

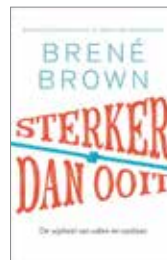
Een curriculum vitae met louter afwijzingen en negatieve ervaringen: dit voorjaar haalde de Duitser Johannes Haushofer er het nieuws mee. Hij werd in 1999 niet toegelaten tot de bachelor internationale betrekkingen van de London School of Economics. In 2003 was hij niet goed genoeg voor een promotietraject aan Stanford. In 2013 kreeg hij geen onderzoeksbeurs van de National Science Foundation en werd een artikel van zijn hand afgewezen door *Science*, *Neuron*, *Nature Neuroscience*, het *Journal of Neuroscience* en het *Journal of Vision*. Haushofer probeerde met zijn faal-cv de andere kant van een glanzende carrière (hij promoveerde als neuropsycholoog en econoom, en is universitair hoofddocent psychologie te Princeton) te belichten: 'Het meeste dat ik probeer mislukt, maar deze mislukkingen blijven vaak onzichtbaar, terwijl de successen zichtbaar zijn. Het is mij opgevallen dat dit anderen soms het gevoel geeft dat het meestal wel goed komt met mij. Hierdoor zijn zij sneller geneigd hun eigen falen aan zichzelf te wijten, in plaats van aan het feit dat de wereld willekeurig is, sollicitaties een loterij zijn en selectiecommissies een slechte dag kunnen hebben.'

Het is ons niet bekend, maar het is goed denkbaar dat Haushofers daad geïnspireerd is door het werk van zijn Amerikaanse collega-wetenschapper Brené Brown en zonder enige twijfel zou zij er met genoeg kennis van hebben genomen. Falen, kwetsbaarheid en moed vormen de kernthema's van haar onderzoek, lezingen en publicaties. In haar eerste boek, *Gelukkig ben ik niet de*

# *De kunst van vallen en weer opstaan*

BOEKBESPREKING

Agnes HEERDINK en Joris BRENNINKMEIJER



## BESPROKEN

Brené Brown (2015).  
*Sterker dan ooit. De wijsheid van vallen en opstaan.* Amsterdam: Bruna. ISBN 978 94 005 0560 5

*enige* (vertaling van *I thought it was just me* uit 2007), onderzoekt ze het begrip schaamte en introduceert ze de nieuwe term schaamteveerkracht ofwel het idee dat je met empathie, moed, compassie en verbondenheid je eigen schaamte kunt hanteren. Dezelfde thema's keren terug in haar tweede boek, *De moed van imperfectie* (*The gifts of imperfection*, 2010) waarin ze zich concentreert op authenticiteit. De kunst om voluit te leven, te doen waar je zelf in gelooft en na te streven wat zin geeft aan jouw leven en dat van anderen. Ze schrijft over zelfcompassie, intuïtie en creativiteit.

*De kracht van kwetsbaarheid* (*Daring greatly*, 2010) is haar derde boek. Kwetsbaarheid noemt ze de plek die wij bewonderen bij anderen, maar waar wij zelf doodsbang voor zijn. Dit boek over kwetsbare kracht vond veel weerklank, vooral omdat Brown de kunst verstaat zichzelf als voorbeeld te nemen. Ze gebruikt haar eigen worstelingen met perfectionisme en afkeer van het tonen van zwakte, en maakt daarna het persoonlijke universeel. Haar TED-talk over dit onderwerp is een van de meest bekeken lezingen.<sup>1</sup>

### Vallen en opstaan

Browns nieuwste boek heet *Sterker dan ooit* (*Rising strong*, 2015) en is een waardevol en verdiepend vervolg op haar eerdere werk. Het boek gaat over de kunst van het vallen en weer opstaan. Vallen hoort bij een creatief proces en bij leren, en is zelfs een vorm van levenskunst. Het is noodzakelijk; je kunt het vallen niet overslaan. Leidraad in het boek is een citaat uit een toespraak van Theodore Roosevelt in 1910: '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.' Brown staat stil bij het moment dat we plat op ons gezicht in de arena liggen. Zij vraagt zich af wat er dan gebeurt, en onderzoekt stap voor stap hoe mensen dan weer op de been komen en sterk opstaan. Haar doel is dit proces van val-

len, liggen en opstaan te vertragen, zodat we ons bewust worden van alle keuzes en consequenties van wat daar plaatsvindt.

Je kunt de pijn van het gevallen-zijn niet ontkennen. Het midden van het proces is als je in het 'donker' zit en de deur achter je is dichtgegaan. Je zit er inmiddels te ver in om nog te kunnen omkeren en je bent niet dicht genoeg bij het licht om het einde te zien. Je zit op wat ook wel een point of no return genoemd wordt. Een term die uit de luchtvaart komt, voor het moment tijdens een vlucht dat de piloot te weinig brandstof heeft om nog te kunnen terugkeren naar het vertrekpunt. Je moet dus dóór, een ongewisse afloop tegemoet. De kunst is dan om moed te durven houden.

