

De kracht van woede

UIT JE BOOSHEID VOOR EEN
BETERE GEZONDHEID

Jennifer
Cox

Inhoud

Inleiding 9

DEEL EEN DE SITUATIE

- Hoofdstuk 1 Je wordt gegaslight 19
Hoofdstuk 2 Wat woede met ons lichaam doet 27
Hoofdstuk 3 Wat we eraan kunnen doen 39

DEEL TWEE ONS VERHAAL, VAN DE WIEG TOT HET GRAF

- Hoofdstuk 4 Het is een meisje! 45
Hoofdstuk 5 Het kleine meisje 65
Hoofdstuk 6 De prille tiener 91
Hoofdstuk 7 Het tienermeisje 117
Hoofdstuk 8 De jonge vrouw 145
Hoofdstuk 9 De volwassen vrouw 185
Hoofdstuk 10 De vrouw in de menopauze 229
Hoofdstuk 11 De oudere vrouw 255

DEEL DRIE DIT KUNNEN WE ERAAN DOEN

Hoofdstuk 12 Gooi het eruit 277

Ten slotte: en nu? 305

Dankbetuigingen 315

Bronnen 319

Noot van de auteur

De casussen in dit boek zijn geïnspireerd door de vele verhalen die vrouwen in mijn praktijk mij vertellen. ik heb die samengevoegd tot een handjevol fictieve patiënten met etnisch courante namen, over wier herkomst ik weinig informatie geef. Dat doe ik bewust. Ik werk met een diverse groep vrouwen: wat betreft ras, klasse, seksualiteit, opleiding, moederlijke staat, huwelijks staat en beroep. Hun verhalen zijn echter universeel en jij zou elk van die vrouwen kunnen zijn.

Inleiding

Ik ben therapeut en ik moet je iets verontrustends vertellen. Vrouwen zitten in de problemen. Lichaam en geest worden belaagd door een auto-immune aandoening. De verwoestende effecten daarvan zie ik elke dag. De symptomen verschillen: van een obsessief-compulsieve stoornis (OCD) tot angsten, van migraine tot depressie en eczeem. En er is een gemeenschappelijke oorzaak: boosheid. Boosheid vreet ons op, van binnenuit. De druk die op vrouwen wordt gelegd door elk niveau van de samenleving en de systemen daarvan, maakt ons furieus. Maar we zijn geconditioneerd onze woede niet te herkennen en dus gloeit die achter de schermen. En van daaruit maakt ze ons kapot.

In mijn jeugd in Groot-Brittannië, in de dromerige jaren negentig, werd me geleerd dat we de verraderlijke schade van seksistische beperkingen grotendeels te slim af waren geweest. In een periode die beroemd was om corduroy kleding, androgyn kapsels, Britpop en gefermenteerde haai was de oude, saaie vrouwenhaat lastiger te spotten. Nu blijkt dat het

er nog altijd is: het was niet verdwenen. Hoe kon het gebeuren dat we de *ladette cultuur* (jongensachtige cultuur) aanzagen voor de een of andere ironische, post-misogyne utopie? Wat onnozel...

De meest flagrante vrouwenhaters van nu, die hun openlijke boodschappen van geweld prediken aan een nieuwe generatie van miljoenen mensen, maken ons alert op de omvang van de wereldwijde vrouwenhaat. Maar ze dienen ook als afleiding waar die heimelijke, door de tijd slechts geraakte vorm van vrouwenhaat ongezien doorheen sijpelt. Net als in elk ander decennium (zoals in de misleidende jaren negentig) krijgt elke vrouw dagelijks via talloze micro-interacties te maken met verholen seksistische handelingen. De regels zijn wat verfijnder nu, en op de een of andere manier hebben wij het spelletje meegespeeld.

Nou: daar ben ik mee gestopt! In mijn spreekkamer maak ik gebruik van op psycho-analyse en neurowetenschap gebaseerde theorieën om individuele vrouwen uit de hele wereld te helpen hun lijden te begrijpen. In allerlei opzichten lijkt dat echter op het plakken van een pleister op een enorme bloeding. En wanneer een volledig ecosysteem ziek is, heeft het behandelen van maar één enkel organisme niet zoveel zin.

Ik heb dit boek geschreven omdat ik ieder van ons de middelen wil aanreiken om onze individuele foltering uit te dagen, maar ook om een bredere discussie op gang te brengen over waarom dit ons in godsnaam overkomt – en hoe we er een eind aan kunnen maken.

