

BRENÉ BROWN

**STERKER**  
*dan* **OOIT**



# *Aantekening bij het onderzoek*

EN VERHALEN VERTELLEN ALS METHODOLOGIE

Toen ik in de jaren negentig met mijn studie maatschappelijk werk begon, werd er binnen de beroepsgroep een polariserend debat gevoerd over de aard van kennis en waarheid. *Is aan de ervaring ontleende wijsheid waardevoller dan gegevens die het resultaat zijn van gecontroleerd onderzoek of juist minder waardevol? Wat voor soort onderzoek mogen we toelaten in onze professionele verslagen en wat moeten we afwijzen?* Het was een verhit debat dat vaak voor behoorlijk wat frictie tussen hoogleraren zorgde.

Als doctoraalstudenten werden we vaak gedwongen partij te kiezen. Onze onderzoekshoogleraren trainden ons erin om te kiezen voor bewijsmateriaal boven ervaring, voor logisch denken boven geloof, voor wetenschap boven kunst en voor harde gegevens boven verhalen. Ironisch genoeg vertelden onze andere hoogleraren ons op exact hetzelfde moment dat studenten maatschappelijk werk op hun hoede moesten zijn voor valse tweedelingen – van die ‘ofwel je bent dit ofwel je bent dat’-formuleringen. We leerden dat als we met of-of-dilemma’s werden geconfronteerd, onze eerste vraag zou moeten zijn: *Wie wordt er beter van door mensen te dwingen om te kiezen?*

Als je de *wie wordt er beter van?*-vraag toepaste op het debat met betrekking tot het maatschappelijk werk, was het antwoord duidelijk: traditionele kwantitatieve onderzoekers werden er be-

ter van als de beroepsgroep besloot dat hun aanpak de enige weg naar de waarheid was. En onze universiteit was heel traditioneel; je kreeg weinig tot geen training in kwalitatieve methoden en de enige optie om te promoveren was binnen het kwantitatieve onderzoek. Over kwalitatief onderzoek hadden we maar één handboek, met een lichttroze omslag – het werd dan ook vaak ‘het onderzoeksboek voor meisjes’ genoemd.

Het debat werd voor mij persoonlijk toen ik verliefd werd op kwalitatief onderzoek – onderzoek op basis van de Grounded Theory Approach om precies te zijn. Mijn reactie was om er toch mee door te gaan, en ik vond een paar bondgenoten binnen en buiten de universiteit. Als methodoloog koos ik Barney Glaser van de medische faculteit van de universiteit van Californië, die samen met Anselm Strauss de grondlegger van de Grounded Theory Approach is.

Ik word nog steeds ten diepste beïnvloed door een hoofdredactioneel artikel dat ik in de jaren negentig las, met als titel ‘Many Ways of Knowing’. Het was geschreven door Ann Hartman, de invloedrijke redacteur van een van onze meest prestigieuze tijdschriften van die tijd. Hartman<sup>1</sup> schreef in dat artikel:

Deze redacteur neemt het standpunt in dat er vele waarheden zijn en vele manieren om aan kennis te komen. Elke ontdekking draagt bij aan onze kennis, en elke manier van kennisverwerving verdiept ons begrip en voegt een nieuwe dimensie toe aan onze visie op de wereld... Zo verschaffen bijvoorbeeld grootschalige onderzoeken naar huwelijktrends tegenwoordig nuttige informatie over een snel veranderend sociaal instituut. Maar als je één huwelijk van binnenuit bekijkt, zoals in *Wie is bang voor Virginia Woolf?*, dan krijg je een rijk beeld van de problemen van één huwelijk, wat je nieuwe inzichten oplevert over de pijn, de vreug-

den, de verwachtingen, de teleurstellingen, de intimiteit en de ultieme eenzaamheid in relaties. Zowel de wetenschappelijke als de artistieke methode verschaft ons manieren om kennis te verwerven. En zoals Clifford Geertz ... stelde, laten innovatieve denkers op veel terreinen de grenzen tussen categorieën vervagen, ze vinden kunst in wetenschap, wetenschap in kunst en maatschappelijke theorieën in alle menselijke scheppingen en activiteit.

