

Em— bodied Leadership

**Suzanne
Mau-Asam**

**Je maskers afzetten
en (bij) jezelf blijven**

Inhoudsopgave

	Inleiding	6
Deel 1	Hoe jouw maskers ontstaan	13
	1 De maskers die je draagt	15
	2 Wat je maskers je kosten	27
	3 Biologie: je lichaam neemt het over	39
	4 Biografie: je shaping story	53
	5 Context: de wereld waarin je leeft	67
	6 Inzicht verandert je nog niet	81
	7 De kracht van keuze	89
Deel 2	Leren luisteren naar je lichaam	97
	8 Herken: kiezen begint met opmerken	99
	9 Reguleer: vergroot je venster	109
	10 Wanneer een masker een pantser wordt	119
	11 Open: ruimte maken in je lichaam	129
	12 Oefen: nieuwe vormen van aanwezigheid	139
	13 Belichaam: zichtbaar worden zonder masker	149

Embodied leadership in actie	155
14 Kiezen vanuit jezelf	157
15 Van criticus naar kompas	169
16 Blijven staan als het stormt	181
17 Van stilte naar stem	197
18 Van harmonie naar eerlijkheid	211
19 Van geven naar leren ontvangen	227
20 Van controle naar ontspanning	239
21 Van masker naar (bij) jezelf blijven	255

Belichamen wat je hebt geleerd	259
22 Kiezen wie je wilt zijn	261
23 De ruimte tussen oud en nieuw	269
24 De kracht van compassie	275
25 Veranderen in relatie tot anderen	281
26 Rust is een vaardigheid	285
27 Groei voelt niet altijd als vooruitgang	291
Lieve jij	296

Dankwoord	298
Literatuurlijst	301

Inleiding

Ik heb de eerste zin van dit boek voor mijn gevoel wel honderd keer herschreven, want ik wilde dat hij perfect was. Dat iedereen zichzelf er meteen in herkent en wil doorlezen. En dus was het nooit goed. Nooit af. Nooit helemaal ik.

Het suffe is dat ik mijn perfectionisme ken en tegelijk weet hoe herkenbaar dit is. Want wat ik bij mezelf zie, zie ik ook bij de vrouwen die ik spreek: gedrag dat je eigenlijk anders wilt, maar toch steeds weer herhaalt. Herken je dat? Dat je iets doet of zegt waarvan je achteraf denkt *dat ben ik helemaal niet*. Dat je vaker ja zegt dan goed voor je is. Dat je boos wordt om kleine dingen en er later spijt van hebt. Dat je moe bent op een manier die je niet kunt verklaren. Dat je ergens het gevoel hebt dat je jezelf een beetje kwijt bent geraakt.

En het meest frustrerende, je weet rationeel precies wat je anders zou willen doen. Maar je doet het toch niet. Keer op keer zit je vast in hetzelfde patroon en het lukt je niet om het te doorbreken. Je bent niet de enige.

Hoe onze maskers ontstaan

We leren al jong om ons aan te passen aan andere mensen, situaties en omgevingen. Als iets spannend voelt of onveilig, ga je doen wat je een veiliger gevoel geeft. Dat kan zijn dat je heel lief of juist grappig doet, of zorgt dat je niet opvalt. En wat werkt, herhaal je. Logisch toch?

Deze ervaringen neem je ook mee naar je volwassen leven. Naar je werk, je vriendschappen, je relatie. En voor je het weet sta je voor de zoveelste keer te klussen in iemands huis terwijl je eigenlijk gewoon op de bank had willen liggen. Dat gedrag zorgt dat je jezelf steeds weer in hetzelfde patroon bevindt. In dit boek noem ik dit maskers. Je maskers hebben je gebracht waar je nu bent, en dat is waarschijnlijk ver. Maar de patronen die je ooit hielpen, kunnen ook in de weg staan van wie jij wilt zijn.

Mijn eigen masker

Ik was begin twintig toen ik aan mijn eerste baan begon. Vol energie, vol plannen. Ik dacht dat succes ging over hard werken en goed zijn in wat je doet. Maar al snel merkte ik dat er iets anders van mij verwacht werd. Ik moest meer zichtbaar zijn, mijn mening geven en zelfvertrouwen uitstralen. Dus lette ik goed op hoe ik overkwam, welke toon in vergaderingen werkte, welke woorden professioneel klonken, hoe ik zelfverzekerd kon lijken, ook als ik me vanbinnen allesbehalve zelfverzekerd voelde. Ik paste me aan. Steeds een beetje meer. Zonder echt door te hebben hoeveel.

