

'Mijn nieuwe Super Soulmate.' – Oprah Winfrey

NEW YORK TIMES-BESTSELLER

DE MOED VAN IMPERFECTIE



LAAT GAAN
WIE JE DENKT
TE MOETEN
ZIJN

BRENÉ BROWN

Over het boek

Laat gaan wie je denkt te moeten zijn

Brené Brown moedigt op haar eerlijke, warme en grappige manier de lezer aan om perfectionisme te laten varen, stress als levensstijl los te laten, te vertrouwen op intuïtie, en creativiteit de ruimte te geven. Op basis van haar jarenlange onderzoek kwam ze tot tien stellingen over een 'bezielde leven': leven vanuit het gevoel dat je de moeite waard bent. Ze beschrijft hoe compassie, moed en verbondenheid een belangrijke plek in je leven kunnen krijgen. *De moed van imperfectie* gaat over de levenslange reis van 'Wat zullen anderen wel niet denken?' naar 'Ik ben goed genoeg'.

De pers

'Fijne inzichten, praktische handvatten. En dat alles zonder belerend te zijn.'

– JAN over *De kracht van kwetsbaarheid*

Over de auteur

Dr. Brené Brown is professor aan de universiteit van Houston waar ze jarenlang onderzoek deed naar kwetsbaarheid, moed, authenticiteit en schaamte. Ze is tevens auteur van *The New York Times*-bestseller *De kracht van kwetsbaarheid*. Haar TEDTalk is meer dan tien miljoen keer bekeken en staat in de top 10 van best bekeken lezingen. Brené woont in Houston, samen met haar echtgenoot Steve en hun twee kinderen Ellen en Charlie.

Van dezelfde auteur
De kracht van kwetsbaarheid

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:
www.facebook.com/Levboeken.

DE
MOED VAN
imperfectie



Laat gaan wie je denkt te moeten zijn

Brené Brown



Oorspronkelijke titel

The Gifts of Imperfection

© 2010 bij Brené Brown

First published in the United States by Hazelden Foundation.

Vertaling

Marijke van der Horst, Switch Translations, Tuk

Omslagontwerp

B'IJ Barbara

© 2013 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN 978 94 005 0349 6

NUR 770



Dit boek is gedrukt op papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC®) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Een flink deel van de grondstof is afkomstig uit bossen en plantages die worden beheerd volgens de regels van fsc. Van het andere deel van de grondstof is vastgesteld dat hiervoor geen houtkap in de laatste resten waardevol bos heeft plaatsgevonden. Daarom mag dit papier het fsc Mix label dragen. Voor dit boek is het fsc-gecertificeerde Munkenprint gebruikt. Dit papier is 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt en wordt geleverd door Arctic Paper Munkedals AB, Zweden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).



Voor Steve, Ellen en Charlie
Ik hou van jullie met hart en ziel



Inhoud

Voorwoord.....	9
Inleiding: bezielend leven.....	17
Moed, compassie en verbondenheid: de geschenken van imperfectie.....	25
De kracht van liefde voor jezelf en voor anderen.....	43
De dingen die ons in de weg staan.....	53
Wegwijzer 1 Kies voor authenticiteit: laat je angst voor wat anderen vinden los.....	73
Wegwijzer 2 Heb meer compassie met jezelf: laat je perfectionisme los.....	81
Wegwijzer 3 Ontwikkel meer veerkracht: laat zelfverdooving en machteloosheid los.....	91
Wegwijzer 4 Cultiveer dankbaarheid en geluk: laat je gevoel van schaarste en je angst voor het duister los.....	105
Wegwijzer 5 Vertrouw op je intuïtie en durf te geloven: laat je behoefte aan zekerheid los.....	115

Wegwijzer 6	
Geef je creativiteit de ruimte: laat de neiging jezelf met anderen te vergelijken los.....	121
Wegwijzer 7	
Neem de tijd om te spelen en te rusten: laat uitputting als statussymbool en productiviteit als maatstaf voor eigenwaarde los.....	127
Wegwijzer 8	
Breng kalmte en stilte in je leven: laat stress als leefstijl los.....	133
Wegwijzer 9	
Streef naar zinvol werk: laat je onzekerheid en je opvattingen over wat je 'zou moeten' los.....	139
Wegwijzer 10	
Lach, zing en dans: laat het idee dat je altijd beheerst moet zijn en 'normaal' moet doen los.....	145
Afsluitende gedachten.....	153
Over het onderzoeksproces: voor sensatiezoekers en methodologiejunks.....	157
Dankbetuiging.....	161
Noten.....	163
Over de auteur.....	167