De eerste jaren van mijn carrière als 'tenure track'-hoogleraar en -onderzoeker bezweek ik voor angst en schaarste (het gevoel dat de onderzoeksmethode die ik had gekozen niet goed genoeg was). Omdat ik me als kwalitatief onderzoeker een buitenstaander voelde, ging ik voor de veiligheid zo dicht mogelijk bij de 'als je het niet kunt meten bestaat het niet'-massa staan. Dat voorzag zowel in mijn politieke behoeften als in mijn diepe afkeer van onzekerheid. Maar ik kreeg dat redactionele hoofdartikel nooit meer uit mijn hoofd of mijn hart. En tegenwoordig noem ik mezelf trots een onderzoeker-verhalenverteller, omdat ik geloof dat de meest bruikbare kennis over het menselijk gedrag gebaseerd is op de ervaringen van mensen. Ik ben Ann Hartman ongelooflijk dankbaar dat ze het lef heeft gehad om dat standpunt in te nemen, prof. dr. Paul Raffoul dat hij me een kopie van dat artikel gaf en Susan Robbins dat ze moedig mijn promotiecommissie voorzat.

Als je dit boek leest, zul je zien dat ik niet vind dat geloof en rede elkaars natuurlijke vijanden zijn. Ik denk dat ons menselijk verlangen naar zekerheid en onze vaak wanhopige behoefte om gelijk te hebben tot die valse tegenstelling hebben geleid. Theologen die de schoonheid van de wetenschap van tafel vegen of wetenschappers die niet in de kracht van het mysterie geloven vertrouwd ik niet.

Door die overtuiging vind ik nu kennis en waarheid in een breed scala van bronnen. In dit boek kom je citaten tegen van geleerden en singer-songwriters. Ik citeer uit onderzoek en uit films. Er is een brief in opgenomen van een mentor die me hielp omgaan met een gebroken hart en een redactioneel hoofdartikel over nostalgie van een socioloog. Ik ga echt niet pretenderen dat Crosby, Stills & Nash academici zijn, maar ik wil het vermogen van kunstenaars om iets essentieels van de menselijke geest te vangen ook niet bagatelliseren.

Ook pretendeer ik niet deskundig te zijn met betrekking tot elk onderwerp dat belangrijk bleek in het onderzoek dat in dit boek wordt behandeld. Dus deel ik het werk van andere onderzoekers en deskundigen die treffend weten te verwoorden wat uit mijn gegevens is gebleken. Ik wil je heel graag voorstellen aan een aantal van deze denkers en kunstenaars, die hun carrière hebben gewijd aan onderzoek naar de werking van emotie, denken en gedrag.

Ik ben tot het inzicht gekomen dat we er allemaal voor willen gaan en onszelf willen laten zien in ons leven. Dat betekent dat we allemaal zullen worstelen en vallen; we zullen weten wat het betekent om zowel dapper te zijn als een gebroken hart op te lopen.

Ik ben dankbaar dat we deze reis samen maken. Zoals Roemi<sup>2</sup> zegt: 'We lopen allemaal met elkaar mee naar huis.'

Voor meer informatie over mijn methode en de stand van het onderzoek, ga naar mijn website: [brenebrown.com](http://brenebrown.com).

Bedankt dat je met me meegaat op dit avontuur.





*De waarheid is*

**VALLEN DOET PIJN.**

*Durf*

**MOED**

*te houden*

*en* **VOEL JE WEG WEER**

**OMHOOG.**

# *Durven én de waarheid*

EEN INLEIDING

Tijdens een interview in 2013 vertelde een journalist me dat hij na het lezen van *De moed van imperfectie* en *De kracht van kwetsbaarheid*<sup>1</sup> wilde gaan werken aan zijn eigen problemen met kwetsbaarheid, moed en authenticiteit. Hij begon te lachen en zei: 'Klinkt alsof er nog een lange weg te gaan is. Kunt u me vertellen wat de pluspunten zijn als je dat doet?' Ik vertelde hem dat ik er zowel professioneel als persoonlijk van overtuigd was dat je kwetsbaar opstellen – de bereidheid om ervoor te gaan en je te laten zien zonder garantie hoe dat zal uitpakken – de enige weg is naar meer liefde, het gevoel dat je erbij hoort en vreugde. Hij voegde er snel aan toe: 'En de nadelen?' Ditmaal was ik degene die in de lach schoot. 'Dat je struikelt, valt en een schop onder je kont krijgt.'

