Het hoeft niet perfect

Jezelf laten zien met al je onvolkomenheden is de sleutel tot een authentiek leven, volgens bestsellerauteur Brené Brown. Maar hoe leg je een hardnekkige, innerlijke criticus het zwijgen op? Op de driedaagse workshop The daring way leren deelnemers omgaan met hun belemmeringen.

'Ik vind jou inderdaad wel een rebels type.' Verbaasd verslik ik me bijna in mijn eten als een medecursiste dit tegen me zegt. In de lunchpauze op dag twee van de driedaagse workshop *De kracht van kwetsbaarheid*, ontwikkeld door de bekende Amerikaanse onderzoeker en hoogleraar Brené Brown, zitten we met een paar mensen te praten over vroeger. Zojuist vertelde ik dat ik op mijn zeventiende het huis uit ging, omdat het thuis al een tijd niet meer zo lekker liep. En daar komen ineens die woorden, als een wespensteek: 'Ik vind jou inderdaad wel een rebels type.'
Die zin, achteloos uitgesproken, voelt als een negatief oordeel, en dat raakt me. Natuurlijk bedoelde ze het niet negatief, zegt ze later. Maar toch kan ik het niet van me afzetten. Als we weer aan de slag gaan en psycholoog Marjon Bohré de acht deelnemers bij elkaar roept, schuif ik aan met een hoofd dat tolt van gedachten. Zou die cursiste me niet aardig vinden? Heb ik iets verkeerds gezegd, of te vaak het woord genomen? Het maakt dat ik me ineens kwetsbaar voel – alsof het niet oké is wie ik ben. Maar hé, bedenk ik me, ging het daar nou niet juist om in deze training?

IMPERFECT DURVEN ZIJN

The daring way, zoals de driedaagse workshop in het Amerikaans heet, is gebaseerd op *De kracht van kwetsbaarheid*. In dat boek en in haar geestige, veelbekeken TED Talks, legt Brené Brown uit dat kwetsbaarheid – jezelf laten zien zoals je bent, met al je onvolkomenheden en onzekerheden – helemaal niet slecht is maar juist een noodzakelijke voorwaarde om voluit en authentiek te kunnen leven. Maar omdat we kwetsbaarheid met zwakte associëren en bang zijn voor afwijzing, doen we er alles aan om het te vermijden. Daarmee ontnemen we onszelf ook veel.
Brown deed jarenlang onderzoek naar schaamte, kwetsbaarheid, moed en empathie. Op basis van de duizenden interviews die ze afnam, ontdekte ze dat mensen die niet bang zijn zichzelf te laten zien en hun dromen durven waar te maken, zich niet laten belemmeren door onzekerheid, faalangst of angst voor afwijzing of uitsluiting. Het is niet zo dat ze al die gevoelens minder hebben dan anderen, ze laten zich er alleen niet door weerhouden en brengen de moed op zich desondanks kwetsbaar op te stellen. Ze durven imperfect te zijn en te falen, desnoods keer op keer. En dat is maar goed ook, want anders zou verandering, ontwikkeling of groei niet mogelijk zijn, stelt Brené Brown.
De workshop draait om drie pijlers: show up, be seen, live brave. Met andere woorden: wees aanwezig en durf jezelf écht te laten zien, zodat je moedig en voluit kunt leven.
Marjon Bohré is een van de twee gecertificeerde trainers (of facilitators, zoals dat officieel heet) in Nederland die Browns workshop mogen geven, maar de enige die de volledige driedaagse aanbiedt. Op de filmpjes die we bekijken vertelt Brown over haar onderzoeksresultaten, doorspekt met anekdotes vol eerlijkheid en humor over haar eigen 'straatgevecht' met kwetsbaarheid. Verder doen we oefeningen, testjes, en wisselen we in groepjes persoonlijke verhalen uit. Ook krijgen we veel creatieve opdrachten. 'Creëren is iets maken wat daarvoor nog niet bestond,' aldus Brown, en 'niets is kwetsbaarder dan dat.' Want als je iets van je binnenste laat zien wat vervolgens wordt afgewezen, voelt dat niet als een oordeel over wat je doet, maar over wie je bent.

KRITISCHE STEMMETJES

Dat herken ik wel. Al vier jaar werk ik aan de biografie van Thea Beckman, en daarnaast wil ik ook graag fictie schrijven. Eigenlijk is dat al mijn hele leven een droom, en toch krijg ik het niet van de grond. Er is nooit genoeg tijd, niet genoeg geld, veel werk en andere zorgen. Maar ik vraag me zo langzamerhand af: zou er niet eigenlijk iets anders aan ten grondslag liggen, een blokkade op een dieper niveau?

