



## Schoonheid

Oudere vrouw,  
stop je te schamen

**OPINIE 4-5**



# Vrouw, verjaag de schaamte

Wie niet ouder wordt, is dood.  
Dus stop met treuren over je ouder  
wordende lichaam, schrijft  
*José Rozenbroek.*





**José Rozenbroek** is journalist en oud-hoofdredacteur van Elle, Red en Volkskrant Magazine.



Vrouwen hebben een zinloos talent zich te generen voor zaken waar ze niets aan kunnen doen, zoals ouder worden. **José Rozenbroek** komt haar schaamte onder ogen.

# Ik schaam me niet meer kapot



Illustratie

**Daniel Gordon**

**G**loria opent me de ogen. Gloria, de hoofdpersoon uit de gelijknamige Chileense film van regisseur Sebastián Lelio. Gloria is een 50-something-vrouw, die in de auto

luidkeels meezingt met Spaanstalige smartlappen en Engelstalige hits. Ze is alleen, haar kinderen zijn volwassen. Manmoedig en soms ook met frisse tegenzin maakt ze wat van haar leven. Eens in de zoveel weken scheert ze haar benen, trekt ze leuke kleren aan en gaat ze lunchen en dansen in een club. Ze ontmoet een man, Rodolfo, die, als hij zich uitkleedt in haar slaapkamer, een maagband blijkt te dragen onder zijn overhemd. Ik observeer hoe ze vrijen, haar huid op de zijne. Onverdraaglijk vind ik het. Als de film is afgelopen en het zaallicht aangaat, zie ik om mij heen heel veel Gloria's, vrouwen van zekere leeftijd met brillen op. Op de fiets naar huis foeter ik over de bejaardenseks die me is voorgeschoteld. Geen wonder dat geen mens onder de veertig vrijwillig naar zo'n film gaat! Af-schrikwekkend! Mijn vriend lacht om mijn woede. Hij vindt Gloria een aardige film, en Gloria is toch best een leuke vrouw? Ja, best wel. Wat maakte me nou zo van streek, vraag ik me later af. Is het omdat ik in mijn hoofd nog steeds 38 ben, maar Gloria mij een meedogenloze spiegel voorhoudt? Gloria wekt bij mij medelijden op, woede, weerzin zelfs. Maar, zo besef ik, vooral plaatsvervangende schaamte. Schaamte voor die vrouw die denkt dezelfde rechten te hebben als een mooie jonge meid: lol maken, zingen, flirten, dansen, daten, vrijen. Ik betrap me op de gedachte dat ik Gloria pathetisch vind. Gênant. En met haar vind ik mezelf pathetisch en gênant. Ik ben immers een Gloria. Alle mensen kennen schaamte: mannen, vrouwen, kinderen. We worden niet zo geboren; baby's zien er behoorlijk schaamteloos uit in hun blote billen, ongegeneerd krijsend. Kennelijk wordt in die eerste jaren dat schaamtezaadje geplant, en afhankelijk van je opvoeding en aard zal het meer of minder welig tieren. Maar het lijkt of Schaamte en haar zusje Schuldgevoel zich bij vrouwen steviger in hun vezels nestelen dan bij mannen. Niet wég te jagen. Vrouwen lijken vooral een zinloos talent te hebben om zich te schamen voor en zich schuldig te voelen over zaken waar rationeel gezien niemand hen verantwoordelijk voor kan houden. Zaken, goed beschouwd, die te maken hebben met vrouw-zijn. Schaamte omdat we dingen doen of willen die een vrouw van oudsher niet betamen: luidruchtig zijn, aandacht vragen, ruziemaken, opvallen - op welke manier dan ook. *Tais-toi et sois belle*: dat eeuwenoude credo krijg je er niet zomaar uitgeramd. Schaamte dus ook over hoe we eruitzien, schaamte over die onvolmaakte kop en over dat lijf. Omdat we te dik zijn of te dun, omdat ons haar kroest of te vlassig is, vanwege die grote of kleine borsten, rimpels of appelwangen, een dikke kont

