



Brené Brown over moed
en kwetsbaarheid

‘Durf jezelf te laten zien zoals je bent’

Haar TED-lezing 'De kracht van kwetsbaarheid' werd meer dan zes miljoen keer bekeken op internet. Kwetsbaarheid is geen zwakte, is de boodschap van sociologe Brené Brown, maar een voorwaarde voor een bezielend leven.

Als iemand anders zich kwetsbaar opstelt, wat vind je daar dan van? Mooi, antwoorden de meeste mensen op die vraag. Ontroerend. Bewonderenswaardig. Sterk. En hoe is het als je je zelf kwetsbaar voelt? Dan is het antwoord vaak heel anders: pijnlijk, gênant ook. Dat komt, zegt de Amerikaanse sociologe Brené Brown, omdat je schamen een taboe is, iets waarover we niet durven te praten. In haar nieuwe boek 'De kracht van kwetsbaarheid' zegt Brown dat we door de donkere kant van onszelf heen moeten, door angst, schaamte en kwetsbaarheid, om bij het licht te komen, bij moed en liefde en compassie. In haar jarenlange onderzoek ontdekte ze dat sommige mensen zoals zij dat noemt 'bezielde' levens leiden. Die mensen hebben één ding gemeen: ze durven zich kwetsbaar op te stellen. Ze weten dat ze de moeite waard zijn, ook al zijn ze niet perfect, maken ze fouten en blunders. "In onze cultuur," zegt Brené Brown,

Je schrijft over al die manieren waarop we proberen om maar niet kwetsbaar te hoeven zijn - te hard werken, drinken, roken, shoppen, perfectionisme, stress. Die houden ons dus ook af van vreugde? "Je kunt er niet voor kiezen om het niet moeilijk te hebben, want zo is het leven niet. De enige keuze die je hebt, is erkennen dat je het moeilijk hebt, dat je ergens doorheen moet en je je daarvan bewust bent - of je doet net alsof het er niet is. Maar dan word je er toch onbewust door geleid. Een goede vriend van me zegt altijd: je kunt je schaduw beter vóór je houden, want hij kan je alleen van achteren aanvallen.

Als ik het moeilijk heb, als ik bang ben of verdrietig, kan ik 's ochtends wakker worden en tegen mezelf zeggen: goh, vandaag gaat het niet zo goed met me. Ik heb iemand nodig om mee te praten. Ik moet zacht zijn voor mezelf en voor anderen. Ik kan ook wakker worden met diezelfde gevoelens, en ze negeren.

'Wat we nodig hebben is moed om jezelf te laten zien zoals je bent'

"moet je gelukkig en perfect zijn. Je moet een perfect huwelijk hebben, perfecte kinderen, een perfecte baan. Maar we hebben allemaal duistere plekken in onszelf. We worstelen allemaal met het leven. Als we daarover niet willen praten, als we dat niet erkennen, kunnen we ook niet bij de lichte plekken komen, de vreugde van het leven."

Dan is het veel waarschijnlijker dat ik tegen mijn kinderen ga schreeuwen en ruziemaak met mijn man. Omdat ik niet erken dat ik het moeilijk heb. Wees eerlijk, heb de moed om imperfect en kwetsbaar te zijn - daar gaat het om. Want zonder imperfectie en zonder kwetsbaarheid kunnen mensen niet met elkaar verbonden zijn."

Volgens jou zijn we gemaakt om verbonden te zijn? "Zonder enige twijfel! Het is ook een biologisch feit, weten we uit de neurobiologie. De behoefte aan empathie, verbondenheid, erbij horen, zit in ons dna. Erbij horen is hetzelfde als overleven."

Maar soms moet je toch rust nemen en tot jezelf komen, in je eentje? "Natuurlijk. Ik ben zelf enorm introvert, dus ik heb veel eigen tijd nodig, maar ik voel me alleen maar comfortabel in mijn eentje juist omdat ik me verbonden met anderen voel. Er is een verschil tussen alleen zijn en je geïsoleerd voelen, afgesneden zijn."