Er volgde een lange stilte, toen zei hij: 'Maar u zegt nog steeds dat u denkt dat je kwetsbaar opstellen de moeite waard is?' Ik antwoordde met een gepassioneerd 'ja', gevolgd door een beken-tenis: 'Vandaag zeg ik van harte "ja" omdat ik niet, na een harde val, met mijn gezicht op de grond lig. Maar zelfs midden in de worsteling zou ik nog steeds zeggen dat het niet alleen de moeite waard is om dit werk te doen, maar dat je dit gewoon doet als je vanuit je volle mens-zijn leeft. Als je me deze vraag echter zou stellen als ik net was gevallen, dan zou ik veel minder enthousiast



en veel bozer zijn, dat geef ik je op een briefje. Ik ben niet zo goed in vallen en mijn weg erdoorheen voelen.'

Het is nu twee jaar geleden sinds dat interview – twee jaar van oefenen in moedig zijn en me laten zien – en me kwetsbaar opstellen is nog steeds ongemakkelijk en vallen doet nog steeds pijn. Dat zal ook altijd zo blijven. Maar wat ik leer is dat het proces van worstelen en mezelf door de pijn heen loodsen evenveel heeft te bieden als het proces van moedig zijn en mezelf laten zien.

De afgelopen jaren heb ik het voorrecht gehad tijd te mogen doorbrengen met een aantal bijzondere mensen. Van topondernemers en directeurs van Fortune 500-bedrijven tot stellen die al meer dan dertig jaar een liefdevolle relatie hebben en ouders die hun best doen om het onderwijssysteem te veranderen. Terwijl ze hun ervaringen en verhalen over moedig zijn, vallen en weer opstaan deelden, bleef ik mezelf afvragen: *wat hebben ze gemeen, die mensen met een goede relatie, ouders met een intieme band met hun kinderen, leraren die creativiteit en leren stimuleren, geestelijken die mensen begeleiden in het geloof en leiders die we vertrouwen?*

Terwijl we door ons kwetsbaar op te stellen de bevredigende ervaringen krijgen waar we zo naar verlangen – liefde, het gevoel erbij te horen, vreugde, creativiteit en vertrouwen, om er een paar te noemen – is het proces van weer emotioneel in balans komen midden in de worsteling de plek waar onze moed wordt getest en onze normen en waarden worden gevormd. Sterk weer opstaan na een val gaat over in alle eerlijkheid naar jezelf kijken; tijdens dat proces leren we het meest over wie we zijn.

De afgelopen twee jaar hebben mijn team en ik ook elke week mailtjes gekregen van mensen die schrijven: 'Ik ben heel moedig geweest. Ik was dapper. Ik heb een schop onder mijn kont gekregen en nu lig ik uitgeteld op de grond. Hoe kom ik weer over-

eind?’ Toen ik *De moed van imperfectie* en *De kracht van kwetsbaarheid* schreef wist ik dat ik uiteindelijk ook een boek over vallen zou schrijven. Ik heb de hele tijd gegevens verzameld en wat ik leerde over het overleven van pijn heeft me telkens weer geholpen. *Het heeft me geholpen en in de loop van het proces veranderd.*

Ik zie de voortgang van mijn werk als volgt:

*De moed van imperfectie* – Wees jezelf.

*De kracht van kwetsbaarheid* – Ga er helemaal voor.

*Sterker dan ooit* – Vallen. Opstaan. En het opnieuw proberen.

De rode draad door alle drie de boeken is ons verlangen om te leven vanuit ons volle mens-zijn. Ik definieer ‘leven vanuit je volle mens-zijn’ als leven vanuit de moeite waard zijn. Dat betekent dat je de moed, compassie en verbondenheid aankweekt om ‘s ochtends wakker te worden en te denken: *het maakt niet uit wat ik voor elkaar krijg en wat er blijft liggen – ik ben goed genoeg.* Dat je ‘s avonds naar bed gaat en denkt: *inderdaad, ik ben niet volmaakt en ik ben kwetsbaar en soms bang, maar dat verandert niets aan de waarheid dat ik moedig ben en het waard ben om van gehouden te worden en erbij te horen.*

Zowel *De moed van imperfectie* als *De kracht van kwetsbaarheid* zijn boeken die je ‘mobiliseren’. Ze gaan over de moed om je te laten zien, zelfs als dat het risico inhoudt dat het mislukt, dat je gekwetst wordt, je je schaamt of misschien zelfs een gebroken hart oploopt. Waarom? Omdat je verschuilen, doen alsof en jezelf wapenen tegen kwetsbaarheid dodelijk zijn: dodelijk voor je ziel, je hoop, je potentieel, je creativiteit, je vermogen om te leiden, je liefde, je geloof en je vreugde. Ik denk dat deze boeken zo zijn aangeslagen om twee eenvoudige redenen: we zijn het beu om bang te zijn en onze eigenwaarde telkens te moeten bewijzen.

