook gedryf word

HOE GEMAAK AS 'N VROU HAAR LOOKS VERLOOR IN 'N WÊRELD WAT OBSESSIEF OOR 'N JEUGDIGE VOORKOMS IS? CARLA VAN DER SPUY PROBEER VASSTEL OF 'N MENS WERKLIK MET GRASIE KAN OUER WORD

deur eksterne faktore soos 'n lewensmaat met 'n dwalende oog.

Dr. Hermann Liebenberg is 'n sielkundige wat kundig is op die gebied van liggaamsveranderende plastiese en rekonstruktiewe chirurgiese assesserings, voorbereiding en nasorg. Hy is deel van dr. Maree se span en sy rol is om die pasiënt behoorlik op die voorgestelde prosedure voor te berei. Hy help ook iemand wat onrealistiese verwagtinge het om 'n besluit oor die haalbaarheid van die voorgestelde chirurgie te neem. Dr. Liebenberg sê 'n ingeligte pasiënt is in die meeste gevalle 'n ongekompliseerde pasiënt.

raad

Maar hoe nou gemaak met diegene wat nie hierdie duur behandeling kan bekostig nie?

Daar is die opsie van finansiering deur 'n derde party wat kosmetiese chirurgie wel vir mense in verskillende inkomstegroepes moontlik maak, maar 'n mens moet ligloop vir die rentekoerse wat gehef word, is dr. Maree se raad.

Ander wys daarop dat jy ook net soveel hulp van buite kan kry. Teenveroudering gaan nie net oor plooië nie. Dis ook jou energievlakke, die manier waarop jy praat en jou oë wat jou ouderdom verklap. Kortom: houding en lewenslus.

'n Mens moet natuurlik ook jou kop regkry en die nodige aanpassings maak wanneer jy by hierdie kruispad kom.

Die bekende voorkoms konsultant en Glam Guru, Hannon Bothma, sê hoewel ouderdom onvermydelik is, is die pas waar in ons ouer word dikwels 'n keuse.

"Dit hang alles van jou ingesteldheid af, hoe jy jouself versorg en watter praktiese stappe jy doen om die ouderdom te beveg of

aan te help. Jy kan jouself ook ouer of jonger 'dink,' sê hy.

"Daar is kliniese bewyse daarvoor dat jou omgewing en jou denkprosesse kan meehelp om die ouderdom te versnel of te vertraag. Bydraende faktore is die vriende met wie jy daagliks in aanraking kom.

"Om jou grys hare te kleur kan jou jare jonger laat lyk maar loop lig vir hare wat te rooi is. Kyk eerder na bruin skakerings met 'n paar ligte sonstrepe. Die haarkleur wat jy op 15 gehad het, sal jou waarskynlik op 'n ryper ouderdom steeds pas."

Dit is ook somer onsin dat jy jou hare korter moet dra as jy ouer word, sê Hannon. Dis eerder hare wat te kort gedra en agter in die nek opgeskeer is wat verouderend is.

"Die geheim van hare en ouderdom is om jou altyd sagter te laat lyk. 'n Bolla of poniestert kan jou soos 'n tannie laat lyk wat hoenders kos gee, terwyl styllose, lang hare ouer vroue soos liewe Heksie kan laat lyk."

Vir diegene bo vyftig beveel hy skouerlengte hare aan wat in sagte lae om die gesig gesny is, want dis maklik hanteerbaar, lyk altyd klassiek en vorm 'n raam om jou gesig.

Ander teenvoeters teen die ouderdom is om nie te jonk af te tree nie en jouself vir nuwe inligting en ervarings oop te stel sodat jy persoonlike groei en ontwikkeling beleef.

gesigkenner

Nie almal is aanhangers van kosmetiese chirurgie en botoks nie.

Marthie Maré, bekende gesigontleder van Face Profile SA, wat aan die hand van gesiglyne mense se persoonlikhede kan bepaal, meen skoonheid gaan oor veel meer as net die uiterlike, dit is 'n kombinasie van selfbeeld, selfkennis en selfvertroue.

LESERSFORUM

VRAGIE Is botoks en gesigontrimpelings jou uitkoms vir die spore wat die tyd laat, of laat jy toe dat die tyd onverstoord sy gang gaan?



Theresa Schoeman (39)

Danksy my ma se gene en 'n goeie versorgroetine het ek op veertig nog nie nodig gehad om vir die mes te gaan nie.

Maar ja, ek is besorg. Om die proses te vertraag, gaan ek gereeld haarkapper toe, want as jou hare goed versorg is, en jy gebruik goeie stilerprodukte, voel jy somer jonk. Ek bestee saans minstens 15 minute daaraan om my gesig goed te reinig en volg dit met 'n verfrisser, serum en nagroom op. Ek sit gereeld 'n masker aan en gebruik twee keer per week 'n diepreiniger. En natuurlik hou ek my lyf jonk deur gereeld gimnasium toe te gaan.



Marinda van Wyk (47)

Dis maar swaar om te sien hoe die jare sy spore op my eens gladde vel laat. Ek glo dit was in die jare voor verjongingskure makliker om plooi te aanvaar. Met al die moderne tegnieke het die norm so verander; 'n mens weet nie meer hoe lyk 'n "normale" vyftigjarige vrou nie en voel half onwaardig as jy nie soos Demi Moore (en kie) lyk nie. Ek hou nie van botoks nie, gril vir afskilferings en is vir narkose banger as vir plooi. As ek moet kies tussen 'n duur kuur en 'n oorsese vakansie, reis ek eerder - plooi en al.



