

THEMA.

VER

ANDER

KARIN BRUGMAN

NIKS

GOED ZIJN
IN WIE JE BENT

INHOUD

	Voorwoord Lex Mulder	
	Hoezo, 'verander niks'?! 	9
	Inleiding	
	Er hoeft niets anders!	11
1	'Foei, dat mag niet!'	19
	<i>Zo begint het: jezelf niet oké gaan vinden</i>	
1.1	Hoe we leren onze tranen en gevoeligheden te verbergen	19
1.2	Hoe we leren ons naakte lichaam en seksuele gevoelens niet oké te vinden	28
1.3	Hoe we leren om onze instinctieve reacties en agressie te onderdrukken	35
1.4	Hoe we leren dat je meer waard bent als je beter presteert	45
1.5	Hoe we leren dat 'anders' zijn 'minder' is	46
1.6	Samenvatting	55
2	Wil je het wel echt?	57
	<i>Waarom je blijft doen wat je doet</i>	
2.1	Ongekende slimheid	57
2.2	Ons onoplosbare dilemma	67
2.3	Samenvatting	74

3	'Ik ben met belachelijk veel ikken!'	75
	<i>Anders kijken naar jezelf met Voice Dialogue</i>	
3.1	Dág verbeterdrang	76
3.2	Hallo Voice Dialogue	79
3.3	Jezelf bevrijden	86
3.4	Samenvatting	89
4	Levenstekens	91
	<i>Zo herken je jouw verstoten ikken</i>	
4.1	Waarom zou je je verstoten ikken bevrijden?	91
4.2	Signalen van je lichaam	92
4.3	Psychische signalen	98
4.4	Signalen uit je relatie(s)	109
4.5	Urgente beslissingen als signaal: wie is er aan het woord?	113
4.6	Signalen die kunst je geeft	114
4.7	Een onbestemd gevoel als signaal	118
4.8	Signalen in dromen en dagdromen	120
4.9	Samenvatting	122
5	Vriendschap sluiten met al je ikken	125
	<i>Zo doe je dat in vijf eenvoudige stappen</i>	
5.1	Huh, een stappenplan?	126
	Stap 1. Herformuleer je vraag tot een conflict tussen primaire en verstoten ikken	127
	Stap 2. Leer je primaire ikken beter kennen	135
	Stap 3. Leer je verstoten ikken beter kennen	146
	Stap 4. Omarm je primaire en verstoten ikken	147
	Stap 5. Laat je kwetsbare gevoelens toe	149
5.2	Samenvatting	155

6	Vrienden voor het leven	157	
	<i>Goed zijn in wie je bent</i>		
6.1	Jezelf tegenhouden jezelf te zijn	157	
6.2	Je verhaal vertellen	165	
	Slotwoord Sidra Stone		
	Kijk met nieuwe ogen	168	
	Dankjewel	173	
	Literatuur	177	7
	Over Karin Brugman	181	

HOEZO, ‘VERANDER NIKS’?!

Voorwoord

Beetje riskant om een boek de wereld in te sturen met die titel *Verander niks*. Kun je verwachten dat een weldenkend mens een boek zal aanschaffen met een titel als *Geen kookboek* of *Niet-op-reisgids*? Maar prikkelend is hij wel, in ieder geval. En hij past bij het waagstuk dat dit boek is.

9

Want Karin Brugman is kennelijk van mening dat we kunnen groeien en ontwikkelen zonder iets te veranderen. Hierdoor, en door de subtitel *Goed zijn in wie je bent*, komen we bij de kern van een van de meest fundamentele dilemma's van het werk van coaches en therapeuten. En bij het dilemma van cliënten in hun zoektocht naar heling of ontwikkeling.

Dit dilemma wordt helder verwoord in de inmiddels vaak gebezigde uitdrukking: 'worden wie je bent'. Taalkundig is deze uitspraak nogal ongerijmd, want als je het al bent, hoe zou je het dan moeten worden? Om deze ongerijmdheid op te lossen denken we al dan niet stiekem dat het dan wel zal gaan om worden wie je écht bent. Maar daarmee dient zich een nieuw probleem aan, want dan komt de vraag op wanneer we iets echt of onecht moeten noemen. Twijfelachtig wordt het voor professionele 'veranderaars' en voor cliënten als het wordt: 'de beste versie van jezelf worden'. Of iets dergelijks. Individuen worden dan projecten. Coaches, therapeuten en cliënten zelf worden de projectleiders. Brrr. Tot zover over 'worden'. Nu nog iets over 'bent'. Is eigenlijk de boodschap van het woordje 'bent' in 'worden wie je bent' *accepteer* wie je bent? Is accep-

teren, stoppen met willen veranderen, dan voldoende om toch wel een beetje te veranderen?