Vaak zijn stress en spanning terug te leiden tot schaamte. Waarom moeten we meer praten over schaamte? "Schaamte is een universeel gevoel. Dat je niet genoeg bent, niet geliefd genoeg, niet perfect genoeg, knap genoeg, succesvol genoeg. Dat ervaren we allemaal weleens. Zwijgen maakt de schaamte groter. Als je schaamte in een kweekbakje zou kunnen doen, in een laboratorium, en je zou er geheimhouding, stilte en veroordeling bij stoppen, dan zou je zien dat die schaamte bloeit en groeit. Maar als je er empathie bij stopt, heeft schaamte geen kans meer. Dus als je een vriend vindt die met empathie naar je luistert, dan smelt je schaamte weg."

Wonderlijk genoeg vind je schuld iets heel anders dan schaamte, over schuld denkt u nogal positief. Maar schuldgevoel is toch ook pijnlijk?

"Schuld en schaamte worden vaak verward. Schuld is: ik heb het slecht gedaan, en schaamte is: ik ben slecht. Schuld is nuttig, want als je iets gedaan hebt dat niet in je eigen waardensysteem



"We denken vaak dat we iets al moeten kunnen, voordat we het mogen proberen"

'Het is niet de criticus die telt; niet degene die ons erop wijst waarom de sterke man struikelt, of wat de man van de daad beter had kunnen doen. De eer komt toe aan de man die daadwerkelijk in de arena staat, zijn gezicht besmeurd met stof, zweet en bloed; die zich kranig weert; die fouten maakt en keer op keer tekortschiet, omdat dat nu eenmaal onvermijdelijk is; die ondanks dat toch probeert iets te bereiken; die groot enthousiasme en grote toewijding kent; die zich helemaal geeft voor de goede zaak; die, als het meezit, uiteindelijk de triomf van een grootse verrijking proeft, en die, als het tegenzit en als hij faalt, in elk geval grote moed heeft getoond.'

THEODORE ROOSEVELT

'DE KRACHT VAN KWETSBAARHEID',
BRENE BROWN, UITGEVERIJ BRUNA

past, is het goed als je je daarbij ongemakkelijk voelt. Dat zet je aan om het een volgende keer anders te doen, beter, om te veranderen. Maar schaamte is alleen maar destructief. Schuld en schaamte liggen dicht bij elkaar, maar als mijn kinderen iets fout doen, dan zeg ik niet: wat ben je stom. Dan zeg ik: je bent een geweldig kind, maar dit was niet zo handig wat je deed. Zo krijgen ze een duwtje in de goede richting."

Je moet dus ook niet meer als een reflex tegen jezelf zeggen: sukkel! "Als ik me ergens voor schaam, dan herinner ik mezelf aan een regel: praat tegen jezelf alsof je spreekt tegen

iemand van wie je veel houdt. 'Je hebt iets fout gedaan. Je bent niet zelf fout, maar je hebt wel een fout gemaakt. Ga het maar aan iemand vertellen die er met empathie naar kan luisteren.'"

Schamen mannen zich op een andere manier dan vrouwen?

"Schaamte is een universeel menselijke emotie en bij iedereen hetzelfde, maar de boodschappen en verwachtingen waardoor schaamte wordt gevoed, zijn verschillend voor mannen en vrouwen. Voor vrouwen is die boodschap, kort samengevat: 'Doe alles perfect en laat niemand merken dat je ergens moeite mee hebt.' Want je moet alles kunnen

zonder ergens mee te worstelen en iedereen om je heen moet er gelukkig van worden. Voor mannen zijn het vooral ideeën over zwakte en falen die hun schaamte opwekken."

