

**Brené Brown**

**IMPE**

**DE MOED VAN**

**RFEC**

**IMPERFECTIE**

**TIE**

Herziene editie



## OPMERKINGEN VAN BRENÉ BIJ HET TIENJARIG JUBILEUM

Het is nu dertien jaar geleden sinds mijn ~~inzinking~~ spirituele bewustwording en een dikke tien jaar sinds ik *De moed* heb geschreven.

~~Het leven is goed geweest. Ik bedoel het is allemaal zo gemakkelijk geweest en echt perfect sinds ik al die geweldige oefeningen van de lijst voor leven vanuit je volle mens-zijn ben gaan doen en alle op angst gebaseerde gedrag heb losgelaten van de shitlijst waarover ik in dit boek schrijf. Als je je door de tien wegwijzers heen werkt valt alles op zijn plek. Je voelt geen schaamte meer. Geen angst. Je hebt geen hekel meer aan jezelf. Je bent niet meer altijd zo verpletterend druk-druk-druk bezig. Je hebt nooit meer het gevoel dat het nooit genoeg is.~~

Zucht.

De afgelopen dertien jaar heb ik liefgehad, zijn er dingen mislukt, ben ik zo vaak tekortgeschoten dat ik de tel ben kwijtgeraakt, ben ik gelukkig ook even vaak weer opgekrabbeld, heb ik mijn tenen gebroken, heb ik mijn eigen hart gebroken en zijn er een paar mensen geweest die mij op het hart getrapt hebben. Ik heb mijn dochter naar college gebracht en ben daarna een week huilend in bed blijven liggen, ik ben opnieuw verliefd geworden op Steve, heb getwijfeld of Steve en ik wel getrouwd moesten blijven en hoe we de fotoalbums zouden moeten verdelen als we gingen scheiden, heb nog vier boeken geschreven, ben eindeloos veel geweldige ideeën ook zo weer vergeten en heb tien goede wel onthouden, heb mensen van wie ik hield begraven, onder wie schoonouders, heb Charlie zich tot een fantastische puber zien ontwikkelen, ben mijn eerste huisdier kwijtgeraakt, heb een leesbril gekocht, ben verbeterd van de drank afgebleven, heb ontdekt dat het feit dat ik niet drink mijn superkracht is, heb interventies voor anderen gepland, heb me afgevraagd of ikzelf een

interventie nodig had, heb gevochten voor sociale rechtvaardigheid, ben doorgegaan met het blootleggen van nog meer blinde vlekken en gebieden van vanzelfsprekend privilege, ben verhuisd, ben bedrijven begonnen, ben gestopt met bedrijven, heb me drijvende weten te houden in diverse milde depressies, heb lekker gezwommen in mijn magische Lake Travis met de mensen van wie ik het meeste hou, ben dankbaar geweest voor elk geschenk in mijn leven en heb zo lang over de kleinste irritaties doorgemekkerd dat ik er ziek van werd om mezelf te horen klagen.

Het zijn dertien geweldige, kneiterlastige, prachtige jaren geweest. Meestal zou ik dit als een prachtig leven met heel pijnlijke plekken beschrijven. Maar ik ga er niet over liegen: er zijn ook momenten dat het lijkt alsof die pijnlijke plekken ons helemaal opslokken en dan weet ik niet hoe ik weer terug kan krabbelen naar een leven dat in balans is, laat staan naar een 'prachtig leven'. Terwijl ik dit opschrijf, zit ik met mijn gezin in quarantaine midden in de COVID-19-pandemie en ben ik me aan het voorbereiden op een podcastinterview met dr. Ibram X. Kendi over antiracisme. Het is 3 juni 2020 en ik wil zo graag geloven dat we door deze pandemie heen komen en dat het níét weer allemaal normaal wordt. Dat we een land worden dat er klaar voor is om zijn eigen geschiedenis onder ogen te zien en maatregelen gaat nemen om een eind te maken aan beleid en gewoontes die niet alleen de zwarte gemeenschap hebben ontmenselijkt, maar alle gemeenschappen die onder de witte overheersing gebukt zijn gegaan.

