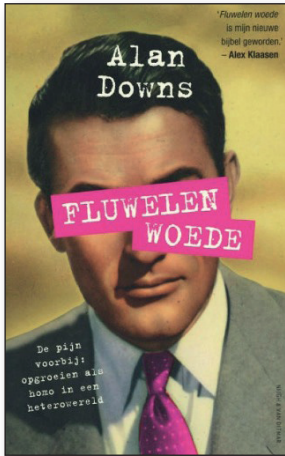


Literatuurbulletin



Downs, A. (2019). *Fluwele woede – De pijn voorbij: opgroeien als homo in een heterowereld*. Amsterdam: Nijgh & Van Ditmar, 288 pag., € 21,99.

Alan Downs is een klinisch psycholoog die zich na zijn promotie en werk als organisatiepsycholoog, vooral heeft gericht op zijn eigen praktijk en auteurschap. Inmiddels is er een zevental een zevental boeken van zijn hand verschenen. Hij heeft een privépraktijk in het noest kloppende homohart van Los Angeles (West Hollywood), en profileert zich als een expert op het gebied van roze hulpverlening, meer in het bijzonder de hulpverlening bij homomannen. In 2005 verscheen zijn boek *'The Velvet Rage'*, welke veel aandacht in de media genereerde en voor veel homomannen bijzonder rijkelijk herkenbare materie bevatte. Het boek is inmiddels in ca. 30 landen vertaald en in 2019 volgde de Nederlandse vertaling, die inmiddels – wellicht wat gechargeerd – voor veel homomannen een cultstatus heeft verkregen. Wellicht zoals Isherwoods *'Goodbye to Berlin'* uit de jaren dertig.

Downs' jarenlange ervaring binnen de hulpverlening, deed hem beseffen dat veel zelfhulpschrijvers zich doorgaans tot de marge beperken, als het gaat over de ervaringen van lgbtqia+ personen, terwijl juist het gevoel van 'anders zijn' een leven lang – veelal onbewust – verstrekende gevolgen kan hebben. De kern van het boek bevat dan ook twee boodschappen, te weten: 'homomannen groeien op in schaamte waarbij afwijzing de boventoon voert' en 'deze schaamte genereert blijvende woede'. De afwijzing vindt al dan niet onbewust doch frequent door de ouders en naasten plaats, waarbij Downs ook de rol van religie en het schoolsysteem niet schuwt. Deze afwijzing en woede noopt de homoman tot overcompensatie in een poging die acceptatie (en liefde) te vinden. De naakte waarheid is dat dit streven naar perfectie in velerlei levensgebieden ironisch genoeg het leven ten langen leste miserabel maakt. Downs geeft zelf toe, dat deze theorie niet onomstreden is, doch voert veel empirische evidentie aan. Daarenboven is er een gestage

vraag naar zijn werk, doordat veel homomannen zich lijken te herkennen in hetgeen Downs te berde brengt.

Het boek bevat een voorwoord, introductie, epi-log, noten, dankwoord en register, met daar tussenin de feitelijke materie welke in een aantal grotere delen is opgedeeld, te weten: 'De bron van woede', 'Fase 1: Overweldigd door schaamte', 'Fase 2: Schaamte compenseren' en 'Fase 3: Cultiveren van authenticiteit'. Daar waar de eerste twee fases vooral verheldering en verklaringen bieden, volgen in fase 3 vooral aanbevelingen en handvatten over hoe een authentiek en bevredigend leven kan worden ingericht. Downs lardeert het boek met korte praktijkvoorbeelden, die vooral als kapstok dienen om de besproken materie aan op te hangen. Daarin doet hij ook aan zelfonthulling: hij leeft sinds de jaren tachtig met HIV en is hier open over. Sail-lant detail: in het puriteinse Amerika stuitten de praktijkvoorbeelden bij menigeen op onthutsing, aangezien de auteur het waagde te schrijven over zaken als promiscuïteit, seks en zelfs psychiatrische problematiek bij homomannen.