Brown typeert het schrijven van haar boeken als een proces van vallen en opstaan, en zij bekent openhartig dat ze nog steeds bang is om te falen. Falen zorgt immers voor de overtuiging dat je een mislukking bent en leidt vaak tot gevoelens van machteloosheid, doordat we er niet in geslaagd zijn ons doel

<sup>1</sup>zie [www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_on\\_vulnerability](http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability).

Drs. A.E. Heerdink, psycholoog, is docent aan de huisartsenopleiding van het UMCG en heeft een eigen coachpraktijk Ziel & Zin te Paterswolde.  
 E-mail: [info@zielenzin.nl](mailto:info@zielenzin.nl).

Drs. J.H. Brenninkmeijer is als zelfstandig adviseur werkzaam vanuit zijn eigen bedrijf Brenninkmeijer Organisatieontwikkeling te Groningen.

te bereiken. 'Ik heb nu vier boeken uitgegeven en voel me nog steeds bang, bloot en kwetsbaar als ik me er op voorbereid om een nieuw idee met de wereld te delen.' In plaats van zichzelf te zien als een mislukking, helpt het haar om te denken in het onvolmaakte 'goed genoeg te zijn'.

Vallen kan gaan om grote, existentiële ervaringen, waarbij persoonlijk falen aan de orde is ('Ik mislukte in mijn baan en moest opstappen') of om kleine, alledaagse gebeurtenissen ('Mijn collega negeert mijn poging tot verbinding'). De valervaring roept allerlei lastige gevoelens en emoties op, zoals angst ('Hoe gaat dit aflopen?'), schaamte ('Ik faal, ik schiet tekort'), machteloosheid ('Ik kan het niet aan') en boosheid ('Dat mij dit moet overkomen ...'). Het confronteert je met de eigen kwetsbaarheid. Dat is geen prettige plek om te zijn en dus zijn er allerlei manieren om je te verzetten. Ruzie maken is er een van, evenals in verzet komen, ontkennen of de schuld afschuiven op een ander.

Volgens Brown doorlopen mensen die sterk weer opstaan het volgende proces: allereerst geven ze zich rekenschap van hun emoties over het vallen. Ze erkennen hun gevoelens en zijn nieuwsgierig naar wat er aan de hand is. Door dat proces aan te gaan, lopen ze hun 'verzonnen verhaal' binnen. De tweede stap is om met dit verhaal aan de slag te gaan. Brown noemt dit 'ermee stoeien': eerlijk kijken naar je verhaal en ervan leren. Uitkomst van dit proces is dat we in staat zijn op een nieuwe wijze de ervaring te bezien en daarmee een moedige, kwetsbare, verruimde en nieuwe kijk te ontwikkelen.

### ***Kwalitatief en persoonlijk onderzoek***

Brown noemt zichzelf 'onderzoeker-verhalenverteller' en is een verklaard aanhanger van de Grounded Theory Approach. Dit is

een kwalitatieve methode, waarbij het onderzoeksmateriaal bestaat uit verhalen van geïnterviewden. Elk verhaal doet ertoe en helpt bij het vormen van hypothesen. Vervolgens worden alle verhalen getoetst op die vooronderstellingen; op basis van de ervaringen wordt methodisch gezocht naar rode draden en thema's die een betekenisvol geheel vormen. Kenmerkend voor Browns aanpak is daarnaast dat haar onderzoek sterk geworteld is in een persoonlijke fascinatie met de onderzochte thema's. Ze is een geboren Texaanse van het 'lock and load'-type, voor wie het stilstaan bij kwetsbaarheid bepaald niet vanzelfsprekend was. Die doorleefde worsteling en het kwalitatieve onderzoek vormen inmiddels een beproefde en interessante combinatie. Ook *Sterker dan ooit* bevindt zich weer in een bijzonder niemandsland tussen de zelfhulpboeken met tips en suggesties voor persoonlijke groei en de 'harde' wetenschapsliteratuur over persoonlijke verandering en leren.

Brown schrijft soepel, met lichtheid en humor en dist een grote hoeveelheid persoonlijke, concrete en levendige verhalen op. Haar beelden en metaforen haalt ze even gemakkelijk uit boeken (zo beschrijft ze het Omber-fenomeen, geïnspireerd op een personage uit de Harry Potter-boeken), films (Star Wars), het bedrijfsleven (Pixar), songteksten of haar eigen professionele en gezinsleven. Punt van kritiek kan zijn dat dit alles een overwegend Amerikaanse (lees: blijmoedige) toonzetting heeft, waarin een enkele keer enigszins hinderlijk het geloof doorschemert dat voor alles een oplossing te vinden is. Ook is het de vraag of dit boek aantrekkelijk is voor de gemiddelde mannelijke lezer. Zo ervaart JB, de mannelijke coauteur van deze bijdrage, zowel de vorm als de inhoud als 'hier en daar rond, vrouwelijk en wollig'. Dit leidt volgens hem af van de verder interessante thematiek en kerngedachten van dit boek.


