



Labels

In bijna ieder coachtraject speelt, op zijn minst zijdelings, het spanningsveld tussen de wens om zowel een uniek persoon te mogen zijn als het verlangen om onderdeel te zijn van een gemeenschap, 'erbij te horen'. Het wringt tussen de ervaring van ons innerlijke zelf en de (vermeende) feedback die we van buitenaf krijgen. Evenwicht ontstaat wanneer we onszelf met alle zon- en schaduwkanten als uniek wezen aanvaarden en beseffen dat juist dat de bijdrage aan de gemeenschap is. Wat betekent dat in het dagelijkse leven van mensen die niet langs de maatschappelijk aanvaarde meetlat passen? Hoe gaan we om met de labels waarop die meetlat is gebaseerd?

Auteur: Ericka Kuyters

Binaire meetlat

In onze westerse wereld is die meetlat wat gender betreft binair: man(nelijk) of vrouw(elijk). Zelfs als we het over lhbtqi of queer hebben, zijn we geneigd het langs die meetlat te leggen. Zoals een van de mensen die ik over queer zijn sprak zei: "Er is eigenlijk niets algemeen over te zeggen. Het is heel persoonlijk. Voor mij zit het zo: als je opgroeit en de hele wereld zegt de hele tijd wat 'normaal' is: een man en een vrouw krijgen een baby. Dan is dat de enige vorm van relatie die je ziet. En als je al een andere vorm ziet, dan is dat een uitzondering. Toen ik merkte dat ik daar niet in paste, moest ik voor mezelf definiëren wat ik dan wel ben. Hoe noem ik mezelf? Ik viel op jongens. Oké, dan ben ik dus homo. Toen viel ik op een meisje. Oh, dus niet homo? Als ik dat dan niet ben, wat ben ik dan wel? Op een gegeven moment heb ik mezelf het label 'biseksueel' gegeven. Nu ben ik op een punt dat ik het

weer vaag kan houden. Het staat niet vast, het kan veranderen. Ik zie een label als een fluïde iets dat vooral dient om mezelf te leren begrijpen. En, tot op zekere hoogte ook voor anderen om mij te begrijpen."

Zelfidentificatie

"I look inside myself and I ask myself: do I feel like a man or a woman? And the answer is: I feel happy. My identity is grounded not in the things that bring me pain or that other people do to me, but in the things that I love and the places that I feel at home."

Dit citaat komt uit de video van Abigail Thorn, een Brits actrice die 31 januari 2021 een intrigerende coming-outvideo online zette op haar videokanaal *Philosophy Tube*. Zeven jaar zette ze als man een keur aan video's online over filosofie, politiek, economie, kunst en feminisme. Totdat ze, zoals ze omschrijft, wanneer ze

naar haar video's kijkt, beseft dat degene die ze ziet, niet degene is wie ze verwacht. Ze acteert zoals hij, doet zo goed mogelijk alsof zij hem is: *"the man who isn't there"*. Ze realiseert zich dat ze in een loopgravenoorlog verwickeld is geraakt die nooit zal stoppen en dat dat geen leven is. Er moet vrede komen.

De biomythografie van Audre Lorde Zami, *een nieuwe spelling van mijn naam* uit 1982 was een grote inspiratie voor Thorn. Ikzelf las het boek in de jaren 80 en haalde het nog eens uit mijn kast. Lorde schrijft over haar identiteit als zwarte, socialistische, lesbische vrouw in de Verenigde Staten in een tijd dat er nauwelijks zwarte vrouwen waren die over zichzelf en hun eigen leven schreven. Zij realiseert zich dat ze deel uitmaakt van het web van mensen dat haar vormgeeft. Er is altijd een deel van haar dat in bepaalde omstandigheden niet geaccepteerd wordt: zwart in een door witte mensen gedomineerde samenleving, lesbisch in de communistische groep, socialist in de VS. Zij is niet steeds een van die identiteiten, zij is het geheel van het mozaiek maar wordt door anderen beoordeeld op een deel. Haar werk, hoe ze liefheeft en haar bestaan worden niet geaccepteerd tenzij ze doet alsof ze de norm van anderen volgt. Maar Lorde weigert zich door anderen te laten labelen.

