

NEW YORK TIMES-BESTSELLER

DE
KRACHT
VAN
KWETS
BAAR
HEID

HEB DE MOED OM NIET PERFECT TE WILLEN ZIJN

BRENÉ BROWN

Over het boek

Wat betekent het om je kwetsbaar op te stellen in een wereld die gericht is op perfectionisme?

Op basis van twaalf jaar onderzoek stelt Brené Brown dat kwetsbaarheid geen teken van zwakte is, maar juist de weg naar moed, betrokkenheid en betekenisvolle verbindingen. In *De kracht van kwetsbaarheid* moedigt ze je aan om perfectionisme te laten varen, kwetsbaarheid te omarmen en uitdagingen aan te gaan. Want of het nu om werk, relaties of opvoeding gaat: het is niet makkelijk om risico's te nemen zonder dat succes gegarandeerd is, maar het is wel de moeite waard.

De pers over het boek

'Brené Brown schrijft zoals ze spreekt, met wijsheid, humor, openheid en veel begrip. [...] Als je meer uit je leven wilt halen, dan moet je dit boek lezen.' – Sir Ken Robinson, auteur van *Het Element*

Over de auteur

Brené Brown is professor aan de Universiteit van Houston, waar ze jarenlang onderzoek heeft gedaan naar kwetsbaarheid, moed, authenticiteit en schaamte. Ze schreef hierover in onder andere *The New York Times* en *The Washington Post*. Haar TEDTalk over de kracht van kwetsbaarheid is bijna zes miljoen keer bekeken en staat in de top 10 van best bekeken lezingen. Brené woont met haar man en twee kinderen in Houston.

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:
www.facebook.com/Levboeken.

BRENÉ BROWN

DE KRACHT VAN KWETSBAARHEID

Heb de moed om niet perfect te willen zijn.



Oorspronkelijke titel

Daring Greatly

© 2012 by Brené Brown

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition is published by arrangement with Gotham Books, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Vertaling

Marijke van der Horst, Switch Translations, Tuk

Omslagontwerp

b'IJ Barbara

© 2013 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN 978 90 449 6948 1

NUR 770

Voor Steve

*Jij maakt de wereld zoveel mooier
en mij zoveel moediger.*

INHOUD

- 10 | Wat kwetsbaarheid en moed met elkaar te maken hebben
- 14 | Inleiding: mijn avonturen in de arena
- 28 | **1** Schaarste: een kijk op onze cultuur van 'nooit genoeg'
- 40 | **2** De kwetsbaarheidsmythen ontmaskerd
- 64 | **3** Grip op schaamte: een korte cursus kwelduivelbestrijding
- 114 | **4** Hoe wij ons wapenen tegen kwetsbaarheid
- 170 | **5** Gap-analyse in het dagelijks leven: een strategie voor het overbruggen van de waarde kloof
- 182 | **6** Ontwrichtende betrokkenheid: de moed om onderwijs en werk weer menselijk te maken

210		7	Beziëld ouderschap: de moed de volwassenen te zijn die we willen dat onze kinderen worden
239			Afsluitende gedachten
243			Bijlage: Vertrouwen op wat komt bovendrijven: de gefundeerde theorie en mijn onderzoeksproces
253			Een woord van dank
257			Noten en literatuur
266			Register
273			Over de auteur

W A T

KWETSBAARHEID

EN MOED MET

ELKAAR TE

MAKEN

HEBBEN

Mijn grootste inspiratiebron voor dit boek was een passage uit een toespraak van Theodore Roosevelt. De toespraak, die hij op 23 april 1910 hield aan de Sorbonne in Parijs, draagt officieel de titel *Burgerschap in een republiek*, maar is beter bekend als *De man in de arena*. Dit is de passage die de toespraak beroemd heeft gemaakt:

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

De eerste keer dat ik dit citaat las, dacht ik: *Dit is kwetsbaarheid ten voeten uit. Alles wat ik in tien jaar van onderzoek naar kwetsbaarheid heb ontdekt, heeft me precies deze les geleerd. Kwetsbaarheid is niet een kwestie van winnen of verliezen, maar een kwestie van inzien en*

accepteren dat beide bij het leven horen. Een kwestie van jezelf desondanks helemaal geven.

Kwetsbaarheid is geen vorm van zwakte, en de onzekerheden, risico's en emoties waarmee we elke dag worden geconfronteerd zijn geen vrijwillige keus. De enige keus die we hebben is hoe we ermee omgaan. Naarmate we meer bereid zijn onze kwetsbaarheid te erkennen en omarmen, zullen we meer moed en betrokkenheid tonen; naarmate we ons meer afschermen van onze kwetsbaarheid, zullen we meer vanuit angst en minder vanuit verbondenheid handelen.

Als we ons hele leven blijven wachten totdat we perfect of onaantastbaar zijn voordat we de arena betreden, zullen we uiteindelijk relaties en kansen opofferen die nooit meer terugkomen, onze kostbare tijd verdoen, en onze talenten – de unieke bijdrage aan de wereld die alleen wij kunnen leveren – de rug toekeren.

Perfect en onaantastbaar zijn is verleidelijk, maar menselijk gezien onmogelijk. We moeten de arena, waaruit die ook bestaat – een nieuwe relatie, een belangrijke vergadering, ons creatieve proces, of een moeilijk gesprek met een familielid –, betreden en bereid zijn onze nek uit te steken. In plaats van aan de zijlijn te blijven zitten en kritiek en adviezen te spuien, moeten we betrokkenheid tonen en onszelf laten zien. Dat is kwetsbaarheid. En dat vraagt moed.

Ik wil je graag meenemen op mijn zoektocht naar antwoorden op de volgende vragen:

- Waarom zijn we zo bang om ons kwetsbaar op te stellen?
- Hoe schermen we ons af voor onze kwetsbaarheid?
- Welke prijs betalen we als we ons afsluiten en terugtrekken?
- Hoe kunnen we onze kwetsbaarheid omarmen en op een positieve manier inzetten in ons leven, onze relaties, ons ouderschap en ons werk?

INLEIDING:
MIJN AVONTUREN
IN DE ARENA

Ik keek haar strak aan en zei: 'Ik heb een verdomde hekel aan kwetsbaarheid.' Ik dacht: *Ze is therapeut, dus ze is vast heel wat gewend. Bovendien kan ze maar beter zo snel mogelijk weten wat er aan de hand is, want dan zijn we des te sneller klaar met dit therapiegedoe.* 'Ik heb een hekel aan onzekerheid. Ik heb er een hekel aan niet alles te weten. Ik vind het onverdraaglijk om me open te stellen en het risico te lopen gekwetst of teleurgesteld te worden. Dat voelt verschrikkelijk. Kwetsbaarheid is ingewikkeld. En verschrikkelijk. Begrijp je wat ik bedoel?'

Diana knikt: 'Ja, ik weet wat kwetsbaarheid is. Dat weet ik heel goed. Het is een verrukkelijke emotie.' Dan kijkt ze op met een soort glimlach op haar gezicht, alsof ze iets prachtigs voor zich ziet. Ik kijk vast heel verward, want ik heb geen idee wat ze voor zich ziet. Plotse-ling maak ik me zorgen om haar welzijn en dat van mij.