Als ik terugkijk op de afgelopen tien jaar en nadenk over het werk, het onderzoek en de woorden waaruit het oorspronkelijke boek *De moed van imperfectie* is ontstaan, zijn twee dingen me aangenaam en pijnlijk duidelijk geworden:

1. Het is meer werk dan ik me ooit had voorgesteld om de tien wegwijzers voor voluit leven om te zetten in dagelijkse gewoontes die je je hele leven kunt volhouden.
2. Het is waardevoller dan ik me ooit had kunnen voorstellen om de tien wegwijzers voor voluit leven om te zetten in dagelijkse gewoontes die je je hele leven kunt volhouden.

Ik overdrijf niet als ik zeg dat mijn leven blijvend is veranderd doordat ik *De moed* heb geschreven. Het avontuur van leven vanuit je volle mens-zijn gaf een grote impuls aan mijn werk, blijft mijn relatie met Steve inspireren en helpt me de moed te vinden om de ouder te zijn die ik graag wil zijn en om het opnieuw te proberen als dat niet het geval is, en vooral: het brengt me steeds weer terug naar mezelf. En daarmee bedoel ik: alles van mezelf – de onderdelen waar ik van hou en de onderdelen die ik heb verstoten en naar huis blijf halen, zodat ik hun neus kan afvegen, een pleister op hun geschaafde knieën kan plakken en heel kan zijn.

Ik schreef *De moed* toen ik begin veertig was. Ellen was elf toen het verscheen en Charlie nog maar vijf. Nu zit Ellen in haar laatste jaren van college en Charlie gaat straks naar *high school*. Aan de verhalen of de tekst heb ik niet veel veranderd. De lessen zijn hetzelfde, ook al zijn de kinderen ouder, hebben Steve en ik meer rimpels en grijze haren gekregen en zijn op sommige concepten van *De moed* hele boeken gebaseerd.

## INTEGRATIE

Toen we met de lezers over de jubileumeditie spraken, waren mensen er heel duidelijk over dat de tekst niet moest veranderen. Dit boek is voor veel mensen een naslaggids en een toetssteen geworden en dat willen we respecteren. We hebben er echter wel een nieuw integratieregister in opgenomen, zodat jij als lezer kunt beginnen dit werk in je leven te integreren.

Tijdens ons onderzoek voor *Sterker dan ooit* ontdekten we dat creativiteit de motor voor integratie is; creativiteit helpt ons kennis in praktijk te brengen. Eigenlijk leren we van ons hoofd naar ons hart via onze handen.

Het register achter in het boek is gebaseerd op een systeem dat ik in 2014 Maria Popova in een podcast hoorde uitleggen aan Tim Ferris. Maria is schrijver, dichter, cultuurcriticus en heeft haar eigen geniale website [brainpickings.org](http://brainpickings.org), een nieuwsbrief en online publicatie die is toegevoegd aan het permanente digitale archief van waardevol cultureel materiaal van de Library of Congress.

Dat was zes jaar geleden en het kan zijn dat Maria zelf niet langer gebruikmaakt van deze benadering, maar die uitleg was een briljante illustratie voor iedereen die zich urenlang heeft afgevraagd hoe ze al het bronnenmateriaal dat ze deelt op [brainpickings.org](http://brainpickings.org) verzameld, met elkaar in verband gebracht en verweven heeft.