We blijken allemaal te worstelen met het gevoel niet goed genoeg te zijn

'We hebben meestal niemand anders nodig om onszelf de put in te praten,' reageert Bohré. 'Vooral gedachten van vergelijking en schaarste werken belemmerend. Zie je wel, haar lukt het wél, of: zij is daar veel beter in dan ik. En hoe vaak horen we onszelf niet zeggen dat we ergens geen tijd of geld voor hebben, of andere redenen opnoemen waarom we ergens niet in slagen?'
Browns methode is erop gericht je bewust te maken van zulke overtuigingen en stemmetjes van binnen. Als Bohré ons vraagt op te schrijven wat onze innerlijke critici allemaal te zeggen hebben, kost dat me dan ook weinig moeite: je bent een slapjanus, je moet gewoon meer discipline opbrengen. Waarom iets 'leuks' voor jezelf doen wat niets oplevert, als er moet worden gezorgd voor voldoende brood op de plank? Bovendien moet je er voor anderen zijn als ze je nodig hebben. En een hele nare: er zijn zat schrijvers die het wel lukt, dus het ligt echt aan jou. De wereld zit niet op jou te wachten!
Pfff. Met zulke stemmen heb je geen vijanden meer nodig, besef ik, en daar moet ik dan wel weer om lachen. Alle andere deelneemsters hebben zo hun eigen variant op dit thema; we laten ons sterk belemmeren door alle, vaak onbewuste, kritische stemmen in ons hoofd.
Bohré knikt begrijpend. 'Vaak klinken de stemmen maar al te vertrouwd, maar kennen we de oorzaak nog niet. Het is goed om daar zicht op te krijgen, want pas dan kan het veranderen.'

AUTHENTIEK LEVEN

Zo komen we uit bij het kernbegrip van de workshop: schaamte, volgens Brown de grootste belemmerende factor in een mensenleven. Een onderwerp waar niemand graag over praat, maar waar we beslist niet omheen kunnen. Schaamte en schuld worden vaak met elkaar verward, maar het onderscheid is wel degelijk belangrijk, vinden Brown en Bohré. Schuldgevoelens richten zich op gedrag, terwijl gevoelens van schaamte zich op het zelf richten. Het stemmetje van schuldgevoel zegt: ik heb iets verkeerd gedaan (wat vaak leidt tot excuses of goed maken), maar het stemmetje van schaamte zegt: ik ben slecht. Iemand die veel last heeft van "shame talk", beoordeelt zichzelf dus negatief op wie hij ís, zijn wezen.
'Mensen die erin slagen voluit en authentiek te leven, hebben net als ieder ander last van schaamte,' zegt Brown op de video, 'maar zij herkennen de signalen en weten hoe ze ermee om moeten gaan, waardoor ze zich er niet door laten sturen.' Denk bijvoorbeeld aan iemand die een lezing moet geven voor een grote zaal of een acteur of zanger die erg nerveus is vlak voor een optreden, maar toch dat podium op gaat. De kunst is dus niet om te proberen geen schaamte meer te voelen, legt Brown uit, maar om die te herkennen en het hoofd te leren bieden.
Bohré vraagt ons daarom een tekening te maken van hoe schaamte voor ons persoonlijk eruitziet en voelt. Ik stok. Shit, ik kan helemaal niet tekenen, flitst er direct door me heen. Ik begrijp dat dit raakt aan mijn blokkade: de kwetsbaarheid van het creëren. Ik begrijp eigenlijk niet waar het precies vandaan komt. Heb ik ooit het idee gekregen dat ik het niet kan, of dat ik niet mag falen? Of dat ik niets waardevols te delen heb?
Ik realiseer me dat het er in deze workshop niets toe doet of ik wel of niet goed kan tekenen, dus ik maak een simpel figuurtje dat verschrompelt tot een zwarte plas die door een afvoerputje wegstroomt. Eigenlijk ben ik best blij met het eindresultaat. 'Dit is mijn 'zwarte gat',' vertel ik. 'Zo noem ik het gevoel van schaamte over mezelf als er kritiek op me werd uitgeoefend of als ik werd afgewezen. Dan voelde ik me volkomen waardeloos, alsof ik maar beter niet kan bestaan. Ik verdween in een soort zwart gat. Gelukkig heb ik daar tegenwoordig niet meer zo veel last van als vroeger. Ik ga nu niet meer helemaal door dat putje.'

Brené Brown: **'Schaamte vormt de grootste belemmering in ons leven'**

DESTRUCTIEVER DAN SCHULDGEVOEL

Toch is het nog niet helemaal weg, zie ik ineens in – gezien mijn geraaktheid over de opmerking van die medecursiste eerder vandaag. Het gevoel niet goed genoeg te zijn, niet goed zoals ik ben, stamt al uit mijn jeugd. Enerzijds voelde ik me vaak 'te': te vurig, te geestdriftig, te dwars (of rebels), te anders, te eerlijk, te eigenwijs, of te wat dan ook. Anderzijds voelde ik me nooit leuk, knap, slim of slank genoeg, niet origineel of kleurrijk genoeg. Daardoor paste ik me aan, maakte ik me klein, en liet ik anderen te vaak over mijn grenzen gaan.
Ook bij de anderen komt er veel los. Het is geruststellend en tragisch tegelijk dat we allemáál blijken te worstelen met het gevoel niet goed genoeg te zijn of er niet toe te doen. Er worden verhalen gedeeld over depressie, angst, psychose, scheidingen. 'Boodschappen van schaamte krijgen we op allerlei manieren mee, in onze opvoeding, in de maatschappij, door de kerk, in relaties,' zegt Bohré. 'Als je niet begrijpt hoe schaamte jouw leven beïnvloedt, houdt het je in de greep. Schaamte vormt een vicieuze cirkel met terugtrekken, zwijgzaamheid en zelfveroordeling, en is veel ingrijpender en destructiever dan schuldgevoel. Het isoleert iemand van zichzelf en van anderen, en maakt veel vatbaarder voor depressie, verslaving, zelfdoding, eetstoornissen, keihard werken, te veel wegcijferen, perfectionisme, enzovoorts.'