Voorwoord

*Op een liefdevolle manier je eigen verhaal onder ogen zien,
is het moedigste wat je ooit zult doen.*

Als je een bepaald patroon eenmaal ziet, kun je het niet meer negeren. Echt niet; ik heb het zelf geprobeerd. En wanneer hetzelfde patroon zich steeds weer herhaalt, kun je ook niet meer doen alsof het slechts toeval is. Hoe ik bijvoorbeeld ook mijn best doe om mezelf ervan te overtuigen dat ik prima functioneer met zes uur slaap, elke keer dat ik minder dan acht uur slaap krijg, word ik ongeduldig, raak ik gestrest en hunker ik naar zoetheid. Dat is een patroon. Uitstellen is bij mij ook een heel sterk patroon. Wanneer ik iets moet schrijven, schuif ik dat altijd voor me uit door eerst het hele huis op te ruimen en veel te veel tijd en geld te besteden aan het kopen van kantoorbenodigdheden en opbergsystemen. Elke keer weer.

Een van de redenen waarom het onmogelijk is om patronen te negeren, is dat onze hersenen erop gebouwd zijn om ernaar te speuren en er betekenis aan toe te kennen. De mens is een betekenisgevende diersoort. En hoewel ik het niet altijd even leuk vind, zijn mijn hersenen in dat opzicht extra ontwikkeld. Ik heb er jarenlang voor gestudeerd en er uiteindelijk zelfs mijn beroep van gemaakt.

Als onderzoeker observeer ik menselijk gedrag, met als doel de subtiele verbanden, relaties en patronen op te sporen en te benoemen die helpen betekenis te geven aan onze gedachten, ons gedrag en onze gevoelens.

Ik ben dol op wat ik doe. Ik vind speuren naar patronen prachtig werk en heb in mijn hele carrière dan ook nooit geprobeerd ze te negeren. Dat deed ik alleen in mijn persoonlijke leven, wanneer ik liever niet wilde zien dat ik imperfect en kwetsbaar was. Maar dat veranderde in november 2006, toen het onderzoek dat ik in dit boek beschrijf me keihard met mezelf confronteerde. Voor het eerst in mijn

carrière wilde ik de resultaten van mijn onderzoek maar al te graag negeren.

Tot die tijd had ik me toegelegd op de bestudering van moeilijke emoties als schaamte, angst en kwetsbaarheid. Ik had wetenschappelijke artikelen over schaamte geschreven, een cursus over omgaan met schaamte ontwikkeld voor hulpverleners in de geestelijke gezondheids- en verslavingszorg, en een boek over schaamtebestendigheid geschreven met de titel *I Thought It Was Just Me*.¹

Voor mijn onderzoek verzamelde ik duizenden verhalen van allerlei verschillende mannen en vrouwen – in leeftijd variërend van achttien tot zevenentachtig – uit de hele VS, en daarin zag ik nieuwe patronen, waarover ik meer wilde weten. Natuurlijk worstelen we allemaal met schaamte en met de angst niet goed genoeg te zijn. En natuurlijk zijn we vaak bang om ons echt te laten zien en kennen. Maar in die enorme berg gegevens kwam ik ook het ene verhaal na het andere tegen van mannen en vrouwen die desondanks een fantastisch en inspirerend leven leidden.

Ik hoorde verhalen over de kracht die het je geeft als je je imperfectie en kwetsbaarheid volledig aanvaardt. Ik kwam erachter hoe sterk geluk en dankbaarheid met elkaar verweven zijn, en dat dingen waar ik eigenlijk nooit bij stilsta, zoals spelen en rusten, even belangrijk zijn voor onze gezondheid als voeding en lichaamsbeweging. De deelnemers aan mijn onderzoek hadden vertrouwen in zichzelf en spraken over authenticiteit, liefde en verbondenheid op een manier die totaal nieuw voor mij was.

Ik wilde deze verhalen gezamenlijk bekijken, dus ik pakte een ordner en een viltstift, en schreef het eerste wat bij me opkwam op de rug: ‘Bezielde leven.’ Ik wist toen nog niet wat dat precies inhield, maar ik wist wel dat deze verhalen gingen over bezielde mensen, mensen die met hart en ziel leefden en liefhadden.