De meeste mensen willen liefhebben, zich veilig voelen en we willen dat anderen van ons houden, aldus Downs. De zoektocht naar bevestiging en aansluiting om eigenwaarde te verkrijgen is daarvan een logisch gevolg, maar vaak ook flinterdun en superficieel. Als die eigenwaarde namelijk louter is gebaseerd op bevestiging van anderen, zal het effect van korte duur zijn en zal er een welhaast verslavende drang ontstaan naar nieuwe bevestiging. Daardoor kan authenticiteit en authentieke vreugde niet ontspruiten. Hiervan bewust worden en eigen verantwoordelijkheid nemen voor het geluk, is de start van de weg naar tevredenheid. Juist mensen die op mensen van hetzelfde geslacht vallen, hebben wezenlijke onderdelen van hun persoonlijkheid leren te verhullen in hun weg naar volwassenheid toe. Immers, deze elementen werden impliciet of expliciet door anderen als inferieur of afkeurend bestempeld. Dientengevolge vindt veelal een overcompensatie plaats na de coming out fase, waarbij er disproportioneel veel moeite wordt gedaan exceptioneel te presteren en te excelleren. Een soms onge-zonde preoccupatie met het lichaam, feilloos gestyled interieur en uiterlijk, maar ook verslavingsproblematiek, twijfelachtige deugdzaamheid, psychiatrische problematiek en suïcideprevalentie welke duidelijk hoger ligt dan bij heteromannen. De opvallende consumptie-cultuur en kennis over andere – vaak oppervlakkige – subculturen, worden door Downs op begrijpelijke wijze gedeconstrueerd vanuit een confessioneel en alsook professioneel perspectief. Uiteindelijk draait het om zelfacceptatie.

Het werk is primair een zelfhulpboek, dus verwacht geen breedvoerige anamneses, omvangrijke voorgeschiedenis of extensieve c.q. indringende analyses. Evenwel maakt dit het geheel tot een leesbaar werk – met weliswaar hoge informatiedichtheid – voor de doelgroep waar de auteur aansluiting bij tracht te vinden, en inzicht probeert te kweken. En dat lijkt blijkens de vele besprekingen in velerlei media goed te lukken. Veel homomannen herkennen hetgeen Downs schetst, en ik vermoed dat ook menig hulpverlener die – al dan niet specifiek – met deze groep mannen te maken heeft, zeer bruikbare stof in dit boek zal vinden. Het boek onderscheidt zich van veel andere zelfhulpboeken, door – inherent aan het onderwerp en de implicaties daarvan – de homoseksuele man niet zoals gewoonlijk als ‘jong, aantrekkelijk en hyperseksueel’ weg te zetten, maar als ‘een man die op mannen valt in alle fases van het leven’. In die zin is wellicht een andere tijdgeest aangebroken, zo lijkt het.

Het boek heeft ook kritiek te verduren gehad, van mensen die de auteur ervan beschuldigen te pathologiseren. Die hem verwijten de juist gevierde, trotse en creatieve aspecten van diversiteit weg te zetten als oppervlakkigheid waaronder fundamentele psychopathologie schuilgaat. Toch lijkt dat niet billijk, omdat zijn boodschap vooral is: ‘als jij er bestendige voldoening uit haalt, en het is het leven zoals jij dit oprecht voor ogen had, is er uiteraard niets verkeerd aan!’. Downs poneert vooral dat een gebrekkige acceptatie en validatie van het individu, problemen kan veroorzaken, en niet het homoseksueel zijn. En daar ligt een fundamenteel verschil. Daarbij is er natuurlijk ook een groep homomannen, die gezond opgroeien en in staat zijn een gelukkig en succesvol leven te hebben met betekenisvolle (seksuele) relaties, aldus Downs.

Het boek heeft bij mij als lezer, zowel persoonlijk als professioneel, een snaar geraakt. Cijfers laten zien dat niet-heteroseksuele mensen, 2-3 maal meer risico lopen op het ontwikkelen van verslavingsproblematiek en stemmingsstoornissen. Het suïciderisico is zelfs viermaal hoger. Het kweken van bewustzijn over welke factoren hieraan ten grondslag liggen, is zowel voor de professional alsook de reguliere lezer, van groot belang. Historisch gezien wordt homocultuur gekenmerkt door trots, maar door het uiteenrafelen van de impliciete culturele taal, legt hij in dit boek een duidelijke relatie met schaamte, welke haar oorsprong vindt in de kindertijd.

Willem-Jan Cuypers
Gynaecoloog

ADVERTENTIE



Pelvitec

Gladde siliconen pelottes
Diverse sets óf per stuk te bestellen
Meer informatie:
www.pelvitec.nl of mail naar info@pelvitec.nl