



MOVUM

MENSELIJK VERANDERMAGEMENT

DE MOED VAN IMPERFECTIE

Brené Brown

A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0349 6

Samenvatting: B. Bakker-Kok september 2016

DE MOED VAN IMPERFECTIE

Brené Brown

A.W. Bruna Uitgevers B.V.

ISBN 978 94 005 0349 6

Brené Brown neemt ons mee in haar boek 'De moed van imperfectie' naar haar eigen zoektocht, maar ook het jarenlange onderzoek dat zij als professor aan de universiteit van Houston deed naar schaamte en wat er nodig is om bezield te leven (leven vanuit het gevoel dat je de moeite waard bent).

Wat Moed en Kwetsbaarheid met elkaar te maken hebben.

Het gevoel van kwetsbaarheid ontstaat als je bang bent. Bang voor het verlies van dierbaren, bang om kritiek of afkeuring te krijgen, bang als het te goed gaat of niet goed genoeg. Als reactie hierop probeer je dan de omgeving onder controle te krijgen. Je ontwikkelt harnassen om je niet kwetsbaar te hoeven voelen: lief zijn; agressief zijn; losbandig zijn; streberig zijn; perfectionistisch zijn, etc. Dit alles om het gevoel van schaamte kwijt te raken, het gevoel dat je niet goed genoeg bent.

Juist de midlife update (in de volksmond midlife crisis) heeft tot doel om los te laten wie je denkt te moeten zijn en te worden wie je wilt zijn. Feitelijk zijn alle life events aanzetten hiertoe. Maar in plaats van wakker worden, drukken we meestal liever op de snooze knop.

Om bezield te kunnen leven moet je jezelf toestaan af en toe op de DIP knop te drukken. Dit is niet **D**oorbijten, **I**nschikken en **P**leasen, maar juist het tegenovergestelde:

D = Duidelijkheid krijgen in je gedachten (door middel van bidden, mediteren of simpelweg prioriteiten te stellen)

I = Inspiratie opdoen om nieuwe en andere keuzes te kunnen maken

P = Positieve actie in het leven aanbrengen.

Een bezield leven vraagt om moed, compassie en verbondenheid.

Moed leer je door moedig te zijn. Compassie en verbondenheid ontstaan in ons leven door compassie en verbinding te tonen aan anderen.

Moed

Brené Brown heeft het hier over de ‘doodgewone’ moed, niet over heldenmoed. Het Engelse courage is afgeleid van het Latijnse woord cor, dat hart betekent. Oorspronkelijk betekende courage dan ook ‘zeggen wat je op je hart hebt’. Aan jezelf en anderen toegeven dat je iets spannend vindt, dat je niet perfect bent, dat zaken soms mislukken of dat je iets vergeet, vraagt moed. Bagatelliseren is wat we doorgaans doen, maar dat heeft als effect dat de pijn die we ervaren niet minder maar juist groter wordt, vaak ingegeven door schaamte. Het helpt enorm om met anderen, die in hetzelfde schuitje zitten, te verbinden door te erkennen dat we zelf ook niet perfect zijn, door de lading er af te halen.

Compassie

Compassie stamt af van de Latijnse woorden cum en pati, die letterlijk mede-lijden betekenen. Compassie, of mededogen, beoefenen vraagt moed, omdat juist dan je angst voor lijden zal toenemen. Als je leert ontspannen, zul je geleidelijk toe bewegen naar datgene waar je bang voor bent. Feitelijk ga je dan dus door je angst heen.

Compassie geven en ontvangen is *niet*:

1. plaatsvervangende schaamte
2. medelijden
3. ophemelen
4. een zondebok zoeken
5. gladstrijken
6. competitie
7. het probleem oplossen

Het is *wel*:

1. inlevingsvermogen
2. iemand het verhaal laten vertellen
3. luisteren met aandacht
4. aansluiten vanuit de eigen kwetsbare ervaring

Verbondenheid

Haar definitie van verbondenheid is ‘de energie tussen mensen die zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen, wanneer ze geven en ontvangen zonder te oordelen of beoordeeld te worden en wanneer ze steun en kracht aan de relatie ontleen’. We hebben verbondenheid nodig om emotioneel, lichamelijk, spiritueel en intellectueel te gedijen: de bedrading van onze hersenen is namelijk afgestemd op verbondenheid. Technologie is nepverbondenheid, dat is niet meer dan communicatie. Online zijn doet geen recht aan onze behoefte om gehoord of gezien te worden. Het gevoel het wel alleen af te kunnen is in onze cultuur het grootste obstakel richting

verbondenheid. Pas als we met hart en ziel kunnen ontvangen, kunnen we met hart en ziel geven. Zodra er een waardeoordeel op ontvangen ligt, ligt er automatisch een waardeoordeel op geven.