We willen moedig zijn en diep vanbinnen weten we dat moedig zijn van ons vraagt dat we ons kwetsbaar opstellen. Het ge-

weldige nieuws is dat ik denk dat we echt vooruitgang boeken. Overall waar ik kom ontmoet ik mensen die me vertellen hoe ze zich helemaal overgeven aan kwetsbaarheid en onzekerheid – hoe dat hun relaties en hun professionele leven verandert.

We krijgen duizenden mailtjes van mensen die praten over hun ervaringen en die de tien wegwijzers uit *De moed van imperfectie* toepassen – zelfs de lastige, zoals je creativiteit de ruimte geven, spelen en compassie met jezelf. Ik heb samengewerkt met CEO's, docenten en ouders die zich grote inspanningen getroosten om een cultuuromslag tot stand te brengen die gebaseerd is op het idee van jezelf laten zien en moedig zijn. Dit is veel meer dan ik me zestien jaar geleden ooit had kunnen voorstellen toen mijn man Steve me vroeg: 'Hoe zie jij je carrière voor je?' en mijn antwoord luidde: 'Ik wil een mondiaal gesprek over kwetsbaarheid en schaamte aanzwengelen.'

Als we de uitdaging aangaan, onszelf laten zien en liefhebben met ons hele hart, kan dat hart ook gebroken worden. Als we nieuwe, innovatieve dingen proberen, kunnen we ook falen. Als we het risico nemen ons ergens iets aan gelegen te laten liggen en ons ergens voor inzetten, kunnen we ook teleurgesteld worden. Of onze gekwetstheid nu wordt veroorzaakt door een pijnlijke relatiebreuk of dat we met iets kleineren worstelen, zoals een nonchalante opmerking van een collega of onenigheid met een aange trouwd familielid: als we kunnen leren om onze weg door die ervaringen heen te voelen en onze verhalen van onze worsteling onder ogen zien, kunnen we ons eigen moedige eind schrijven. Door onze verhalen onder ogen te zien, voorkomen we dat we als een personage gevangenzitten in verhalen die anderen vertellen.

Het motto voor *De kracht van kwetsbaarheid* is het indrukwekkende citaat van Theodore Roosevelt uit zijn 'Man in de arena'-toespraak uit 1910<sup>2</sup>:

Het is niet de criticus die ertoe doet; 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, wiens gezicht besmeurd is met stof, zweet en bloed; die zich kranig weert; ... die, als het meezit, uiteindelijk de triomf van een grootse prestatie kent, en als het tegenzit en hij faalt, in elk geval faalt terwijl hij grote moed heeft getoond.

Een inspirerend citaat, waar ik echt naar ben gaan leven. Als iemand die veel tijd in de arena doorbrengt, wil ik graag focussen op een specifiek deel van Roosevelts toespraak: 'De eer komt toe aan de man die daadwerkelijk in de arena staat, wiens gezicht besmeurd is met stof, zweet en bloed' – PUNT. (Stel je het geluid voor van een naald over een plaat.) Stop hier. Voor ik ook maar iets over triomf of prestatie hoor, wil ik de tijd vertragen zodat ik er exact achter kan komen wat er vervolgens gebeurt.

We liggen plat op ons gezicht in de arena. Misschien is de menigte stil geworden, zoals dat gaat bij voetbalwedstrijden of bij de hockeywedstrijden van mijn dochter als de spelers neerknielen op het veld omdat er iemand gewond is geraakt. Of misschien zijn mensen begonnen met boe-roepen en jowen. Of misschien heb jij tunnelvisie en hoor je alleen je vader of moeder maar schreeuwen: 'Sta op! Ga door!'