Daarom moet ik in grote lijnen vertellen hoe een heimelijk (in plaats van openlijk) seksisme ingebakken is geraakt

in de psyche van vrouwen, en hoe onze opvoeding helpt dit te verzegelen. Deels komt dit doordat ons wordt verteld dat seksisme niet langer bestaat: allerlei gelijkheidsbeleid zou daarvan getuigen. Maar het komt ook doordat vrouwen zijn geconditioneerd om de meest voor de hand liggende aanwijzing voor onrecht – boosheid – *niet* te voelen. Dus wanneer frustratie of geïrriteerde verwarring opduikt in het een of andere ouderwetse, seksistische incident, accepteren we die emotie niet zomaar. In plaats daarvan onderdrukken we die, halen we de schouders op, verklaren we haar weg – meestal gebeurt dat heel onbewust – en ons lichaam moet maar begrijpen wat er gebeurt.

Helaas zijn onze arme lichamen in dit opzicht nogal primair: ze zijn niet ál te genuanceerd in het uiten van pijn en lijden. Zelfs onze hersenen hebben maar een paar duidelijke banen om hun ongenoegen over te brengen. Als psychotherapeut zie ik het bewijs daarvan dagelijks in mijn praktijk. Vrouwen komen bij me met een verdrietig en gespannen gevoel, of ze lijden aan een reeks somatische symptomen (van paniekaanvallen tot spanningshoofdpijn, van het prikkelbaredarmsyndroom tot eetstoornissen). Vrouwen hebben twee keer zoveel kans op een depressie als mannen, drie keer zoveel kans op migraine en vier keer zoveel kans op een auto-immuunziekte.

Ik heb geschiedenisboeken afgespeurd om aanwijzingen te vinden voor de oorsprong van dit lijden. Er schijnt een wereldwijde kentering te zijn geweest die een eind heeft gemaakt aan seksuele gelijkheid nadat de landbouweconomieën gingen domineren en we een meer zittend leven gingen leiden. Darwin zelf had de nodige eigenzinnige opvattingen

over sekseverschillen en verkondigde inderdaad dat vrouwen qua lichaam en geest inferieur zouden zijn aan mannen. Hij gaf ons ‘natuurlijke selectie’: nu blijkt dat hij ook het fundament heeft gelegd voor de loonkloof tussen mannen en vrouwen, beperkte zeggenschap over voortplanting en juridisch onrecht.

Toch mogen we het niet allemaal in Darwins schoenen schuiven. Er zijn talloze gelegenheden geweest om deze problemen aan te kaarten sinds het woord ‘seksisme’ meer dan een halve eeuw geleden onsterfelijk werd gemaakt door de Amerikaanse feministe Caroline Bird Mahoney, door haar speech ‘On Being Born Female’. Daadwerkelijke veranderingen lijken ons gewoon te ontglippen. Al voordat we zijn geboren worden we opgezaaid met de projecties en verwachtingen van de maatschappij, die ons uiteindelijk op bijna celniveau lijken te vervormen. We komen ter wereld met de wetenschap van wat er van ons wordt verwacht: die is verweven in het zachte weefsel van onze psyche. Zelfs het woord ‘seksisme’ voelt intussen zó nietszeggend, het is zó veel te vaak gebruikt – maar gek genoeg ook te weinig. Het boet in aan betekenis en voelt vervreemdend. Nu ik het opschrijf *geneer* ik me zelfs een beetje. Kunnen we geen opwindender woord verzinnen? Voor de tijd waarin we nu leven? Een woord dat de behendigheid van het patriarchaat blootlegt, en de manier waarop dat ons consistent een stap vóór blijft...

In mijn kliniek in Londen werk ik met vrouwen uit verschillende demografieën. Ik ben getuige van de voortdurend heftiger wordende wisselwerking tussen ‘seksistische’ sociale structuren en de verschillende familiespecifieke variaties

die van generatie op generatie worden doorgegeven als een lelijke oude kledingkast die ooit van opoe is geweest maar op de een of andere manier té groot en onhandelbaar is om weg te gooien. Die structuren blijven gewoon overeind en we vormen er allerlei verhalen omheen die te maken hebben met schuldgevoel en traditie. Al haten we het allemaal, het lijkt alsof we er niet vanaf kunnen komen. Onze ouders zijn ook geboren in de schaduw van deze structuren. Net als hún ouders voor hen handelen zij binnen de grenzen van dit krakende gebouw en worden ze de onbewuste voorbodes van onze lotsbestemming. Stellingen als ‘Een zoon is een zoon totdat hij een vrouw vindt; een dochter is van jou voor de rest van haar leven’ gaan heel diep. We *weten* dit gewoon: we weten wat van ons wordt verwacht zonder dat het ons wordt verteld. Maar we weten het zó diep vanbinnen dat we niet eens merken dat we het weten.