Ik zat vol vragen over bezielde leven en bezielde mensen. Waaraan hechtten deze mensen waarde? Hoe waren ze zo veerkrachtig geworden? Waar zaten ze het meest mee en hoe losten ze dat op of hoe gingen ze daarmee om? Kan iedereen een bezielde leven creëren? Wat hebben we daarvoor nodig? Wat staat ons daarbij in de weg?

Toen ik de verhalen begon te analyseren en ging speuren naar te-

rugkerende thema's, zag ik dat de patronen grotendeels op te splitsen waren in twee kolommen. Om het simpel te houden, zette ik daar in eerste instantie boven 'Wel' en 'Niet'. De wel-kolom stond barstensvol met woorden als eigenwaarde, rusten, spelen, vertrouwen, geloof, intuïtie, hoop, authenticiteit, liefde, verbondenheid, geluk, dankbaarheid en creativiteit. De niet-kolom stond stikvol met frasen als: perfectionisme, gevoelens dempen, behoefte aan zekerheid, uitputting, niemand nodig hebben, vergelijken, aanpassen, oordelen en gevoel van schaarste.

Zodra ik een stap terug deed van het papier op mijn flap-over en tot me liet doordringen wat erop stond, schrok ik me te pletter. Ik was echt volkomen verbijsterd. Ik herinner me nog dat ik mompelde: 'Nee. Nee. Nee. Dit kan toch niet waar zijn?'

Ook al had ik de lijstjes zelf gemaakt, toch schrok ik toen ik ze las. Wanneer ik gegevens verwerk, schakel ik namelijk over op een diepe onderzoeksmodus. Dan ben ik alleen nog maar bezig om nauwkeurig te beschrijven wat ik in de verhalen heb gehoord. Ik denk er niet over na hoe ik zelf iets zou zeggen, maar alleen hoe de deelnemers aan het onderzoek het zeiden. Ik denk niet na over wat een ervaring voor mij zou betekenen, maar alleen over wat de ervaring betekende voor degene die me erover vertelde.

Ik plofte neer op de rode stoel bij mijn eettafel en zat een hele tijd naar de twee lijstjes te staren. Mijn ogen gingen van boven naar beneden en van links naar rechts. Ik herinner me nog dat ik op een gegeven moment tranen in mijn ogen had en mijn hand voor mijn mond had geslagen, alsof iemand me net heel slecht nieuws had gebracht.

En eigenlijk was het ook slecht nieuws. Ik had verwacht dat bezielde mensen net zo waren als ik, en dezelfde dingen deden als ik: hard werken, je aan de regels houden, doorgaan totdat iets perfect is, voortdurend proberen jezelf beter te leren kennen, je kinderen opvoeden volgens de boekjes...

Ik was ervan overtuigd dat ik, na tien jaar moeilijke onderwerpen als schaamte te hebben bestudeerd, wel een bevestiging had verdiend dat ik 'goed' leefde.

Maar die dag (en elke dag daarna) leerde ik de volgende moeilijke les:

Hoewel het ontzettend belangrijk is om jezelf goed te kennen en te begrijpen, is er iets wat nog veel belangrijker is voor een bezielde leven: van jezelf houden.

Zelfkennis opdoen is waardevol, maar alleen als je daarbij aardig en mild voor jezelf bent. Bezielde leven is niet alleen een kwestie van jezelf beter leren kennen en je sterke kanten benutten, maar ook van je zachte en kwetsbare kanten volledig aanvaarden.

En misschien wel de pijnlijkste les van die dag kwam zo hard aan dat mijn adem ervan stokte. Uit de gegevens bleek dat je je kinderen niet kunt geven wat je zelf niet hebt. Waar je je bevindt op je reis naar een bezielde leven, zegt veel meer over hoe goed je het zult doen als ouder dan alles wat je uit de boekjes kunt leren bij elkaar.

Die reis vraagt evenveel hartwerk als hoofdwerk. En terwijl ik daar zat, op die druilerige novemberdag, werd het me duidelijk dat ik te weinig hartwerk had verricht.

Uiteindelijk stond ik op, griste mijn viltstift van de tafel, trok een streep onder de niet-lijst en schreef het woordje 'ik' onder de streep. Alle items op die lijst bij elkaar opgeteld vatten perfect samen waar ik mee worstelde.

Met mijn armen stijf over elkaar gevouwen voor mijn borst plofte ik weer neer op mijn stoel en dacht: mooi is dat. Ik leef precies volgens de shitlijst.