De momenten waarop we 'op ons gezicht' gaan, kunnen grote momenten zijn: als we bijvoorbeeld ontslagen worden of erachter komen dat onze partner vreemdgaat; maar ook kleine momenten: als ons kind bijvoorbeeld over haar rapport heeft gejokt of als we op ons werk een teleurstelling meemaken. Arena's roepen iets van grandeur op, maar met een arena wordt hier elk moment waarop of elke plek waar bedoeld we het risico hebben genomen om ervoor te gaan en onszelf te laten zien. Een fitness-

les waar je het risico neemt dat je onhandig en bespottelijk overkomt is een arena. Een team op je werk leiden is een arena. Door een lastig opvoedmoment kom je in de arena te staan. Verliefd zijn is absoluut een arena.

Toen ik over dit onderzoek begon na te denken, heb ik de gegevens geraadpleegd en mezelf de volgende vragen gesteld: *Wat gebeurt er als we met ons gezicht op de grond liggen? Wat vindt er op dat moment plaats? Wat hebben de mannen en vrouwen gemeen die zichzelf succesvol weer op de been helpen en de moed bij elkaar weten te rapen om het opnieuw te proberen? Hoe zit het proces van sterk weer opstaan in elkaar?*

Ik wist niet zeker of het mogelijk was om de tijd te vertragen om het proces vast te leggen, maar Sherlock Holmes inspireerde me om een poging te wagen. Begin 2014 verzoop ik in de gegevens en was mijn zelfvertrouwen tanende. Ik had net een lastige vakantie achter de rug, die ik grotendeels had doorgebracht vechtend tegen een verkoudheidsvirus dat Houston als een cycloon had getroffen. Op een avond in februari keek ik gezellig op de bank met mijn dochter Ellen op Masterpiece naar het nieuwste seizoen van *Sherlock* met Benedict Cumberbatch en Martin Freeman, waar ik een groot fan van ben.

In seizoen 3 is er een aflevering waarin Sherlock wordt neergeschoten. *Maak je geen zorgen, ik ga niet zeggen door wie of waarom, maar ik had het niet zien aankomen.*<sup>3</sup> Exact op het moment waarop hij wordt neergeschoten, stopt de tijd. In plaats van meteen neer te vallen, gaat Sherlock naar het 'paleis van zijn geest' – die idiote cognitieve plek, waar hij herinneringen uit cerebrale archiefkasten trekt, autoroutes plant en onmogelijke verbanden tussen willekeurige feiten legt. De ongeveer tien minuten daarna verschijnen er heel wat personages uit de serie in zijn geest, die allemaal vanuit hun specifieke expertise hem moed proberen in te praten om te blijven leven.

Als eerste verschijnt de Londense lijkschouwer die erg verliefd is op Sherlock. Hoofdschuddend kijkt ze naar Sherlock, die helemaal daas is omdat hij niet snapt wat er gebeurt en ze geeft het volgende commentaar: ‘Het is niet zoals in de film, hè, Sherlock?’ Geholpen door een lid van het forensisch team van New Scotland Yard en Sherlocks lastige broer, legt ze uit hoe hij zou moeten vallen, hoe een shock werkt en wat hij kan doen om zichzelf bij bewustzijn te houden. De drie waarschuwen hem wanneer er pijn komt en wat hij kan verwachten. Wat in het echt waarschijnlijk drie seconden duurt, neemt op het scherm meer dan tien minuten in beslag. Ik vond het script geniaal, en het was een stimulans om door te gaan met mijn eigen slow-motionproject.

Mijn doel voor dit boek is het proces van het vallen en het opstaan te vertragen: zodat we ons bewust worden van alle keuzes die zich voordoen op die momenten dat we ons ongemakkelijk en gekwetst voelen en om de consequenties daarvan te onderzoeken. Net als in mijn andere boeken maak ik gebruik van wetenschappelijk onderzoek en van verhalen om over te brengen wat ik te weten ben gekomen. Het enige verschil is dat ik hier veel meer verhalen van mezelf ga delen. Doordat ze van mezelf zijn, kan ik niet alleen vanuit een stoel op de eerste rij toekijken wat er op het toneel gebeurt, maar heb ik ook een backstagepasje waardoor ik toegang heb tot de gedachten, gevoelens en het gedrag achter de schermen. In mijn eigen verhalen beschik ik over die details. Het is alsof je naar de versie van de film kijkt zoals de regisseur hem had willen hebben of dat je een bonusfeature op een dvd kunt kiezen waardoor je kunt meeluisteren naar de beslissingen die de regisseur maakt en de gedachteprocessen die hij doorloopt. Dat wil niet zeggen dat ik geen details van de ervaringen van anderen kan vangen – dat doe ik continu. Maar de rijkheid van detail met betrekking tot geschiedenis, context, emotie,

gedrag en denken die ik met betrekking tot mijn eigen verhalen heb, bereik ik dan nooit.