Ons vermogen om vragen te stellen wordt belaagd door ons gebrek aan zelfvertrouwen: iets voelt niet goed maar we kunnen niet bedenken waar het door komt. Ik heb het over de verwachtingen die we hebben van een *braaf meisje*: doen wat je wordt opgedragen, anderen op de eerste plek zetten, verontschuldigen voor slecht gedrag *van anderen*, het idee hebben dat bepaalde schoolvakken *beter bij je passen*. Ik heb het over het gevoel dat het onbeleefd zou zijn om *nee* te zeggen, of om iets niet te doen omdat je er gewoon geen zin in hebt. Ik heb het over dat eeuwige gevoel dat je het fout hebt, een instinct dat *jij* je zou moeten verontschuldigen. Dat als je iets niet prettig vindt, het jouw probleem zou zijn. Wanneer je generaties lang is verteld dat het nu eenmaal gewoon zo *is*, dan is het praktisch onmogelijk om daaronder-

uit te komen. Dus ondergaan we het. En we internaliseren het.

De hedendaagse geneeskunde schrijft pillen voor en als het gaat om het behandelen van psychologische pijn, zijn dat helaas botte instrumenten. Wanneer het onze hersenen niet lukt onderscheid te maken tussen een toestand van woede of een toestand van depressie, heb dan maar medelijden met de medisch professional die probeert het verschil uit te kienen. Als vrouwen zijn we nog lang niet in staat onze eigen boosheid te herkennen.

Ik dring er dan ook op aan om meteen aan de slag te gaan met het identificeren van zowel die boosheid als de oorzaken daarvan, om zo verwoestende gezondheidsproblemen te voorkomen. Veel van onze individuele boosheid lijkt uiteindelijk afkomstig te zijn van pogingen vrouw te zijn in een wereld die het leven voor vrouwen nog altijd heel moeilijk maakt. Een *patriarchale* wereld: een wereld waarin geschiedenis, aardrijkskunde, privileges en de structuur gedomineerd worden door mannen. Door het identificeren van herhaaldelijk terugkerende thema's die worden gedeeld door talloze internationale patiënten van alle leeftijden, wil ik je helpen je af te stemmen op je eigen gevoelens van frustratie en machteloze woede.

De wetenschappelijke onderbouwing van waarom boosheid zo verwoestend is als het niet (h)erkend wordt, vormt de kern van mijn voorstel om de kwaal aan te pakken. Zoals de casestudies in dit boek laten zien moet onze benadering vooral zijn gericht op fysieke en expressieve manieren van loslaten. De opvallende impact op leven en gezondheid wanneer we eindelijk iets met die boosheid doen, zou ieders

privilege moeten zijn. Maar eerst moeten we de oorzaak begrijpen. Onze boosheid komt voort uit het gaslighten waarmee we zijn opgegroeid, het voorwendsel dat we leven in een wereld die beter is geworden.

DEEL EEN

de situatie

HOOFDSTUK 1

Je wordt gegaslight

We lijden, maar we zijn zó gewend geraakt aan de symptomen van onze ziekte dat we niet langer aan de oorzaak denken. Misschien hebben we *nooit* stilgestaan bij de oorzaak, omdat de symptomen een eigen geldigheid lijken te hebben. Fibromyalgie (een aandoening die algemeen verspreide pijn en vermoeidheid veroorzaakt), postnatale depressie (PND) en migraine zijn op zichzelf overtuigende diagnoses, toch? We accepteren ze als de doodgewone last van ons vrouw-zijn. Maar wat als dat niet zo hoeft te zijn? Wat als ons lijden ons de mond snoert en voorkomt dat we vragen *waarom* we dingen zo hardhandig in ons eigen lijf moeten voelen?

Er is een gedeelde stimulans voor deze groepsontkenning. Want als het gendergelijkheidsbeleid (dat bedoeld is om de machtsongelijkheid te doorbreken) niet werkt, werkt er misschien niets. Die gedachte is ondraaglijk. Dus wenden we de blik af en staan we er niet bij stil. We doen alsof het *niet echt* kan zijn en kijken in plaats daarvan naar al die manieren waarop vrouwen wél alles *lijken* te kunnen hebben en doen.

