



# WIL JE MIJ HELPEN?

Het blijft lastig: toegeven dat je iets niet weet, hulp vragen, laten zien dat je twijfelt. Over het algemeen doen we het liever niet. Toch is je kwetsbaar durven opstellen de sleutel voor écht contact met anderen, en zelfs het geheim van een fijn leven, stellen psychologen en wetenschappers. Caroline Buijs duikt in het onderzoek.

## KWETSBAAR DURVEN ZIJN IS DE LIJM DIE EEN RELATIE BIJ ELKAAR HOUDT

Een paar jaar geleden beleefde ik drie *big life events* in één jaar: de geboorte van mijn dochter, een verhuizing en meteen na mijn zwangerschapsverlof een nieuwe baan. Ik geloof dat ik nog liever mijn tong afbeet, dan dat ik toegaf dat dit trio van geboorte-verhuizing-nieuwe baan, eh, best zwaar was. In plaats daarvan deed ik wanhopig mijn best om te laten zien hoe goed het allemaal wel niet ging en speelde ik mijn schone-schijn-show. Bij de gedachte alleen al om hulp te moeten vragen, kreeg ik het warm: ik schaamde me dat ik het allemaal pittiger vond dan ik had gedacht. Want ik wilde niet te boek staan als een zeur en ik wilde het zo graag allemaal goed doen: een leuke, vrolijke moeder zijn, het pas betrokken huis gezellig (lees: perfect) maken en op mijn nieuwe werk bewijzen dat ik de ideale werknemer was.

### CONTACT ALS OERBEHOEFTE

Had ik toen maar geweten van het Amerikaanse onderzoek van wetenschapper Brené Brown, die zes jaar lang angst, schaamte en kwetsbaarheid onderzocht – dan was ik wellicht wat minder streng geweest voor mezelf. Zij houdt in een aanstekelijke en ontroerende Ted-talk een pleidooi om meer kwetsbaarheid in je leven toe te laten. En in mijn geval betekende dat: durven toegeven dat het me allemaal wat zwaarder viel dan verwacht. Om hulp durven vragen hoorde daar ook bij – iets waar ik bij-

zonder slecht in ben. Brown houdt haar pleidooi voor kwetsbaarheid omdat haar jarenlange onderzoek uitwees dat mensen die dat durven, kwetsbaarheid tonen, gelukkiger zijn en een prettiger leven leiden. Haar vraaggesprekken met honderden Amerikanen hadden oorspronkelijk als doel om meer te weten te komen over verbinding en contact tussen mensen. Je verbonden voelen is een oerbehoefte; voor alle sociale wetenschappers staat als een paal boven water dat mensen dat nodig hebben voor een gelukkig leven. Tijdens haar onderzoek zag ze twee groepen ontstaan, en dat fascineerde haar. Want de ene groep mensen had een sterk gevoel van eigenwaarde en voelde zich op een goede manier met anderen verbonden. Terwijl de andere groep daar juist mee worstelde. Wat echt contact in de weg staat, zegt Brown, is onze angst dat we het niet waard zijn om die verbinding of dat contact te maken. Maar wat heeft die eerste groep mensen nou gemeen, vroeg Brown zich af, die van die angst niet zo'n last heeft? Wat zorgt ervoor dat zij zich wel op een prettige manier met anderen verbonden voelen en een goed gevoel van eigenwaarde hebben? Als ze dat te weten kon komen, dacht Brown, had ze wellicht de kern van een prettig leven te pakken. Dit is wat ze vond:

\* Ze durven zichzelf te laten zien, en te laten zien dat ze niet perfect zijn.

- \* Ze hebben mededogen. Eerst met zichzelf – moeilijk maar belangrijk – en daarna met anderen. Want mededogen of compassie kun je niet in de praktijk brengen als je niet eerst aardig bent voor jezelf.
- \* Ze zijn niet bang om authentiek te zijn. Dat betekent dat ze bereid zijn om het beeld los te laten van wie ze dachten te moeten zijn, en dat te vervangen door het beeld van wie ze echt zijn.
- \* Ze hebben de moed om zich kwetsbaar op te stellen. Ze geloven dat wat hen kwetsbaar maakt, hen ook mooi maakt. Niet dat het per se heel comfortabel voelt, maar ze beseffen wel dat het noodzakelijk is. Om echt verbinding te maken met andere mensen.