Twintig minuten lang ijsbeerde ik door het huis terwijl ik probeerde alles wat me zojuist duidelijk was geworden te negeren en te ontkennen, maar ik raakte de woorden niet meer kwijt. Ik kon niet terug, dus toen deed ik wat me dan nog het beste leek: ik vouwde alle flap-overvellen keurig op en stopte ze in een plastic opbergbox die precies onder mijn bed paste, naast de rollen cadeaupapier. Ik zou die box pas in maart 2008 weer opendoen.

Vervolgens zocht ik een goede therapeut en begon aan een jaar van intensief zielenwerk, dat mijn leven voorgoed zou veranderen. Mijn therapeute Diana en ik moeten nog altijd lachen om ons eerste gesprek. Diana, die een heleboel therapeuten in therapie heeft, begon met de standaardvraag: 'Vertel eens, waarom ben je hier?' Ik haalde mijn wel-lijst tevoorschijn en zei droogjes: 'Ik heb meer dingen van

deze lijst nodig. Ik wil graag een paar gerichte tips en technieken. Niets diepgravends. Geen gedoe over jeugdtrauma's en zo.'

Het werd een lang jaar. Op mijn blog noem ik 2007 liefkozend het jaar van mijn *inzinking* spiritueel ontwaken. Want voor mij voelde het aan als een typische *inzinking*, maar Diana noemde het een spiritueel ontwaken. Ik denk dat we allebei gelijk hadden. Ik vraag me inmiddels zelfs af of het een wel mogelijk is zonder het ander.

Natuurlijk was het geen toeval dat ik in november 2006 instortte. Het stond in de sterren geschreven: ik was net begonnen aan een dieet zonder suiker en meel, het was een paar dagen voor mijn verjaardag (voor mij altijd een tijd van bezinning) en ik voelde me opgebrand door mijn werk. Kortom, ik was toe aan een midlife-update.

Mensen noemen het vaak een 'midlifecrisis', maar dat is het niet. Het is eerder tijd voor een update, een tijd waarin je een enorme drang voelt het leven te leiden dat je graag wilt leiden, in plaats van het leven dat je 'geacht' wordt te leiden. Het is een tijd waarin je er door de kosmos toe wordt uitgedaagd los te laten wie je denkt te moeten zijn en te omarmen wie je bent.

Hoewel de midlifeperiode een belangrijk voorbeeld is van momenten waarop we behoefte hebben aan een persoonlijke update, krijgen we in de loop van ons leven met meer van dit soort momenten te maken:

- huwelijk
- scheiding
- kinderen krijgen
- stoppen met drinken
- verhuizen
- leeg nest
- pensioen
- verlies of traumatische ervaring
- problemen op het werk

De kosmos schudt ons geregeld even wakker. Alleen wij drukken liever op de snooze knop.

Het werk dat me te doen stond, bleek pijnlijk en diepgravend te

zijn. Ik ploeterde voort, totdat ik op een dag, doodmoe en met mijn wandelschoenen nog modderig van de zware tocht die ik had afgelegd, plotseling beseftte: jeetje. Ik voel me anders. Ik voel me gelukkig en echt. Ik ben nog steeds bang, maar voel me ook heel moedig. Er is iets veranderd, dat voel ik diep vanbinnen.

Ik was gezonder, gelukkiger en dankbaarder dan ik me ooit had gevoeld. Ik voelde me kalmer, meer in balans en aanzienlijk minder gespannen. Ik had mijn creativiteit teruggevonden, de band met mijn familie en vrienden op een andere manier vormgegeven, en – en dat was het allerbelangrijkste – ik voelde me voor het eerst van mijn leven echt op mijn gemak in mijn eigen vel.

Ik leerde me meer druk te maken om wat ik vond en minder om wat anderen daar wel van zouden denken. Ik stelde nieuwe grenzen en begon mijn behoefte om te plezieren, te presteren en te perfectioneren los te laten. Ik zei vaker ‘nee’ in plaats van ‘natuurlijk’ (waarna ik achteraf vaak verongelijkt en boos was). Ik zei zo nu en dan ‘Ja, leuk!’ in plaats van ‘Klinkt goed, maar ik heb nog een hoop werk liggen’, of: ‘Dat doe ik wel als ik... (slanker, minder druk, beter voorbereid) ben.’

In de periode dat ik samen met Diana aan mezelf werkte, las ik wel een stuk of veertig boeken, waaronder alle autobiografische verhalen over spiritueel ontwaken die ik maar te pakken kon krijgen. Daar heb ik ontzettend veel aan gehad, maar toch miste ik nog een boek vol inspiratie en achtergrondinformatie dat dienst kon doen als een soort reisgids voor mensen die op zoek zijn naar een bezielde leven.