In de podcast legde Maria uit dat als je een boek leest, je daarvan ideeën meeneemt die thematisch met elkaar zijn verbonden. Meestal zitten die in een boek niet op een voor jou samenhangende manier bij elkaar. Een alternatief register is gebaseerd op de ideeën – niet alleen trefwoorden – die jij belangrijk vindt. Door een persoonlijk register kun je dus de patronen vinden en vastleggen die voor jou persoonlijk van betekenis zijn en ervoor zorgen dat jij het persoonlijk begrijpt. Zelf ben ik ook alternatieve registers gaan maken, en dat heeft de manier waarop ik lees, leer, onderzoek en het werk integreer veranderd. Bij bijvoorbeeld Ibram Kendhi's boek *How to Be an Antiracist* stond er onder andere in mijn register:

Mooi verwoord (die heb ik van Maria):

Begrijp ik niet – moet ik meer over te weten zien te komen:

GA (oftewel gemeenschappelijk avondeten – iets wat ik als gezin wil bespreken):

Had geen idee dat dat zo was:

Meer boeken om te lezen:

Verandering in organisatiecultuur:

Citaten:

TNDB (oftewel: terug naar de bron – ik wil het oorspronkelijke bronnenmateriaal bekijken):

Met Steve delen:

ONGELOOFLIJK MOEILIJK:

Daarnaast heb ik dan een lijst met bladzijdennummers staan, met telkens een komma ertussen (bijvoorbeeld: 13, 46, 167, 229). Als ik naar die bladzijdes toe ga (waar ik kleine indextabs opplak), zie ik de passages die ik heb gemarkeerd. Dit is echt een wonder. Als je klaar bent, heb je nieuwe informatie én een blauwdruk voor hoe je die in je leven kunt integreren.

Voor dit boek geef ik je bladzijdes en een lijst met ideeën voor je register op basis van hoe ik duizenden mensen dit werk in de praktijk heb zien brengen. Ik vind het prachtig dat het Latijnse woord waarop integreren gebaseerd is ‘integrare’ is, wat heel maken betekent. *Hoe gaan we alles wat we leren over leven vanuit ons volle mens-zijn gebruiken om onszelf echt meer heel te maken?*

Er zijn twee andere integratiehulpmiddelen die je zullen helpen om je dit werk eigen te maken en het in praktijk te brengen. Ten eerste hebben we er een paar jaar over gedaan om onze Wholehearted Inventory – die is onderverdeeld in tien groepen vragen die corresponderen met de wegwijzers – in elkaar te zetten, te testen en te valideren. Dat gratis online instrument helpt je in te schatten wat je sterke punten zijn en waar kansen liggen voor groei met betrekking tot de hoofdonderwerpen die in dit boek worden onderzocht. Ik wil je adviseren om die vragenlijsten in te vullen voordat je begint met lezen. Natuurlijk kun je dat ook na afloop doen, maar ik denk dat je er meer aan hebt als je aan dit boek begint en weet welke vaardigheden je al hebt en welke je zou kunnen trainen.

Je kunt die vinden op [brenebrown.com/wholeheartedinventory](http://brenebrown.com/wholeheartedinventory). Een ander integratiehulpmiddel waarmee we bezig zijn voor jou is een gratis online workshop, die van start gaat in het najaar van 2020. We lopen daarin de tien wegwijzers door, ik beantwoord (en stel) vragen en samen gaan we er stevig tegenaan.

## **MET ONS HELE HART**

De afgelopen tien jaar heb ik de grote eer gehad dat ik over de hele wereld heb mogen lesgeven over mijn werk over moed en kwetsbaarheid. Al ben ik docent en onderzoeker, die ervaringen geven me altijd de kans om niet alleen les te geven maar nog veel meer te leren. Eén ding dat me heel duidelijk is geworden, is dat het delen van kwetsbaarheid voor ons allemaal niet hetzelfde is. Dat zal ik uitleggen.

Wat je door trauma kwijtraakt is de emotionele en soms zelfs fysieke veiligheid die nodig is om kwetsbaar te kunnen zijn. Ik heb dat gezien in mijn werk voor het leger, met veteranen en mensen die cri-

ssituaties hebben overleefd. En naast het trauma van geweld zijn ook verwaarlozing en armoede traumatisch. Ontmenselijking – de kern van racisme, seksisme, homofobie, transfobie, xenofobie en alle andere systemische vormen van onderdrukking en/of vooroordelen – kan iemand op dagelijkse basis traumatiseren. Zelfs alleen maar getuige zijn van het feit dat iemand met dezelfde identiteit lijdt als jij, houdt in dat je echt emotioneel en fysiek trauma ervaart.