Het lijkt soms of wij vrouwen ons het meest schamen tegenover andere vrouwen... "Ja, daar zijn we nogal goed in. Om dat onszelf aan te doen. >

'Mensen die bezielde leven,
voelen dat ze ergens bij horen en dat ze
geliefd zijn'

> En elkaar. We veroordelen, en uit onderzoek blijkt dat je vaak veroordeelt op gebieden waar je zelf het meest ontvankelijk bent voor schaamte. Dat heeft ook te maken met vergelijken. Als ik me prettig voel in mijn lijf, hoef ik geen grapjes te maken over hoe jij eruitziet in je spijkerbroek. Als ik me prettig voel in mijn spiritualiteit, hoef ik jou niet belachelijk te maken over jouw keuzes."

Je zegt dat je 'gewone moed' nodig hebt om je kwetsbaar op te stellen? "Ik vind gewone moed een geweldige term, omdat we moed meestal associëren met heldendom, een brandend gebouw in rennen om iemand te redden. Dat is natuurlijk fantastisch. Maar wat we elke dag nodig hebben, is gewone moed, de bereidheid om jezelf te laten zien en om gezien te worden, gewoon, zoals je bent. In onze cultuur van perfectionisme en competitie is dat dapper. Wel naar die gymlessen gaan, zelfs al vind je dat je er belachelijk uitziet. Opslag vragen aan je baas, zelfs al vind je het doodeng. Een hobby beginnen, waarin je nog een groentje bent. Ik zie dat mensen vaak aarzelen om iets te doen waarin ze niet goed zijn. Mijn yogalessen vind ik ook vreselijk, omdat ik er zo slecht in ben. Maar: ik ga er wel naartoe."

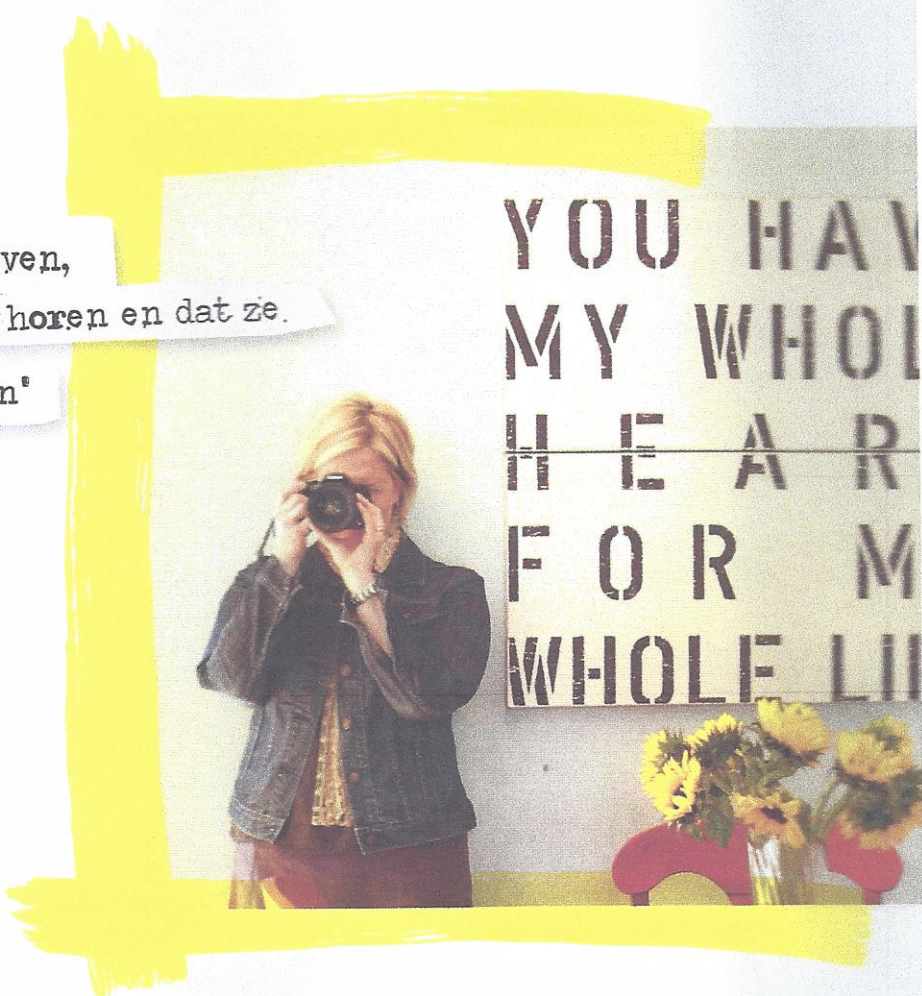
We zijn geneigd onszelf met anderen te vergelijken... "Het is heel moeilijk om dat niet te doen, maar ik citeer in een van mijn boeken iemand