Terwijl ik op een dag lag te staren naar de wankelende stapel boeken op mijn nachtkastje, wist ik het ineens: ik wil een boek schrijven over mijn eigen, persoonlijke verhaal. Ik ga het verhaal vertellen van de cynische, betweterige onderzoekster, die net zo wordt als het stereotype dat ze al haar hele volwassen leven belachelijk maakt. Ik biecht op hoe ik als veertiger drank en sigaretten laat staan en een gezondheidsfreak, creatieveling en softe spiritualiteitszoeker word, die haar dagen vult met mijmeren over dingen als compassie, liefde, dankbaarheid, creativiteit en authenticiteit, en die gelukkiger is dan ze ooit voor mogelijk had gehouden. En ik noem het *Met hart en ziel*.

Ik herinner me ook nog dat ik dacht: voordat ik mijn persoonlijke verhaal opschrijf, moet ik mijn onderzoek eerst gebruiken om een gids

voor een beziëld leven te schrijven! Halverwege 2008 had ik drie enorme boxen gevuld met notitieboekjes, dagboeken en stapels gegevens. Verder had ik talloze uren gestoken in nieuw onderzoek. Ik had alles wat ik nodig had, inclusief een vurig verlangen om het boek te schrijven dat je nu in je handen hebt.

Op die noodlottige dag in november waarop de lijst opdoemde en ik tot mijn ontsteltenis besepte dat ik niet met hart en ziel leefde en liefhad, was ik er nog niet helemaal van overtuigd. De aanblik van de lijst was niet genoeg om er helemaal in te geloven. Ik moest eerst in een diepe dip raken, en er vervolgens bewust voor kiezen om te geloven... Te geloven in mezelf en in de mogelijkheid op een andere manier te leven. Een heleboel vragen, tranen en ook gelukkige momenten later heeft dat geloof me de ogen geopend.

Nu zie ik dat op een liefdevolle manier je eigen verhaal onder ogen zien het moedigste is wat je ooit zult doen.

Nu zie ik dat werken aan een beziëld leven niet hetzelfde is als proberen een eindbestemming te bereiken. Het is als naar een ster aan de hemel lopen: je komt er nooit, maar je weet zeker dat je de goede kant op gaat.

Nu zie ik dat zaken als moed, compassie en verbondenheid alleen tot hun recht komen als je ze in praktijk brengt. Dag in dag uit.

Nu zie ik dat het werk dat wordt besproken in de tien wegwijzers – wat het waard is om je voor in te zetten en wat je maar beter los kunt laten – geen materiaal is voor een todolijstje. Het is niet iets wat je doet of bereikt en vervolgens van je lijstje kunt afstrepen. Het is levenswerk. Het is zielenwerk.

Voor mij was het een kwestie van eerst geloven, dan zien. Ik geloofde er eerst in en kon pas daarna zien dat je jezelf, je gezin en de omgeving waarin je leeft werkelijk kunt veranderen. Je moet alleen de moed zien te vinden om te durven leven en liefhebben met hart en ziel. Ik vind het een eer om deze reis met je te mogen maken!





INLEIDING

Bezield leven

Bezield leven betekent leven vanuit het gevoel dat je de moeite waard bent. Het betekent dat je moed, compassie en verbondenheid een belangrijke plek toekent in je leven, waardoor je 's ochtends bij het wakker worden denkt: wat ik vandaag ook doe of laat, ik ben goed genoeg. En het betekent dat je 's avonds bij het naar bed gaan denkt: nee, ik ben niet perfect. Ik ben kwetsbaar en soms bang, maar dat doet er niets aan af dat ik ook moedig ben en het waard ben liefde te ontvangen en erbij te horen.

De reis van je leven

Bezield leven is geen eenmalige keuze. Het is een proces. Ik zie het als een levenslange reis. Mijn doel is anderen bewust maken van, en inzicht geven in, de verzameling keuzes die tot een bezield leven leiden, en met hen te delen wat ik heb geleerd van een heleboel mensen die zich erop hebben toegelegd met hart en ziel te leven en lief te hebben.

Voor elke reis, dus ook voor deze, is het belangrijk om te bespreken wat je moet meenemen. Wat heb je nodig om te kunnen leven en liefhebben vanuit het gevoel dat je de moeite waard bent? Hoe kun je imperfectie omarmen? Hoe kun je toewerken naar wat je nodig hebt en loslaten wat je tegenhoudt? Het antwoord op al deze vragen is te vinden in moed, compassie en verbondenheid. Dat zijn de gereed-schappen die je nodig hebt tijdens je reis.