Toegegeven: onze lichamen gaan kapot en in veel gevallen onze geest ook. Er zijn eindeloos veel 'oplossingen': Sleep jezelf naar een yogaretreat! Neem een antidepressivum! Het komt doordat je niet lang genoeg vast!

Dit is een gezamenlijke gaslighting, op gigantisch grote schaal, en gaslighting geeft mensen een gevoel van boosheid. Gaslighting verwijst naar hoe iemand kan worden gemanipuleerd zodat diens gevoel voor de werkelijkheid beschadigt. En elke dag hoor ik in mijn spreekkamer hoe de daardoor ontstane wond wordt beschreven: de realiteit van de *werkelijke* levens van vrouwen, niet de denkbeeldige versies waarvan ze zichzelf wijsmaken dat ze ernaar verlangen en die ze dus op de een of andere manier moeten hebben. Dit dubbele bedrog: iets *niet hebben* wat je nodig hebt en leven met de gevolgen daarvan (terwijl je tegelijkertijd wordt wijsgemaakt dat je het *wel* hebt) is iets wat je uiteindelijk een plekje in jezelf moet geven. Je moet het in jezelf herbergen omdat niemand zal aanbieden om je ervan af te helpen. We moeten dit gesprek aangaan om van koers te veranderen.

Dus gaan we dat nu doen. Hier.

We gaan samen leren onze gevoelens van woede te identificeren, te begrijpen wat die ons proberen te vertellen, een gezamenlijke taal bedenken om die woede te uiten en om erover te praten. Maar dat is niet alleen de taak van de vrouw – het is niet de bedoeling om haar nóg meer werk te geven.

Mannen, kom er gezellig bij! En begriip alsjeblieft dat we het hebben over een *systeem*. Dat is het gemakkelijkst te omschrijven als 'patriarchaat', waarin jij ook bent opgegroeid. Het systeem dat ons allemaal bij de lurven heeft. Dat systeem dat van ons, vrouwen, verlangde dat wij zelf zouden

uitzoeken hoe wij ALLES konden hebben en doen, maar diezelfde opdracht niet ook aan mannen oplegde.

Misschien wil je ‘die lasten’ inderdaad heel graag delen met vrouwen, maar geeft je werk je geen realistisch ouderschapsverlof. Je wordt met argwaan bekeken als je de enige vader bent op een kinderfeestje en toen je op school zat werden jongens de klas uit gestuurd als het over ‘menstruatie’ ging, dus weet je nog altijd niet precies hoe dat zit. We weten dat jullie ook boos zijn – het patriarchaat maakt het je bepaald niet gemakkelijk. Maar we hebben het hier over de mensen voor wie het historisch gezien verboden was hun woede te tonen. Weet alsjeblieft dat dit boek geen wrokkige, uitzichtloze beschuldiging wil zijn. Dit probleem moet *ons* probleem worden. Ik vraag jullie om je bij ons te voegen: bij je zussen, vriendinnen, echtgenotes en moeders. Help ons uit te zoeken wat we moeten doen. Want *dit* – wat nu gebeurt – wordt letterlijk onze dood.

Ik moet ook vrouwen vragen hun verdediging te staken als ze dit lezen. Bescherm anderen niet langer. De vrouwen over wie ik je in dit boek zal vertellen begonnen niet aan hun therapie met woorden als ‘haat’, ‘woede’ en ‘walging’. Ze kwamen me vertellen dat ze oneindig veel van hun familie hielden en de ‘beste vriendinnen’ met hun moeder waren. Maar nu je hier met mij bent, wil ik dat jij jezelf toestaat die echte dingen te voelen. Laat jezelf die dingen voelen die op de deuren van je onderbewustzijn hebben staan bonken. Laat je ware zelf ademen. Laat haar dit krachtige, gedurfde vocabulaire uitproberen. Hetzelfde vocabulaire dat de vrouwen in dit boek nu hebben.

De opluchting die je voelt als je de seksistische oogklep-

pen afdoet en beseft dat je niet gek wordt, gaat heel diep. Ik zie dat tot een groeiend aantal vrouwen doordringt dat zij misschien meer macht hebben gekregen, maar er tegelijkertijd systemisch iets is ontstaan dat onderdrukt. Het gevecht van onze moeders en grootmoeders heeft ons onmiskenbaar privileges opgeleverd. We hebben zonder twijfel meer macht. Maar als het beest vanbinnen zich ontwikkelt en evolueert, dan moet het fort waar het in zit dat ook doen. Is het raar dat ik de groeiende macht van vrouwen vergelijk met een beest? De macht van vrouwen is beangstigend voor het patriarchaat. Dat is gewoon zo. Het is een onbekende kracht die mannen in theorie van hun comfortabele zetel kan stoten. Dat is aardig verontrustend en beestachtig. Heksachtig. Daarom worden nieuwe manieren van onderdrukking ontworpen, zodat vrouwen ingedamd blijven. Als vrouwelijke macht zijn we te gevaarlijk.

