

DE TWEEDE HELFT VAN JE LEVEN

Voor wie klaar is om niet langer te geloven  
wat haar is wijsgemaakt.

# Inhoud

Voorwoord	11
<b>1 Keep young and beautiful</b>	<b>21</b>
Dwingende schoonheidsnormen – <i>ageism</i> – de dubbele moraal – onzichtbaar worden – rouw om wat je verliest – eigenaarschap van je uiterlijk – boodschappen van het lichaam – de berg die je op loopt	
<b>2 In het verleden duiken</b>	<b>48</b>
Reflecteren op je verleden – de fase van de donkere maan – de reis van de heldin – je draken berijden – persoonlijke verliezen onderdak geven	
<b>3 Wijsheid, woede en waarheid</b>	<b>75</b>
Je bemoeien met de maatschappij – afscheid van de <i>nice lady hormones</i> – een lastige vrouw zijn – de heksenvervolgingen – heilige woede – de Furie – het matriarchaat – Medusa – activisme en feminisme	
<b>4 Dans van de liefde</b>	<b>108</b>
De verwarrende cocktail van romantische liefde – oude verwondingen – valkuilen en illusies – verlaten worden en verlaten – single zijn – een zacht hart behouden	
<b>5 Je ware vorm aannemen</b>	<b>133</b>
Ontwikkel je legitieme vreemdheid – je gevechtssuitrusting uittrekken – je tot ware grootte oprichten – Karens – wat is vrouwelijk? – laat je wél kennen – lof der onbescheidenheid	

- 6 Waar het stil is** **162**  
Naar binnen keren – verrukkelijke *solitude* – Hestia –  
creativiteit als speelveld – de luwte – afstand nemen van  
de waanzin van de wereld – een nieuwe tijd
- 7 Lusten en lichamelijkheid** **190**  
Het laatste taboe – grenzen en vrijheid – buikkracht –  
Lilith – de angst voor vrouwelijke seksualiteit – afrekenen  
met seksistische eikels – seksuele energie
- 8 Tussen alles wat leeft** **215**  
Verbondenheid met de natuur – de zee, de zee – Hildegard  
von Bingen en *viriditas* – Vrouw Holle – de aarde is een  
vrouw – vriendschap sluiten met een boom – de Crone als  
hoeder van het land
- 9 Veranderlijkheid** **238**  
*You win some, you lose some* – de bevrijding van niet-weten  
– dingen mogen eindigen – intuïtie – het ongeleefde leven  
– kinderkwesties – niet hangen aan overtuigingen – nieuwe  
dingen aangaan
- 10 Dichter bij het mysterie** **261**  
Hekate – de sluier tussen de werelden – magie – het  
levende licht – de ziel – het meesterwerk van je leven –  
onttem jezelf





*Op mijn vijftigste verjaardag werd ik in een plakkerige, bruine kroeg toegezongen door mijn vrienden. Met mijn beste vriend Vincent danste ik op 'Vlieg met me mee naar de regenboog' en ik dacht: met jou zou ik overal naartoe vliegen, al is het naar de hel en terug. Mijn andere beste vriend Xavier ontfermde zich over een plakboek met polaroids en teksten van genodigden omdat hij weet hoe sentimenteel ik ben. Mijn vriendinnen bleken een tas voor me te hebben gekocht 'zodat ik mijn vrienden altijd aan mijn arm kan dragen'.*

*Als je terugkijkt op je leven, zie je dit soort momenten voor je. Je ziet ogen vol liefde, je hand waarin even wordt geknepen, de schouder die je kon bieden en de vanzelfsprekende beweging van je arm die door die van de ander haakt terwijl je samen over het strand wandelt.*

*Je ziet geen cijfers op bankrekeningen. Geen rimpels. Geen kilo's op de weegschaal. Geen aantal volgers op social media. Geen spullen.*

*Je ziet alleen maar liefde.*





## Voorwoord



In de wachtkamer van een kliniek waar ik mijn derde behandeling voor huidverstrakking zou ondergaan, las ik een boek van de Amerikaanse feministe Susan Sontag. Ik knikte instemmend bij een passage over hoe ‘het volkomen natuurlijke proces van ouder worden bij vrouwen wordt gezien als een nederlaag’, terwijl er even later gloeiend hete stempels met een temperatuur van vierhonderd graden op mijn gezicht zouden worden gedrukt. Eerst zou mijn gezicht vuurrood worden, enigszins opzwellen en ruiken als een barbecueworstje, in de weken erna zou het collageen toesnellen om de schade te herstellen en de huid voller en steviger maken. De ironie daarvan ontging me niet. Ik bezweek weliswaar niet voor fillers en messen, maar was absoluut en zeer onfeministisch aan het tegenstribbelen bij het zichtbaar ouder worden.