Tot in 2014 alles tegelijk wegviel. Mijn vader overleed na een lange zware periode. In plaats van rustig afscheid van hem kunnen nemen, was ik tegelijkertijd bezig met het regelen van een scheiding, want een half jaar eerder had ik ontdekt dat mijn partner al langere tijd een dubbele relatie had. Op vrijdag sprak ik op de begrafenis van mijn vader, een dag later verhuisde ik omdat ik niet kon blijven in het huis dat ik met mijn ex deelde, en twee weken later zat ik alweer aan de vergadertafel. Strak in pak, glimlach op mijn gezicht. Ik zette het masker op dat ik kende: doorgaan. Niet zeuren, sterk blijven en vooral niet te veel voelen. Hup, schouders eronder.

Mijn lijf liet zich alleen niet overtuigen. Mijn ademhaling was oppervlakkig en snel, mijn rug en schouders deden pijn, mijn kaak stond strak. Wekenlang lag ik wakker en bingewatchte *Dexter* tot diep in de nacht. Niet bepaald troostrijk, maar het hield me bezig zodat ik niet behoefde te voelen. Overdag was ik snel geïrriteerd en maakte ruzie om niets. Vriendinnen wisten niet hoe ze me konden bereiken, en eerlijk gezegd wist ik het zelf ook niet.

Weer deed ik waar ik goed in was, doorgaan, en dus ging ik op zoek naar inzicht. Opleidingen, boeken, therapie, coaching. Met al die opgedane kennis begreep ik na een tijdje precies wat er aan de hand was, maar ik voelde me nog steeds ellendig, leeg en zoekende.

Dat veranderde toen ik een embodied leadership-opleiding volgde. Daar ervaaarde ik dat cognitief begrijpen waarom je iets doet, nog niet betekent dat je het ook anders kunt doen. Tijdens een oefening stond ik een keer in het midden van een kring. Mensen om me heen zeiden warme, oprechte dingen. Ik hoorde ze. Maar ik voelde niets. Leegte.

Alsof ik van mezelf was afgesneden. Totdat de trainer mijn kin pakte en zachtjes bewoog. Toen kwamen de tranen, heftig en ongecontroleerd. Voor het eerst in lange tijd was er geen masker, geen houding van ik red me wel.

Vanaf dat moment was niet alles magischerwijs beter. Wel kon ik voor het eerst zien hoe ver ik van mezelf af was geraakt. En ik zag dat verandering niet begint in je hoofd. Het begint in je lijf. Dat inzicht veranderde mijn leven én mijn werk.

Wat is embodied leadership?

Voor mij betekent embodied leadership jezelf leiden vanuit wat je lichaam je vertelt. Vanuit wat je voelt in sensaties, in spanning en in de manier waarop je lichaam reageert. Uit je hoofd en in je lijf. Mijn hoofd begreep al jaren wat ik wilde veranderen, mijn lichaam leefde nog iets anders. Ik kon pas echt iets aanpassen toen ik begon te luisteren naar wat mijn lichaam me al die tijd probeerde te vertellen.

Dit zie ik ook bij de vrouwen die ik spreek in mijn werk als socioloog en trainer. Het zijn stuk voor stuk slimme, ambitieuze vrouwen die heel goed begrijpen waarom ze iets doen, ze analyseren het met vrienden, benoemen het zelfs precies. En toch doen ze het de volgende dag gewoon weer. Dit komt doordat patronen niet alleen in onze hoofden zitten, maar ook in onze lichamen. Het zit in die gespannen kaak, de gejaagde adem en de pijn in je schouders die je al weken negeert.

Door beter naar die signalen te leren luisteren, kun je je patronen zichtbaar maken en van daaruit bewustere keuzes maken in je werk, je relaties en je vriendschappen. Keuzes die echt bij je passen. Wetenschap laat al langer zien dat je voor echte verandering je lijf nodig hebt. Jouw slimme lichaam kan een nieuwe manier van verschijnen leren.

Waarom ik dit boek schreef

In de afgelopen jaren sprak ik via mijn bedrijven Doors Open en The Female Hub vrouwen en mannen die ik niet snel vergeet. Professionals, ondernemers, partners, moeders. Mensen die al veel hebben gedaan aan hun ontwikkeling. Die boeken lezen, trainingen volgen, nadenken over wie ze willen zijn. Ze verlangen ernaar om anders te verschijnen, anders te reageren en anders in relatie te zijn met de mensen om hen heen. Ik hoorde van hen vaak dezelfde vragen. Waarom is het zo moeilijk om te veranderen? Ben ik nou de enige die dit heeft? Ik zag bij hen de vermoeidheid van jezelf elke dag een beetje aanpassen. En soms ook dat gevoel van alleen staan, terwijl je omringd bent door mensen.

Uit al die gesprekken, mijn eigen verhaal en jaren van werken met gedragsverandering en embodied leadership ontstond de wens voor dit boek. Want verandering is echt mogelijk, ook als je al van alles hebt geprobeerd. Dat weet ik. Ik heb het gezien en zelf ervaren. Daarom wilde ik dit boek schrijven.