Best een confronterend rijtje, voor mij. Maar aanvankelijk ook voor de nuchtere onderzoekster Brown zelf. Kwetsbaarheid als sleutel tot een gelukkig leven... ze haatte het om zich kwetsbaar op te stellen. Je masker afdoen, de controle loslaten zonder te weten wat de uitkomst is. Maar het was precies wat ze moest doen volgens haar eigen jarenlange onderzoek. In haar Ted-speech, maar ook in de vele interviews over het onderwerp legt ze onvermoeibaar uit dat kwetsbaarheid absoluut essentieel is voor een vol leven. Het is de lijm die een relatie bij elkaar houdt, de *magic sauce*, zoals Brown dat zo mooi noemt. Het is als eerste durven zeggen 'Ik hou



'When we were children, we used to think that when we were grown-up we would no longer be vulnerable. But to grow up is to accept vulnerability... To be alive is to be vulnerable.'

Madeleine L'Engle (1918-2007),  
Amerikaanse kinderboekenschrijfster



#### EERLIJK BOEK

Het werk van striptekenaar Barbara Stok – die veel autobiografische strips maakt – raakt je omdat ze in haar werk zonder gêne eerlijk is. Ze geeft zichzelf bloot en ze probeert zichzelf te accepteren zoals ze is – inclusief onzekerheden en twijfels. En juist dat maakt haar strips zo leuk om te lezen. Haar boek 'Dan maak je maar zin' is een van de mooiste: hierin vraagt ze zichzelf af wat het leven inhoudt geeft in een wereld van vrijheid en welvaart.

van jou' – zonder de garantie dat de ander dat ook zo voelt. Het is de moed om iets te beginnen. Het is nodig in de liefde, bij een vertrouwensband, bij het beginnen van een vrijpartij. En ook bij creativiteit trouwens, want iets maken wat je zelf hebt bedacht: is er iets kwetsbaarder dan dat?

#### DURVEN & DOEN

In mijn geval is kwetsbaarheid vooral: om hulp durven vragen. Dat vind ik lastig, want volgens mijn opvattingen toont dat aan dat ik zwak ben. En dat mag niet van mezelf. Psycholoog Fred Sterk legt uit dat mijn opvatting van hoe ik vind dat ik moet zijn – sterk – mijn norm is geworden, een norm waarvan ik inmiddels denk dat-ie geldt. En daar kun je heel erg in vast komen te zitten. Inmiddels weet ik dat dit een wat rare overtuiging is. Want dat jaar met die bevallingsverhuizing-nieuwe baan liep natuurlijk niet helemaal goed af. Na drie maanden prikte een vriendin door mijn schone-schijn-show heen. En leerde ze me geduldig dat om hulp vragen geen teken van zwakte is. Integendeel. Het is een teken van moed. "Kwetsbaarheid tonen is een universele levensopdracht," vindt Fred Sterk. "Het is een onderdeel van het leven om jezelf te leren kennen en te leren aanvaarden, ook je mindere kanten." En dat gaat niet vanzelf. "Je moet je wel door die kwetsbaarheid heen durven bewegen; je moet het niet uit de weg gaan.

Uiteindelijk loop je er tegenaan dat je niet alleen maar kunt geven, maar dat je ook moet kunnen ontvangen. Dat je je hand moet durven opsteken om een vraag te stellen. Als je dat moeilijk vindt, dan zul je je daarin moeten oefenen. Het bijstellen van je opvattingen, van die drempels, van die plafonds: dat is eigenlijk het universele in ons leven. En als dat niet meteen lukt, heb je misschien een te grote stap genomen. Dan moet je eerst een klein stapje proberen. Maar je komt er niet onderuit om dat soort stappen in je leven te zetten. Althans, als je kwetsbaarheid wilt omzetten naar je kracht – als iets waarvan je kunt leren."