Karin lost dit dilemma op een transparante, liefdevolle manier op. Het doet me goed dat ze duidelijk maakt dat het gedachtegoed van Voice Dialogue daarbij helpt. Niet dat het dilemma daarmee weg is. Nee, het dilemma zelf *is* de weg. Meer verklap ik niet. Dat mag je als lezer zelf ontdekken.

Wat er ook te ontdekken is: *Verander niks* is gewoon een leuk boek, dat heerlijk leest. Zelden kom ik een boek over psychologie, groei of ontwikkeling tegen dat ik lastig vind om weg te leggen. Maar in dit boek wilde ik na ieder hoofdstuk doorlezen, zoals met een thriller of een fijne roman. Ik wilde weten hoe het afloopt. Vangen ze de boef? Krijgen ze elkaar? Dat is te danken aan Karins schrijfstijl, die getuigt van haar gedegen professionaliteit. En aan de herkenbaarheid van de verhalen. De lotgevallen van de cliënten zijn levensecht en Karin is openhartig over haar eigen levensgeschiedenis. In gewonemensentaal vertelt ze over hele basale en onontkoombare menselijke vraagstukken en zorgen. Ik vind het knap dat het nergens belerend of betweterig wordt. En consequent nodigt ze cliënten én lezers uit tot zelfonderzoek, tot het verkennen van wat aanwezig en afwezig is.

Is dit boek een zelfhulpboek? Zeker, als je op zoek bent naar een meer vriendschappelijke relatie met jezelf. Maar het is ook een hulpboek – misschien zelfs een leerboek – voor coaches en therapeuten. Het helpt je als professional om terughoudend te zijn met veranderdoelstellingen en te bereiken targets. Om aandachtig, geduldig en gepassioneerd getuige te zijn van de onontkoombare vraagstukken die mensen nu eenmaal hebben. *Verander niks* helpt je om oordelen over jezelf aan de kant te zetten en op een vriendschappelijke wijze met jezelf om te gaan.

Lex Mulder

psychotherapeut, opleider, trainer, (team)coach en auteur

ER HOEFT NIETS ANDERS!

Inleiding

WAT DIT BOEK NIET IS

Wil jij het maximale uit jezelf halen? De beste versie van jezelf worden? Leven ‘vanuit je kern’ en ‘werken met passie’? Dan is dit boek beslist niet interessant voor jou.

11

Er zijn talloze boeken te vinden die je vertellen hoe je dat allemaal bereikt. In 10 stappen kun je succes en geluk vinden. Met 7 specifieke eigenschappen word je een bijzonder effectief leider. Een intieme, liefdevolle relatie ligt binnen handbereik als je de 4 pijlers van een toprelatie kent. Of kies uit een ruim aanbod van cursussen en boeken die je leren hoe je van jouw kwetsbaarheid je kracht maakt. Hoe je je trauma's heelt. Of hoe je een ontspannen opvoeder wordt met blije kinderen.

WAT DIT BOEK WÉL IS

Dit boek helpt je daar allemaal niet bij. Dit boek is wél voor jou als je die versie van jezelf wilt zijn, die je eigenlijk gewoon al bent. Klinkt als iets gemakkelijks? Dat is het niet. Want juist op die versie van jezelf heb je vast behoorlijk wat commentaar. En een flinke lijst met verbeterpunten om aan te werken.