Veel van die systemische vormen van trauma gaan zo diep dat als je van mensen vraagt om hun kwetsbaarheid en onvolmaaktheden te omarmen, zonder rekening te houden met hun ervaringen, je iets van hen vraagt wat niet in elke omgeving emotioneel of zelfs fysiek veilig is.

Wat doen we daaraan? Ik ben van mening dat iedereen dappere en veilige plekken verdient om zich kwetsbaar te kunnen opstellen. Niemand kan de geschenken van kwetsbaarheid, moed en authenticiteit ten volle omarmen als die aan anderen worden ontzegd om wie ze zijn of wat ze hebben doorstaan. Onvolmaakt, authentiek en kwetsbaar zijn hoort bij het mens-zijn en is geen voorrecht van mensen die zich dat kunnen veroorloven zonder een negatief stempel te krijgen, te worden afgewezen en veroordeeld.

We zijn allemaal verantwoordelijk voor het creëren van die moedige, veilige plekken en voor het ontmantelen van systemen die trauma laten voortduren. Leven en liefhebben met ons hele hart is niet alleen een kwestie van werken aan onszelf, maar van de wereld veranderen. Zijn we ons daarvan niet bewust, werken we er niet aan en brengen we geen veranderingen tot stand, dan blijven we leven in een wereld waarin we sommige mensen als dapper en sterk beschouwen omdat ze hun worstelingen en angsten delen, terwijl anderen die hetzelfde doen de bewuste of onbewuste vooroordelen die we koesteren alleen maar worden bevestigd.

De ervaringen die ons leven de meeste betekenis geven, worden geboren uit kwetsbaarheid, en ook vrijheid hoort daarbij. Zoals de beroemde uitspraak van dr. Martin Luther King jr. luidt: 'Niemand is vrij tot we allemaal vrij zijn.' Er kan geen sprake zijn van 'volledig mens-zijn' tot we er alles aan hebben gedaan om ontmenselijkend onrecht te laten verdwijnen.

De definitie van authenticiteit die ik voor dit boek schreef, gebruik ik nog steeds als persoonlijk gebed. Met die woorden in mijn hart en in mijn hand, volgt hier mijn gebed voor ons allemaal met opdrachten die ik mezelf dagelijks ten doel stel:

Dat we de moed mogen vinden om los te laten wie we denken dat we moeten zijn, zodat we ons authentieke zelf volledig kunnen omarmen: alles wat onvolmaakt, creatief, kwetsbaar, krachtig, gebroken en prachtig is.

Dat we onszelf en anderen het medeleven mogen tonen dat ontstaat doordat we inzien dat we allemaal onze sterke en zwakke kanten hebben.

Dat we een eerlijke en rechtvaardige wereld mogen creëren, waarin privilege geen voorwaarde is voor zelfexpressie en authenticiteit, waarin iedereen zich welkom en veilig voelt om zijn kracht en zijn kwetsbaarheid te laten zien.

En tot slot: dat we de kracht van verbinding, de liefde van erbij horen en de genade van pure vreugde mogen ervaren.

Bedankt dat je met me opgelopen bent.



## VOORWOORD

Op een liefdevolle manier je eigen verhaal onder ogen zien,  
is het moedigste wat je ooit zult doen.

Als je een bepaald patroon eenmaal ziet, kun je het niet meer negeren. Echt niet; ik heb het zelf geprobeerd. En wanneer hetzelfde patroon zich steeds weer herhaalt, kun je ook niet meer doen alsof het slechts toeval is. Hoe ik bijvoorbeeld ook mijn best doe om mezelf ervan te overtuigen dat ik prima functioneer met zes uur slaap, elke keer dat ik minder dan acht uur slaap krijg, word ik ongeduldig, raak ik gestrest en hunker ik naar zoetheid. Dat is een patroon. Uitstellen is bij mij ook een heel sterk patroon. Wanneer ik iets moet schrijven, schuif ik dat altijd voor me uit door eerst het hele huis op te ruimen en veel te veel tijd en geld te besteden aan het kopen van kantoorbenodigdheden en opbergsystemen. Elke keer weer.