'Ik zei verschrikkelijk, niet verrukkelijk,' merk ik op. 'En voor de duidelijkheid wil ik daar nog aan toevoegen dat ik hier niet zat, als mijn onderzoek niet had aangetoond dat er op de een of andere manier kracht schuilt in kwetsbaarheid. Ik heb een hekel aan het gevoel dat het me geeft.'

'Wat voor gevoel is dat dan?'

'Alsof mijn huid eraf gestroopt wordt. Alsof er iets heel erg misgaat en ik dat moet oplossen.'

'En als je dat niet kunt?'

'Dan krijg ik de neiging om iemand een mep te verkopen.'

'En doe je dat?'

'Nee. Natuurlijk niet.'

'Wat doe je dan?'

'Het huis schoonmaken. Pindakaas eten. Anderen verwijten ma-

ken. Alles om me heen perfect maken. Zorgen dat ik alles wat maar enigszins mogelijk is onder controle heb.’

‘Wanneer voel je het kwetsbaarst?’

‘Als ik bang ben.’ Diana zegt niets, dus ik kijk op en zie dat ze zwijgend zit te knikken; een irritante gewoonte van therapeuten die ons uit de tent willen lokken. ‘Als ik gespannen ben en niet weet hoe iets zal verlopen, of tijdens een moeilijk gesprek, of als ik iets nieuws probeer of iets doe waarbij ik me ongemakkelijk voel of waarmee ik mezelf blootstel aan kritiek of afkeuring.’ Weer zo’n irritante stilte en meer begripvol geknik. ‘Als ik eraan denk hoeveel ik van mijn kinderen en van Steve hou, en hoe ik ooit verder moet met mijn leven als hun iets overkomt. Als ik de mensen om wie ik geef ergens mee zie worstelen en ik hun problemen niet kan oplossen. Als ik niets anders kan doen dan er voor hen zijn.’

‘En verder?’

‘Ik heb dat gevoel ook wanneer ik bang ben dat het allemaal te goed gaat. Of niet goed genoeg. Ik zou het dolgraag verrukkelijk willen vinden, maar momenteel vind ik het alleen maar verschrikkelijk. Is daar iets aan te veranderen?’

‘Ja, ik denk van wel.’

‘Kun je me misschien wat huiswerk geven of zo? Moet ik mijn onderzoeksgegevens er nog eens bij pakken?’

‘Geen onderzoeksgegevens en geen huiswerk. Geen opdrachten en geen cijfers. Minder denken. Meer voelen.’

‘Kan ik er iets verrukkelijks van maken zonder me eerst heel erg kwetsbaar te hoeven voelen?’

‘Nee.’

‘O. Shit. Dat klinkt behoorlijk heftig.’

Mocht je nog niets over mij weten via mijn andere boeken, mijn blog of de TED-filmpjes die overal op het internet opduiken, dan zal ik je even bijpraten. Maar mocht je alleen al van het lezen van het woord ‘therapeut’ een beetje misselijk worden, sla dit hoofdstuk dan liever helemaal over en blader direct door naar de bijlage over mijn onderzoeksproces. Ik ben al mijn hele leven bezig om kwetsbaarheid te ontvluchten en te omzeilen. Mijn familie woont al vijf

generaties lang in Texas en heeft als motto 'eerst schieten, dan praten', dus ik ben op een eerlijke (en erfelijke) manier aan mijn afkeer van onzekerheid en emotionele blootstelling gekomen. Aan het begin van de middelbare school, het moment waarop de meesten van ons beginnen te worstelen met kwetsbaarheid, begon ik mijn vaardigheden op het vlak van het ontduiken van kwetsbaarheid te ontwikkelen en te verfijnen.

In de loop der tijd heb ik allerlei personages geprobeerd, van het lieve meisje, met haar tactiek van presteren, perfectioneren en plezieren, tot de kruidnagelsigaretten rokende dichteres, agressieve actievoerster, carrièretijger en het feestbeest. Op het eerste gezicht lijken dat misschien heel normale, zo niet voorspelbare ontwikkelingsfasen, maar voor mij was het meer dan dat. Die verschillende fasen waren voor mij een soort van harnassen die voorkwamen dat ik me te betrokken en te kwetsbaar voelde. Al die strategieën waren gebaseerd op hetzelfde principe: houd iedereen op veilige afstand en zorg dat je altijd een uitweg hebt.

Naast mijn angst voor kwetsbaarheid heb ik ook een groot hart en een sterk gevoel van empathie geërfd. Dus toen ik achter in de twintig was, besloot ik om voor maatschappelijk werkster te gaan studeren. Ik gaf mijn managementfunctie bij telecombedrijf AT&T op, zocht een baantje in de horeca, en schreef me in op de universiteit. Ik zal nooit vergeten hoe mijn baas bij AT&T reageerde, toen ik mijn ontslag indiende: 'Laat me eens raden waarom je vertrekt. Je wilt maatschappelijk werkster worden, of vj bij MTV.'

Net als veel mensen die zich aangetrokken voelen tot maatschappelijk werk, was ik gecharmeerd van het idee oplossingen te zoeken voor mensen en systemen. Tegen de tijd dat ik klaar was met mijn bachelor en bezig was met mijn master, was ik er echter wel achter dat maatschappelijk werk zich niet bezighield met oplossingen, maar met problemen in hun context plaatsen en 'omarmen'. Maatschappelijk werk hield en houdt zich bezig met het omarmen van ongemakkelijke ervaringen als verwarring en onzekerheid, en met het creëren van een empathische ruimte van waaruit mensen hun eigen weg kunnen vinden. Kortom: het is vaag.

Terwijl ik worstelde met de vraag of ik ooit mijn draai zou kun-

nen vinden in het maatschappelijk werk, werd ik gegrepen door een uitspraak van een van mijn onderzoeksdocenten: ‘Als je het niet kunt meten, bestaat het niet.’ Hij legde uit dat onderzoek, in tegenstelling tot de andere onderdelen van de studie, zich bezighield met voorspellen en controleren. Ik was meteen verkocht. Dus ik kon me in plaats van met omarmen en ruimte creëren ook bezighouden met voorspellen en controleren? Ik had mijn roeping gevonden.

Het belangrijkste inzicht dat ik heb overgehouden aan mijn bachelor-, master- en PhD-programma maatschappelijk werk is dit: verbondenheid is de reden van ons bestaan. Wij zijn gemaakt voor verbondenheid met anderen. Dat is wat ons leven richting en zin geeft, en als het daaraan ontbreekt, lijden wij daaronder. Ik wilde onderzoeken hoe verbondenheid in elkaar steekt.

Het bestuderen van verbondenheid leek zo simpel, maar voordat ik het wist, was het onderwerp gekaapt door de deelnemers aan mijn onderzoek, want elke keer dat ik hun vroeg te praten over hun belangrijkste relaties en hun ervaringen met verbondenheid, begonnen zij over teleurstellingen, bedrog, schaamte en de angst geen echte verbondenheid waard te zijn. Wij mensen hebben de neiging dingen te definiëren op basis van wat ze niet zijn. En dat geldt vooral voor onze ervaringen op emotioneel gebied.