Een halfjaar later zou ik mijn vijftigste verjaardag vieren. Dat zal er vast iets mee te maken hebben gehad.

Die behandelingen – ik onderging er uiteindelijk vier – hadden maar een beetje effect. Het is prima. Ik heb me voorgenoemen om de tijd te nemen om van een ‘lekker wijf’ in een ‘leuk oud wijf’ te veranderen, zo van mijn vijfenveertigste tot mijn vijfenvijftigste. Die tien jaar geef ik mezelf om in mijn eigen tempo alles wat bij een eerdere fase hoort uit te zwaaien, inclusief een beetje tegensputteren, en alles wat bij een nieuwe fase hoort te verwelkomen. Ik ben nu, op mijn vijftigste, over de helft en zit goed op schema. Wat de serene aanvaarding van het uiterlijke



verval betreft, heb ik nog een stap te zetten, dat geef ik toe, maar ik merk al dat de buitenkant me steeds minder bezighoudt.

Mijn voornemen is om organisch van het ene seizoen in het andere te glijden, zoals je ook in de natuur ziet, zonder haast, schaamte en mooie praatjes. Het seizoen dat ik binnen zal treden, is natuurlijk de herfst en dat klinkt wat sneu, maar zo verschrikkelijk is het niet. Ik ken geen ander seizoen dat met zijn uitbarsting van vlammeende kleuren zo'n spectaculaire show geeft als het najaar. Er is niets kleurloos en stilletjes, niets weggestopt, uitgeblust en afgedaans aan de herfst.

Het einde van één seizoen is bovendien niet het einde van het hele leven. Er staan, als je de mazzel van een lang leven hebt, nog twee seizoenen vol betekenis, plezier en waarde op je te wachten. Eén fase van je leven eindigt onherroepelijk en daar mag je om rouwen, maar er begint ook iets knisperend nieuws.

Dit is geen boek over de overgang, maar over dat waarnaar je overgaat. Het is geen gids met tips voor hoe je zo lang mogelijk fit, fris en fruitig blijft. Het gaat over oogsten in de fase van een vrouwenleven (want dit boek is – sorry mannen – in het bijzonder geschreven voor vrouwen en iedereen die zich zo identificeert) die ongeveer bij je veertigste begint. Het gaat ook al niet over het najagen van de beste versie van jezelf. Het gaat over de échte versie van jezelf. Het gaat over de kracht en de wijsheid van de vrouw en wat dit voor de wereld kan betekenen. Het gaat over 'heilige woede', seksualiteit, patriarchale mindfucks, de vrouwelijke band met de natuur en het mystieke.

Lees dit boek langzaam, zou ik je willen vragen, zodat de diepere lagen ervan zich aan je kunnen tonen. Onderstreep, schrijf dingen in de kantlijn, wuif lachend weg wat je niet bevalt, maak ezelsoren, herlees zinnen die rechtstreeks tot jou lijken te spreken en leef er een tijdje mee. Beschouw het als een metgezel op je eigen reis.

De tweede helft van je leven kan er een zijn van vreugde, vervulling, vuur en verdieping, als je de vruchten die geplukt kunnen worden niet verwerpt in een poging zo lang mogelijk bloesem te dragen.

Het woord ‘overgang’ mag dan lang met schaamte beladen zijn geweest, maar wat is het eigenlijk een mooi woord: overgang. Transitie. Wending. Passage. Je mag van het een naar het ander veranderen. Als het hoogste goed rond de (peri)menopauze eruit bestaat gewoon door te gaan zoals je deed en eruit te zien zoals je eruitzag, dan mis je het hele punt. Je gaat zo voorbij aan de transformatie die jou ergens ánders naartoe wil leiden, naar een hoedanigheid waarin je meer dan ooit jezelf bent, loslaat wat niet meer voor je werkt en misschien wel nooit voor je gewerkt heeft en de wereld brengt wat je ten diepste te bieden hebt. Dit boek nodigt je uit om uit te groeien tot een formidabele vrouw met zelfkennis, intuïtie, humor, sensualiteit, eigenwaarde, een steekhoudende visie op de samenleving en een persoonlijke band met de natuur en het onzichtbare – een krachtige persoon om rekening mee te houden.

Op de drempel van de tweede helft zie je dat veel vrouwen ophouden zichzelf op te offeren en weg te cijferen, plooibaar en bescheiden te zijn en door iedereen aardig gevonden te willen worden. Ze worden hoekiger, uitgesprokener, installeren een uitstekend werkende onzinfiler en lijken eindelijk samen te vallen met zichzelf. Een deel daarvan heeft te maken met veranderende hormonen – de natuur helpt je – en een ander deel met de jaren die achter je liggen en die jou iets hebben geleerd.

Rond je veertigste, vijftigste, zestigste is het dus geen zaak om je leven te houden zoals het is en jezelf zoals je was – in een soort poging tot stilstand, tegen de stroom van het leven in – maar om in een volgend hoofdstuk te stappen en een nieuw, grandioos avontuur te beleven. Het is vooruitgang.