Vrouwen zullen op hun beurt misschien wel toegeven dat ze sterker aanwezig zijn in strijdperken die ze zelf hebben uitgekozen. Maar de ervaringen die ze in deze gebieden hebben, lijken net zo goed gevoelens van machteloosheid, afsluiting en ongelijkheid te benadrukken. Dat botst met de boodschap van gelijkheid die we volgens onze opvoeding mochten verwachten, en waarvan we steeds horen dat we die hebben bereikt.

Wat is er in hemelsnaam aan de hand?

De vrouwelijke patiënten die ik zie zijn aanvankelijk verward. Ze geloofden de gaslighting. Ze hoopten zó op verandering dat ze het bedrog moesten gaan geloven. Geef ze gesubsidieerde kinderopvang! Dan lijkt het alsof we willen dat ze terugkeren in het arbeidsproces (hoewel de kosten nog

altijd betekenen dat de meeste vrouwen *op hun best* quitte spelen in die eerste jaren dat ze kinderen hebben). Het is inmiddels heel gewoon dat we daadwerkelijk geld *kwijtraken* om onze carrières te kunnen behouden totdat de kinderen naar school gaan. Daar komt nog meer bij. Want hoe zit het met vakanties? Of met het eind van de schooldag, om drie uur 's middags? De loonkloof tussen mannen en vrouwen wordt nog groter wanneer we de kosten van kinderopvang erbij optellen – die komt vaak rechtstreeks uit het salaris van de vrouw, omdat die rekening wordt geïnd zodra ze weer iets gaat verdienen.

Hoe zit het met werktijden? Laat haar 'parttime' werken! (We betalen haar niet voor die onvermijdelijke anderhalve dag dat ze ongezien werkt, omdat ze bang is dat we haar zullen ontslaan als ze dat niet doet.) We discrimineren moeders niet!

Toch wel: kijk naar mijn vele vrouwelijke patiënten die ontdekten dat ze na hun moederschapsverlof in functie waren gedegradeerd, of – nog erger – een dichtgetimmerd 'boventalligheidsaanbod' kregen voorgelegd of zelfs botweg werden ontslagen. Recente gegevens van de campagne 'Pregnant, Then Screwed' (Zwanger, toen genaaid) laten zien dat 52 procent van de vrouwen te maken krijgt met discriminatie tijdens de zwangerschap, het bevallingsverlof of bij terugkeer naar het werk.

De maatschappij doet alsof ze tegemoetkomingen geeft, ondersteunt, de problemen *begrijpt* en erop reageert. Maar wanneer ik vrouwen hoor vertellen dat ze geen verzoek of klacht kunnen indienen omdat er al zoveel aan hen zou zijn tegemoetgekomen, dan kan ik wel huilen. Het klinkt zo ver-

Laat woede toe en voel je sterker

Wat als je niet depressief bent?
Wat als je geen chronische vermoeidheid hebt?
Wat als je gewoon... boos bent?

In een wereld waar geduld een deugd is en meisjes lief moeten zijn, krijgen vrouwen niet de ruimte om hun boosheid te uiten. Ze leren hun woede verbergen en onderdrukken – met alarmerende gevolgen voor hun gezondheid.

In *De kracht van woede* neemt psychotherapeut Jennifer Cox je mee op reis van wieg tot graf en laat ze zien hoe vrouwen in verschillende fasen van hun leven leren zich stil te houden. Vanuit haar ervaring als therapeut helpt ze je gevoelens van frustratie te herkennen en reikt ze handvatten aan om je onderdrukte emoties te uiten.

Een krachtig en verhelderend boek dat je helpt om woede toe te laten en je fysieke en mentale gezondheid te verbeteren.



Jennifer Cox is opgeleid als forensisch psychotherapeut en heeft een master in de neurowetenschappen. Ze heeft een psychotherapiepraktijk in Londen, gespecialiseerd in de behandeling van vrouwen en hun woede.

Door *The Sunday Times* uitgeroepen tot het beste zelfhulpboek van 2024!

‘Een openbaring en hulpbron voor niet alleen vrouwen, maar iedereen.’ – Soraya Chemaly, auteur van *Fonkelend van woede*

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen



9 789043 938815

www.kosmosuitgevers.nl