Groots en meeslepend leven

De stretch van de kwetsbaarheid

NICOLETTE KAT

Durf risico's te nemen, toon lef, ga, doe! We worden vaak opgeroepen tot actie, want dan pas leef je echt. We lezen en horen overal om ons heen dat een gewoon leven zinloos is. 'Groots en meeslepend' moeten we leven, in de woorden van dichter Hendrik Marsman. Het verbaast Nicolette Kat dat we ons schamen om gewoon te zijn. Is het niet juist een opluchting om je kwetsbaar op te stellen?

Binnenwerk CLM3 62 24-04-15 13:08

Als ik denk aan een meeslepend leven, word ik weleens moe van mezelf. Moe van dat springen, durven, doen, ja zeggen, uitdagingen aangaan en mezelf *'challengen'*. Moe van dat vocabulaire dat alleen uit actieve werkwoorden lijkt te bestaan. Van huis uit heb ik drivers meegekregen die me ver hebben gebracht: Wees Sterk! Schiet op! Ik herken interne aanmoedigingen als 'dat kan ik best zelf', 'hulp vragen is een zwaktebod', 'ik moet het eerst zelf proberen, zelf kunnen', 'nu niet te lang stilstaan bij dit rotgevoel, deze onzekerheid; gewoon doorgaan, uitproberen. Schouders eronder en het komt wel goed.' Deze drivers hebben ervoor gezorgd dat ik ondanks de spanning die ik ervoer voor mezelf ben begonnen, spannende samenwerkingsverbanden ben aangegaan en nieuwe terreinen ben gaan bewandelen. Spannend? Leuk? Ja en nee.

Schaamte om gewoon te zijn

De veelgelezen Brené Brown betoogt in haar boeken dat we bang zijn en ons schamen om 'gewoontjes' te zijn. We vergelijken ons graag met beelden over wat perfectie is en worden daarin gevoed door cultuur en (sociale) media. En zo ontstaat het gevoel nooit goed, succesvol, bijzonder of slim genoeg te zijn. En dan gaan we ons schamen. Heel herkenbaar, ook voor mij. Ik weet precies hoe het eigenlijk had moeten zijn, hoe ik me eigenlijk had willen voelen, hoe het resultaat eigenlijk had moeten zijn. De collega met wie ik vaak samenwerk, die kan het pas echt goed. Iets over groener gras bij de buren. We vergelijken zo graag. En dat willen we eigenlijk niet, dus gaan we ons schamen.

Bij schaamte hebben we de neiging weg te kruipen of een smoes te verzinnen.

Brown vraagt zich af wat schaamte nu precies is en waarom het voor veel mensen moeilijk is erover te praten. De angst dat we, als we iets niet hebben waargemaakt, ook geen liefde waard zijn en er niet bij horen, vormt de basis van schaamte: de angst voor 'onverbondenheid'. Bij schaamte hebben we de neiging weg te kruipen, anderen de schuld te geven, of een smoes te verzinnen. Zulke schaamte heeft aandacht en empathie nodig.

Wat zijn mogelijke stappen die leiden tot empathie? Het (h)erkennen van de signalen van oorzaken van schaamte, je kritisch afvragen of die signalen kloppen, en contact zoeken met anderen om je schaamte uit te spreken. Het limbisch systeem in de hersenen neemt het over van de prefrontale cortex als we geconfronteerd worden met gevaar, zoals de 'pijn' van schaamte. 'Ga *toch* het contact aan', schrijft Brown, 'want schaamte gedijt bij geheimhouding.'

Drukverslaafd

Brown beschrijft beschermingsmechanismen – schilden – die de pijn van schaamte moeten voorkomen, maar de oorzaken ervan intact laten. Schilden zoals je verschuilen achter drukte, Brown noemt dat 'drukverslaafd'. We doen heel hard ons best om elk gevaar te ontlopen of we bijten van ons af met het schild van cynische spot, om maar niet geraakt te worden.
Welk schild en welke schaamte herken ik bij mezelf? Drukverslaafd ben ik zeker. Stilstand is achteruitgang is het alibi, de echte reden is waarschijnlijk dat bij stilstaan en nietsdoen de angst en de onzekerheid naar boven komt. Dus schiet ik maar weer in de actie, we plakken een pleister en gaan door. Voor echt stilstaan bij angst, soms pijn en onzekerheid is immers geen tijd. En al helemaal niet voor het delen van deze schaamte.
De kern van Browns boek *De kracht van kwetsbaarheid* (2013) is dat je jezelf – met al je mogelijkheden en imperfecties – oprecht en overtuigd, goed genoeg vindt om liefde en waardering van anderen te krijgen. Feedback, of 'aan dezelfde kant van de tafel zitten' zoals Brown dat noemt, ziet zij als een belangrijk verbindingsmiddel. Zonder feedback ziet zij geen mogelijkheid voor verandering en groei.
Browns boek en haar gedachtegoed zijn inmiddels al weer een paar jaar oud en we zijn er volop mee aan het experimenteren geslagen. Ik ben ook gaan experimenteren met kwetsbaar durven zijn, echte verbindingen aangaan en vragen om feedback. En natuurlijk vind ik het vaak enorm spannend, ik voel de pijn van schaamte, en toch ga ik ermee door.

