

# IN HAAR NIEUWSTE BOEK VERKLAPT JOAN COLLINS (61!) HET GEHEIM VAN HAAR SCHOONHEID

door ALBERT EHRNROOTH

**„I**K GELOOF dat duurzame schoonheid van binnen-uit komt en dat een goede gezondheid, vitaliteit en energie allemaal ontspringen aan dezelfde vitale, levendige bron: jezelf. Tegenwoordig hoeft ouder worden niet te betekenen dat ook je uiterlijk verloren gaat. Ik heb nu een fase in mijn leven bereikt dat ik zeer tevreden ben. In mijn carrière heb ik iets gepresteerd, ik heb hele goede vrienden en een fantastische man, mijn kinderen doen het goed, en ik wil nu iets van wat ik geleerd heb doorgeven aan andere vrouwen. Een negatieve houding kan je leven verpesten. Maar hoe kun je succesvoller worden, een groter zelfvertrouwen krijgen en je positiever opstellen tegenover het ouder worden? Hoe kun je alleen zijn, zonder eenzaam te worden? Ik geef natuurlijk alleen maar richtlijnen, en het meeste is puur gezond verstand.”

Joan Collins zegt dat ze nog van de generatie is die ingeprent werd dat je als vrouw na je 35ste uitgebleeid bent. Je had je kinderen, en daarna wachtte je een leven met de poes op schoot, warme chocolademelk bij het open haardvuur, een beetje breien, en dan de komst van kleinkinderen aan wie je je wijsheden kwijt kon.

„Wij vrouwen hebben tegenwoordig te kampen met de problemen die ontstaan wanneer wij dat wat we zelf willen, afwegen tegen wat anderen van ons verwachten. Er goed uitzien is het voorrecht van elke vrouw als ze er echt de moeite voor wil doen en er geen schuldgevoelens van krijgt. Wie zegt dat je op een 'slet' lijkt omdat je eyeliner opdoet? Wees trots op je vrouwelijkheid en luister absoluut niet naar mensen die zeggen dat je frivool of banaal bent als je je bekommert om je uiterlijk.”

Het gevoel van eigendunk is bij Joan Collins niet zomaar ontstaan. „Als kind had ik totaal geen eigendunk. Ik vond mezelf niet bepaald mooi. Ik herinner me dat ik bij de kapper zat en dat hij plotseling verbaasd uitriep: 'Goh, wat heeft zij mooie ogen!' Daarna heb ik pas begrepen dat mijn ogen er misschien een beetje ongewoner uitzagen dan die van andere kinderen. Ik geloof dat een gevoel van eigendunk alleen van binnenuit kan komen, vanuit jezelf. Een gebrek aan zelfachting ontstaat als je denkt dat je niet goed genoeg bent. Niet voordat je echt in jezelf gelooft, kun je een hoog denkbeeld van jezelf krijgen.”

Maar je moet wel bereid zijn ervoor te werken en je hebt een dosis wilskracht nodig. „Ik had altijd de ambitie om een boek te schrijven. Ik begon eraan, maar kreeg het nooit af. Er was gewoon geen tijd om te schrijven. Vijftien jaar geleden ben ik er tenslotte voor gaan zitten en heb ik mijn autobiografie *Past Im-*

Joan Collins heeft in haar nieuwste boek *My Secrets* een opmerkelijke verklaring voor het feit dat ze er met haar 61 nog zo jong en mooi uitziet. „Je moet in jezelf geloven”, zegt ze. „Als je in jezelf gelooft, straalt je dat ook uit. Dan kun je bergen verzetten.”