die zegt: vergelijking is de dief van ons geluk. Jezelf met anderen vergelijken bleek in mijn onderzoek de grootste bederver van creativiteit te zijn. We denken dat we iets al moeten kunnen, voordat we het mogen proberen. Alle creativiteit is een unieke bijdrage, iets wat nog niet bestond in de wereld, en als je steeds over je schouder kijkt om te zien of die bloem die je getekend hebt wel lijkt op het soort bloemen waar de meeste mensen van houden, dan komt er niets unieks uit je handen."

Je schrijft ook over de valkuil van het perfectionisme. "Veel mensen verwarren perfectionisme met gezond je best doen. En er is niets mis met hard werken of proberen iets heel goed te doen. Dat gaat allemaal over wat jij zelf voelt en vindt. Perfectionisme daarentegen is een afweermechanisme, een manier om jezelf te beschermen: als ik er maar perfect uitzie en alles perfect

doe, denk je, kan ik zorgen dat ik geen kritiek krijg, dat ik me niet hoeft te schamen en niet veroordeeld word. Het is een soort schild, en het weegt wel twintig ton. We zeulen het rond in de hoop dat het ons veilig houdt, maar het enige wat het doet, is zorgen dat we niet gezien worden."

Waarom is dankbaarheid belangrijk in het proces om kwetsbaar te durven zijn? "Kwetsbaarheid en vreugde hebben veel met elkaar te maken. Want vreugde is net zo scherp en prikkend als onze donkere gevoelens: eigenlijk heel lastig om te verdragen. Ik heb met mezelf afgesproken dat ik nooit meer over vreugde zal praten zonder ook over dankbaarheid te praten. Want in al die twaalf jaren van onderzoek ben ik nog nooit iemand tegengekomen die zichzelf beschreef als vreugdevol, die echt in staat was om diepe vreugde te ervaren, zonder dat die persoon ook



dankbaarheid oefende. Mensen die echte vreugde ervaren, zeggen bijvoorbeeld hardop waarvoor ze dankbaar zijn of ze houden dagboeken bij.”

Wat heeft spiritualiteit te maken met kwetsbaarheid?

“Mensen die bezielde leven, hebben het gevoel dat ze ergens bij horen en dat ze geliefd zijn. En wat ze meestal ook gemeen hebben, is een of andere vorm van spiritualiteit. Spiritualiteit is iets anders dan een religie volgen. Ik definieer het als het besef dat we bij elkaar horen, dat we verbonden zijn door iets wat groter is dan wijzelf, iets wat geworteld is in liefde. Ik ben een spiritueel mens. Ik ga ook naar de kerk. Ik noem die bron gewoon God, en daar schaam ik me niet voor, maar andere mensen noemen het liever de natuur of de stilte, of liefde. Ik ken genoeg mensen die naar de kerk gaan en niet spiritueel zijn, en evenzovelen die diep spiritueel zijn en nooit een kerk binnenstappen. Het gaat er ook niet om hoe je die spiritualiteit brengt, het gaat om dat besef van eenheid. Die kun je ook ervaren als je gaat vissen, of tijdens meditatie. Voor mij is God een goddelijke herinnering aan het feit dat we allemaal de moeite waard zijn, zoals we zijn, onafhankelijk van hoe we eruitzien, wat we bereiken, wat we verdienen en van wie we houden.”