Zo werd ik bij toeval schaamte- en empathieonderzoeker. Ik werkte zes jaar aan het ontwikkelen van een theorie die beschrijft wat schaamte is, hoe schaamte werkt en hoe we ervoor kunnen zorgen dat we er beter tegen bestand zijn wanneer we eigenlijk geloven dat we niet goed genoeg zijn; dat we het niet waard zijn liefde te ontvangen en erbij te horen.¹ In 2006 werd me duidelijk dat ik niet alleen moest kijken naar mensen die worstelen met schaamte, maar ook naar mensen die er wel goed mee kunnen omgaan, dus ik stelde mezelf de vraag: ‘Wat hebben de mensen die het beste bestand zijn tegen schaamte, die geloven dat ze de moeite waard zijn (en die ik “bezielde mensen” noem), met elkaar gemeen?’

Ik hoopte vurig dat het antwoord zou zijn: ‘Zij zijn schaamteonderzoekers, want om een bezielde mens te zijn, moet je heel veel over schaamte weten.’ Maar ik had het mis. Inzicht in schaamte is slechts een variabele die bijdraagt aan een bezielde manier van leven; een

manier van leven waarbij je de wereld tegemoetreedt vanuit een goed gevoel van eigenwaarde. In *De moed van imperfectie* noem ik tien ‘wegwijzers’ voor een bezielde leven, die aangeven waar bezielde mensen aan werken en wat ze juist proberen los te laten:²

1. Kies voor authenticiteit; laat je angst voor wat anderen vinden los.
2. Vergroot je zelfcompassie; laat je perfectionisme los.
3. Ontwikkel meer veerkracht; laat zelfverdooving en machteloosheid los.
4. Cultiveer dankbaarheid en geluk; laat je gevoel van schaarste en angst voor het duister los.
5. Vertrouw op je intuïtie en durf te geloven; laat je behoefte aan zekerheid los.
6. Geef je creativiteit de ruimte; laat de neiging jezelf met anderen te vergelijken los.
7. Neem de tijd om te spelen en te ontspannen; laat uitputting als statussymbool en productiviteit als maatstaf voor eigenwaarde los.
8. Breng kalmte en stilte in je leven; laat stress als leefstijl los.
9. Streef naar zinvol werk; laat je onzekerheid en je opvattingen over wat je zou moeten doen los.
10. Lach, zing en dans; laat het idee dat je altijd beheerst moet zijn en ‘normaal’ moet doen los.

Tijdens het analyseren van de gegevens drong het tot me door dat mijn leven maar aan twee van de tien kenmerken van een bezielde leven voldeed. Dat kwam hard aan. Het gebeurde een paar weken voor mijn eenenveertigste verjaardag en markeerde het begin van mijn midlifecrisis. Intellectueel inzicht in dit onderwerp bleek niet hetzelfde te zijn als zelf op een bezielde manier leven en liefhebben.

In *De moed van imperfectie* ben ik uitgebreid ingegaan op wat bezielde leven inhoudt en op de inzinking/het spiritueel ontwaken dat het gevolg was van mijn conclusies op dit vlak. Wat ik hier wil doen, is je de definitie van ‘bezielde leven’ geven en de vijf belangrij-

ste thema's bespreken die uit mijn onderzoeksgegevens naar voren kwamen en hebben geleid tot de inzichten waarop dit boek is gebaseerd. Dit geeft je een idee van wat je te wachten staat.

Bezielde leven betekent leven vanuit het gevoel dat je de moeite waard bent. Het betekent dat je moed, compassie en verbondenheid een belangrijke plek toekent in je leven, waardoor je 's ochtends bij het wakker worden denkt: *Wat ik vandaag ook doe of laat, ik ben genoeg.* En het betekent dat je 's avonds bij het naar bed gaan denkt: *Nee, ik ben niet perfect. Ik ben kwetsbaar en soms bang, maar dat verandert niets aan het feit dat ik ook moedig ben en het waard ben liefde te ontvangen en erbij te horen.*

Deze definitie is gebaseerd op de volgende fundamentele uitgangspunten:

1. Liefde en het gevoel erbij te horen zijn basisbehoeften voor zowel mannen, vrouwen als kinderen. Wij zijn gemaakt voor verbondenheid; dat is wat ons leven richting en zin geeft. Als het ons ontbreekt aan liefde en verbondenheid, als we het gevoel hebben er niet bij te horen, dan lijden wij daar altijd onder.
2. Als je de mannen en vrouwen die ik heb geïnterviewd grofweg verdeelt in twee groepen – degenen die een diep gevoel van liefde en verbondenheid ervaren en degenen die daarmee worstelen – is er slechts een variabele die de twee groepen van elkaar scheidt: degenen die liefde geven, liefde ontvangen en verbondenheid ervaren, zijn er gewoonweg van overtuigd dat ze liefde en verbondenheid waard zijn. Ze hebben geen beter of gemakkelijker leven, ze worstelen niet minder met verslaving of depressie, en ze hebben niet minder traumatische gebeurtenissen, faillissementen of scheidingen meegemaakt, maar hebben te midden van al deze problemen manieren van doen ontwikkeld die hen in staat stellen vast te houden aan de overtuiging dat ze liefde, verbondenheid en zelfs geluk waard zijn.

3. Een sterke overtuiging dat we de moeite waard zijn, ontstaat niet vanzelf, maar die moeten we ontwikkelen. En dat kunnen we doen door op basis van de wegwijzers bepaalde keuzes te maken en te beseffen dat we daar dag in, dag uit aan moeten werken.
4. Bezielde mannen en vrouwen streven er bovenal naar een leven te leiden dat wordt gekenmerkt door moed, compassie en verbondenheid.
5. Bezielde mensen beschouwen kwetsbaarheid als katalysator voor moed, compassie en verbondenheid. De bereidheid om zich kwetsbaar op te stellen, bleek zelfs de allerbelangrijkste eigenschap te zijn die alle mannen en vrouwen die ik als bezielde beschouw met elkaar gemeen hebben. Zij schrijven alles – van succes in hun werk en huwelijk tot hun mooiste momenten als ouders – toe aan hun vermogen zich kwetsbaar op te stellen.

In mijn eerdere boeken had ik al over kwetsbaarheid geschreven, en in mijn proefschrift had ik er zelfs een heel hoofdstuk aan gewijd.³ Al zo lang ik onderzoek deed, kwam het omarmen van kwetsbaarheid naar voren als een belangrijke factor. Ik begreep ook het verband tussen kwetsbaarheid en de andere emoties die ik bestudeerde. Maar in mijn eerdere publicaties ging ik ervan uit dat de relatie tussen kwetsbaarheid en andere concepten, zoals schaamte, verbondenheid en eigenwaarde, toevallig was. Pas na twaalf jaar van steeds dieper in dit werk duiken, begreep ik eindelijk de rol die kwetsbaarheid in ons leven speelt. Kwetsbaarheid vormt de kern, het hart, het middelpunt van betekenisvolle menselijke ervaringen.

Deze nieuwe informatie plaatste mij persoonlijk voor een groot dilemma. Aan de ene kant vroeg ik me af: hoe kun je op een eerlijke en zinvolle manier over het belang van kwetsbaarheid praten zonder jezelf kwetsbaar op te stellen? En aan de andere kant: hoe kun je je kwetsbaar opstellen zonder je bestaansrecht als onderzoeker op te offeren? Eerlijk gezegd denk ik dat emotionele toegankelijkheid schaamte oproept bij onderzoekers en andere academici. Al heel

vroeg in onze opleiding leren we dat koele afstandelijkheid en ontoegankelijkheid bijdragen aan ons prestige, en dat het je geloofwaardigheid aantast als je te menselijk bent. Hoewel het in de meeste situaties een belediging is om te worden uitgemaakt voor pedant, leren we de betiteling ‘pedant’ in de ivoren toren te dragen als een harnas.