De sprong gewaagd

Ik ben gesprongen en gegaan, heb ja gezegd tegen verschillende spannende projecten. En van een wist ik eigenlijk al dat het extra spannend zou worden. Een nieuw onderwerp, een nieuwe klant met hoge eisen, internationaal en een moeizame start. Intuïtief gingen alle alarmbellen af. En van binnen klonken verschillende stemmen. Een bezorgde stem: 'Kun je dit wel? Weet je het zeker? Zou je niet gewoon nee zeggen en

Binnenwerk CLM3 63 24-04-15 13:08

wachten tot er iets anders, vertrouwders voorbijkomt?' Maar meteen ook die andere stem die de actie en spanning opzoekt: 'Doen! Leuk! Nieuw! Reizen! Avonturen!'

Dus schiet ik maar weer in de actie, we plakken een pleister en gaan door.

De intensiteit en de toonzetting van de stemmen veranderden naarmate mijn interne spanning steeg. Het bleek ambigue stof die we moesten brengen, materie die voor mij nieuw was. Ik kreeg te maken met een zeer precieze klant die een echte expert verwachtte en er speelde een interne belangenstrijd over het gehele project. En daar bovenop kwamen mijn eigen hoge verwachtingen: 'Natuurlijk moet je dit kunnen en weten, anderen kunnen en weten dit ook' en 'Wat ik nu heb bedacht en gedaan is niet goed genoeg.' En met al deze interne en externe spanningen werd ik steeds onrustiger en trok ik me terug achter mijn boeken om alles maar zo goed mogelijk voor te bereiden. Ik was angstig en onzeker en vond het spannend. En daar schaamde ik me voor.

Bondgenoten en vertrouwelingen

Ik heb mijn onzekerheden toch gedeeld. Wie durfde ik te vertrouwen? Wie durfde ik mijn angst toe te vertrouwen? Dat was voor mij geen eenvoudige opgave. Het deed me denken aan de tragedie *Julius Caesar* van Shakespeare, waarin gesproken wordt over het onderscheid tussen bondgenoten en vertrouwelingen. Wie waren mijn bondgenoten in dit klantensysteem? Wie deelden mijn belangen en waarden en de richting die ik op wilde? Wie zouden dit kunnen snappen? Dat waren er niet zoveel in dit wespennest. Gelukkig waren er de vertrouwelingen. Bij hen kon ik stoom afblazen, kreeg ik frisse feedback, zonder belangenverstrengeling. En dat voelde heel prettig en tegelijk confronterend door de terechte kritische vragen die ze me stelden, omdat ze me echt kennen en het beste met me voor hebben. Van schaamte naar openheid.

Mooie en rake vragen kwamen voorbij in deze feedbackgesprekken. 'Wil je dit echt? Of wil je het gewoon kunnen?' Oei. 'Waarom blijf je ja zeggen tegen klussen waar je intuïtie nee tegen zegt?' Goede vragen die de kern van mijn schaamte blootlegden.

De schaamte voorbij

Is het prettig om kwetsbaar en open te zijn? Nee. Heb ik het idee dat ik volgende keer dingen anders zou doen, anders zou beslissen, een ander resultaat zou bereiken? Ja. Heb ik dus geleerd? Jazeker. Was het spannend en leuk? Ja en nee!

De kracht van de kwetsbaarheid was voor mij dat ik heb geleerd. Geleerd over mezelf, waar mijn grenzen nu liggen en over dat waar mijn echte talent zit. Dat is fijn. Maar ik heb het elastiekje van de kwetsbaarheid en schaamte wel ver opgerekt. Als een elastiekje terugspringt, doet dat best pijn aan je vingers. Tegelijk lucht het op, want de rek is er even af.

Literatuur

- Baumeister, R. & Tierney, J. (2012). *Wilskracht*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Brown, B. (2013). *De kracht van de kwetsbaarheid* . Amsterdam: A.W. Bruna.
- Brown, B. (2013). *De moed van de imperfectie.* Amsterdam: A.W. Bruna.
- Marsman, H. (1941). 'De grijsaard en de jongeling' in H. Marsman, *Verzamelde gedichten* (p. 75). Amsterdam: Querido.
- Stewart, I. & Joines, V. (2012). *Transactionele Analyse. Het handboek voor persoonlijk en professioneel gebruik.* Amsterdam: SWP.

Binnenwerk CLM3 65 24-04-15 13:08