Maar ook sex speelt een grote rol. Joan praat daar heel openhartig over. „Sex op oudere leeftijd is heel belangrijk. Sex houdt niet op als je ouder wordt. Integendeel, als je met sex ophoudt, word je juist oud.”

perfect geschreven. Alhoewel ik drie kinderen, een zeer drukke film- en televisiecarrière en veel andere afleiding had, heb ik er tijd voor vrijgemaakt. Ik stond elke dag twee uurtjes eerder dan normaal op en trok mij terug in een stille kamer waar ik mij kon concentreren. Ik maakte geen onnodige uitstapjes, en had minder tijd voor gezelligheid en feesten. Ik kreeg het boek af binnen zes maanden, en was bijzonder trots op mezelf, en mijn zelfachting nam toe omdat ik beseftte wat ik kon presteren. Het heeft mijn gevoel van eigenwaarde goed gedaan. Ik heb nu al vier boeken geschreven en dit is nummer vijf.”

Joan Collins vindt dat te veel vrouwen zichzelf niet genoeg op de eerste plaats zetten. „Vrouwen denken dat ze egoïstisch zijn als ze te zelfstandig zijn. Maar jij moet het middelpunt van je leven zijn, en als je van jezelf houdt en jezelf respecteert, dan heb je ook veel meer te geven aan je man, je familie, vrienden en de kinderen.”

Het boek *My Secrets* richt zich voornamelijk op vrouwen, maar Collins' combinatie van 'positief denken' en 'val-maar-dood-als-je-me-niet-mag mentaliteit' kan ook veel mannen helpen.

„De eerste keer dat ik mij echt bewust was van het feit dat ik 'ouder' begon te worden, was toen ik in Hollywood onder contract stond bij de filmaatschappij Twentieth Century Fox. Zij begonnen namelijk subtiele aanduidingen te geven dat ik niet meer zo jong was als ik eigenlijk in hun ogen zou moeten zijn. Ik was toen 25 en ik kreeg een script waarin werd aangegeven dat mijn rol die van een 'oudere vrouw' was. Ik heb de rol geweigerd en daarop werd mijn salaris drie maanden lang ingehouden. Sindsdien vind ik al

• „Dat ouderen ook sex hebben, daar praten we niet graag over. Maar als je seksueel actief blijft, worden vitale functies van je lichaam gestimuleerd. Zo blijf je jong en fit,” zegt Joan Collins, die toont dat ook een oudere vrouw er nog verleidelijk kan uitzien.

FOTO: O'NEILL/OUTLINE/RBP

dat geklets over oudere vrouwen flauwekul. Je moet je gewoon niet laten beïnvloeden door de negatieve mening die mensen over jou hebben.”

„Toen mijn twee oudste kinderen op de peuterschool zaten, besloot ik dat het weer tijd was om terug te keren in het acteervak. Ik was toen 34, maar qua uiterlijk leek ik eerder 25, dus er was nog hoop. Toen ik mijn besluit bekend maakte aan mijn

agente, gierde ze van het lachen: 'Joanie, je bent veel te oud om terug te keren in het vak en je bent te lang weggeweest. Blijf thuis en zorg voor de baby'tjes. Wees nou reëel meisje, je carrière is voorbij.' 'Dank je wel,' zei ik, maar ik zwoer dat ik niet bij de pakken zou gaan neerzitten. Ik heb die agente ontslagen en een nieuwe genomen!’

Iedereen weet dat haar carrière pas daarna echt op gang kwam met

natuurlijk als hoogtepunt de rol van superkreg Alexis Carrington in *Dynasty*. Ze staat mede door die rol bekend als een keiharde en ambitieuze dame, maar ze schrijft: „Ik ken niemand die succesvol is en die dat succes alleen met geluk heeft behaald — er komt altijd hard werken bij kijken.”

