



Als je nog een goed voornemen zoekt: maak jezelf niet meer klein. Moet je wel dág zeggen tegen mindfucks en hoi tegen je purpose.

De lippen op elkaar houden tijdens een vergadering (want: is mijn idee wel zo bijzonder?), niet op een vacature reageren omdat je niet aan alle functie-eisen voldoet (terwijl je geknipt bent voor de baan) of je successen niet durven delen (want dat staat zo arrogant, nietwaar?). Helaas hebben wij vrouwen de twijfelachtige eer er nogal goed in te zijn onszelf klein te houden. We gedragen ons alsof gezegden als 'bescheidenheid

maken. Maar verder zit dat kleinhouden natuurlijk vooral in je hoofd. Om een persoonlijk voorbeeld te noemen: eerder schreef ik voor Glamour over mijn bezoek aan een businesscoach, die vond dat ik mezelf wel wat zelfverzekerder in de markt mocht zetten. En, vond ze, daar was duidelijke communicatie voor nodig. Dus schreef ik vol enthousiasme op mijn LinkedIn dat ik met mijn artikelen vrouwen *empower* op het gebied van carrière en psyche. Meteen daarna begon mijn gedachtenmachine te ratelen: is het niet hoogdravend om te denken dat mijn artikelen vrouwen krachtiger maken? Is 'empoweren' sowieso niet een nietszeggende marketingterm geworden? En ga zo maar door.

Anke Verbruggen is oprichter van Mama Mojo, waarmee ze ondernemers begeleidt in hun persoonlijke en zakelijke ontwikkeling. Ze lacht hartelijk als ik mijn verhaal met haar deel. "Dit is dus precies wat er vaak gebeurt bij vrouwen. Eerst voel je die *excitement* van: yes, hier ga ik voor! Maar meteen daarna draaien je gedachten overuren en ga je alles beredeneren, waardoor je jezelf uiteindelijk tóch klein houdt. Mannen doen dit trouwens ook, maar op een andere manier. Zij laten

Wie is er niet in een hoek gedrukt door een man die zat te manspreaden?

siert de mens', 'doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg' en 'steek je hoofd niet boven het maaiveld uit' speciaal voor ons geschreven zijn. *Guess what?* Dat is niet alleen een gemiste kans voor jezelf – je zult immers nooit weten welke deuren gesloten zijn gebleven, omdat je je successen niet van de daken schreeuwde (of vooruit, fluisterde). Maar ook voor anderen: je collega's missen jouw topidee en het bedrijf waar je niet solliciteerde een razend goeie kandidaat.

Kijk maar niet naar mij

Nu schijnt het gek genoeg echt te helpen om een superheldenpose aan te nemen en jezelf zo letterlijk een paar centimeter groter te

bijvoorbeeld machogedrag zien, terwijl ze eigenlijk heel gevoelig zijn. Ik zie 'jezelf klein maken' dan ook als niet volledig jezelf zijn, als niet volledig doen wat je wilt en kunt. Bij vrouwen zie je dat met name tot uiting komen in het letterlijk minder laten horen van hun stem en het innemen van minder ruimte." Nee, dan mannen. Wie heeft niet meegeemaakt dat een man naast je in de trein zat te *manspreaden*, ofwel zodanig wijdbeens zat, dat jij letterlijk in de hoek werd gedrukt? En wat onze stem betreft: een debatexpert vertelde me laatst dat uit onderzoek is gebleken dat vrouwen tijdens debatten irritatie opwekken door hun relatief hoge stemgeluid, maar óók als ze zich zogenaamd →

'mannelijk' opstellen. Het is dus nooit goed. De 'expert' gaf vervolgens goedbedoeld advies over hoe wij vrouwen ons moeten opstellen om een debat dan wél te winnen, maar ik dacht maar één ding: ammehoela, de wereld moet maar wennen aan luide vrouwen met hoge stemmen.

Stop met krabben

Gelukkig zijn er steeds meer vrouwen die zich de mond niet laten snoeren en van zich laten horen, waarmee ze meteen dapper bakken kritiek incasseren. Denk maar aan de uitgesproken Stella Bergsma die in *de Volkskrant* vertelde vaak voor 'aandachtshoer' te worden uitgemaakt. Over een man hoor je dat nou bijna nooit. Of neem, iets verder van huis, de bevlogen jonge Amerikaanse politica Alexandria Ocasio-Cortez, die een paar maanden terug door een mannelijke afgevaardigde 'fucking bitch' naar haar hoofd geslingerd kreeg. Vast niet nieuw voor haar, want al eerder deelde ze op haar Instagram:

'Het doel is vrouwen net zo lang te bekritisieren, tot ze zich onderwerpen'

"De reden dat vrouwen te horen krijgen dat ze te luid of juist te zachtmoedig zijn, te groot of te klein, te slim om aantrekkelijk te zijn of te aantrekkelijk om slim te zijn, is om vrouwen te kleineren. Het doel is vrouwen net zo lang te bekritisieren, tot ze zich onderwerpen." Met dit citaat onderstreept ze: stoppen met jezelf kleinmaken betekent dus niet alleen dat je jezelf niet overschreeuwt of opblaast, maar dat je jezelf simpelweg niet anders voordoet dan je werkelijk bent. En als dat toevallig inhoudt dat je een superaanwezige, uitgesproken vrouw bent: *good for you*. En houd je vooral niet in omdat je anderen weleens voor het hoofd zou kunnen stoten.