Zelfaanvaarding

De adolescent, die ontdekt niet te voldoen aan 'het normale heterolabel', voert met zichzelf en soms met de omgeving een strijd en een zoektocht. De bias gaat diep en kan leiden tot zelfveroordeling of problemen met zelfacceptatie. Je voldoet immers niet aan de verwachtingen van ouders; je wijkt af van de groep. Zeker in een tijd waarin de wereld ontdekt wordt en het 'erbij horen' wezenlijk speelt in de ontwikkeling van de identiteit, kunnen

jonge adolescenten impactvolle gebeurtenissen meemaken in zowel positieve als negatieve zin. In de christelijke omgeving waar coach Anne Verbokkem-Oerlemans opgroeide en studeerde lag een oordeel op homoseksualiteit. Toen zij uit de kast kwam zeiden klasgenoten tegen haar dat ze geen werkelijke liefde kon ervaren en dat ze ziek was. Opgegroeid in een veilig gezin kon ze deze afwijzing en uitsluiting opvangen met haar reeds opgedane veerkracht. Een jongen op dezelfde hogeschool pleegde uiteindelijk zelfmoord, nadat hij ontdekte dat hij homoseksueel was.

Nathalie Wynn van het YouTubekanaal *ContraPoints*, maakte vanuit het perspectief van een lesbische transvrouw een indringende video over de worsteling van zelfaanvaarding. Hoe zij gelukkig kan zijn met wie ze ten diepste is, en tegelijkertijd afhankelijk is van de maatschappelijke definitie hoe ze zou moeten zijn. Zij beschrijft haar transitieproces van mannenlichaam naar vrouwenlichaam als een geleidelijk proces waar ze als het ware in mee kon groeien. Er was een doel: een mooie vrouw worden, gedefinieerd volgens de maatschappelijke normen. Bij dat beeld hoorde heteroseksualiteit. De hormoonbehandeling zou ook haar seksuele oriëntatie de 'normale' maken. Ze voelt de maatschappelijke druk om als transvrouw zo vrouwelijk mogelijk te zijn. De schande om gezien te worden in de definitie van 'een transvrouw is een verbouwde man, die erop uit is om het damestoilet binnen te dringen' moet vermeden worden. Ze geniet van de relatie die ze krijgt met een mooie man, houdt van hem, voelt zich geaccepteerd en gelukkig. Tot zij zich realiseert dat ze vooral blij is met de bevestiging van 'normaliteit' van deze relatie voor haarzelf en haar omgeving. Ze wil niet getrouwd zijn met deze man maar wil wel trouwen: de witte jurk, de aandacht, de status. Uiteindelijk verbreekt ze de relatie omdat ze zich rea-

liseert dat haar hoofd een goede man wil die voor haar zorgt, maar haar hart de rest van haar leven wakker wil worden naast een vrouw.

Schaamte

Wynn wordt verliefd op haar beste vriendin, ook een transvrouw. De schaamte die zij voelt wanneer zij over zichzelf denkt als lesbische transgender is enorm; niet alleen door de sociale oordelen maar ook haar eigen afschuw over het beeld, gevoed door de sociale media, over wat translesbiënes wel of niet zouden 'moeten' doen. Een relatie tussen transvrouwen maakt je een freak en duwt je naar de uiterste rand van de maatschappij. *"All freaks have a deep psychological need to feel superior to a different type of freak. Translesbians are at the bottom of this pecking order."* Op een cis-lesbiëne¹ vallen zou het translesbiëne zijn net iets aanvaardbaarder maken.

Binnen de queer gemeenschap is spreken over schaamte een taboe. Wynn stelt: "Zichtbare queers moeten spreken over trots, niet over schaamte. We schamen ons voor de schaamte. De taal waarmee transmensen als een soort monsters worden beschreven, sijpelde ook door in mijn brein. Ik compenseer dat door extravagante kleding te dragen. Ik mag dan 'trash' zijn, ik ben dan tenminste trash met klasse. Dingen kopen die klasse hebben, helpen me schaamtevolle momenten te sussen: ik heb in elk geval stijl."

Wynn weet haar schaamte en dilemma's genuanceerd en humoristische te brengen. De schaamte die zij beschrijft is er niet minder om. Zij legt het intens pijnlijke gevoel bloot niet goed genoeg te zijn en daarom geen liefde en verbondenheid waard te zijn.

De gedachte en het gevoel niet goed genoeg te zijn, worden gevoed door de

blik van de ander die je confronteert met de persoon die je bent. Het is de omgeving die duidelijk maakt dat je de regels 'overtreedt' maar de pijn ligt in de zelfovertuiging die daarmee wordt opgebouwd.

Maatschappelijke functie

Labels creëren overzicht en veiligheid in een onvoorspelbare wereld. Zelfs in culturen waar de genderidentiteit meer fluïde is, wordt een aantal labels benoemd.

Schaamte zorgt ervoor dat mensen zich conformeren aan de labels omdat ze, wanneer ze dat niet doen, worden veroordeeld en buitengesloten. Omdat mensen sociale wezens zijn – in principe overleven we als baby alleen met behulp van anderen en als volwassenen functioneren we beter samen dan alleen – is uitsluiting een zware straf. Weten aan welke normen je moet voldoen om erbij te horen, is dus lijfbehoud.