MIJN ZELFVERBETERAAR

Zelf ben ik inmiddels een expert als het gaat om het proces van zelfverbetering. Ik heb 926 zelfhulpboeken gelezen. Bestudeerd, want tijdens het lezen onderstreep ik belangrijke passages met potlood en maak ik aantekeningen.

keningen in de kantlijn. Ik heb in 13 opstellingen de dynamiek van mijn familiebanden onderzocht. Daarbij representeerden andere mensen mijn broers, mijn vader, mijn moeder, mijn oma of een jappenkambewaarder. Ik heb 705 sessies gevolgd bij therapeuten van diverse stromingen. In de afgelopen 24 jaar heb ik aan 9 intervisiegroepen deelgenomen, die uit-eenvielen als de term 'eetclub' passender begon te worden. Of als het maken van afspraken voor bijeenkomsten en het weer afzeggen ervan meer tijd in beslag begon te nemen dan de intervisie zelf. Ik heb 27 bezoeken aan de opvoedpoli gebracht en 9 video-interactietrainingen aan huis ondergaan, waarin onze opvoedstijl of het gebrek daaraan geanalyseerd en besproken werd. Ik heb 14 relatiesessies gehad. Over de 50 bekendste trainingsmodellen en persoonlijkheidstesten heb ik cursussen gekregen, waaronder de Roos van Leary, Management Drives, de 4 vragen en RET. En voor dit alles betaalde ik 244.653 euro.

Behalve dat ik de afgelopen 30 jaar flink aan mijzelf gewerkt heb, heb ik ook bijgedragen aan de persoonlijke groei van duizenden andere mensen. Als vrijwilliger bij De Kindertelefoon Utrecht luisterde ik in de jaren negentig tijdens 320 telefoongesprekken naar verhalen van kinderen over pesten, seks, verliefdheid, geweld of ouders die in scheiding lagen. En ik trainde nieuwe vrijwilligers in hoe ze met dergelijke problematiek moesten omgaan. Bij trainingsbureau Boertien en Partners heb ik vervolgens een decennium lang trainingen gegeven op het gebied van zelfmanagement, zoals effectief beïnvloeden, persoonlijke kracht, en natuurlijk assertief optreden.

Dankzij mijn steun hebben inmiddels 436 mensen grote knopen durven doorhakken bij stressvolle keuzes. Zo'n 1234 personen hebben een boost in hun zelfvertrouwen en zelfbewustzijn gekregen. Ik heb met een combinatie van eigen inzichten en Emotionally Focused Therapy 90 relaties gered. Ik heb 988 mensen opgeleid in trainersvaardigheden en coachtechnieken. En tot slot heb ik samen met mijn collega's 2 succesvolle boeken over de begeleidingsmethode Voice Dialogue geschreven. Van *Ik (k)en mijn ikken. Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue* zijn

inmiddels meer dan 50.000 exemplaren verkocht. Van *Coachen met Voice Dialogue. Handboek voor begeleiders* ruim 5000 stuks.

Je zou zeggen: als er iemand vakbekwaam is op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, dan ben ik het!

MIJN GROTE NADEEL

Zoveel deskundigheid heeft helaas ook een nadeel. Ik ben me er voortdurend van bewust wanneer ik iets ‘verkeerd’ aanpak. Bijvoorbeeld als ik in een discussie een zin begin met ‘ja maar jij ...’, in plaats van een ik-boodschap te geven. Of als ik in een emotioneel conflict tegen mijn puberkind schreeuw: ‘Ik ben blij als je ophoepelt!’ Ter plekke besef ik het schadelijke effect ervan; bij De Kindertelefoon heb ik immers zoveel verdriet aangehoord van kinderen die zich ongewenst voelden. Ik laat daarom direct merken dat ik spijt heb van mijn reactie. Beloof onmiddellijk dat ik het volgende keer anders doe. Beter. ‘Dat zeg je altijd’, zei mijn dochter laatst. ‘En je doet het nooit.’

Ze heeft gelijk. Dat zeg ik altijd.

Dan toch maar een training emotieregulatie volgen? Ik weet inmiddels dat dat geen zin heeft. Ik ken de 7 wetten, de 9 tips en de 8 sleutels.

DE KLOOF TUSSEN WILLEN EN DOEN

Er bestaat een kloof tussen hoe we ons idealiter willen gedragen en wat we daadwerkelijk doen. Tussen wat we als wijs en verstandig gedrag beschouwen en onze emotionele reacties in de dagelijkse praktijk. Tussen onze betere versie en ons ‘echte’ zelf. We beschouwen die kloof als een probleem, we doen ons best om de afstand tussen wens en werkelijkheid te verkleinen. Herken je het? Dat je niet, misschien wel nooit, voldoet aan je eigen kwaliteitscriteria? Hoe hard je ook je best doet? En dat het voelt als falen, als je niet bent zoals je vindt dat je behoort te zijn?