Tijdens de laatste stadia van het ontwikkelen van de sterk-weer-opstaantheorie, heb ik met een groepje mensen dat mijn werk goed kent mijn bevindingen gedeeld en vanuit hun perspectief feedback verzameld over de toepasbaarheid en de relevantie van de theorie. Zat ik op het juiste spoor? Later namen twee van de deelnemers aan die bijeenkomsten contact op om hun eigen ervaringen met de toepassing van het sterk-weer-opstaanproces te delen. Wat ze me vertelden ontroerde me en ik vroeg hun of ik hun verhalen in dit boek mocht opnemen. Ze gaven daar allebei toestemming voor, waar ik dankbaar voor ben. Het zijn indrukwekkende voorbeelden van sterk weer opstaan.

In onze cultuur heeft het feit dat er niet eerlijk wordt gepraat over het harde werk dat nodig is om sterk weer op te staan als je op je gezicht ligt in de arena, denk ik, tot twee gevaarlijke resultaten geleid: de neiging om het mooier voor te stellen dan het is en een gebrek aan tegendraadsheid.

## HET MOOIER VOORSTELLEN DAN HET IS

We zijn allemaal weleens gevallen en onze ontvelde knieën en bezeerde harten vormen het bewijs. Maar we praten gemakkelijker over littekens dan dat we ze laten zien, met alle gevoelens die we ons herinneren open en bloot. En wonden die nog moeten genezen, zien we zelden. Ik weet niet goed of dat komt doordat we ons te erg schamen om iemand anders zo'n intiem proces als het overwinnen van pijn te laten zien, of dat dat komt doordat anderen als we de moed opbrengen om onze nog steeds niet afgesloten genezing te laten zien, in een reflex hun hoofd afwenden.

We hebben een voorkeur voor verhalen over vallen en opstaan die inspirerend en opgesmukt zijn. Onze cultuur barst van die verhalen. In een toespraak van dertig minuten zijn normaal gesproken dertig seconden gewijd aan: ‘En ik wist me terug te vechten,’ of: ‘En toen ontmoette ik iemand anders,’ of, zoals in mijn TEDX-talk, simpelweg: ‘Ik was verwickeld in een straatgevecht.’

We vinden het prettig als dat soort verhalen snel door het donker heen gaan, zodat we het meeslepende, verlossende eind horen. Ik maak me er zorgen over dat, door een gebrek aan eerlijke verhalen over hoe je over tegenslag heen komt, falen nu wordt verheerlijkt. De afgelopen jaren hebben we conferenties over falen, faalfestivals en zelfs faalonderscheidingen zien verschijnen. Begrijp me niet verkeerd. Ik vind het mooi dat we inzien en accepteren dat falen erbij hoort als je iets onderneemt wat de moeite waard is, en daar blijf ik een voorvechter van. Maar als we falen omarmen zonder te erkennen welke pijn en angst dat kan veroorzaken, of hoe ingewikkeld de reis is die ten grondslag ligt aan sterk weer opstaan, dan stellen we de zaken mooier voor dan ze zijn. Als we falen ontdoen van zijn echte emotionele consequenties, is het alsof we van de concepten ‘leef’ en ‘veerkracht’ de eigenschappen afboenen die beide zo belangrijk maken: taaiheid, hardnekkigheid en volharding.

Want: geen vernieuwing, kennis of creativiteit zonder falen. *Maar falen is pijnlijk. Het voedt de ‘stel dats’ en ‘had ik maars’, waardoor veroordeling en schaamte vaak niet lang op zich laten wachten.*

En: ik ben het eens met Tennyson<sup>4</sup>, die schreef: ‘Het is beter om de liefde te hebben gekend en te zijn kwijtgeraakt, dan nooit te hebben liefgehad.’ *Maar een gebroken hart is een dreun in je maag, en gevoelens van gemis en verlangen kunnen ervoor zorgen dat je amper je bed uit kunt komen. Leren weer te vertrouwen op de liefde en je daaraan over te geven kan dan een onmogelijke opgave lijken.*