Hoe kon ik het risico nemen me echt kwetsbaar op te stellen en anderen te vertellen over mijn worstelingen met dit onderzoek zonder volkomen ongeloofwaardig over te komen? Kon ik mijn professionele harnas zomaar afleggen?

Mijn moment om ‘grote moed’ te tonen, waartoe Theodore Roosevelt ons als burgers ooit aanspoorde, deed zich voor in juni 2010, toen ik werd uitgenodigd om een praatje te houden op TEDx-Houston.⁴ TEDxHouston is een van de vele lokaal georganiseerde evenementen op basis van het TED-model. TED – een afkorting die staat voor ‘technologie, entertainment en design’ – is een non-profitorganisatie die zich bezighoudt met ‘ideeën die de moeite waard zijn om te verspreiden’. Organisatoren van TED- en TEDx-conferenties brengen ‘de meest fascinerende denkers en doeners van de wereld’ bijeen en dagen hen uit om de presentatie van hun leven te houden in maximaal achttien minuten.

De mensen van TEDxHouston waren heel anders dan alle andere organisatoren van conferenties die ik tot dan toe had meegemaakt. De meeste organisatoren vinden het een beetje eng om een onderzoeker die zich bezighoudt met schaamte en kwetsbaarheid uit te nodigen, en sommige hebben de neiging zich nogal te bemoeien met de inhoud van het praatje. Toen ik de mensen van TEDx vroeg waarover ze wilden dat ik sprak, zeiden ze: ‘Wij vinden je werk geweldig. Praat maar over wat jou bezighoudt. Doe je eigen ding. Wij zijn dankbaar dat we de dag met jou mogen delen.’ Eigenlijk vraag ik me af hoe ze erbij kwamen om mij ‘mijn eigen ding’ te laten doen, want tot dan toe wist ik zelf niet eens dat ik een eigen ding had.

Aan de ene kant vond ik het heerlijk dat ik de vrije hand kreeg, en aan de andere kant vond ik het vreselijk. Weer stond ik in dubio: moest ik het ongemakkelijke gevoel omarmen of mijn toevlucht nemen tot mijn oude vrienden zekerheid en controle? Ik koos voor het

eerste. Eerlijk gezegd had ik geen idee wat ik me daarmee op de hals haalde.

Mijn beslissing om grote moed te tonen kwam niet zozeer voort uit vertrouwen in mezelf, maar meer uit vertrouwen in mijn onderzoek. Ik weet dat ik een goede onderzoeker ben en vertrouwde erop dat de conclusies die ik uit de gegevens had getrokken gefundeerd en betrouwbaar waren. Kwetsbaarheid zou me brengen waar ik naartoe wilde of misschien moest. Ik overtuigde mezelf er bovendien van dat het eigenlijk niet zoveel voorstelde. Het was Houston maar, een thuiswedstrijd. In het ergste geval zouden vijfhonderd mensen, plus die paar die de conferentie rechtstreeks via internet volgden, denken dat ik gek was.

De ochtend na het praatje werd ik wakker met een van de ergste kwetsbaarheidskaters van mijn leven. Ken je dat gevoel, dat je wakker wordt en alles in orde lijkt totdat de herinnering aan hoe je jezelf hebt blootgegeven je overspoelt en je het liefst onder de dekens wilt wegkruipen? Ik dacht: *Wat heb ik gedaan? Nu denken vijfhonderd mensen officieel dat ik gek ben en dat is niet best. Ik ben twee belangrijke dingen vergeten te noemen. En hoe kwam ik er in hemelsnaam bij om er een dia tussen te stoppen met het woord 'inzinking' erop, ter illustratie van een verhaal dat ik eigenlijk helemaal niet had moeten vertellen? Ik moet de stad ontvluchten.*

Maar ik kon nergens heen. Een halfjaar na het praatje ontving ik een e-mail van de organisatoren van TEDxHouston, waarin ze me feliciteerden omdat mijn praatje op de homepage van de TED-website kwam.⁵ Ik wist dat dat positief was, een eer zelfs, maar ik was doodsbang. Ten eerste begon ik nog maar net te wennen aan het idee dat 'slechts' vijfhonderd mensen dachten dat ik gek was. Ten tweede had ik mij in een land vol critici en cynici altijd veiliger over mijn carrière gevoeld als ik onder de radar bleef vliegen. Terugkijkend vraag ik me af hoe ik op die e-mail had gereageerd als ik had geweten dat mijn filmpje over kwetsbaarheid en hoe belangrijk het is jezelf te laten zien zich als een virus over het internet zou verspreiden, en dat dat me (ironisch genoeg) zo'n ongemakkelijk, kwetsbaar en blootgesteld gevoel zou geven.

Dat praatje is inmiddels een van de populairste filmpjes op TED.com;

het is meer dan vijf miljoen keer bekeken en vertaald in achtendertig talen. Zelf heb ik het nooit gezien. Ik heb er geen spijt van, maar het geeft me nog steeds een ontzettend ongemakkelijk gevoel.

In mijn beleving was 2010 het jaar van het TEDxHouston-praatje, en 2011 het jaar waarin ik het nog eens dunnetjes heb overgedaan. Ik ben letterlijk kriskras door het hele land gereisd om groepen toe te spreken variërend van Fortune 500-bedrijven, leiderschapscoaches, militairen, advocaten en oudergroepen tot onderwijsorganisaties. In 2012 werd ik uitgenodigd om weer een praatje te houden, dit keer op de belangrijkste TED-conferentie van het jaar, in Long Beach, Californië.⁶ Voor mij was dat een uitgelezen kans om anderen te vertellen over het werk dat letterlijk het fundament en de springplank voor al mijn onderzoek is geweest. Ik sprak over schaamte en hoe belangrijk het is om daar inzicht in te krijgen en ermee te leren omgaan als we werkelijk grote moed willen tonen.

Door over mijn onderzoek te vertellen, kwam ik op het idee om dit boek te schrijven. Na overleg met mijn uitgever over de mogelijkheden voor een management- en/of opvoedboek, plus een boek voor leerkrachten, besepte ik dat één boek voldoende was, want waar ik ook heen ging of met wie ik ook sprak, het ging in wezen altijd over dezelfde thema's: angst, gebrek aan betrokkenheid en het verlangen naar meer moed.

Mijn praatjes voor het bedrijfsleven gaan vrijwel altijd over geïnspireerd leiderschap of creativiteit en innovatie. De belangrijkste problemen die me door iedereen, van de werkvloer tot het topmanagement, worden voorgelegd, komen voort uit een gebrek aan betrokkenheid en feedback, de angst om niet mee te kunnen komen in deze tijd van snelle veranderingen, en de behoefte aan heldere doelen. Als we innovatie en passie nieuw leven willen inblazen, moeten we werk weer menselijk maken. Wanneer schaamte wordt ingezet als managementtool, is het gedaan met de betrokkenheid. Wanneer er geen fouten gemaakt mogen worden, valt er niets te leren en kunnen we creativiteit en innovatie wel vergeten.