Een van de redenen waarom het onmogelijk is om patronen te negeren, is dat onze hersenen erop gebouwd zijn om ernaar te speuren en er betekenis aan toe te kennen. De mens is een betekenisgevende diersoort. En hoewel ik het niet altijd even leuk vind, zijn mijn hersenen in dat opzicht extra ontwikkeld. Ik heb er jarenlang voor gestudeerd en er uiteindelijk zelfs mijn beroep van gemaakt.

Als onderzoeker observeer ik menselijk gedrag, met als doel de subtiele verbanden, relaties en patronen op te sporen en te benoemen die helpen betekenis te geven aan onze gedachten, ons gedrag en onze gevoelens.

Ik ben dol op wat ik doe. Ik vind speuren naar patronen prachtig werk en heb in mijn hele carrière dan ook nooit geprobeerd ze te

negeren. Dat deed ik alleen in mijn persoonlijke leven, wanneer ik liever niet wilde zien dat ik imperfect en kwetsbaar was. Maar dat veranderde in november 2006, toen het onderzoek dat ik in dit boek beschrijf me keihard met mezelf confronteerde. Voor het eerst in mijn carrière wilde ik de resultaten van mijn onderzoek maar al te graag negeren.

Tot die tijd had ik me toegelegd op de bestudering van moeilijke emoties als schaamte, angst en kwetsbaarheid. Ik had wetenschappelijke artikelen over schaamte geschreven, een cursus over omgaan met schaamte ontwikkeld voor hulpverleners in de geestelijke gezondheids- en verslavingszorg, en een boek over schaamteveerkracht geschreven met de titel *Gelukkig ben ik niet de enige*.<sup>1</sup>

Voor mijn onderzoek verzamelde ik duizenden verhalen van allerlei verschillende mannen en vrouwen – in leeftijd variërend van achttien tot zevententachtig – uit de hele vs, en daarin zag ik nieuwe patronen, waarover ik meer wilde weten. Natuurlijk worstelen we allemaal met schaamte en met de angst niet goed genoeg te zijn. En natuurlijk zijn we vaak bang om ons echt te laten zien en kennen. Maar in die enorme berg gegevens kwam ik ook het ene verhaal na het andere tegen van mannen en vrouwen die desondanks een fantastisch en inspirerend leven leidden.

Ik hoorde verhalen over de kracht die het je geeft als je je imperfectie en kwetsbaarheid volledig aanvaardt. Ik kwam erachter hoe sterk vreugde en dankbaarheid met elkaar verweven zijn, en dat dingen waar ik eigenlijk nooit bij stilsta, zoals spelen en rusten, even belangrijk zijn voor onze gezondheid als voeding en lichaamsbeweging. De deelnemers aan mijn onderzoek hadden vertrouwen in zichzelf en spraken over authenticiteit, liefde en verbondenheid op een manier die totaal nieuw voor mij was.

Ik wilde deze verhalen gezamenlijk bekijken, dus ik pakte een ordner en een viltstift, en schreef het eerste wat bij me opkwam op de rug: ‘Leven vanuit je volle mens-zijn.’ Ik wist toen nog niet wat dat precies inhield, maar ik wist wel dat deze verhalen gingen over mensen die met hart en ziel leefden en liefhadden.

Ik zat vol vragen over leven vanuit je volle mens-zijn en mensen die zo leefden. Waaraan hechtten deze mensen waarde? Hoe waren ze zo

veerkrachtig geworden? Waar zaten ze het meest mee en hoe losten ze dat op of hoe gingen ze daarmee om? Kan iedereen zo'n leven creëren? Wat hebben we daarvoor nodig? Wat staat ons daarbij in de weg?