#### IK WEET HET NIET

Kwetsbaarheid kan ook zijn: durven zeggen dat je het niet weet. Dat je twijfelt. Dat is niet makkelijk in deze wereld, waarin iedereen altijd maar meteen een mening paraat lijkt te hebben. Filosoof en schrijver Maxim Februari schrijft er mooie woorden over in zijn column in *NRC Handelsblad*. 'We hebben het allemaal weleens meegemaakt; de belangrijke en voor-aanstaande intellectueel, de machtige voorzitter van de winkeliersvereniging, de prominente man die tegenover je aan tafel twee uur lang blij over zichzelf zit te praten en dan stilvalt: 'Wat doe jij eigenlijk?' En dat je dat dan niet meer weet. [...] Door het gewicht dat eminente sprekers aan hun woorden geven, hoor je nooit meer iets anders

## 'MENSEN DIE OM ZICHZELF KUNNEN LACHEN, ZIJN VAAK OOK WAT MILDER VOOR ZICHZELF'

dan succesverhalen, reclamepraat, ronkende speeches over organisaties die de boekhouding honderd procent op orde hebben, universiteiten die tot de top drie van de wereld behoren, politieke analyses die de spijker op de kop slaan, iedereen is altijd verschrikkelijk tevreden met zichzelf. [...] Zou het niet verstandig zijn ook eens te leren struikelen en vallen? Zonder dat je meteen weer terugveert door je eigen opgeblazenheid?' Terwijl twijfelen – laten zien dat je twijfelt – juist veel meer mooie dingen tot gevolg heeft. Zoals acteur Peter Blok ooit zei in *Flow*: 'Twijfelen is goed, het is een ode aan de waarheid.' Je geeft anderen de kans ook iets toe te voegen aan het plaatje in je hoofd. Je doet het samen, in plaats van alleen.

#### KWETSBAAR ALS DE BRANDWEER

Gelukkig sippelen er ook andere geluiden binnen, vertelt loopbaancoach Mariska Knauf. "In het bedrijfsleven werkt de oude manier van leidinggeven en aansturen niet meer. Mensen zien nu liever een leider die laat zien wie hij is. Iemand die laat zien wat z'n koers is, maar het ook durft te zeggen als-ie het niet weet en openstaat voor andere meningen." Knauf werkt onder andere voor de brandweer en ze vertelt dat die al aardig hebben begrepen hoe het zit: "Brandweermannen zijn natuurlijk stoere kerels, en stoere vrouwen. Maar als ik ze hier heb zitten, vertellen ze eerlijk over wat ze mooi vinden

aan hun vak én wat er lastig aan is, en wat ze lastig vinden aan leidinggeven." Mariska's ervaring is dat je echt iets in een groep ziet gebeuren als iemand durft te zeggen: 'Hier ben ik niet zo handig in', of: 'Dit is lastig voor me'. "Dan komt er een opluchting in die groep: o ja, heb jij dat ook? Dat heeft een magnetische uitwerking." Humor is een beproefd middel om je kwetsbaarheid te tonen, vindt ze. Mariska: "Mensen die om zichzelf kunnen lachen, zijn vaak ook wat milder voor zichzelf. Ik ben er zelf heel makkelijk in, in durven zeggen als ik iets niet weet. Mensen zijn bang zich te diskwalificeren: als ik zeg dat ik hier niet goed in ben, denken ze dat ik nergens meer goed in ben. Dat is onnodig. Want je bent in een heleboel dingen goed, alleen in dat ene stukje niet. Op die manier kun je het ook brengen, maar wel altijd vanuit de basis dat je goed genoeg bent. Dat komt over." Fred Sterk pleit er overigens niet voor om overal te pas en te onpas je kwetsbaarheden te laten zien. "Het is echt niet veilig om dat overal te doen, want niet iedereen heeft er de ruimte voor of kan het herkennen." Beter is het om te leren inschatten wanneer het wel en niet kan, zonder je oprechtheid te verliezen. Niet alleen om kwetsbaar te durven zijn is moed nodig, ook voor imperfectie komt moed je van pas. Waarom eigenlijk? "Omdat het allerlei gevoelens oproept die je met perfectie hebt vermeden," zegt psycholoog Fred Sterk. ➡➡