De samenleving is helaas nog niet zover, al is er wel iets aan het veranderen. We leven in een cultuur waarin jonger nog steeds vaak als positief en ouder als negatief wordt gezien, als #dorhout dat de maatschappij belast. Er bestaat stuitend veel *ageism*, waarbij veertigplussers systematisch op een stereotiepe en negatieve manier worden geportretteerd, vaak juist door mensen die zichzelf als bijzonder inclusief beschouwen en de doodstraf zetten op generalisaties.

De vraag aan een vrouw *d'un certain âge*, zoals de Fransen het discreet noemen, hoe oud ze is, wordt onbehoorlijk geacht, alsof het een smerig geheimpje is. Er wordt gedacht dat je op zekere leeftijd gerustgesteld wilt worden met zinnen als 'je ziet er jonger uit dan je bent' of 'je bent nog wél jong van geest'. Ik wil helemaal geen jonge geest hebben, denk ik dan, want ik koester mijn zwaarbevochten inzichten, *thank you very much*. 'Jong van geest' klinkt voor mij als: je bent zo leuk dat we bereid zijn je verschrikkelijke leeftijd te vergeten.

De moderne westerse cultuur heeft een obsessie met jong en jeugdige schoonheid, zeker bij vrouwen. Als je dat eenmaal ziet, zie je het overal. Als je het mij vraagt, komt dat doordat in een patriarchaat volwassen vrouwelijke kracht als een grotere bedreiging wordt gezien dan meisjeskracht. Het onthult een angst die diepgeworteld is en eeuwenlang tot uiting kwam in mythische karikaturen van de oudere vrouw als duivelsaanbidder, weerzinwekkende feeks en kinderen etende sprookjesheks. Ook vandaag de dag is het woord 'heks' bij vrouwen van middelbare leeftijd nooit ver weg, net als beschimpende en spottende opmerkingen over haar uiterlijk. De volwassen vrouwelijke kracht, die even wijs als onverschrokken is, wordt vaak als lastig, excentriek of zuur neergezet en daarmee onschadelijk gemaakt. Je zou als vrouw bijna gaan denken dat er iets fundamenteel mis is met ouder worden en een toontje lager gaan zingen – wat precies de bedoeling van de hetze is.

In 2003 ging ik, als bijna dertigjarige, op zoek naar vrouwelijke rolmodellen van boven de vijftig om mezelf en andere jonge vrouwen te laten zien tot welke magnifieke wezens we zouden kunnen uitgroeien. In de tijdschriften waarvoor ik toen schreef, kreeg ik mijn interviewkandidaten er niet doorheen. ‘Sorry, ze is niet fotogeniek genoeg en te oud voor de lezers,’ kreeg ik van de redactie te horen. Dus schreef ik er een boek over, *Wijze vrouwen*, waarin ik ontmoetingen beschreef met vrouwen als Jane Goodall, Isabel Allende, Shirley MacLaine, majoor Bosshardt en Irene van Lippe-Biesterfeld, die hun levenslessen met me deelden. Oneindig veel interessanter dan de ‘net van de toneelschool’-geïnterviewden die bevroegd werden, vond ik.

‘*Listen. To. Older. Women. Motherfuckers,*’ zei *Seinfeld*-actrice Julia Louis-Dreyfus traag en nadrukkelijk bij wijze van dankwoord toen ze in 2023 een prijs voor haar podcast ‘Wiser than me’ in ontvangst nam. Dat had toen mijn tekst kunnen zijn.

Twintig jaar later is er wel wat ten goede veranderd, maar we zijn er nog lang niet. Voor *Wijze vrouwen* sprak ik Isabella Rossellini over haar ontslag bij Lancôme omdat ze te oud werd bevonden. Zij stond in december 2023 in close-up, zonder fotoshop en met de tijd zichtbaar in haar gezicht, op de cover van de Franse *Elle*, maar daaronder stond wel in koeienletters ‘*Aimer ses rides*’, want we zijn nog niet zover dat rimpels niet expliciet benoemd hoeven te worden. In hetzelfde jaar fotografeerde zowel de Britse als de Amerikaanse *Vogue* de supermodellen van vijfendertig jaar geleden, Cindy Crawford, Christy Turlington, Naomi Campbell en Linda Evangelista, voor hun covers, maar ze werden vervolgens – zoals journaliste Ilonka Leenheer in *FD Persoonlijk* schreef – ‘zo kapot gefotoshopt dat de vier vijftigers er als rare plastic poppen uitzagen. In plaats van hun leeftijd te vieren, wat neem ik aan de bedoeling was, voedde het de vooroordelen over ouder worden en de onzekerheid die vrouwen aangepraat wordt.’