Natuurlijk: als we de uitdaging aandurven en ergens helemaal voor gaan, kunnen we ook teleurgesteld worden. *Maar op de momenten dat de teleurstelling over ons heen spoelt en we wanhopig proberen te begrijpen wat er wel of niet gaat gebeuren, kan het feit dat onze verwachtingen gesneuveld zijn onmetelijk veel pijn doen.*

Het werk van Ashley Good<sup>5</sup> is een geweldig voorbeeld van hoe we de lastige emotie falen moeten omarmen. Good is de oprichter en CEO van Fail Forward – een maatschappelijke onderneming die als missie heeft om organisaties te helpen een cultuur te ontwikkelen die het nemen van risico's, creativiteit en de continue aanpassing die nodig is voor innovatie stimuleert. Ze begon als ontwikkelingswerker in Ghana voor Ingenieurs zonder grenzen Canada (IZG) en hielp mee aan de ontwikkeling van de zogenaamde 'failure reports', waarin verslag werd gedaan van projecten die waren mislukt, en AdmittingFailure.com, een site waar iedereen verhalen kan delen over dingen die zijn mislukt en wat hij daarvan heeft geleerd.

Die eerste verslagen waren moedige pogingen om het stilzwijgen te doorbreken dat om alle falen in de non-profitsector heen hangt, een sector die afhankelijk is van externe fondsen. Uit frustratie dat er door dat stilzwijgen niets van mislukkingen kon worden geleerd, ging IZG zijn mislukkingen verzamelen en publiceerde ze in een glossy jaarverslag, wat revolutionair was. Om de lastigste problemen op de wereld, zoals armoede, op te lossen is innovatie en kennis nodig, en IZG vindt het belangrijker om in die missie te slagen dan om goed voor de dag te komen.

In haar programmaverklaring op FailCon Oslo – een jaarlijkse conferentie over falen in Noorwegen – vroeg Good het publiek om woorden die het associeerde met de term 'falen'. Dat riep vervolgens: *verdriet, angst, mezelf voor schut zetten, wanhoop, paniek, schaamte en een gebroken hart*. Daarna hield Good het faalverslag van IZG omhoog en legde uit dat de dertig pagina's ervan veertien

verhalen van mislukkingen bevatten, het bewijs dat IZG het afgelopen jaar zeker veertien keer had gefaald. Daarna vroeg ze hetzelfde publiek welke woorden het zou gebruiken om het verslag en de mensen die hun verhalen hadden toegegeven te beschrijven. Ditmaal werden er onder andere de volgende woorden genoemd: *een steun, ruimhartig, open, kundig, dapper* en *moedig*.

Good liet zien dat er een groot verschil is tussen de manier waarop we over de term 'falen' denken en hoe we denken over mensen en organisaties die zo moedig zijn om hun mislukkingen te delen om ervan te leren en te groeien. Maar doen alsof we bij *een steun, ruimhartig* en *dapper* kunnen uitkomen zonder dat we door lastige emoties als *wanhoop, schaamte* en *paniek* hoeven te laveren is gevaarlijk en misleidend. We moeten het niet mooier maken dan het is en niet proberen falen tot iets hips te maken, we kunnen beter leren hoe we de schoonheid in waarheid en vasthoudendheid kunnen ontdekken.

## EEN GEBREK AAN TEGENDRAADSHEID

'Tegendraadsheid' is een rare term, dat weet ik, maar ik wist niets anders te verzinnen om te omschrijven wat ik bedoel. Als ik mensen volledig in hun waarheid zie staan of als ik iemand zie vallen, weer oprabbelen en hoor zeggen: 'Verdomme. Dat deed echt pijn, maar dit is belangrijk voor me en ik ga er weer tegenaan,' – dan is mijn eerste reactie: 'Wat een tegendraadseling.'

Er zijn tegenwoordig te veel mensen die in plaats van hun pijn te voelen hun pijn afreageren; die in plaats van te erkennen dat ze pijn hebben, anderen pijn doen. Ze nemen niet het risico om teleurgesteld te worden, maar kiezen voor een teleurgesteld leven. Stoïcijns zijn is geen tegendraadsheid. Niets op de wereld ligt verder bij tegendraadsheid vandaan dan volmaakt zijn.