Mocht je nu denken: Fijn! Dus ik moet een superheld zijn om van

mijn perfectionisme af te komen?, dan begrijp ik dat. Moed, compassie en verbondenheid lijken grote, verheven idealen. Maar in werkelijkheid zijn het vaardigheden die je dag in dag uit kunt oefenen en die, als je ze maar genoeg in praktijk brengt, een enorme verrijking van je leven betekenen. Gelukkig dwingen onze kwetsbare kanten ons een beroep te doen op deze verbluffende gereedschappen. Omdat we menselijk zijn, en zo prachtig imperfect, krijgen we de kans er dagelijks mee te oefenen. Daardoor zullen we moed, compassie en verbondenheid uiteindelijk gaan zien als geschenken – de geschenken van imperfectie.

Maar laat ik je nu eerst eens vertellen waar de rest van dit boek over gaat. In het eerste hoofdstuk leg ik uit wat ik aan de weet ben gekomen over moed, compassie en verbondenheid, en waarom dat nu juist de gereedschappen zijn die je nodig hebt om een goed gevoel van eigenwaarde te ontwikkelen.

Zodra we iets meer duidelijkheid hebben over de gereedschappen die we gaan gebruiken tijdens deze reis, gaan we, in het volgende hoofdstuk, door met waar het allemaal om draait: liefde. Liefde voor onszelf en voor anderen. Daarin komen ook onze behoefte erbij te horen en ons gevoel van eigenwaarde aan bod. Ik beantwoord hierin enkele van de moeilijkste vragen uit mijn carrière: wat is liefde? Kunnen we iemand van wie we houden verraden? Waarom ondermijnt onze neiging ons aan te passen het gevoel er echt bij te horen? Kunnen we meer van de mensen in ons leven, zoals onze partner en kinderen, houden dan van onszelf? Hoe hangt dit alles samen met ons gevoel van eigenwaarde, en waarom hebben we zo vaak het gevoel dat we niet goed genoeg zijn?

Tijdens elke reis komen we obstakels tegen; de reis naar een bezielde leven vormt daarop geen uitzondering. Daarom bespreken we in het hoofdstuk daarna wat in mijn ervaring de grootste belemmeringen zijn om met hart en ziel te kunnen leven en liefhebben, en hoe we daar op een effectieve manier doorheen kunnen breken en veerkracht kunnen opbouwen.

Vervolgens komen we uit bij de tien wegwijzers voor onze reis naar een bezielde leven, die aangeven wat we dagelijks kunnen doen om de goede kant op te gaan. Aan elke wegwijzer is een hoofdstuk gewijd, en

elk hoofdstuk is geïllustreerd met verhalen, definities, citaten en ideeën, die helpen duidelijke en geïnspireerde keuzes te maken in de manier waarop we willen leven en liefhebben.

Definities

Dit boek staat vol met grote woorden als ‘liefde’, ‘verbondenheid’ en ‘authenticiteit’. Ik vind het ontzettend belangrijk om definities te geven van vage woorden die dagelijks worden gebruikt, maar zelden worden verklaard. Verder vind ik dat goede definities begrijpelijk en bruikbaar moeten zijn. Ik heb geprobeerd de woorden te definiëren op een manier die helpt ze te analyseren en van alle kanten te bekijken. Wanneer we onder de oppervlakte van de mooie woorden gaan graven en de dagelijkse bezigheden en ervaringen blootleggen die het *hart* van een bezielde leven vormen, dan wordt duidelijk wat er precies achter de daden, overtuigingen en emoties van bezielde mensen steekt.

Wanneer de deelnemers aan mijn onderzoek bijvoorbeeld spraken over een begrip als ‘liefde’, dan heb ik dat nauwkeurig gedefinieerd op basis van hoe zij het ervoeren. Soms moest ik daarvoor nieuwe definities ontwikkelen (zoals ik daadwerkelijk voor ‘liefde’ en veel andere woorden heb gedaan). Maar in andere gevallen vond ik in de bestaande literatuur definities die de essentie van de ervaringen van de deelnemers exact weergaven. Een goed voorbeeld hiervan is ‘spelen’. Spelen is een essentieel onderdeel van een bezielde leven. Toen ik in de literatuur over dat onderwerp dook, ontdekte ik het geweldige werk van Stuart Brown.¹ Dus in plaats van een nieuwe definitie te geven, verwijs ik naar zijn werk, omdat dat nauwkeurig weergeeft wat ik tijdens mijn onderzoek heb ontdekt.