Die voortdurende spanning tussen de gewenste versie van jezelf en de versie die je echt bent, ga je nooit opheffen. Hoeveel trainingen je ook

volgt. Het blijft een levenslange worsteling om met dat verschil om te gaan.

Toen ik dat eenmaal inzag, veranderde alles. Ik begreep dat die worsteling precies is wat we nodig hebben. Juist daardoor wordt het mogelijk om onszelf te leren kennen, om te groeien en onszelf toe te staan diegene te worden die we zijn. Niet diegene die we zouden moeten zijn.

Ik verzeker je dat jij er na het lezen van dit boek ook van overtuigd bent dat je precies goed bent, inclusief al je tekorten.

ER HOEFT NIKS ANDERS!

In dit boek nodig ik je uit je aandacht niet te richten op wat je hoort te doen, maar op wat je doet. Niet op wat er mis is, maar op hoe het is. Er hoeft niets anders.

Dat klinkt eenvoudig, maar tijdens het lezen zul je merken dat het dat niet is. Het is een risicovolle houding. Want wat gebeurt er als je stopt met jezelf verbeteren, met aan jezelf sleutelen? Als dit het is? Het maximale? Beter wordt het niet.

Je leert in dit boek niet wat je moet doen om een gelukkig, gezond of succesvol leven te leiden, maar om jóúw leven te leiden. Een bestaan dat een uitdrukking is van wie jij bent, van jouw persoonlijkheid, van alle kanten die er in jou bestaan.

Het gaat er niet om wát je bent, maar dát je er bent. Hier, nu en zo. Zoals je nu bent.

Pas als jij er echt bent, kunnen anderen je ontmoeten. En kun jij jezelf ontmoeten. Misschien ontwikkel je dan wel een hechte vriendschap met jezelf.

LEVENSLANGE VRIENDSCHAP

Dit boek bevrijdt je niet van zelfkritiek of van onaangename gevoelens zoals faalangst, onzekerheid, verdriet. Het geeft je wel iets anders, iets kostbaars: een levenslange vriendschap met jezelf. Het leert je hoe jij een ware vriend kunt zijn voor alle verschillende en tegenstrijdige kanten van jezelf. Moeilijkheden zijn draaglijker en vreugdevolle gebeurtenissen leuker met een vriend aan je zijde. Een vriend die van je houdt zoals je bent, en bij wie je het gevoel hebt: er hoeft niets anders. Ik hoef niet anders te zijn.

En juist dat verandert alles.

WAT LEES JE IN WELK HOOFDSTUK?

Ga jij geregeld kritisch en vijandig met jezelf om? In *hoofdstuk 1* van dit boek lees je hoe dat komt. Je leert namelijk al heel jong om delen van jezelf niet oké te vinden en deze als het ware uit jezelf te 'verbannen'. Dat gebeurt onbewust in het proces van opgroeien tot volwassene en in het leren samenleven met anderen. Tijdens het lezen van dit hoofdstuk realiseer je je hoeveel van jezelf je gedurende je jeugd bent kwijtgeraakt.

Waarom kun je soms niet stoppen met bepaald gedrag? Zelfs niet als je dat eigenlijk wel wilt? In *hoofdstuk 2* kom je erachter hoe dat komt. Je bent minder vrij om op situaties te reageren dan je zelf denkt. Je reageert automatisch. Je wilt het misschien wel anders doen, maar hoe?

Na het lezen van *hoofdstuk 3* voel je je nooit meer alleen. Je maakt kennis met een nieuwe manier van kijken naar jezelf, namelijk door de bril van Voice Dialogue. Je gaat zien dat je uit verschillende ikken bestaat en dat een kleine groep ikken de regie heeft bij keuzes die je in je leven maakt.

Er komen momenten in je leven waarop de ikken die je sinds je jeugd uit je leven hebt verbannen, van zich laten horen. Deze ikken geven je levens-tokens, signalen. Welke signalen krijg je dan? En hoe komt het dat je ze zo makkelijk en hardnekkig negeert? Na het lezen van *hoofdstuk 4* wordt dat

een stuk moeilijker om te doen. Je laat je ‘verstoten’ ikken niet meer aan hun lot over.