Eigenwaarde

Eigenwaarde is de voorwaarde om een diep gevoel van liefde te kunnen ervaren: je moet ervan overtuigd zijn dat je het waard bent om liefde te ontvangen en erbij te horen. Je bent goed genoeg zoals je bent, met alles wat daar bij hoort. Je bent niet pas goed genoeg als je bent afgevallen, niet meer drinkt, promotie maakt, etc. Als je jezelf niet goed genoeg vindt ga je naar anderen toe compenseren door te plezieren, presteren en perfectioneren. Dan leef je geen bezielde leven. Aanpassen staat echte verbondenheid in de weg omdat je je anders voordoet dan je werkelijk bent. Om erbij te horen moet je juist jezelf kunnen zijn. 'Liefde' en 'erbij horen' horen onlosmakelijk bij elkaar. Evenals 'geluk' en 'dankbaarheid'. Om van jezelf te houden, moet je leren jezelf te vertrouwen, met respect te behandelen, alsmede vriendelijk en liefdevol tegenover jezelf te zijn. Houden van een ander vraagt hetzelfde.

Wat staat ons in de weg om ons goed gevoel van eigenwaarde te voelen en waarom en wanneer zoeken we het elders?

Om met hart en ziel te kunnen leven en liefhebben zullen we moeten praten over onze schaamte, angst en kwetsbaarheid.

Schaamte

Schaamte is de angst om anderen teleur te stellen en daarom geen liefde en verbondenheid waard te zijn. Schaamtebestendigheid is het vermogen om schaamte te herkennen (het onder ogen zien, benoemen) en er constructief mee om te gaan (praat erover, vertel je verhaal). Schaamte ontstaat tussen mensen en verdwijnt tussen mensen. Hoe minder we over schaamte praten, hoe meer grip het op ons leven krijgt (verdringing, verzwijgen, veroordelen).

Brené Brown maakt onderscheidt tussen schaamte en schuldgevoel.

Schaamte is = ik ben slecht (gaat over onszelf, zelfoordeel).

Schuldgevoel = wat ik deed was slecht (gaat over gedrag).

Schuldgevoel kan net zo sterk zijn als schaamte, maar heeft vaak een positief gevolg: het aanbieden van een verontschuldiging.

Schaamte leidt tot destructief en schadelijk gedrag (anderen aanvallen of beschaamd maken, geweld, agressie, pesten, depressie, verslaving, eetstoornissen).

Wat doen mensen bij schaamte?

- de een trekt zich terug, verstopt zich, zwijgt en bewaart de geheimen.
- een ander beweegt zich naar anderen toe door concessies te doen en anderen het naar de zin te maken.
- sommigen bewegen tegen anderen in, door macht te krijgen, agressief te doen of schaamte met schaamte te bestrijden, dus te beschamen.

Door je verhaal te vertellen kun je aan schaamte voorbij gaan. Maar vertel je verhaal niet aan iedereen. Kies ervoor om je verhalen met die ene speciale persoon, of een paar personen in je leven te delen, die het verdienen om je verhaal te horen. Zij hebben compassie, zullen je steunen, een open oor bieden en je het gevoel van liefde en verbondenheid bieden.

Vervolgens laat Brené Brown aan de hand van **10 Wegwijzers** zien hoe je de moed kunt ontwikkelen om minder perfect te zijn:

1. Kies voor authenticiteit (laat je angst los voor wat anderen van je vinden)
2. Heb meer zelfcompassie (laat je perfectionisme los)
3. Ontwikkel meer veerkracht (laat zelfverdooving en machteloosheid los)
4. Cultiveer dankbaarheid en geluk (laat je gevoel voor 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 rusten (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)

Het tweede deel van het boek is een soort zelfhulpboek. Hierin staan tips, maar ook vele voorbeelden. Iedere Wegwijzer sluit zij af met een druk op de DIP knop waarmee ze aan de hand van voorbeelden uit haar eigen leven laat zien hoe het haar is gelukt om nieuwe moed te ontwikkelen. Ze stelt daarbij telkens weer de vraag: 'Hoe geef jij jezelf nieuwe moed?'