'KWETSBAARHEID BEGINT MET MOED.  
MOED OM ER TE ZIJN EN JEZELF  
TE LATEN ZIEN'

BRENÉ BROWN, ONDERZOEKSTER





### VERADEMING OP TV

De Brits-Amerikaanse journalist Louis Theroux heeft een aantal televisieseries gemaakt waarbij hij op bezoek gaat bij de meest uiteenlopende mensen. In zijn laatste reeks, 'Extreme love' genaamd, bezoekt hij onder andere families met extreem autistische kinderen. Als kijker heb je het idee dat hij echt contact maakt met mensen: ze geven zich volledig bloot aan hem. En Theroux zelf doet dat deels ook: hij laat zichzelf zien met al z'n imperfecties en hij durft het eerlijk te zeggen als hij iets niet snapt (wat best een verademing is op tv). Hij durft zijn eigen kwetsbaarheid te laten zien, en krijgt daarmee werkelijk contact met de mensen die hij bezoekt en interviewt.

"Je kunt echt zijn gaan geloven dat er perfecte mensen bestaan, bijvoorbeeld. Wat dat betreft nemen we elkaar ook in de maling, want we presenteren onszelf aan elkaar graag als perfect. We laten elkaar vooral de etalage zien: daarin stallen we de mooiste punten van onszelf uit. Dat betekent wel dat we een verkeerd beeld krijgen van elkaar. Tenminste, als je verder geen intieme relaties hebt. Want een intieme relatie betekent dat je ook naar de huiskamer mag, naar de slaapkamer en naar het magazijn. Dat is wat intimiteit is: dat je steeds meer van elkaar mag zien. En als je dat niet gewend bent, of je leeft een gemasseerd leven omdat je denkt dat de rest van de wereld wél perfect is, dan los je imperfectie op door fouten te vermijden. Dan kijk je in de spiegel en dan wil je alle fouten wegwerken. En dan leer je niet omgaan met de emoties van imperfectie. Hoe meer je hebt geïnvesteerd in die perfectie, hoe moeilijker het is om dat los te laten."

### EERLIJK ZIJN

Nu ik inmiddels meer heb geleerd over kwetsbaarheid, merk ik dat er zo nu en dan iets verandert. Misschien ken je het wel: je hebt een avond in het café doorgebracht met een vriendin, maar de avond is toch wat onbevredigend verlopen. Of je hebt een etentje met mensen, maar van echt contact was geen sprake. Inmiddels ben ik erachter dat het vaak komt doordat ik niet het achterste van mijn

tong heb laten zien. Tegenwoordig probeer ik (hoe moeilijk ik dat ook vind) eerlijker te zijn in waar ik mee worstel, waar ik onzeker over ben en ga ik werkelijk met een ander gevoel naar huis. Want het is waar: door mijn eerlijkheid ontmoet ik mededogen en heeft de schaamte die ik voel over mijn eigen zwakheden geen kans gekregen te groeien. Bovendien merk ik dat de ander dan vaak ook durft, want er ontstaat herkenning – waar Mariska Knauf het al over had. Maar die eerste stap zetten: dat moet je zelf doen. En om dat te kunnen, is het geen overbodige luxe om wat milder over jezelf te oordelen. Fred Sterk denkt dat eerst mededogen hebben met jezelf en daarna ook met anderen, de kern is waar het om draait. "Als je daar kunt komen, bij aardig zijn voor jezelf, dan ben je heel ver. Dat is lastig, want veel mensen hebben een heel strenge interne criticus. Ik noem het onvoorwaardelijke zelfacceptatie. Dat is eigenlijk een heel radicale opvatting: ik sta achter mezelf, want ik ken mezelf het beste, dus ik weet precies welke punten kwetsbaar zijn en voor welke punten ik me kan schamen. Ondanks dat, accepteer ik mezelf helemaal." Of, zoals Brené Brown aan het einde van haar Ted-talk vertelt: "Als we vertrekken vanuit het gevoel 'ik ben genoeg', dan stoppen we met schreeuwen en beginnen we te luisteren. Dan zijn we aardiger en zachter voor onszelf en dan zijn we aardiger en zachter voor de mensen om ons heen." ●