Toen ik de verhalen begon te analyseren en ging speuren naar terugkerende thema's, zag ik dat de patronen grotendeels op te splitsen waren in twee kolommen. Om het simpel te houden, zette ik daar in eerste instantie boven 'Wel' en 'Niet'. De wel-kolom stond barstensvol met woorden als eigenwaarde, rusten, spelen, vertrouwen, geloof, intuïtie, hoop, authenticiteit, liefde, verbondenheid, geluk, dankbaarheid en creativiteit. De niet-kolom stond stikvol met frasen als: perfectie, gevoelens verdoven, behoefte aan zekerheid, uitputting, niemand nodig hebben, normaal doen, aanpassen, oordelen en gevoel van schaarste.

Zodra ik een stap terug deed van het papier op mijn flap-over en tot me liet doordringen wat erop stond, schrok ik me te pletter. Ik was echt volkomen verbijsterd. Ik herinner me nog dat ik mompelde: 'Nee. Nee. Nee. Dit kan toch niet waar zijn?'

Ook al had ik de lijstjes zelf gemaakt, toch schrok ik toen ik ze las. Wanneer ik gegevens verwerk, schakel ik namelijk over op een diepe onderzoeksmodus. Dan ben ik alleen nog maar bezig om nauwkeurig te beschrijven wat ik in de verhalen heb gehoord. Ik denk er niet over na hoe ik zelf iets zou zeggen, maar alleen hoe de deelnemers aan het onderzoek het zeiden. Ik denk niet na over wat een ervaring voor mij zou betekenen, maar alleen over wat de ervaring betekende voor degene die me erover vertelde.

Ik plofte neer op de rode stoel bij mijn eettafel en zat een hele tijd naar de twee lijstjes te staren. Mijn ogen gingen van boven naar beneden en van links naar rechts. Ik herinner me nog dat ik op een gegeven moment tranen in mijn ogen had en mijn hand voor mijn mond had geslagen, alsof iemand me net heel slecht nieuws had gebracht.

En eigenlijk was het ook slecht nieuws. Ik had verwacht dat mensen die vanuit hun volle mens-zijn leefden net zo waren als ik, en dezelfde dingen deden als ik: hard werken, je aan de regels houden, doorgaan totdat ik het goed kan, voortdurend proberen jezelf beter te leren kennen, je kinderen opvoeden volgens de boekjes...

Ik was ervan overtuigd dat ik, na tien jaar moeilijke onderwerpen

als schaamte te hebben bestudeerd, wel een bevestiging had verdiend dat ik 'goed' leefde.

Maar die dag (en elke dag daarna) leerde ik de volgende moeilijke les:

*Hoewel het ontzettend belangrijk is om jezelf goed te kennen en te begrijpen, is er iets wat nog veel belangrijker is voor een leven vanuit je volle mens-zijn: van jezelf houden.*

Zelfkennis opdoen is waardevol, maar alleen als je daarbij vriendelijk en mild voor jezelf bent. Leven vanuit je volle mens-zijn is niet alleen een kwestie van jezelf beter leren kennen en je sterke kanten benutten, maar ook van je gevoelige en kwetsbare kanten volledig aanvaarden.

En misschien wel de pijnlijkste les van die dag kwam zo hard aan dat mijn adem ervan stokte. Uit de gegevens bleek dat je je kinderen niet kunt geven wat je zelf niet hebt. Waar je je bevindt op je reis naar een leven vanuit je volle mens-zijn zegt veel meer over hoe goed je het zult doen als ouder, dan alles wat je uit de boekjes kunt leren bij elkaar.

Die reis vraagt evenveel hartwerk als hoofdwerk. En terwijl ik daar zat, op die druilerige novemberdag, werd het me duidelijk dat ik te weinig hartwerk had verricht.

Uiteindelijk stond ik op, griste mijn viltstift van de tafel, trok een streep onder de niet-lijst en schreef het woordje 'ik' onder de streep. Alle items op die lijst bij elkaar opgeteld vatten perfect samen waar ik mee worstelde.

Met mijn armen stijf over elkaar gevouwen voor mijn borst plofte ik weer neer op mijn stoel en dacht: mooi is dat. Ik leef precies volgens de shitlijst.