of het gebrek eraan. Niet zo verwonderlijk trouwens, die schaamte, want op dat uiterlijk worden we beoordeeld. Onderzoeken te over die aantonen dat wie mooi en slank is, al snel als aardig en slim wordt ingeschat en meer kansen krijgt in het leven. Sociologe Giselinde Kuipers, die onderzoek deed naar het schoonheidsideaal in verschillende landen, stelt in een artikel in *NRC* uit 2016 dat vrouwen harder worden afgestraft - door mannen én vrouwen - als ze niet voldoen aan de norm. Onlangs interviewde ik Rebekah Tromble, een Amerikaanse wetenschapper die aan de universiteit van Leiden onderzoek doet naar (ontsporende) conversaties op Twitter. Bákken vol haat kreeg ze over zich heen gestort toen dit bekend werd. Ze bekende me dat niet zozeer de snierende opmerkingen over haar betrouwbaarheid, competentie of intelligentie haar hadden geraakt, nee, ze schaamde zich vooral diep voor de duizenden vernietigende posts en tweets over haar uiterlijk. Sindsdien geneert ze zich voor elke foto, geeft ze nooit meer onbevungen college, beseft ze ten volle hoe meedogenloos het oog van de ander is. Het zou wel eens de reden kunnen zijn waarom vrouwen minder snel te porren zijn dan mannen om aan te schuiven aan een talkshowtafel; op voorhand schaamt ze zich voor het oordeel van de kijker. Niet alleen over wat ze daar te zeggen heeft, maar ook en vooral over hoe ze eruitziet. Want, zoals Giselinde Kuipers in datzelfde *NRC*-artikel zei, naar vrouwen wordt gekeken zoals we naar films of gerechten kijken, met een esthetische, consumerende blik. Vrouwen leren vrouw te zijn van andere vrouwen, in de eerste plaats van hun moeder. Mijn moeder was niet wat je noemt een schaamtevolle vrouw. In het Hengelo van de jaren zestig met z'n strakke mores droeg zij lange broeken en bergschoenen waar de andere moeders in gebloemde C&A'tjes liepen. Ook haar dochters kleedde ze sportief en praktisch. Als ik zeurde om lakschoenen of zondagse kleren lachte ze me uit. Zondagse kleren waren voor kleinburgerlijke mensen die het belangrijk vonden wat andere mensen van hen dachten. Dat ze van mannen en van seks hield stak ze ook niet onder stoelen of banken - tamelijk bijzonder in een tijd waarin vrouwen geacht werden geen lustgevoelens te hebben of die hooguit te bewaren voor hun man in een donkere slaapkamer onder een doorgestikte spreij. Maar over één ding schaamde mijn moeder zich wel degelijk: dat ze ouder werd. Ze geneerde zich voor haar lichaam in verval, voor de rimpels in haar gezicht. Op haar vijftigste verzuchtte ze hoe mooi ze tien jaar eerder was, op haar zeventigste benijdde ze alle zestigers. Toen ze tachtig werd ging ze naar de sportschool in het dorp en vroeg aan de instructeur hoe ze 'die vellen' aan haar armen weg kon trainen. Zo zou ik later niet worden, beloofde ik mezelf. Niets treuriger immers dan een ouder wordende vrouw die zich vergeefs

vastklampt aan de schoonheid van de jeugd. *Das war einmal*. Ik was rond de 48 toen ik onder ogen moest zien dat ik aan de andere kant van de streep was beland. Mijn jongste dochter en ik waren op een piepklein Grieks eiland en op een terrasje raakte ik gezellig aan de praat met een man van een jaar of veertig. Hij kwam uit Athene, vertelde hij, hij was cellist. Mijn vijftienjarige nipte ondertussen van haar cola en staarde zwijgend over de turkooiskleurige zee. „Zat-ie nou te flirten?“, vroeg ik gevleid nadat de man afscheid had genomen. Ze keek me aan met die mengeling van meewarigheid en irritatie die tienerdochters voor hun moeder bewaren. Twee dagen later wachtten we op de kade op de boot. Naast ons stond een Nederlands gezin. Ze vertelden dat ze hadden gelogeerd in Aphrodite; leuk hotelletje, aardige gasten. Naast hen had een cellist uit Athene gezeten. „Die hebben wij ook ontmoet“, zei ik. De moeder ging een lichtje op. Ze zei: „O, dan bedoelde hij jouw dochter! Hij vertelde dat hij zwaar onder de indruk was van een beeldschoon Nederlands meisje. Hij wilde haar mee uit vragen, maar tot zijn ontzetting bleek ze nog maar vijftien te zijn.“ Op de boot lachten dochter en ik nog wat na over die stokoude cellist en wat-ie zich wel niet in zijn hoofd had gehaald. En over wat ik me in mijn hoofd had gehaald. „Jij dacht nog wel dat hij met jou zat te flirten, mam!“ Ik schaamde me kapot. Daarna volgde deemoedige aanvaarding. Met je dochters de concurrentie aangaan - dát zou nog eens pathetisch zijn. Ik kan niet anders zeggen: ik doe mijn best. Ik probeer zo min mogelijk te zeuren of te jammeren. Ik zorg dat ik zo goed mogelijk in vorm blijf. Ik date, ik flirt, ik vrij. Ik werk hard en in de yogales probeer ik op mijn hoofd te staan. Toch betrap ik mezelf op ongemak als ik in een gezelschap overduidelijk de oudste ben. Hoer ik hier wel? Ben ik hier per ongeluk beland? Mag ik nog meedoen? Ik let op tekenen van verveling, bij vrouwen, bij mannen - ben ik nog interessant genoeg? Word ik nog gezien? Telt mijn mening nog? En ik ben niet de enige; ik ken geen vrouw die zonder enige vorm van schaamte ouder wordt. Ik denk aan die collega die tot haar diepe gêne tijdens een