Als het over opvoeden gaat, blijken vaders en moeders maar al te vaak in het hokje 'goede' of 'slechte' ouder te worden geplaatst, en dat is funest, want het maakt opvoeden tot een mijnenveld van schaam-

te. De vraag waar het werkelijk om draait bij opvoeden is: ‘Ben je betrokken? Heb je aandacht voor je kinderen?’ Is dat het geval, maak dan gerust heel veel fouten en neem een heleboel verkeerde beslissingen. Imperfecte opvoedmomenten zijn juist goed voor onze kinderen, als we tenminste laten zien hoe we proberen te achterhalen wat er is misgegaan en hoe we het de volgende keer beter kunnen doen. Het doel is niet perfect te zijn en onze kinderen gelukkig te maken. Niemand is perfect, en ik ben erachter gekomen dat wat kinderen gelukkig maakt, hen niet altijd tot moedige, betrokken volwassenen maakt. Hetzelfde geldt voor scholen. Ik ben nog geen enkel probleem tegengekomen dat niet samenhangt met een gebrek aan betrokkenheid van ouders, leerkrachten, schoolleiding of leerlingen, of een combinatie daarvan, en de onwil van de verschillende partijen om samen heldere doelen te stellen.

Ik heb ontdekt dat de grootste en meest bevredigende uitdaging in mijn werk bestaat in uitzoeken hoe ik tegelijk kaartenmaker en reiziger kan zijn. Mijn kaarten (of theorieën) van schaamtebestendigheid, bezieling en kwetsbaarheid zijn niet gebaseerd op mijn eigen reiservaringen, maar op de gegevens die ik de afgelopen twaalf jaar heb verzameld; op de ervaringen van duizenden mannen en vrouwen die paden uitstippelen in de richting die ik, net als vele anderen, op wil met mijn leven.

In de loop der jaren heb ik geleerd dat een gedegen en zelfverzekerde kaartenmaker nog geen vlotte reiziger is. Ik struikel en val, en merk dat ik mijn koers steeds weer moet bijstellen. En hoewel ik de kaart die ik heb getekend probeer te volgen, zijn er vaak momenten waarop frustratie en twijfel de overhand krijgen, en ik de kaart opfrommel en in de rommellade in mijn keuken prop. De reis van verschrikkelijk naar verrukkelijk was niet gemakkelijk, maar voor mij wel elke stap waard.

Wat voor ons allemaal geldt, en waar ik de afgelopen jaren voortdurend met leiders, ouders en leerkrachten over heb gesproken, is het principe dat het hart van dit boek vormt: wat we weten is belangrijk, maar wie we zijn is belangrijker. Zijn vraagt, veel meer dan weten, dat we betrokkenheid tonen en onszelf laten zien. En dat vraagt grote moed en een kwetsbare opstelling. De eerste stap van de reis

daarnaartoe is uitzoeken waar we nu staan, waar we heen willen en wat ons daarbij in de weg staat. Ik denk dat we daar het beste achter kunnen komen door onze alomtegenwoordige cultuur van 'nooit genoeg' onder de loep te nemen.

1

SCHAARSTE: EEN KIJK OP ONZE CULTUUR VAN 'NOOIT GENOEG'

Nu ik dit werk twaalf jaar heb gedaan en heb gezien wat de cultuur van schaarste heeft aangericht in onze gezinnen, organisaties en gemeenschappen, kan ik alleen maar concluderen dat we het helemaal zat zijn om ons voortdurend angstig te voelen. We hebben er genoeg van dat het in de media en de politiek voortdurend gaat over vragen als 'Waar moeten we bang voor zijn?' en 'Wie kunnen we de schuld geven?' We verlangen allemaal naar de grote moed waar Roosevelt over sprak.

Je kunt geen kat rondzwaaien zonder een narcist te raken.’

Oké, ik geef het toe, het was niet mijn meest welbespraakte moment op het podium. Het was niet mijn bedoeling om mensen tegen de haren in te strijken, maar als ik erg verhit of gefrustreerd raak, val ik terug op de taal die ik heb meegekregen van de generaties Texanen voor me. Ik zwaai met katten, moet dingen vaak even rustig herkauwen, en vat geregeld de koe bij de hoorns. Meestal verval ik in Texaanse uitdrukkingen wanneer ik thuis ben of bij familie en vrienden, maar zo nu en dan, als ik me geprikkeld voel, ontglippen ze me ook op het podium.

Ik hoor en gebruik die uitdrukking met het rondzwaaien van die kat al mijn hele leven, en was me er helemaal niet van bewust dat een deel van het duizendkoppige publiek mij in gedachten letterlijk zelfingenomen mensen met een poes om de oren zag slaan. Maar inmiddels ben ik wijzer geworden en heb ik, tijdens het beantwoorden van de vele e-mails die me zijn gestuurd door mensen uit het publiek die vonden dat dierenmishandeling niet bij mijn boodschap over kwetsbaarheid en verbondenheid paste, ontdekt dat de uitdrukking niets met dieren te maken heeft. Het is een zegswijze uit de Britse marine waarmee werd bedoeld dat er te weinig ruimte op een schip was om een matroos te geselen met de kat met negen staarten. Ja, ja, ik weet het. Ook niet zo fijnzinnig.

In dit specifieke geval kwam ik op het rondzwaaien met die kat, doordat een vrouw in het publiek riep: ‘De jeugd van tegenwoordig vindt zichzelf zo bijzonder. Waarom zijn er toch zoveel narcisten?’ Toen flapte ik er per ongeluk uit: ‘Ja, je kunt geen kat rondzwaaien zonder een narcist te raken.’ Ik word namelijk altijd geïrriteerd wanneer ik mensen de term ‘narcisme’ lukraak hoor gebruiken. ‘Face-

book is zo narcistisch. Hoe komen mensen er toch bij dat alles wat ze doen zo belangrijk is?' 'Kinderen zijn tegenwoordig allemaal narcisten. Het is altijd: ikke, ikke, ikke.' 'Mijn baas is zo'n narcist. Ze denkt dat zij beter is dan anderen en kraakt altijd iedereen af.'

Terwijl leken narcisme vaak als vergaarbak gebruiken voor van alles en nog wat, van arrogantie tot onbeschoft gedrag, zijn wetenschappers en hulpverleners bezig dit rekbare begrip op elke denkbare wijze te onderzoeken. Een groep onderzoekers heeft onlangs pophits uit de afgelopen drie decennia met de computer geanalyseerd.¹ Ze kwamen erop uit dat er een statistisch significante trend richting narcisme en vijandigheid zichtbaar is in de popmuziek. Overeenkomstig hun hypothese zagen ze dat woorden als 'wij' en 'ons' steeds minder worden gebruikt en 'ik' en 'mij' steeds meer.

De onderzoekers constateerden ook een afname van het aantal woorden gerelateerd aan sociale verbondenheid en positieve emoties, en een toename van het aantal woorden gerelateerd aan woede en asociaal gedrag, zoals 'haat' en 'vermoorden'. Twee van de onderzoekers, Jean Twenge en Keith Campbell, die ook het boek *The Narcissism Epidemic* schreven, stellen dat de narcistische persoonlijkheidsstoornis nu ruim twee keer zo vaak voorkomt in de Verenigde Staten als tien jaar geleden.²

Het voelt, om nog maar eens zo'n fraaie uitdrukking van mijn oma te gebruiken, alsof de wereld in een boodschappenmandje naar de bliksem gaat.