Om nog iets beter te begrijpen waarom vrouwen zich vaak kleinmaken, bel ik met (arbeids)psycholoog Angela Koolmees. Angela: "Ik zie dit fenomeen veel vaker bij vrouwen dan bij mannen. Terwijl mannen lijken te denken: ik kan dat gewoon, lijkt het alsof de focus van vrouwen ligt op wat ze

niet kunnen. Hierdoor ontzeggen ze zichzelf van alles. Vrouwen zijn vaak bang te falen en nemen hierdoor minder risico. Ze zijn – wat heel belemmerend werkt – vaak bang voor wat anderen van ze denken. Het krabbenmandeffect is hier medeschuldig aan: vrouwen denken: kijk haar nou over elkaar, in plaats van: ga ervoor, lekker bezig! Hierdoor kunnen vrouwen het gevoel krijgen dat het helemaal niet helpt om jezelf in je ware grootte neer te zetten. Het wordt inmiddels bijna normaal gevonden om jezelf klein te houden. Dat doe je al door over je nieuwe top zoiets onschuldigs te zeggen als: 'Het was maar een uitverkoopje.'" En anders herinnert de buitenwereld je wel aan je 'vrouwelijke plicht'. Zo vertelde een investeringsexpert dat vrouwen altijd de vraag krijgen hoe ze dat miljoen niet kwijt gaan raken, terwijl mannen de vraag krijgen hoe ze van dat miljoen meerdere miljoenen gaan maken. Er zijn nóg legio andere redenen waarom wij ons hoofd laag houden. Zo worden vrouwen

veel meer op hun uiterlijk beoordeeld (gek hè, dat we niet meteen staan te trappelen om lastminute als expert in een talkshow te verschijnen) en zijn wij vaak niet geconditioneerd om in onszelf te geloven: meisjes worden eerder gemaand tot rust en voorzichtigheid dan jongetjes. Op Instagram wordt veelvuldig een quote gedeeld die dit goed samenvat: 'Do your daughters a favour and raise them to be ok with people not liking them.' Een wijze les, want zelfs volwassen vrouwen worden nog 'moeilijk' genoemd als ze simpelweg weten wat ze willen. Ook de geschiedenis speelt bij dit alles natuurlijk een rol. Angela: "Het is nog helemaal niet zo lang geleden dat vrouwen stemrecht kregen en mochten blijven werken als er kinderen kwamen of zelfstandig een bankrekening mochten openen. Mannen hebben het in Nederlands best lang voor het zeggen gehad, dus we zijn gewend onze mond te houden. Daarom hebben we nu een achterstand in te halen."



Die achterstand halen we allereerst in door in onszelf te geloven. Psycholoog Angela: "Sommige vrouwen zien niet dat wat ze doen eigenlijk heel waardevol is. Ze denken: dat doet/kan toch iedereen, terwijl dat vaak niet zo is. Pas als vrouwen beseffen hoeveel waarde ze hebben, groeit hun eigenwaarde en gaan ze hun grenzen aangeven." Kun je bij die groeispurt wel een duwtje in de rug gebruiken, dan kan het lonen om hulp troepen in te schakelen, zoals Anke Verbruggens bedrijf Mama Mojo. Anke: "Je stopt vaak pas met jezelf kleinmaken als je weet wie je bent en waar je voor staat. Met Mama Mojo gaan we daarom eerst terug

naar de basis, naar de unieke core energie die iedereen diep vanbinnen heeft. Daaroverheen zitten allerlei lagen in de vorm van overtuigingen en verhalen die je jezelf aan de lopende band vertelt. Wij proberen die verhalen los te trekken, zodat je voelt wie je echt bent. Emoties zijn hierbij de raadgevers: die vertellen of je je batterij – die in dit geval staat voor hoeveel procent van je potentieel je waarmaakt – aan het opladen bent of dat die leegloopt. Stel, je wordt gevraagd ergens als expert een lezing te geven. In een *split second* voel je: yes, wat cool, ik weet hier ook echt veel vanaf! Maar meteen daarna komen gedachten op waarmee je jezelf klein maakt: het gaat vast mis, anderen zijn vast competent. Je moet dus goed bij jezelf te rade gaan: welk gedrag vertoon ik, waardoor mijn batterij stopt met opladen? Wij trainen mensen te varen op hun intuïtie. En vervolgens al die mindfucks te herkennen én te betwisten. Als dat lukt, kom je als vanzelf steeds dichterbij je *purpose*: wat jij wil bereiken in je carrière. Of in je leven trouwens, want ook in de privésfeer houden vrouwen zich klein. Je voelt als drukbezette moeder bijvoorbeeld dat je dolgraag een weekje alleen weg wil, maar meteen daarna denk je: kan ik dat wel maken tegenover mijn gezin? Je verlangens niet serieus nemen, is ook jezelf kleinmaken."

Als je na zelfonderzoek of professionele training eenmaal weet wat je *purpose* is, dan wordt het vanzelfsprekender om je plek in te nemen en je stem te laten horen. Anke: "Als je eenmaal op je eigen unieke plek staat, rol je ogenschijnlijk moeiteloos van het ene naar het andere project. Dan lost ook die nare mindfuck zichzelf op. Het is een fabeltje dat je pas op een podium kunt gaan staan, als je alles weet over een onderwerp. Het gaat erom dat het jouw verhaal is. Als je vanuit je ware plek je boodschap deelt, haken mensen daarop aan." Psycholoog Angela geeft tot slot de volgende tip: "Misschien voelt het in het begin oncomfortabel om je ware gedaante te laten zien of stuit je op weerstand van anderen. Het is zaak dan niet te denken: oké ik laat het maar bij het oude, maar stug vol te houden en op zoek te gaan naar mensen die jouw ware ik steunen, waarbij je destructieve contacten wellicht achter je laat." Want wie niet meer klein wil zijn, heeft nu eenmaal te maken met groeipijnen. **G**