vrijdagmiddagborrel over het hoofd werd gezien en letterlijk opzij geduwd. Ik zie hoe mijn vriendin kijkt naar de (prachtige) foto op de achterflap van haar laatste roman. „Oude vrouw“, hoor ik haar mompelen terwijl ze het boek snel omdraait. En er is altijd wel een film of een boek dat ons vrouwen fintjes op de feiten wijst, ons ontregelt en doet beseffen dat het te gênant is voor woorden, dat hele ouder worden. In *Paradis*: *Liebe* van de Oostenrijkse regisseur Ulrich Seidl krijgt een vrouw van vijftig, op vakantie in Kenia, een relatie met een jonge zwarte man. Het is het treurige verhaal van een functionele verhouding: zij geeft hem geld in ruil voor een beetje aandacht, genegenheid en seks. Hij prostitueert zich zodat hij zijn gezin kan onderhouden. Haar vermoeide borsten tegen zijn glanzende lichaam. Ik voel overveldigende plaatsvervangende schaamte. Lees *De heilige Rita* van Tommy Wieringa. Prachtig boek, daar niet van. Maar wel met een van de meest pijnlijke bedscènes die ik ooit heb gelezen - *Ezeltje, doe je werk, dacht hij*. De hoofdpersoon grinnikt later schaapachtig om zijn onvermogen. *Het oudere vrouwenlichaam, begreep hij, moest met de handen worden beroerd, niet met de ogen*. Let wel: deze Paul is geen jonge god, maar net als zijn bedgenote halverwege de vijftig. Wie oplet en er gevoelig voor is, ziet overal om zich heen onomstotelijk bewijsmateriaal. Ouder worden blijkt een beschamende vertoning voor vrouwen. Mijn moeder heeft het goed gezien. Sneller dan mannen raken ze over hun houdbaarheidsdatum heen. Dat is de reden waarom de Gloria's in deze wereld ons met schaamte vervullen. Je kunt nog zo je best doen er iets van te maken, maar denk maar niet dat iemand jou nog ziet staan. Nou ja, hooguit een sukkel met maagband. Terwijl ik dit alles bedenkt lach ik beschaamd om mezelf. Hou toch eens op met die flauwekul, denk ik, stop met dat treuren en je generen voor iets waar je niks aan kan doen, wat onvermijdelijk bij het leven hoort en waar je juist blij om moet zijn. Want wie niet ouder wordt, is dood. De cultuur waarin we leven, waarin vrouwen nog altijd kritischer worden bekeken dan mannen, de gedachten en de blik van de ander - nee, helaas dat alles kun je niet een twee drie naar je eigen hand zetten. Maar schaamte zit toch vooral tussen je eigen oren. Bevrijd jezelf dus uit de strafhoek. Draai je stoel om. Kijk iedereen recht aan. Praat erover. Schrijf erover. Kom je schaamte onder ogen, jaag haar de deur uit.

**Niets is treuriger dan een ouder wordende vrouw die zich vergeefs vastklampt aan de schoonheid van de jeugd**

Dit is een bewerking van een essay uit de bundel *Wolf*, dertien essays over de vrouw, die 8 maart is verschenen bij uitgeverij Atlas Contact.

Gloria Bell, de Amerikaanse remake van Gloria, met in de hoofdrol Julianne Moore, is vanaf 4 april in de Nederlandse bioscopen te zien.