Maar is dat wel zo? Worden we echt omringd door narcisten? Zijn we verworpen tot een cultuur van navelstaarders en egoïsten die alleen geïnteresseerd zijn in macht, succes, schoonheid en zichzelf? Zijn we zo over het paard getild dat we onszelf superieur vinden, ook al dragen we niet echt iets bij en presteren we weinig waardevols? Is het waar dat het ons ontbreekt aan de noodzakelijke empathie om betrokken, verbonden mensen te zijn?

Als jij net zo bent als ik, zit je waarschijnlijk een beetje moeilijk te kijken en denk je: *Ja, dat is precies het probleem. Het geldt natuurlijk niet voor mij, maar... over het algemeen klopt het helemaal!*

Het voelt goed om een verklaring te hebben, vooral eentje die ons een prettig gevoel over onszelf geeft en de schuld bij 'de ander'

legt. Elke keer dat ik mensen het narcismeargument hoor gebruiken, hoor ik daarbij ook iets van minachting, boosheid en afkeuring. Eerlijk gezegd voelde ik die emoties zelf ook bij het schrijven van het bovenstaande.

Onze eerste neiging is om ‘de narcisten’ te genezen door ze eens goed op hun plek te zetten. Het maakt niet uit of ik met leerkrachten, ouders, ondernemers of mijn burens praat, ik hoor elke keer hetzelfde: ‘Die egotrippers moet eens in de oren geknoopt worden dat ze niets bijzonders zijn, dat ze helemaal niet zo geweldig zijn, dat ze nergens recht op hebben, en dat ze maar eens normaal moeten doen. Ze zijn echt niet het middelpunt van de wereld.’ (En dat is dan de gecensureerde versie.)

En nu wordt het ingewikkeld. En frustrerend. En misschien zelfs een beetje pijnlijk. Het begrip ‘narcisme’ is inmiddels zo ingeburgerd dat de meeste mensen het associëren met een gedragspatroon dat onder andere bestaat uit zelfoverschatting, een voortdurende behoefte aan bewondering en een gebrek aan empathie. Wat echter vrijwel niemand beseft, is dat aan deze diagnose, in welke gradatie dan ook, schaamte ten grondslag ligt. Wat betekent dat we het niet kunnen ‘verhelpen’ door mensen op hun plek te zetten en te herinneren aan hun tekortkomingen en nietigheid. Schaamte is namelijk eerder de oorzaak van dergelijk gedrag dan de genezing.

NARCISME BEKEKEN DOOR DE LENS VAN KWETSBAARHEID

Als we mensen met problematisch gedrag dat meer aangeleerd of door de omgeving bepaald is dan geërfd of aangeboren een diagnose opleggen of een etiket opplakken, heeft dat vaak eerder een negatieve dan een positieve uitwerking. En wanneer we te maken hebben met een epidemie, dan moet de oorzaak – net als bij een besmettelijke ziekte – eerder gezocht worden in de omgeving dan in erfelijke aanleg. Omschrijven we het probleem bovendien zodanig dat het wordt toegeschreven aan wie mensen zijn, in plaats van aan de keuzes die ze maken, dan komen we er met ons allen te gemakkelijk onderuit: ‘Niets aan te doen. Zo ben ik nu eenmaal.’ Ik ben er een groot voorstander van mensen verantwoordelijk te houden voor hun gedrag, dus laten we de schuld niet afschuiven op ‘het systeem’.

Laten we liever proberen de achterliggende oorzaak op te sporen, zodat we echt iets aan het probleem kunnen doen.

Het helpt vaak wel om patronen te herkennen in gedrag en uit te zoeken wat die patronen zouden kunnen betekenen, maar dat is iets heel anders dan mensen vastpinnen op een diagnose, wat volgens mij, en wat ook is aangetoond door onderzoek, vaak tot meer schaamte leidt en mensen ervan weerhoudt hulp te zoeken.

Het is belangrijk om de hierboven beschreven trends en invloeden te begrijpen, maar ik vind het veel nuttiger om gedragspatronen te bekijken door de lens van kwetsbaarheid. In veel gevallen geeft dat me er zelfs een totaal andere kijk op. Als ik bijvoorbeeld narcisme bekijk door de lens van kwetsbaarheid, dan zie ik de op schaamte gebaseerde angst om gewoontjes te zijn. Ik zie de angst om nooit bijzonder genoeg te zijn om door anderen te worden gezien, om liefde te ontvangen, om erbij te horen, of om een doel in het leven te hebben. Soms hoeven we problemen alleen maar vanuit een menselijk perspectief te bekijken om er een helder licht op te laten schijnen; een licht dat vaak uitgaat zodra er een stigmatiserend etiket op wordt geplakt.

Deze nieuwe definitie van narcisme schept duidelijkheid en brengt zowel de oorzaak van het probleem als mogelijke oplossingen aan het licht. Ik zie bijvoorbeeld precies hoe en waarom tegenwoordig meer mensen worstelen met de vraag hoe ze erin kunnen geloven genoeg te zijn. Ik zie overal culturele boodschappen die zeggen dat een gewoon leven een zinloos leven is. En ik zie hoe kinderen die opgroeien op een dieet van reality-tv, celebritycultuur, en sociale media zonder ouderlijk toezicht deze boodschappen kunnen opzuigen en een compleet vertekend beeld van de wereld kunnen krijgen, waarin het aantal *likes* dat je op Facebook of Instagram krijgt, bepaalt wat je waard bent.

Omdat we allemaal gevoelig zijn voor de boodschappen die ego-centrisch gedrag voeden, neemt deze nieuwe lens het element van 'wij tegen die verdomde narcisten' weg. Ook ik weet hoe het is om ernaar te verlangen dat wat je doet belangrijk is, en hoe gemakkelijk het is om dat te verwarren met de wens om heel speciaal te zijn. Ik weet hoe verleidelijk het is om beroemdheden als maatstaf te nemen

en te concluderen dat je leven niets voorstelt. En ik begrijp ook dat zelfoverschatting, het idee dat je recht hebt op van alles, en het verlangen naar bewondering een reactie kan zijn op het pijnlijke gevoel dat je te gewoon en niet goed genoeg bent. Dergelijke manieren van denken en doen leiden uiteindelijk weliswaar tot meer pijn en minder verbondenheid, maar wanneer we ons ellendig voelen en snakken naar liefde en verbondenheid, dan grijpen we naar datgene waarvan we denken dat het ons het beste zal beschermen.

Er zijn natuurlijk gevallen waarin een diagnose noodzakelijk is om de juiste behandeling te krijgen, maar ik kan geen enkel voorbeeld bedenken waarin we niet ook baat hebben bij het bekijken van het probleem door de lens van kwetsbaarheid. We kunnen altijd iets leren door onszelf de volgende vragen te stellen:

1. Welke boodschappen en verwachtingen zijn kenmerkend voor onze cultuur en hoe beïnvloedt die cultuur ons gedrag?
2. Wat is het verband tussen onze worstelingen en ons gedrag aan de ene kant en zelfbescherming aan de andere?
3. Hoe verhouden ons gedrag, onze gedachten en onze emoties zich tot kwetsbaarheid en de behoefte aan een sterk gevoel van eigenwaarde?