Tip: zet tijdens het lezen van *hoofdstuk 5* iedereen om je heen de deur uit, zodat je jouw ikken echt kunt leren kennen. Want in dit deel van het boek krijg je praktische en concrete handvatten voor je dagelijks leven. Wat betekent het als je de vragen waar je mee worstelt ziet als een conflict tussen jouw verschillende ikken? Je krijgt specifieke oefeningen waardoor je delen in jezelf kunt ontmoeten. Of, zoals ik het ook wel noem: om te daten met jezelf. Zo leer je met al je ikken een vriendschapsrelatie te ontwikkelen.

Wat zijn de positieve effecten van een vriendschappelijke relatie met alle verschillende ikken in jezelf? Dat lees je in *hoofdstuk 6*. Ik laat zien hoe deze vriendschap ervoor zorgt dat je lekkerder in je vel komt te zitten. Je gaat daardoor anders om met de kloof tussen de ideale versie van jezelf en wie je echt bent. Ik beloof: na het lezen van dit hoofdstuk voel je geen behoefte meer om iets aan jezelf te verbeteren. Je kunt je tijd vanaf nu heerlijk aan andere dingen besteden!

LEVENSECHTE VOORBEELDEN

In dit boek gebruik ik veel voorbeelden. Sommige situaties zijn voorbeelden uit mijn persoonlijke leven. Ik heb ze beschreven vanuit mijn beleving, zoals ik ze heb ervaren, soms een klein beetje aangedikt. Andere situaties zijn geïnspireerd op verhalen van mensen met wie ik in mijn praktijk als coach en trainer werk. Natuurlijk ben ik daarbij zorgvuldig geweest en heb ik ervoor gezorgd dat ze niet te herleiden zijn tot specifieke personen, of hun daarvoor om toestemming gevraagd. Het kan zijn dat je denkt: dit is mijn persoonlijke verhaal. Dat komt doordat veel verhalen in de kern voor iedereen herkenbaar zijn.

UITNODIGENDE OEFENINGEN

Om je te inspireren vind je door dit hele boek heen oefeningen. Zo nodig ik je uit om een eenvoudig gedicht te schrijven, over iets te mijmeren, of

om bepaalde vragen aan jezelf te stellen. Beschouw deze oefeningen als een uitnodiging. Niks moet. Ze helpen je stil te staan bij delen van jezelf waar je in de hectiek van het dagelijks leven gemakkelijk aan voorbijgaat. Misschien ontdek je wel kanten van jezelf waarvan je niet wist dat ze bestonden. Kijk gerust even of een oefening je wel of niet aanspreekt. Doe ze alleen als je er zin in hebt en maak er dan tijd voor.

TAALKEUZES

KANTEN VAN JEZELF, DELEN, SUBPERSONEN, IKKEN

Voor 'kanten' van jezelf gebruik ik ter afwisseling in de tekst ook de begrippen *ikken*, *delen* of *subpersonen*. In het dagelijks taalgebruik praten mensen vaak al spontaan over 'aan de ene kant zus' en 'aan de andere kant zo'. Binnen Voice Dialogue, waar dit boek grotendeels op gebaseerd is, is het gebruikelijk om over subpersonen of ikken te spreken.

ENGELS OF NEDERLANDS

Ik heb ervoor gekozen om sommige Engelse songteksten of quotes in het Engels te laten staan, als ik vond dat een Nederlandse vertaling afbreuk deed aan wat de tekst wil uitdrukken. Je kunt de tekst natuurlijk altijd door Google Translate laten vertalen – al is dat geen garantie dat de tekst begrijpelijker wordt.

GEBRUIK VAN HIJ, ZIJ, HEN

Hoewel een meerderheid van jullie lezers zichzelf waarschijnlijk identificeert als vrouw, heb ik gekozen voor 'hij'. Ongeëmancipeerd en mainstream. Dat klopt. Ik vind het lekkerder lezen. Ik hoop bovendien dat mannen zich daardoor meer uitgenodigd voelen om het boek te lezen. En daar zijn dan ook vast weer een hoop vrouwen en non-binaire personen blij mee. In de voorbeelden laat ik zowel mannen als vrouwen aan het woord. Voor iedereen: lees 'zij' of 'hen' waar 'hij' staat, lees wat jou past, m/v/x!