Een echte tegendraadseeling is voor mij iemand die zegt: 'Ons gezin heeft het heel moeilijk. Zou je ons willen helpen?' En de man die tegen zijn zoon zegt: 'Er is niks mis mee om verdrietig te zijn. We zijn allemaal weleens verdrietig. We moeten er gewoon over praten.' En de vrouw die zegt: 'Ons team is tekort geschoten. We moeten ermee ophouden elkaar de schuld te geven en een goed gesprek hebben over wat er is gebeurd, zodat we het kunnen oplossen en verder kunnen.' Mensen die de ongemakkelijke situatie en de kwetsbaarheid binnenwaden en de waarheid over hun verhalen vertellen, dat zijn de echte tegendraadseelingen.

Moed is essentieel om de lastigste problemen van de wereld op te lossen: armoede, geweld, ongelijkheid, mensenrechtenschendingen en milieuproblematiek om er een paar te noemen. Maar naast mensen die bereid zijn de uitdaging aan te gaan en zich te laten zien, hebben we ook een kritieke massa tegendraadseelingen nodig die zo moedig zijn om ertegenaan te gaan, te vallen, hun weg door lastige emoties heen te voelen en weer op te staan. We hebben die mensen nodig om onze cultuur in elk opzicht te vormen en gestalte te geven, of we dat nu doen als ouders, docenten, bestuurders, leiders, politici, geestelijken of kunstenaars.

Veel van wat we tegenwoordig over moed horen zijn opgefokte, loze plaatjes, die eigenlijk verhullen dat mensen gewoon bang zijn – omdat ze aardig gevonden willen worden, goed willen scoren in de kijkcijfers en een bepaalde welstand of status willen behouden. We hebben meer mensen nodig die bereid zijn te laten zien hoe het eruitziet om mislukkingen, teleurstelling en spijt te riskeren en te doorstaan – mensen die bereid zijn hun eigen gekwetstheid te voelen in plaats van die op anderen af te reageren, mensen die bereid zijn om hun verhalen onder ogen te zien, om te blijven leven in overeenstemming met hun eigen

waarden en normen en om zich te laten zien. Ik heb het grote geluk gehad dat ik de laatste paar jaar met een paar echte tegen-draadselingen heb mogen werken; van docenten en ouders tot CEO's, filmregisseurs, veteranen, personeelsconsulenten, schooladviseurs en therapeuten. In dit boek gaan we onderzoeken wat zij gemeen hebben, maar ik licht hier al een tipje van de sluier op: deze mensen zijn nieuwsgierig naar hun emoties en zien ongemakkelijke gevoelens eerlijk onder ogen.

Ik hoop dat het proces dat in dit boek wordt geschetst ons de taal geeft en enig idee van de route die we moeten bewandelen om weer op te krabbelen. Ik deel alles wat ik weet, voel, geloof en heb ervaren met betrekking tot sterk weer opstaan. Nogmaals: wat ik van de onderzoeksdeelnemers heb geleerd blijft mij tot grote steun en daar ben ik erg dankbaar voor. De waarheid is: vallen doet pijn. En wat je moet durven is: moed blijven houden en je weg erdoorheen weer omhoog voelen.

# Noten

## AANTEKENING BIJ HET ONDERZOEK EN VERHALEN VERTELLEN ALS METHODOLOGIE

1. Hartman, A., 'Many ways of knowing' [redactioneel artikel], in: *Social Work* 35, 1 (1990) p. 3–4.
2. Brown, B., *De kracht van kwetsbaarheid: heb de moed om niet perfect te willen zijn*, Lev., Utrecht 2013.

## DURVEN ÉN DE WAARHEID: EEN INLEIDING

1. Brown, B., *De moed van imperfectie: laat gaan wie je denkt te moeten zijn*, Lev., Utrecht 2013; Brown, B., *De kracht van kwetsbaarheid: heb de moed om niet perfect te willen zijn*, Lev., Utrecht 2013.
2. Roosevelt, T., 'Citizenship in a Republic', toespraak aan de Sorbonne, Parijs, 23 april 1910. [www.theodore-roosevelt.com/images/research/speeches/maninthearena.pdf](http://www.theodore-roosevelt.com/images/research/speeches/maninthearena.pdf).
3. Moffat, S., 'His Last Vow', *Sherlock*, seizoen 3, aflevering 3, geregisseerd door N. Hurran, uitgezonden op 2 februari 2014. BBC Home Entertainment.
4. Tennyson, A., *In memoriam A.H.H.: gestorven 1833*, Direct Dutch Publications, Den Haag 1999.
5. [failforward.org/vision](http://failforward.org/vision) and [failforward.org/the-team](http://failforward.org/the-team).