Ik besef dat definities altijd discussie en verschil van mening oproepen, maar dat vind ik prima. Ik heb liever een stevige discussie over de betekenis van woorden die belangrijk voor ons zijn dan dat we er helemaal niet over praten. We hebben een gezamenlijke taal nodig die helpt bij de ontwikkeling van bewustwording en inzicht, want dat is essentieel voor een bezielde leven.

De dipknop

Begin 2008, toen ik nog niet zo lang een blog had, schreef ik een blogpost over mijn defecte ‘dipknop’. Jij zit vast ook weleens in een dip, of niet? Dus jij hebt vast ook wel een dipknop. Het is die knop waar je op drukt wanneer je doodmoe bent en het niet meer kunt opbrengen om wéér midden in de nacht op te staan, wéér een machine met spuug-en-diarreewas te draaien, wéér uren in de file te staan, wéér allerlei telefoontjes te beantwoorden, en wéér op je gebruikelijke manier te plezieren/presteren/perfectioneren, terwijl je eigenlijk het liefst je middelvinger naar iemand wilt opsteken en diep onder je dekbed wilt wegkruipen.

De dipknop helpt ons om door te bijten wanneer we uitgeput en overbelast zijn, wanneer we te veel te doen hebben en te weinig tijd voor onszelf.

In mijn blogpost vertelde ik dat ik had besloten om mijn dipknop niet te repareren. Ik beloofde mezelf dat ik het voortaan rustiger aan zou doen wanneer ik emotioneel, lichamelijk en spiritueel op mijn tandvlees liep, in plaats van te doen wat ik altijd had gedaan, namelijk Doorbijten, Inschikken en Ploeteren.

Dat werkte een tijdje, maar ik miste mijn knop. Ik miste iets waarop ik kon terugvallen als ik uitgeput en depri was. Ik had behoefte aan een hulpmiddel om mezelf mee uit een dip te helpen. Dus ik dook maar weer eens in mijn onderzoek om te kijken of ik een manier van doen kon vinden die beter aansloot bij een bezielde leven. Misschien was er iets beters dan gewoon doorbijten.

En dit is wat ik vond: mannen en vrouwen die op een bezielde manier leven, gebruiken ook een dipknop, alleen staan bij hen de letters ‘dip’ ergens anders voor. Wanneer zij uitgeput en overbelast zijn, geven ze zichzelf nieuwe moed door te zorgen voor:

- Duidelijkheid in hun gedachten en gedrag door te bidden, te mediteren of simpelweg prioriteiten te stellen,
- Inspiratie op basis waarvan ze nieuwe en andere keuzes kunnen maken, en
- Positieve actie in hun leven.

Nadat ik dat had ontdekt, heb ik een nieuwe dipknop geïnstalleerd, en die werkt verbluffend goed. Onlangs was ik bijvoorbeeld helemaal de weg kwijtgeraakt op internet. In plaats van te werken, was ik gedachteloos aan het spelen op Facebook en verder aan het klooien op de computer. Dat was niet ontspannend en ook niet productief, maar kostte wel enorm veel tijd en energie.

Toen drukte ik op mijn nieuwe dipknop en zorgde ik voor Duide-lijkheid, Inspiratie en Positieve actie. Ik zei tegen mezelf: ‘Als je het even helemaal hebt gehad, en klooien op de computer is leuk en ontspannend – prima. Zo niet, wees daar dan duidelijk in en doe iets wat wel ontspannend is. Zoek iets inspirerends in plaats van iets geestdo- dends. En tot slot: kom in actie!’ Ik sloot mijn laptop af, zei een ge- bedje op om me eraan te herinneren dat ik niet perfect hoefde te zijn en bekeek een dvd die al meer dan een maand op mijn bureau lag. En dat was precies waar ik behoefte aan had.

Dat was anders dan mijn oude dipknop – het oude Doorbijten, Inschikken en Ploeteren. Ik dwong mezelf er niet toe om aan het werk te gaan of iets productiefs te doen. In plaats daarvan deed ik doelbe- wust en aandachtig iets waarvan ik opknapte.

