

## Coaches aan het woord

### De kracht van kwetsbaarheid

Dit is de titel van het laatste boek van Brené Brown. Het is een bewerking van een eerdere publicatie van haar (*Daring Greatly*, 2012) waarin ze haar inzichten weergeeft als wetenschappelijk onderzoeker en als ouder/opvoeder van twee kinderen. Ze was maatschappelijk werkster en promoveerde tot doctor of Philosophy in Social Work in 2002; ze is getrouwd met een kinderarts, en ze werkt als hoogleraar aan de universiteit van Houston. Brené Brown is bijzonder populair en een veel gevraagd spreker. Haar TED-talk onder deze titel werd bijna 40 miljoen keer bekeken.

Centraal staat voor Brown verbondenheid en betekenisvolle verbindingen die mensen zoeken en nodig hebben. Zingeving en spiritualiteit komen regelmatig direct en indirect



aan de orde. Allereerst wordt duidelijk gemaakt dat kwetsbaarheid niets van doen heeft met zwakte. Onzekerheid tonen of jezelf emotioneel blootgeven is niet zwak maar vraagt om respect: het is moedig om te doen. Wanneer het verschil tussen schaamte, schuldgevoel, en vernedering en gêne aan de orde komen dan wordt in de basis het meest eenvoudige onderscheid als volgt weergegeven:

- Schuld: wat ik deed is slecht
- Schaamte: ik ben slecht.
- Schaamte is niet goed, alleen al omdat het niet een prettige emotie is die zich uit als onzekerheid en angst, maar ook omdat het mensen blokkeert om zich open te stellen voor verdere groei en ontwikkeling. Schaamtebestendigheid valt op te bouwen en dat is goed nieuws.

Interessant is het verschil tussen mannen en vrouwen. Tijdens haar werk was Brown tot de ontdekking gekomen dat ook mannen worstelen met dezelfde problemen.

Voor mannen geldt meer of minder verhuld als kind al het niet bang mogen zijn, geen angst mogen tonen, en niet kwetsbaar mogen zijn. Schaamte bij een man betekent dat hij wel bang is, angst toont of kwetsbaar is.

De kracht van kwetsbaarheid begint met zelfcompassie en zelfacceptatie: vriendelijk en begripvol zijn tegenover jezelf, en erkennen dat je menselijk bent en daar hoort nu eenmaal bij dat we soms persoonlijk tekortschieten. Haar theorie toegepast op leiderschap en opvoeding heeft Brené Brown vertaald in een tweetal manifesten.

Daar waar het de samenleving aan gaat, hoe kinderen opgevoed worden en waar het onderwijs aan de orde komt is de theorie van Brown interessant en relevant. Spiritualiteit is - aldus haar onderzoeksbevinding - gebleken een van de basiselementen van een bezielde leven. Niet religiositeit, maar de diepgewortelde overtuiging dat we onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn aldus Brown. Ze doelt dan op liefde en compassie, verbondenheid en kwetsbaarheid. Nergens wordt bewust een cultuur gecreëerd die

aanzet tot een gebrek aan betrokkenheid en verbondenheid, niet in het gezin, niet op school en niet op het werk. Haar verklaring is: we kunnen niet geven wat we niet hebben. En daarbij: wie we zijn en hoe we in de wereld staan is

- a. veel belangrijker dan wat we weten of wie we willen zijn, en
- b. veel bepalender voor de toekomst van onze kinderen dan wat we over opvoeden weten.

De Bijlage achterin dit boek is afzonderlijk aan te bevelen. Onder de titel "Vertrouwen op wat komt bovendrijven" geeft Brown op een heldere manier uitleg over haar gefundeerde theorie (grounded theory) en haar onderzoeksproces. Wetenschappers die kwalitatief onderzoek doen met deze benadering kunnen hier kennisnemen van hoe dit vruchtbaar in zijn werk gaat.

Het is zeker een lezenwaardig boek dat stemt tot nadenken.

Het is helder en vlót leesbaar. Soms lijkt het wat langdradig te worden. Dat geldt met name het begrip schaamte zelf. Op een bepaalde leeftijd raken we voorbij de schaamte; het begrip dat voor Brown de essentie is van haar theorievorming. Tegelijkertijd is met recht te constateren dat het juist de sterkte van haar theorie is.

Ook komt de vraag op wat het belang is van het leren omgaan met schuldgevoel. Ligt dat gevoel niet aan de basis van persoonlijke verantwoordelijkheid, van verantwoordelijk gedrag, hetgeen evenzeer belangrijk is in de samenleving. Dat is verder niet besloten in dit onderzoeksveld. Interessant is de constatering dat mannen het leven veeleer als een "zero-sum game" ervaren. Je vraagt je dan af hoe het zit met geldigheid van de complementaire formulering: vrouwen zien het leven veeleer als een "positive sum game"?

Tenslotte: het omarmen van kwetsbaarheid, de bereidheid dat te doen, komt sterker over in haar amusante TED-talk dan dat het binnenkomt door het lezen van dit boek.

## **Bronnen**

De kracht van kwetsbaarheid.

Heb de moed om niet perfect te willen zijn. Brené Brown, 2018

[https://www.uh.edu/socialwork/docs/faculty-CVs/BreneBrown\\_CV.pdf](https://www.uh.edu/socialwork/docs/faculty-CVs/BreneBrown_CV.pdf)

[https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_on\\_vulnerability?language=nl](https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=nl)

<https://brenebrown.com/videos/>