Wat dit boek je brengt

Dit boek biedt je een manier om te veranderen via je lichaam. Je leert herkennen wanneer een masker het overneemt zodat je begrijpt waarom je steeds hetzelfde doet. Het mooiste wat ik zie bij de mensen die ik begeleid is dat er iets verandert in hoe ze aanwezig zijn. Je voelt het als je bij ze bent. Ze stralen meer rust uit, meer zelfvertrouwen. Ze zijn er echt. De context blijft vaak gewoon hetzelfde, hun maskers zijn er nog. Maar ze kunnen nu zelf kiezen hoe ze ze inzetten. Ze zeggen makkelijker nee. Ze maken keuzes die echt bij ze passen. Ze merken het in hun werk, in hun vriendschappen, in hoe ze thuis zijn. Ze hebben meer energie omdat ze minder energie kwijt zijn aan zichzelf aanpassen. En ze ontdekken hoe fijn het voelt om gewoon (bij) zichzelf te blijven.

Hoe je dit boek kunt lezen

Je hoeft dit boek niet in één ruk uit te lezen. Neem de tijd. Sommige hoofdstukken zullen je meteen raken, andere pas later. Dat is niet erg. Verandering laat zich niet haasten. In dit boek wisselen persoonlijke verhalen, theorie, reflectie en oefeningen elkaar af. De verhalen laten zien hoe maskers er in het dagelijks leven uitzien. Soms herkenbaar, soms niet. Gebruik de verhalen als uitnodiging om nieuwsgierig te kijken naar je eigen patronen.

De theorie helpt je begrijpen wat er in je lichaam en zenuwstelsel gebeurt, zodat je meer taal krijgt voor wat je al voelt. De oefeningen brengen dat vervolgens in beweging. Daarom nodig ik je uit om ze te doen. Je hoeft ze niet perfect te doen, maar doe ze wel. De grootste verandering ontstaat wanneer je de oefeningen begrijpt én ervaart. Merk je dat de oefeningen veel losmaken of dat je je overspoeld voelt? Zoek dan professionele begeleiding van een gekwalificeerde coach, therapeut of psycholoog. Iedereen reageert anders, neem de tijd die jij nodig hebt.

De vier delen nemen je stap voor stap mee. In deel 1 ontdek je welke maskers jij draagt en waar ze vandaan komen. In deel 2 leer je de signalen van je lichaam herkennen voordat een masker het overneemt. In deel 3 oefen je met een andere manier van reageren in de praktijk, op je werk, in je relaties en je dagelijks leven. En in deel 4 ontdek je hoe je die verandering vast kunt houden, ook als het leven weer druk wordt of het even tegenzit.

Over de voorbeelden in dit boek

In dit boek schrijf ik veel over vrouwen en gebruik ik vrouwelijke voorbeelden en ervaringen. Dat komt doordat ik me de afgelopen jaren heb ingezet voor de gelijkheid van vrouwen en voor een wereld waarin zij als zichzelf gezien kunnen worden. Vrouwen hebben in veel contexten meer maskers nodig gehad om mee te doen, gezien te worden of serieus genomen te worden. Maar de patronen die ik beschrijf zijn menselijk, niet alleen vrouwelijk. Iedereen die zich hierin herkent, is even welkom.

Ik hoop dan ook dat iedereen iets waardevols vindt in dit boek. Waar ik spreek over partners, gezinnen of relaties, gebruik ik voorbeelden die niet alle mogelijke gezins- en relatievormen omvatten. Lees ze vooral als illustraties van patronen, niet als norm.

Tot slot

Ik wil me nog even tot jou richten, de lezer van dit boek.

Dit boek vraagt je om naar jezelf te kijken. Naar je patronen, je lichaam, je maskers. Dat is niet altijd makkelijk. Het helpt als je dit doet vanuit erkenning: wat je hebt ontwikkeld, heeft je ooit geholpen. Je bent niet kapot. Je hoeft jezelf niet te fixen. Je bent niet te laat. Maar ik heb zelf ervaren wat er mogelijk wordt als je je maskers een beetje losser draagt. Hoe je weer adem hebt. Hoe je aanwezig kunt zijn in een gesprek zonder tegelijk te berekenen wat de ander van je denkt. Hoe het voelt om moeiteloos jezelf te blijven en bij jezelf te blijven. Ik zie het ook bij de mensen met wie ik werk. Steeds weer. Het is elke keer weer iets bijzonders om te zien.

Ik hoop dat dit boek jou iets van dat gevoel geeft. Veel leesplezier, veel verwondering en bovenal, veel voelen.