Als we nu terugkijken naar de eerdere vraag of we omringd worden door mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis, dan is mijn antwoord nee. Er is een culturele invloed die momenteel een belangrijke rol speelt, en ik denk dat de angst om gewoon te zijn daar onderdeel van uitmaakt, maar ik denk ook dat het dieper zit dan dat. Om de bron te vinden, zullen we meer moeten doen dan mensen etiketten opplakken en voor narcist uitmaken.

We hebben de lens van kwetsbaarheid tot nu toe laten inzoomen op een aantal specifieke gedragspatronen, maar als we zo ver mogelijk uitzoomen, verandert het beeld. Dan verliezen we de problemen die we hiervoor bespraken niet uit het oog, maar zien we ze als onderdeel van een groter landschap. Daardoor kunnen we precies de

vinger leggen op de belangrijkste culturele invloed van onze tijd; de omgevingsfactor die niet alleen datgene verklaart wat iedereen de narcisme-epidemie noemt, maar ook een panoramisch beeld geeft van de gedachten, gedragspatronen en emoties die geleidelijk verandering aanbrengen in wie we zijn en hoe we leven, liefhebben, werken, leidinggeven, opvoeden, regeren, onderwijzen en verbondenheid met elkaar ervaren. De omgevingsfactor waar ik op doel is onze cultuur van schaarste.

SCHAARSTE: HET PROBLEEM VAN NOOIT GENOEG

Een belangrijk aspect van mijn werk is het vinden van woorden en omschrijvingen die de onderzoeksgegevens precies dekken en waar de deelnemers aan het onderzoek zich bovendien helemaal in kunnen vinden. Ik weet dat ik ernaast zit wanneer mensen doen alsof ze het snappen, of op mijn termen en definities reageren met 'hmm' of 'klinkt interessant'. Gezien de onderwerpen die ik bestudeer, weet ik dat ik goed zit wanneer mensen wegstijven, hun handen voor het gezicht slaan, of reageren met 'au', 'hou op', of 'heel herkenbaar'. Het laatste is hoe mensen gewoonlijk reageren wanneer ze de uitdrukking 'nooit ... genoeg' zien of horen. Binnen de kortste keren gaan mensen hun eigen woorden invullen op de puntjes:

- Nooit goed genoeg
- Nooit perfect genoeg
- Nooit slank genoeg
- Nooit machtig genoeg
- Nooit succesvol genoeg
- Nooit slim genoeg
- Nooit zeker genoeg
- Nooit veilig genoeg
- Nooit bijzonder genoeg

Het gevoel van schaarste zit bij ons ingebakken.

Een van mijn favoriete auteurs als het gaat om schaarste is acti-viste en fondsenwerfster Lynne Twist. In haar boek *The Soul of Money* noemt ze schaarste 'de grote leugen'.³ Ze schrijft:

De eerste gedachte die ik, net als heel veel andere mensen, 's ochtends heb is: ik heb niet lang genoeg geslapen. En de volgende: ik heb niet genoeg tijd. Of dat nu waar is of niet, de gedachte 'niet genoeg' komt automatisch bij ons op, en we denken er vaak niet eens aan om daar vraagtekens bij te plaatsen. Het grootste deel van de dag en van ons leven zijn we bezig met aanhoren, uitleggen, of klagen of piekeren over waar we niet genoeg van hebben... Al voordat we overeind zitten in bed, voordat onze voeten de vloer raken, schieten we tekort, lopen we achter, zijn we aan de verliezende hand, ontbreekt het ons aan iets. En tegen de tijd dat we 's avonds naar bed gaan, is ons hoofd gevuld met alles wat we die dag niet hebben gekregen of gedaan. We vallen in slaap met die nare gedachte en worden wakker met die illusie van tekort... Deze interne focus op schaarste, deze manier van denken, is de bron van onze jaloezie, onze hebzucht, onze vooroordelen, en onze worsteling met het leven...

Schaarste is het probleem van 'nooit genoeg'. Het woord 'schaars' is verwant aan het Oudfranse woord *escars* (circa 1300), dat 'karig' of 'gierig' betekent.⁴ Een gevoel van schaarste gedijt in een cultuur waarin iedereen heel erg bezig is met het idee dat er gebrek is aan van alles, van veiligheid en liefde tot geld en grondstoffen. We besteden buitensporig veel tijd aan piekeren over hoeveel we hebben, willen of niet hebben, en hoeveel andere mensen hebben, nodig hebben en willen.

Wat dit constante evalueren en vergelijken zo schadelijk maakt, is dat we ons leven, ons huwelijk, ons gezin en onze samenleving vaak vergelijken met onbereikbare, door de media ingegeven visioenen van perfectie, of dat we onze werkelijkheid toetsen aan ons eigen fantasieverhaal over hoe geweldig iemand anders het heeft. Ook nostalgie is een gevaarlijke vorm van vergelijken. Hoe vaak vergelijken we onszelf en ons leven niet met een herinnering waar nostalgie iets van heeft gemaakt wat nooit werkelijk heeft bestaan: 'Herinner je je nog...? Dat waren nog eens tijden...'

DE HERKOMST VAN ONS GEVOEL VAN SCHAARSTE

Een gevoel van schaarste krijgt niet van de ene dag op de andere vat op een cultuur. Het gevoel van schaarste gedijt echter goed in van schaamte doortrokken culturen, die gekenmerkt worden door vergelijking en die verbrokken zijn door gebrek aan betrokkenheid. (Wanneer ik onze cultuur van schaamte doortrokken noem, bedoel ik niet dat we ons schamen voor onze collectieve identiteit, maar dat er zoveel mensen zijn die worstelen met hun gevoel van eigenwaarde dat het typerend is voor onze cultuur.)

In de afgelopen tien jaar heb ik de tijdgeest in de Verenigde Staten enorm zien veranderen. Ik heb het gezien in mijn onderzoeksgegevens en zie het zelfs in de gezichten van de mensen die ik ontmoet, interview en toespreek. De wereld is nooit een gemakkelijke plek geweest, maar het afgelopen decennium is voor zoveel mensen traumatisch geweest dat onze cultuur erdoor is veranderd. We hebben gebeurtenissen meegemaakt en maken nog steeds gebeurtenissen mee – van de aanslagen op 11 september 2001, meerdere oorlogen, de recessie en grote natuurrampen tot de toename van zinloos geweld en schietpartijen op scholen – die zo'n aanslag doen op ons gevoel van veiligheid dat we ze als traumatisch ervaren, ook al zijn we er zelf niet direct bij betrokken. Verder heerst er tegenwoordig zo'n gigantische werkloosheid dat iedereen daar volgens mij hetzij direct door getroffen is, hetzij iemand in zijn of haar naaste omgeving heeft die er direct door getroffen is.

Piekeren over schaarste is de manier waarop onze cultuur omgaat met posttraumatische stress. We doen dit wanneer we te veel hebben meegemaakt. In plaats van er samen aan te werken om het te boven te komen (wat een kwetsbare opstelling vraagt), worden we boos en bang, en maken we elkaar het leven zuur. Dit geldt niet alleen voor de cultuur in het algemeen; ik heb dezelfde dynamiek gezien in de cultuur van gezinnen, bedrijven, scholen en gemeenschappen. En elke keer is er sprake van dezelfde combinatie van schaamte, vergelijking en gebrek aan betrokkenheid. Het gevoel van schaarste borrelt op uit deze omstandigheden en houdt ze in stand totdat een kritische massa mensen andere keuzes begint te maken en de kleinere culturen waarvan die mensen deel uitmaken, begint te hervormen.