Twintig minuten lang ijsbeerde ik door het huis terwijl ik probeerde alles wat me zojuist duidelijk was geworden te negeren en te ontkennen, maar ik raakte de woorden niet meer kwijt. Ik kon niet terug, dus toen deed ik wat me dan nog het beste leek: ik vouwde alle flap-overvellen keurig op en stopte ze in een plastic opbergbox die precies onder mijn bed paste, naast de rollen cadeaupapier. Ik zou die box pas ruim een jaar later weer opendoen.

Vervolgens zocht ik een goede therapeut en begon aan een jaar van

intensief zielenwerk, dat mijn leven voorgoed zou veranderen. Mijn therapeute Diana en ik moeten nog altijd lachen om ons eerste gesprek. Diana, die een heleboel therapeuten in therapie heeft, begon met de standaardvraag: 'Vertel eens, waarom ben je hier?' Ik haalde mijn wel-lijst tevoorschijn en zei droogjes: 'Ik heb meer dingen van deze lijst nodig. Ik wil graag een paar gerichte tips en technieken. Niets diepgravends. Geen gedoe over jeugdtrauma's en zo.'

Het werd een lang jaar. Op mijn blog noem ik 2007 liefkozend het jaar van mijn *inzinking* spiritueel ontwaken. Want voor mij voelde het aan als een typische *inzinking*, maar Diana noemde het een spiritueel ontwaken. Ik denk dat we allebei gelijk hadden. Ik vraag me inmiddels zelfs af of het een wel mogelijk is zonder het ander.

Natuurlijk was het geen toeval dat ik in november 2006 instortte. Het stond in de sterren geschreven: ik was net begonnen aan een dieet zonder suiker en bloem, het was een paar dagen voor mijn verjaardag (voor mij altijd een tijd van bezinning) en ik voelde me opgebrand door mijn werk. Kortom, ik was toe aan een midlife-update.

Mensen noemen het vaak een 'midlifecrisis', maar dat is het niet. Het is eerder tijd voor een ontrafeling, een tijd waarin je een enorme drang voelt het leven te leiden dat je graag wilt leiden, in plaats van het leven dat je 'geacht' wordt te leiden. Het is een tijd waarin je er door de kosmos toe wordt uitgedaagd los te laten wie je denkt te moeten zijn en te omarmen wie je bent.

Hoewel de midlifeperiode een belangrijk voorbeeld is van momenten waarop we behoefte hebben aan een persoonlijke update, krijgen we in de loop van ons leven met meer van dit soort momenten te maken:

- *huwelijk*
- *scheiding*
- *kinderen krijgen*
- *stoppen met drinken*
- *verhuizen*
- *leeg nest*
- *pensioen*
- *verlies of traumatische ervaring*
- *problemen op het werk*

De kosmos schudt ons geregeld even wakker. Alleen wij drukken liever op de snooze-knop.

Het werk dat me te doen stond, bleek pijnlijk en diepgravend te zijn. Ik ploeterde voort, totdat ik op een dag, doodmoe en met mijn wandelschoenen nog modderig van de zware tocht die ik had afgelegd, plotseling beseftte: jeetje. Ik voel me anders. Ik voel me gelukkig en echt. Ik ben nog steeds bang, maar voel me ook heel moedig. Er is iets veranderd, dat voel ik diep vanbinnen.

Ik was gezonder, gelukkiger en dankbaarder dan ik me ooit had gevoeld. Ik voelde me kalmer, meer in balans en aanzienlijk minder gespannen. Ik had mijn creativiteit teruggevonden, de band met mijn familie en vrienden op een andere manier vormgegeven, en – en dat was het allerbelangrijkste – ik voelde me voor het eerst van mijn leven echt op mijn gemak in mijn eigen vel.