En dat je je werk en je privé-leven moet kunnen scheiden, maakt ze ook duidelijk: „Gedurende zeven-

en-een-half jaar, terwijl ik in *Dynasty* speelde, was mijn privéleven traumatisch. Ik raakte uitgeput door emotionele, fysieke en financiële problemen, maar ik weigerde mij gewonnen te geven aan frustraties en angstgevoelens. Ik nam ook nooit mijn problemen mee op de filmset, en geen van mijn collega's in de serie beseftte de emotionele staat waarin ik verkeerde. In die, op het persoonlijke vlak turbulente periode,

lag ik in een tijd van 5 jaar twee keer in scheiding. Dat is natuurlijk dom en niet echt wat je van een ervaren en intelligente vrouw zou verwachten. Maar fouten maakt iedereen wel eens.”

In Amerika werd het pas na de bijdragen van Linda Evans en Joan Collins in *Dynasty* algemeen geaccepteerd dat er voor een vrouw ook na je veertigste nog een leven mogelijk is.

„Wat kun je doen om het proces van ouder worden een halt toe te roepen? Je kunt je in ieder geval positief opstellen, voldaan en gelukkig zijn. Over het algemeen geldt dat mensen die er jonger uitzien dan ze zijn, zich ook jonger voelen. Beeld jezelf in dat je gezonder en jonger bent en je zult ervaren dat je je ook daadwerkelijk beter en vitaler voelt. Er bestaan in onze samenleving niet genoeg positieve beelden van oudere vrouwen. Neem de Fransen, die hebben perfecte voorbeeldfiguren zoals Catherine Deneuve en Jeanne Moreau.”

Joan Collins bespreekt ook welke vitamines eventueel nuttig zijn, demonstreert een aantal lichaams-oefeningen en heeft ook allerlei tips voor de huid: „Er zijn natuurlijk een hele hoop dure huidprodukten, en ik heb mij ook wel eens laten ompraten en zoets gekocht. Maar vochtinbrengende crème is de eenvoudigste en de belangrijkste vorm van therapie voor je huid. Het is de schoonheidstherapie nummer één.”

Joan Collins zweert bij make-up, ze beweert dat ze daar nu evenveel tijd aan besteedt als toen ze 25 was (wat dat ook moge betekenen). Ze doet de make-up voor al haar tv- en filmrollen ook altijd zelf op. Maar voor een 'gewone vrouw' is het tegenwoordig moeilijk een realistische voorbeeldfiguur te vinden.

„Vroeger waren filmsterren het grote voorbeeld voor veel vrouwen, Lana Turner, Ava Gardner en Rita Hayworth waren vrouwen van gemiddelde lengte, een slanke taille, welgevormde heupen, stevige benen. Met een aangepaste make-up, kapsel en kleren was het voor ons en onze moeders best wel te doen om het voorbeeld te evenaren. Supermodellen zoals Claudia Schiffer en Cindy Crawford hebben de rol die filmsterren vroeger vervulden overgenomen, maar hun uiterlijk is zeer bijzonder en voor een 'gewone vrouw' niet te imiteren. Probeer er maar eens uit te zien zoals Linda Evangelista. Ook al ben je 25, je kunt het wel vergeten.”

Joan Collins praat ook openhartig en enthousiast over sex op oudere leeftijd. „Onze seksuele activiteit houdt niet op wanneer we ouder worden — we worden juist ouder als we ophouden seksueel actief te zijn. In onze samenleving wordt het niet als bepaald 'aangenaam' ervaren dat oudere mensen ook nog sex hebben, daar willen we het liever niet over hebben. Maar sex helpt de adrenaline vloeien. Als je actief bent, blijven de geslachtsklieren hormonen produceren die vitale functies van je lichaam stimuleren. Daardoor blijf je je jong voelen. Ouder worden betekent ook dat je het recht hebt verdiend om te doen en te laten wat je wilt, en wanneer je het wilt. En dat geldt ook voor sex.”

*MY SECRETS*, door Joan Collins is verschenen bij uitgeverij Bantam, imp. Nilsson & Lamme te Weesp. Prijs f 52,75. De Nederlandse vertaling verschijnt waarschijnlijk in augustus bij uitgeverij Unieboek te Houten.