Josephine Alderson (36)

Vir seker raak ek baie bekommerd en krities oor wat die jare doen en ek begin nou walgooi. Hoewel ek geweet het 'n mens moet betyds voorsorg tref, het ek dit mos nou nie gedoen nie! Ek is 36 en sien hoe alles al meer begin hang. Ek sal kyk hoe erg dit word, maar intussen probeer ek maar natuurliker maniere om veroudering teë te werk. Ek sal dalk later ekstra "hulp" oorweeg maar niks ernstigs nie, want ek is te bang my gesig verander te radikaal. Ek sal maar hoop en bid my persoonlikheid trek my deur.

Sluit aan by ons Lesersforum en wen! Kyk op bladsy 14 vir meer inligting.

"Jou unieke storie word op jou gesig geskryf en elke lyn beteken iets besonders. Kry eerder inspirasie uit die lewenslesse wat jy tot dusver geleer het en koester jou wysheid. Onthou: *Beauty is in the eye of the beholder*. Dink twee keer voor jy dit oorweeg om botoks te gebruik of die naaste plastiese chirurg se nommer te soek.

"Ek dink elke vrou oor veertig behoort te weet dat wysheid/ouderdom 'n soort tevredenheid bring. 'n Gejaag na jeugdigheid is so sinloos, jy kan nie die horlosie terugdraai nie en jy mors ongelooflik baie tyd en geld aan 'die keer van verweer'.

"Vroue wat selfvertroue uitstraal, is in elk geval vir mans onweerstaanbaar, ongeag van hoeveel plooi op die gesig is, en of die neus of mond te groot is. Die koninginmoeder het dit goed raakgevat met haar kommentaar teen verjongingsoperasies toe sy gesê het sy is gekant daarteen *'because you don't want to look as if life has passed you by'*.

"Hierdie wyse insig spreek boekdele, want die lyne op jou gesig is inderdaad 'n aanduiding dat jy die lewe met geesdrif aangegryp het. Dit is 'n bewys dat jy gelêef het en dat die hartseer en vreugde van die lewe aan jou hart geraak het. Die lyne op jou gesig is die padkaart van jou hart.

"Ons ontvang 'n talent in ruil vir elke lyntjie wat ons op ons gesigte dra en hiermee sê ek nie dat jy nou maar net van versorging kan vergeet of kan agteroor sit en wag dat die plooi een na die ander op jou gesig verskyn nie. Dit is immers ons individuele uniekheid wat ons van ander onderskei.

"Ek put inspirasie uit hierdie plooiertjies op my gesig, want ek weet ek kan enige situasie trotseer; ek het immers eremedaljes ontvang wat ek op my gesig dra!"

spirituele siening

Dr. Abel Pienaar, stigter van die Sentrum vir Eietydse Spiritualiteit, sê verandering is die werklikheid van die lewe.

"Om te veg teen oudword of verandering, sal nie net meebring dat jy verloor nie, dit sal jou ook hartseer en onvergenoeg laat verloor. Die onvermoë van mense om die ouderdom te aanvaar is die tragedie van ons tyd.

"Om met die werklikheid van verandering vrede te maak is net moontlik as jy 'n diep spirituele lewe leef. En dit is om geanker te leef in die vrede van hierdie oomblik, of jy jonk of oud is. Daarom is ek so 'n groot voorstander van spirituele dissiplines soos meditasie, joga en pilates wat jou help om vrede in die oomblik te beleef."

wyshede

Gelukkig is daar ook darem wysheid in die grysheid. Lucille Ball, Amerikaanse aktrise en komediant, se raad is om "eerlik te leef, stadig te eet en doodgewoon nie oor jou ouderdom te dink nie".

Filosoof Bertrand Russell het geglo hoe witter jou hare is, hoe meer mense is bereid om te glo wat jy sê.

Die bekende rolprentregisseur Ingmar Bergman vergelyk die ouderdom met bergklim. "Jy klim van rotslys tot rotslys. Hoe hoër jy klim, hoe meer uitasem raak jy, maar jou uitsig verbeter," het hy gesê.

"As die are hard word, word die hart sag," het H.L. Mencken, Amerikaanse joernalis en satirikus gesê.

humor

'n Gesonde humorsin sal jou help om die plooi weg te lag en jouself daarvan te oortuig dat ouderdom net 'n syfer is en net belangrik is as jy kaas of wyn koop.

'n Vlekkelose gelaat gaan jou ook nie juis eendag by die hemelpoorte inhulp nie.

Jy kan 'n man met 'n edel beroep soos 'n sieleversorger kies wat nie op die uiterlike ingestel is nie, of 'n handelaar in antiekware - of beter nog 'n argeoloog wat uiteraard deur die ouer dinge in die lewe gefassineer word.

Die aktrise Jeanne Moreau skerts ook oor die ouderdom. "Om grasieus te verouder is veronderstel om te probeer om nie vergange tyd weg te steek en soos 'n wrak te lyk nie. Moenie bekommerd wees nie, meisies. Lyk soos 'n wrak - dis hoe dit is."

Die komediant Rita Rudner is nie tevrede om net boedel oor te gee met so gemaak en so laat staan nie. "Ek beplan nie om met grasie ouer te word nie, maar om gesigontrimpelings te ondergaan tot my ore bymekaar uitkom," verkondig sy. ❁

BRONNE: www.plasticsurgery.co.za; www.plasticsurgeons.co.za; www.eurasiaconsult.nl; www.usefulinformation.com; www.brainyquote.com; www.disabledworld.com; www.independent.co.uk