*Veel liefs,
Suzanne*

Hoe jouw maskers ontstaan

Deel 1

Er is niets mis met je.

Zo wil ik dit boek beginnen. Want juist deze zin is belangrijk voor alles wat hierna komt. Misschien lees je dit boek omdat je het gevoel hebt dat je vastloopt, of omdat je steeds maar doorgaat. Of omdat je diep vanbinnen voelt dat je jezelf onderweg een beetje bent kwijtgeraakt. Dan wil ik dat je als eerste weet dat je niets verkeerd hebt gedaan.

Waarschijnlijk ben je heel goed geworden in aanpassen, aanvoelen en doorgaan. Veel vrouwen die ik spreek zijn sterk, slim en betrokken. Ze nemen verantwoordelijkheid, zorgen voor anderen, werken hard en zetten door wanneer het moeilijk wordt. Vanbuiten ziet dat er vaak krachtig uit, alsof ze het goed voor elkaar hebben. Toch vertellen ze me iets anders. Dat ze zich op bepaalde momenten inhouden. Dat ze niet altijd zeggen wat ze werkelijk denken. Dat ze zich aanpassen aan verwachtingen, nog voordat ze voelen wat ze zelf eigenlijk willen.

Ze hebben, vaak ongemerkt, manieren ontwikkeld om zich te beschermen. Om zich niet volledig bloot te geven. Ze vragen zich soms af: voldoe ik wel? Word ik gezien? Hoor ik erbij? Ons zenuwstelsel is voortdurend op zoek naar bevestiging op deze vragen omdat we ons alleen veilig voelen als het antwoord ja is.

De manieren waarop ons lichaam ons probeert te beschermen noem ik in dit boek **maskers**. Dit woord gebruik ik zonder oordeel. Een masker is niet slecht of onecht. Het is menselijk. Het is wat je laat zien aan de buitenwereld, terwijl er vanbinnen vaak

nog meer leeft. Het woord masker komt oorspronkelijk uit het theater. Acteurs droegen maskers om een rol te spelen en hun stem kracht te geven. Het Latijnse woord *persona* verwijst letterlijk naar een toneelmasker, een gezicht dat naar buiten wordt getoond, terwijl de persoon erachter verborgen blijft.

Dit beeld is voor veel vrouwen herkenbaar. Aan de buitenkant laten ze zien wat werkt in de wereld. Ze zijn professioneel, sterk, zorgzaam en rationeel, terwijl er vanbinnen vaak nog andere gevoelens, twijfels of verlangens leven. Misschien glimlach je net iets langer dan je eigenlijk voelt. Misschien werk je nog even door terwijl je lichaam moe is. Of zeg je sneller ja dan je zou willen. Meestal gebeurt dat zonder dat je het doorhebt. Na verloop van tijd gaan die reacties zó vanzelf dat je ze nauwelijks nog opmerkt. Daarom beginnen we hier.

In dit eerste deel onderzoeken we hoe maskers ontstaan. Het doel is om eerst te begrijpen waar ze vandaan komen en waarom bepaalde reacties zo automatisch lijken te gaan. We onderzoeken waarom het soms zo moeilijk is om het anders te doen, zelfs wanneer je dat eigenlijk wel wilt. En we bekijken de patronen die je misschien al jaren met je meedraagt. Dat doen we vanuit nieuwsgierigheid. Maskers hebben ook een functie: ze beschermden je toen je dat nodig had. Toch houden ze je soms weg van wat je echt voelt, wilt of waar je behoefte aan hebt. Dat gebeurde bij mij, ik laat het je graag zien in mijn eigen verhaal.

Ben jij degene die altijd klaarstaat voor anderen? Of die zich aanpast om de harmonie te bewaren? Of de vrouw die hard werkt en veel bereikt, maar blijft twijfelen of ze wel goed genoeg is? Op deze momenten laten onze maskers zich zien. We dragen allemaal maskers, van de pleaser tot de sterke of juist onzichtbare vrouw. Ze hebben je gebracht waar je nu bent, maar ze kunnen ook in de weg staan van wie je wilt zijn.

Suzanne Mau-Asam laat je via Embodied Leadership terugkeren naar je gevoel en daarmee naar jezelf. Uit je hoofd en in je lijf.

In dit boek leer je via persoonlijke verhalen, zelfonderzoek en eenvoudige oefeningen de signalen van je lichaam herkennen. Het resultaat is meer rust, duidelijkere grenzen, betere keuzes en het vermogen om (bij) jezelf te blijven. In je relaties én in je werk, ook als het spannend wordt.



Suzanne Mau-Asam (1978) is socioloog, trainer en expert in Embodied Leadership. Na ruim twintig jaar in de corporate wereld ontwikkelde ze een methode die inzichten uit sociologie, leiderschap en lichaamsgericht werken samenbrengt.