Brown geeft een aantal praktische en soms originele tips, adviezen of methoden. Net als haar onderzoeksmethode, zijn deze gestoeld op het principe van het onderzoeken van het eigen, persoonlijke verhaal. Wij zijn immers verhalenverzenners, stelt ze, en daar mogen we meer gebruik van maken, om lastige zaken onder ogen te zien. Een belangrijke eerste stap in het onder ogen zien van de 'valervaring' is wat zij noemt de SEV: de shit-terige (of stormachtige) eerste versie. Dat is de versie waarbij je alle gevoelens, gedachten, emoties, lichamelijke sensaties en overtuigingen toelaat die je dwars zitten over een mislukking of vervelende ervaring. En die je vervolgens onopgesmukt en ongepolijst opschrijft, in de vorm van een notitie, puntsgewijze opsomming ofwel een kort verhaal. Volgens Brown is dat een van de effectiefste manieren om je bewustzijn te vergroten over de ervaring, en te leren over anderen en jezelf. In feite is het: je verhaal onder ogen zien. 'Dit proces gaat over het vastleggen van het verhaal dat jij jezelf over je val vertelt. Dat moet kwetsbaar en intiem voelen. Je inten-

tie moet zijn dat je je nieuwsgierigheid, bewustzijn en groei wilt omarmen.' In vervolg op de SEV suggereert Brown te gaan 'stoeien' met dit verhaal en op zoek te gaan naar de achtergrond en de dieperliggende thematiek ervan. Het gaat om het vinden van een verhouding tot het verhaal. Ze suggereert een checklist te maken over thema's als betrouwbaarheid, aansprakelijkheid en niet-oordelen. De vragen die ze opwerpt zijn spannend en niet zomaar te beantwoorden, en ze beogen een nieuw perspectief te geven op het verhaal en de eigen rol daarin. Heb ik mijn grenzen gerespecteerd? Heb ik de verantwoordelijkheid op me genomen? Hoe zit het met mijn integriteit en ruimhartigheid? Deze vragen zijn interessant als onderdeel van een persoonlijk leertraject, maar volgens Brown zijn ze ook bruikbaar als houvast bij een collectief leerproces in een gezins- of organisatiesysteem.

Net als in haar eerdere werk valt in *Sterker dan ooit* weer veel gecondenseerde praktische wijsheid te lezen, over thema's als schaamte en verwijt, vertrouwen en spijt. Nieuw is dat Brown nu ook aandacht besteedt aan onder meer vergeving, ruimhartigheid en nostalgie.

### **Teendraads**

Het is onvermijdelijk dat dit boek de lezer aan het denken zet over het eigen verhaal. Dat gebeurde ons tijdens het lezen ook. Over eigen perfectionisme, uitstelgedrag en zelftwijfel: waarom ontstond deze recensie pas kort voor de deadline? Wilden we het te graag heel goed doen? Of was er iets anders onder ogen te zien? De antwoorden en het stoeien hiermee laten we over aan de verbeelding van de lezer. Interessanter zijn de uitdagingen die kwetsbaarheid, vallen en opstaan betekenen in het vak van begeleiding.

Een vraag die in ons leeft na lezing van het boek, handelt over wat Brown tegendraadsheid noemt. Een 'tegendraadseling' is iemand die erkent dat er volop lastige en pijnlijke situaties zijn en die de noodzaak ziet om deze niet te vermijden maar aan te gaan en daarbij risico te nemen. Stellen wij als coaches ons wel tegendraads genoeg op jegens de organisatiecontexten waarin onze cliënten werken, als we hen al te gretig willen helpen beter te functioneren, prestaties te optimaliseren of werkdruk te hanteren? Als we van onze cliënten verlangen dat zij zich kwetsbaar opstellen, doen we dat zelf dan wel voldoende? Proberen wij niet te vaak de goede, sterke begeleider te zijn? Waarmee we nalaten onze eigen worstelingen en kwetsbaarheid te delen, en dus juist te weinig voorleven dat vallen en opstaan erbij horen? En helpen we juist daarmee niet onbedoeld mee aan het in stand houden van een systeem dat al te eenzijdig gericht is op het streven naar het volmaakte en geen oog heeft voor de menselijke imperfectie, het falen, tekortschieten en het onvermogen? 

## LITERATUUR

- Brown, B. (2013). *De kracht van kwetsbaarheid. Heb de moed om niet perfect te willen zijn* (13e dr.). Amsterdam: Bruna.
- Brown, B. (2013). *De moed van imperfectie. Laat gaan wie je denkt te moeten zijn* (9e dr.). Amsterdam: Bruna.
- Brown, B. (2014). *Gelukkig ben ik niet de enige. Maak van schaamte en kwetsbaarheid je kracht*. Amsterdam: Bruna.