Ik leerde me meer druk te maken om wat ik vond en minder om wat anderen daar wel van zouden denken. Ik stelde nieuwe grenzen en begon mijn behoefte om te plezieren, te presteren en te perfectioneren los te laten. Ik zei vaker ‘nee’ in plaats van ‘natuurlijk’ (waarna ik achteraf vaak verongelijkt en boos was). Ik zei zo nu en dan ‘Ja, leuk!’ in plaats van ‘Klinkt goed, maar ik heb nog een hoop werk liggen’, of: ‘Dat doe ik wel als ik... (slanker, minder druk, beter voorbereid) ben.’

In de periode dat ik samen met Diana aan mezelf werkte, las ik wel een stuk of veertig boeken, waaronder alle autobiografische verhalen over spiritueel ontwaken die ik maar te pakken kon krijgen. Daar heb ik ontzettend veel aan gehad, maar toch miste ik nog een boek vol inspiratie en achtergrondinformatie dat dienst kon doen als een soort reisgids voor mensen die op zoek zijn naar een leven vanuit je volle mens-zijn.

Terwijl ik op een dag lag te staren naar de wankelende stapel boeken op mijn nachtkastje, wist ik het ineens: ik wil een boek schrijven over mijn eigen, persoonlijke verhaal. Ik ga het verhaal vertellen van de cynische, betweterige onderzoekster, die net zo wordt als het stereotype dat ze al haar hele volwassen leven belachelijk maakt. Ik biecht op hoe ik als veertiger drank en sigaretten laat staan en een gezondheidsfreak, creatieveling en softe spiritualiteitszoeker word, die haar dagen vult met mijmeren over dingen als genade, liefde, dankbaar-

heid, creativiteit en authenticiteit, en die gelukkiger is dan ze ooit voor mogelijk had gehouden. En ik noem het *Met hart en ziel*.

Ik herinner me ook nog dat ik dacht: voordat ik mijn persoonlijke verhaal opschrijf, moet ik mijn onderzoek eerst gebruiken om een gids voor leven vanuit je volle mens-zijn te schrijven! Halverwege 2008 had ik drie enorme boxen gevuld met notitieboekjes, dagboeken en stapels gegevens. Verder had ik talloze uren gestoken in nieuw onderzoek. Ik had alles wat ik nodig had, inclusief een vurig verlangen om het boek te schrijven dat je nu in je handen hebt.

Op die noodlottige dag in november waarop de lijst opdoemde en ik tot mijn ontsteltenis besepte dat ik niet met hart en ziel leefde en liefhad, was ik er nog niet helemaal van overtuigd. De aanblik van de lijst was niet genoeg om er helemaal in te geloven. Ik moest eerst heel diep graven, en er vervolgens bewust voor kiezen om te geloven... Te geloven in mezelf en in de mogelijkheid op een andere manier te leven. Een heleboel vragen, tranen en ook gelukkige momenten later heeft dat geloof me de ogen geopend.

Nu zie ik dat op een liefdevolle manier je eigen verhaal onder ogen zien het moedigste is wat je ooit zult doen.

Nu zie ik dat werken aan een leven vanuit je volle mens-zijn niet hetzelfde is als proberen een eindbestemming te bereiken. Het is als naar een ster aan de hemel lopen: je komt er nooit, maar je weet zeker dat je de goede kant op gaat.

Nu zie ik dat zaken als moed, compassie en verbinding alleen tot hun recht komen als je ze in praktijk brengt. Dag in dag uit.

Nu zie ik dat het werk dat wordt besproken in de tien wegwijzers – wat het waard is om je voor in te zetten en wat je maar beter los kunt laten – geen materiaal is voor een to-dolijstje. Het is niet iets wat je doet of bereikt en vervolgens van je lijstje kunt afstrepen. Het is levenswerk. Het is zielenwerk.

Voor mij was het een kwestie van eerst geloven, dan zien. Ik geloofde er eerst in en kon pas daarna zien dat je jezelf, je gezin en de omgeving waarin je leeft werkelijk kunt veranderen. Je moet alleen de moed zien te vinden om te durven leven en liefhebben met hart en ziel. Ik vind het een eer om deze reis met je te mogen maken!