De angst om er niet bij te horen is een basale angst om niet te kunnen overleven. Hoe onveilig de omgeving, hoe groter de behoefte aan duidelijkheid wat goed is en wat fout – wanneer je erbij hoort en wanneer niet.

Het denken in labels om onszelf te definiëren is eeuwenoud en van alle samenlevingen. Het denken in de smalle categorieën van man en vrouw is echter een tamelijk recente indeling. Karin Amatmoekrim van *de Correspondent* beschrijft talloze oude en huidige culturen die een veel bredere schakering kennen dan de binaire indeling. Ze beschrijft hoe het rigide denken in de twee labels samenhangt met de koloniale tijd. Europeanen veroverden delen van de wereld waar onbekende, vreemde en angstigende zeden en gewoontes heersten waartoe zij zich moesten verhouden. De mensen die zij in den vreemde ontmoeten, werden gelabeld als onbeschaafd en onderontwikkeld om de superioriteit van de

¹ "Cis" is iemand van wie de genderidentiteit overeenkomt met het geboortegeslacht

eigen cultuur te verzekeren. De kolonialisten wisten hoe een beschaafd en ontwikkeld mens eruit hoorde te zien en zich moest gedragen, in tegenstelling tot de cultuur zie zij ontmoetten. Een 'echte vrouw' en een 'echte man' zagen eruit als de witte kolonialisten, de natuurlijke en juiste gedragingen waren die zoals men in het vaderland gewoon was. De wetenschap in die tijd droeg daaraan bij: alle verschijnselen in de natuurlijke wereld werden middels observatie, identificeren, meten, vergelijken en beschrijven van zichtbare kenmerken geordend. Op die manier werden ook de uiterlijke kenmerken van de westerse man en vrouw, verbonden aan de 'juiste' eigenschappen. De genderlabels werden daarmee gelijkgesteld aan het heersende superieure beeld.

Labels worden dus maatschappelijk bepaald en zijn een groot onderdeel van onze vorming en socialisatie. Ze vormen als het ware de basis waarop wij 'normaal' beoordelen. Als je constateert dat jij zelf niet aan dat 'normaal' voldoet, ontstaat er op diep identiteitsniveau een verwarring en mogelijk een crisis. Zelfs in culturen waar de genderidentiteit meer fluïde is, wordt een aantal labels benoemd. Mensen hebben behoefte aan voorspelbaarheid om overzicht te creëren en veiligheid te ervaren. Hiervoor zijn onbewust psychologische mechanismen aan het werk. Onze hersenen doen hun best om zo veel mogelijk alle informatie die tot ons komt te labelen.

Veiligheid

Een coach heeft de taak om veiligheid te creëren in het coachgesprek. Daarbij hoort dat de coach zich bewust is van eigen kaders, labels en beperkingen om de diepte van de identiteitsvragen te kunnen ervaren vanuit eigen ondervinding.

Aanwezig zijn bij een cliënt in een gendercrisis betekent samen de zoektocht maken

en dit vraagt van de coach dat ook hij zijn kwetsbaarheid deelt.

De enige waar je echt macht over hebt ben je zelf; ieder van ons heeft de macht om eigen (voor)oordelen, taal en angsten te toetsen, de eigen blik te verbreden en zo de wereld veiliger te maken.

Als cis-hetero vrouw geeft het schrijven van dit artikel mij de kans om mij vanuit een andere blik te realiseren hoe verweven ons denkkader, onze persoonlijke pijn en de maatschappelijke angst voor "de ander" is. Naar mijn mening is het essentieel als coach regelmatig je eigen denkkader af te stoffen. ■

Ericka Kuyters is zelfstandig coach en redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching*. www.lifelab.nu

Referenties

- Amatmoekrim, K. (2021). Gender is geen modern gedoe: Kijk maar naar deze fascinerende geschiedenissen. *De Correspondent*. Opgehaald van <https://decorrespondent.nl/12012/gender-is-geen-modern-gedoe-kijk-maar-naar-deze-fascinerende-geschiedenissen/20496652248072-e0b9b360>
- Lorde, A. (1982). *Zami, een nieuwe spelling van mijn naam*. Watertown, Massachusetts: Persephone Press.
- Thorn, A. [Philosophy Tube] (2021, 30 januari). *A trans coming out story* [YouTube]. Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=A1TRzvm0Xtg>
- Wynn, N. [ContraPoints] (2020, 16 februari). *Schaamte* [YouTube]. Geraadpleegd van https://www.youtube.com/watch?v=K7WvHTI_Q7I&list=RD CMUCNvslonJdJ5E4EXMa65VYpA&start_radio=1&t=7