Elke wegwijzer in dit boek sluit af met een gedeelte dat je helpt duidelijke, geïnspireerde keuzes te maken en positieve actie te onder- nemen. Ik geef je voorbeelden van mijn persoonlijke strategieën om uit een dip te komen en nodig je uit om te bedenken hoe jij jezelf nieuwe moed kunt geven. Dit werkt echt veel beter dan het oude doorbijten.

Wat ik hoop bij te dragen

Dit boek gaat over allerlei indringende thema's, zoals zelfcompassie, acceptatie en dankbaarheid. Ik ben niet de eerste die over deze onder- werpen schrijft, en ik ben zeker niet de slimste onderzoeker of de meest begenadigde schrijver. Ik ben echter wel de eerste die uitlegt hoe deze onderwerpen afzonderlijk en samen bijdragen aan een beziel- den leven. En – wat misschien nog wel belangrijker is – ik ben zeker de eerste die deze onderwerpen benadert vanuit het perspectief van ie- mand die jarenlang onderzoek heeft gedaan naar schaamte en angst.

Ik heb talloze keren overwogen om mijn onderzoek naar schaamte

op te geven. Het is vreselijk moeilijk om je carrière te wijden aan de bestudering van onderwerpen waar mensen zich ongemakkelijk bij voelen. Ik heb meerdere keren letterlijk wanhopig uitgeroepen: 'Ik kap ermee. Dit is te moeilijk. Er zijn zoveel leuke dingen om te onderzoeken. Ik wil hiervanaf!' Ik heb niet gekozen voor onderzoek naar schaamte en angst; het onderzoek heeft mij gekozen.

Inmiddels weet ik waarom. Het was wat ik nodig had – zowel in mijn werk als privé – ter voorbereiding op dit werk over bezielde leven. We kunnen over moed, liefde en compassie praten totdat we klinken als een winkel vol bemoedigende wenskaarten, maar als we niet bereid zijn om een eerlijk gesprek te voeren over wat ons erbij in de weg staat deze dingen in ons dagelijks leven in praktijk te brengen, zullen we nooit veranderen. Nooit van ons leven.

Moed klinkt prachtig, maar we zullen wel moeten praten over wat daarvoor nodig is, namelijk loslaten wat anderen van ons vinden, en dat is voor de meesten van ons doodeng. Compassie is iets wat we allemaal willen, maar zijn we ook bereid om te onderzoeken waarom grenzen stellen en 'nee' zeggen essentiële onderdelen zijn van compassie? Zijn we bereid om 'nee' te zeggen, ook al stellen we daarmee iemand teleur? Verbondenheid is een essentieel onderdeel van een bezielde leven, maar eerst moeten we werken aan zelfacceptatie. Waarom is dat toch zo moeilijk?

Voordat ik ga schrijven, stel ik mezelf altijd de vraag: waarom is het de moeite waard om dit boek te schrijven? Wat hoop ik hiermee bij te dragen? Ironisch genoeg denk ik dat de meest waardevolle bijdrage die ik kan leveren aan de discussie over onderwerpen als liefde, verbondenheid en eigenwaarde voortkomt uit mijn ervaring als schaamte-onderzoeker.

Omdat ik volledig begrijp hoe schaamte en onze innerlijke kwelduivels ons klein en angstig houden, kan ik meer doen dan goede ideeën presenteren. Deze invalshoek helpt me namelijk om echte strategieën aan te dragen om ons leven te veranderen. Als we willen weten waarom we allemaal zo bang zijn om ons ware ik te laten zien en te kennen, moeten we inzicht hebben in de macht van schaamte en angst. Als we niet bestand zijn tegen de kwelduivels van 'nooit goed genoeg' en 'wie denk je wel dat je bent?', kunnen we niet verder.

Had ik op de momenten van wanhoop en verslagenheid in het verleden, toen ik tot over mijn oren in het onderzoek naar schaamte zat, maar geweten wat ik nu weet. Als ik terug kon gaan in de tijd om mezelf iets in het oor te fluisteren, dan zou ik mezelf hetzelfde vertellen dat ik jou aan het begin van deze reis vertel:

Het is vaak moeilijk om je eigen verhaal onder ogen te zien, maar lang niet zo moeilijk als er je hele leven voor weglopen. Het is ris- kant om je kwetsbaarheid te aanvaarden, maar lang niet zo ge- vaarlijk als liefde, verbondenheid en geluk opgeven – de ervaringen die je het meest kwetsbaar maken. Pas wanneer je de moed hebt om je te verdiepen in je duistere kant, zul je de oneindige kracht van je lichte kant ontdekken.