In je nieuwe boek staat een ontroerend citaat van Theodore Roosevelt. “Dat is voor mij zó’n belangrijk citaat: het heeft mijn leven veranderd. Roosevelt breekt een lans voor mensen die iets proberen te bereiken, zich helemaal geven voor de goede zaak, ‘de man die daadwerkelijk in de arena staat, zijn gezicht besmeurd met stof, zweet en bloed’. Het citaat eindigt met de woorden: ‘die, als het meezit, uiteindelijk de triomf van een grootse

verrichting proeft, en die, als het tegenzit en hij faalt, in elk geval grote moed heeft getoond.’

Na mijn eerste TED-lezing stond ik ineens in veel kranten en op heel veel websites, en 99 procent van de mensen die reageerden, deden dat aardig en complimenteaus. Maar er waren ook gemene anonieme commentaren. Die teksten zou ik natuurlijk niet moeten lezen, maar dat deed ik wel en ik voelde me gekwetst. Ik dacht: ik wil niet meer de wereld in met mijn werk, daar ben ik niet stoer genoeg voor. Toen vond ik dat citaat en het veranderde me meteen, het moment dat ik het las. Ik wist: ja, zo wil ik zijn, dapper en moedig in de arena. Als je jezelf laat zien en je harnas uitdoet, dan zijn er mensen die je kwetsen, dat is zo. Maar dat kan me niet meer schelen. Want moed is de waarde die ik belangrijk vind en ik wil een moedig mens zijn.”

Een arena, dat klinkt wel een beetje vechterig. “Het is een goede metafoor omdat we ons pantseren voor

een gevecht, elke dag, als we de wereld in gaan. Nieuw voor mij is: ik wil geen harnas meer aan. Daarom moet ik voorzichtig zijn met wie ik omga. Mensen bij wie ik altijd een harnas aan moet, omdat ze steeds op me schieten, met hen kan ik niet meer omgaan. Dat is het belang van grenzen. Zodra je gezonde grenzen om je heen trekt - dat wil zeggen: dat je je eigen waardigheid erkent - dan respecteren anderen die. Ik hoef nu niet meer zo vaak nee te zeggen, omdat ik een andere energie uitstraal: voorzichtig benaderen a.u.b. Sinds ik zo veranderd ben, door het onderzoek en het werken aan mezelf, ben ik waarschijnlijk niet meer zo makkelijk in de omgang, maar wel aardiger, minder veroordelend en minder wrokig. En ik heb meer empathie, want dat kun je alleen maar aan anderen geven als je het aan jezelf geeft. Ik zorg veel beter voor mezelf nu. Daar moet ik wel steeds aan werken, het gaat niet vanzelf.”

TEKST LISETTE THOOFT

FOTOGRAFIE ANDREA SCHER, FELIX SANCHEZ

Onderzoeker en publicist

Sociologe Brené Brown (47) verdiept zich al lang in kwetsbaarheid, schaamte en waardigheid. Ze is professor aan de universiteit van Houston, waar ze onderzoek deed naar leiderschap en ‘wholeheartedness’ in families en organisaties en op scholen. Ze schreef erover in *The New York Times* en *The Washington Post*.

Brené Brown woont in Houston met haar man en twee kinderen. Haar nieuwe boek ‘De kracht van kwetsbaarheid’ is het eerste dat in het Nederlands is vertaald. Eerder schreef ze al drie boeken over kwetsbaarheid, spiritualiteit en zelfacceptatie, waaronder ‘Wholehearted: Spiritual Adventures in Falling Apart, Growing Up, and Finding Joy’.