Met zulke innerlijke stemmen heb je geen vijanden meer nodig, besef ik

KWETSBAARHEID OP Z'N PUURST

Allemaal herkennen we wel iets uit dat rijtje; ikzelf bijvoorbeeld perfectionisme en een (bijna-)eetstoornis vroeger, wegcijferen en hard werken nu. Een van de andere dames neemt het woord, hoorbaar geëmotioneerd. 'Ja, ik ga het gewoon maar zeggen… Ik ben alcoholist…' Ze hapert even. 'Zó zeg… Dit is de eerste keer dat ik dat hardop durf te onderkennen.' Ze laat haar tranen de vrije loop, zichtbaar opgelucht, een klein beetje bevrijder. De groep valt stil, dan regent het steunbetuigingen. Dit is de kracht van kwetsbaarheid op zijn puurst. Jezelf laten zien in al je imperfecties voelt voor jezelf als zwakte, maar is voor een ander een getuigenis van moed. En met die stap begint ook verandering, omdat gevoelens van schaamte niet meer onderdrukt of verdoofd hoeven te worden en langzaam hun invloed verliezen. Het is een belangrijk inzicht: we falen allemaal, de hele dag door. We zijn allemaal imperfect. En dat is niet erg.
Voordat we huiswaarts keren krijgen we nog een opdracht: we moeten vanavond op een creatieve manier onze gedachten en gevoelens rond schaamte en authenticiteit verbeelden. Er is geen foute manier om dat te doen, herhaalt Bohré een paar keer. Ik gniffel – natuurlijk, een kunstwerk maken is precies de goede uitdaging voor mij. Maar ik heb vanavond een etentje en dus eigenlijk geen tijd.
In de trein terug naar huis besluit ik die belemmerende gedachte van schaarste om te keren en vervangen door 'er is alle tijd'. Het hoefde bovendien niet perfect te zijn, toch?

LOS VAN PRESTATIEDWANG

De volgende ochtend ben ik te laat, mis ik de trein en vergeet ik ook nog eens mijn aantekenboekje. In plaats van mezelf op mijn kop te geven, app ik Marjon opgeruimd dat ik ontzettend goed aan het oefenen ben in falen zonder me daar schuldig over te voelen of voor te schamen. Ze antwoordt met een smiley en #goedbezig.
Bij de koffie en appeltaart presenteren we ons "kunstwerk", met een verhaal erbij. Ik vertel over de twee schilderingen die ik heb gemaakt: een kinderlijke tekening van een poppetje met daaromheen alles wat mij hindert in mijn creativiteit, en eentje waarop ik vrijelijk tekeer ben gaan met spetteren en spatten. 'Welke was fijner om te maken?' vraagt Bohré. 'Absoluut die vrije,' lach ik.
Er komt van alles voorbij, van een pot met schelpen tot een bedelarmband, collage of boeket wilde bloemen. 'Wauw, haar ontwerp en verhaal zit echt veel beter in elkaar,' denk ik bewonderend bij sommige presentaties, en ik moet lachen om mezelf – natúúrlijk doen anderen het mooier of beter. Maar betekent dit dat mijn bijdrage niet de moeite waard is? Bovendien weet ik één ding zeker: ik heb toch maar mooi de moed gehad om mezelf in alle imperfectie te laten zien met mijn wilde creatie. En zo vrij en los van verwachtingen of prestatiedwang iets maken was ook nog eens heel lekker om te doen. Zo moet ik dat ook met schrijven aanpakken, besef ik: schrijven omdat ik het leuk vind om te doen en ervan genieten, zonder dat ik van mezelf eis dat het steengoed moet zijn.
Om het schrijven meer vrijheid te geven, ga ik het loskoppelen van werk of prestatie en gewoon proberen te schrijven wat er van binnenuit opborrelt. Daartoe ga ik een apart plekje creëren voor het deel van mijn schrijverschap dat geen 'werk' is. Een schrijfplekje, helemaal voor mij, yes! Ik mag letterlijk en figuurlijk meer ruimte gaan innemen voor wat ik belangrijk vind. Dat vooruitzicht maakt me blij, al vind ik het ook heel spannend. Die boeken gaan er komen, zelfs al duurt het misschien nog een paar jaar en moet ik er vast nog wel een paar straatgevechten met mezelf voor uitknokken.

Jezelf ook accepteren zoals je bent en perfectionisme loslaten?
Volg de nieuwe online training van Psychologie Magazine, ontwikkeld samen met psycholoog Marjon Bohré.
Meer informatie op pagina XX