Een manier om meer inzicht te krijgen in de drie componenten van schaarste en hoe ze onze cultuur beïnvloeden, is stil te staan bij onderstaande vragen. Het werkt het beste als je tijdens het lezen van de vragen denkt aan de cultuur of het sociale systeem waar je deel van uitmaakt, of het nu je klas, je gezin, je gemeenschap of je team op het werk is:

1. **Schaamte.** Wordt de angst om te worden uitgelachen of gekleineerd gebruikt om mensen te sturen en/of onder de duim te houden? Wordt de waarde van mensen gekoppeld aan hun prestaties, productiviteit of volgzzaamheid? Is het de norm om anderen verwijten te maken en de schuld af te schuiven? Worden mensen vaak afgekraakt of uitgescholden? Hoe zit het met voortrekken? Speelt perfectionisme een rol?
2. **Vergelijking.** Enige competitie kan gezond zijn, maar worden mensen misschien constant op openlijke of bedekte manier vergeleken en gerangschikt? Wordt de creativiteit verstikt? Worden mensen beoordeeld op basis van een beperkte norm in plaats van gewaardeerd om hun unieke talenten en bijdragen? Is er een ideale manier van doen of een vorm van talent die wordt gebruikt als maatstaf voor de waarde van anderen?
3. **Gebrek aan betrokkenheid.** Zijn mensen bang om risico's te nemen of nieuwe dingen te proberen? Is het gemakkelijker om te zwijgen dan om verhalen, ervaringen en ideeën met elkaar te bespreken? Voelt het alsof er niemand echt aandacht heeft of luistert? Moet iedereen moeite doen om gezien en gehoord te worden?

Als ik naar deze vragen kijk en daarbij denk aan onze cultuur in het algemeen, de media en het sociaaleconomische en politieke landschap, dan is mijn antwoord: JA, JA en JA!

Als ik aan mijn gezin denk in de context van deze vragen, dan

besef ik dat dit precies de dingen zijn waar mijn man, Steve, en ik elke dag aan werken. Ik gebruik het woord ‘werken’, omdat het opbouwen van een relatie, de zorg voor een gezin, het creëren van een organisatiecultuur, het leiden van een school of het dragen van een geloofsgemeenschap op een manier die fundamenteel tegengesteld is aan de culturele normen die worden gedreven door een gevoel van schaarste, elke dag weer aandacht, toewijding en werk vraagt. De algemene cultuur oefent voortdurend druk op ons uit en zal ons, tenzij we bereid zijn om tegendruk te leveren en te vechten voor datgene waar we in geloven, automatisch opzadelen met een gevoel van schaarste. Elke keer dat we keuzes maken die indruisen tegen het sociale klimaat van schaarste, vraagt dat grote moed van ons.

Het tegengestelde van leven met een gevoel van schaarste heeft niets te maken met overvloed. Volgens mij zijn overvloed en schaarste in feite twee zijden van dezelfde medaille. Het tegengestelde van nooit genoeg is niet overvloed of meer dan je ooit had kunnen dromen. Het tegengestelde van een gevoel van schaarste is een gevoel van genoeg, of wat ik ‘bezieling’ noem. Zoals ik in de inleiding al aangaf, zitten er allerlei kanten aan een bezield leven, maar de kern wordt gevormd door kwetsbaarheid en eigenwaarde. Met andere woorden: de bereidheid onzekerheid te accepteren, jezelf bloot te geven en emotionele risico’s te nemen vanuit de overtuiging dat je genoeg bent.

Als we nu nog eens terugkijken naar de drie groepen vragen over schaarste die ik hierboven stelde en ons afvragen of we bereid zouden zijn ons kwetsbaar op te stellen of grote moed te tonen in situaties die worden gekenmerkt door dergelijke normen, dan zal het antwoord voor de meesten van ons een luid en duidelijk nee zijn. En als we ons afvragen of deze omstandigheden bevorderlijk zijn voor een goed gevoel van eigenwaarde, zal het antwoord opnieuw nee zijn. Een cultuur van schaarste is vooral funest voor onze bereidheid ons kwetsbaar op te stellen en ons vermogen de wereld tegemoet te treden vanuit een goed gevoel van eigenwaarde.

Nu ik dit werk twaalf jaar heb gedaan en heb gezien wat de cultuur van schaarste heeft aangericht in onze gezinnen, organisaties en gemeenschappen, kan ik alleen maar concluderen dat we het hele-

maal zat zijn om ons voortdurend angstig te voelen. We verlangen allemaal naar de grote moed waar Roosevelt over sprak. We hebben er genoeg van dat het in de media en de politiek voortdurend gaat over vragen als ‘Waar moeten we bang voor zijn?’ en ‘Wie kunnen we de schuld geven?’

In het volgende hoofdstuk gaan we in op de kwetsbaarheidsmythen die het gevoel van schaarste aanwakkeren en zullen we zien dat grote moed begint met betrokkenheid tonen en onszelf laten zien.

NOTEN EN LITERATUUR

INLEIDING

- 1 Brown, B., *Connections: A 12-session psychoeducational shame-resilience curriculum*, Center City, 2009.
Brown, B., *I Thought It Was Just Me (But It Isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power*, New York, 2007.
Brown, B., 'Shame resilience theory', in: S.P. Robbins, P. Chatterjee en E.R. Canda (red.), *Contemporary human behavior theory: A critical perspective for social work*, herziene uitgave, Boston, 2007.
Brown, B., 'Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame', in: *Families in Society*, jrg. 87, nr. 1 (p. 43–52), Milwaukee, 2006.
- 2 Brown, B., *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*, Center City, 2010. (Verschijnt in 2013 in het Nederlands onder de titel *De moed van imperfectie: Laat gaan wie je denkt te moeten zijn.*)
- 3 Brown, C.B., 'Acompañar: A grounded theory of developing, maintaining and assessing relevance in professional helping', in: *Dissertation Abstracts International*, jrg. 63, nr. 2 (UMI No. 3041999), Ann Arbor, 2002.
- 4 http://www.ted.com/talks/lang/nl/brene_brown_on_vulnerability.html
- 5 <http://www.ted.com/>
- 6 http://www.ted.com/talks/lang/nl/brene_brown_listening_to_shame.html

1 SCHAARSTE: EEN KIJK OP ONZE CULTUUR VAN 'NOOIT GENOEG'

- 1 DeWall, C.N., R.S. Pond Jr., W.K. Campbell en J. Twenge, 'Tuning in to psychological change: Linguistic markers of psychological traits and emotions over time in popular US song lyrics', in: *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, jrg. 5, nr. 3 (p.200-207), Washington DC, 2011.
- 2 Twenge, J. en K. Campbell, *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*, New York, 2009.
- 3 Twist, L., *The Soul of Money: Transforming your relationship with money and life* (p. 44), New York, 2003.
- 4 <http://www.merriam-webster.com/dictionary/>, geraadpleegd januari 2012.