Ik wens je een leeservaring die jou en je ikken dichter bij elkaar brengt.

1 'FOEI, DAT MAG NIET!'

Zo begint het: jezelf niet oké gaan vinden

In dit hoofdstuk laat ik zien hoe ons al vanaf het prille begin van ons bestaan duidelijk wordt gemaakt dat veel van onze spontane opwellingen en natuurlijke impulsen niet op prijs gesteld worden. Integendeel. We worden begrensd, ingeperkt, bekritiseerd en afgekeurd. Deels is dat ook noodzakelijk. Het hoort bij het proces van opgroeien, waarin we leren samen te leven met anderen met wie we een gemeenschap vormen. Tegelijkertijd trekken we daardoor al jong conclusies over wat van ons wel en wat van ons niet oké is. Wat van onszelf we wel kunnen laten zien en wat van onszelf we moeten verbergen. We leren niet van onszelf te houden zoals we zijn, maar zoals we zouden móéten zijn.

19

1.1 HOE WE LEREN ONZE TRANEN EN GEVOELIGHEDEN TE VERBERGEN

*Maar een man mag niet huilen, ook al heeft hij verdriet
Een man mag niet huilen, als een ander het ziet
- Jacques Herb, 'Een man mag niet huilen'*

*It's time to be a big girl now. And big girls don't cry
Don't cry, don't cry, don't cry
- Fergie, 'Big Girls Don't Cry'*

SPREEKBEURT

Onze pleegdochter Souraya heeft besloten haar spreekbeurt voor groep 7 te houden over het onderwerp pleegkinderen. Wij, haar pleegouders, vinden dat dapper. Ze haalt haar schouders op als we dat zeggen. Ze vindt het gewoon een interessant onderwerp, meer niet.

Met het informatiepakket dat Bureau Jeugdzorg haar toezendt, maakt ze een powerpoint. Ze gaat de klas iets vertellen over wat pleegkinderen zijn, welke vormen van pleegzorg er zijn en hoeveel pleegkinderen er in Nederland wonen. En nee, ze begint haar verhaal niet met te vertellen waarom ze dit onderwerp heeft gekozen. 'Dat hoeft helemaal niet hoor, dat doet niemand!', zegt ze geïrriteerd als we dat voorstellen.

20

VERANDER NIKS

'Het ging niet goed', zegt ze als ze thuiskomt van school. Ze smijt haar tas in een hoek en snelt de trap op naar boven, waar ze zich in haar kamer opsluit. De juf stuurt ons een e-mail: dat Souraya bij de tweede sheet heel erg moest huilen en toen niet meer uit haar woorden kwam. Daarom moet ze haar spreekbeurt overdoen.

Souraya kiest als onderwerp zebra's, want over pleegkinderen iets vertellen, dat wil ze niet meer.

Wat zou er gebeurd zijn als de juf gezegd zou hebben: 'Meisje, jij krijgt een 9, een "goed" als beoordeling. En nee, we weten nu niet hoeveel pleegkinderen er in ons land wonen. Maar je hebt aan ons allemaal laten zien wat het betekent om een pleegkind te zijn. Jouw tranen hebben ons dat verteld, beter dan woorden dat kunnen. En je hebt een onderwerp gekozen dat er in jouw leven toe doet en dat je nog nooit eerder hebt gedeeld. Je hebt een risico genomen, jij hebt lef!'

Wat zou er gebeurd zijn als de juf de andere kinderen uit de klas had uitgenodigd om vragen te stellen aan Souraya? Of om iets te delen over hoe het voor hen was om hun klasgenootje zo in tranen te zien? Wat als.

Zou Souraya dan trots gevoeld hebben in plaats van schaamte? Zou ze dan ervaren hebben dat iets delen wat je raakt tot verbinding leidt, in plaats van dat je alleen komt te staan? Zou ze dat gevoel van falen dan niet hebben gehad, maar juist een gevoel van zelfvertrouwen en moed?

Souraya koos een onderwerp dat haar werkelijk raakte, het ging over haar, over haar leven. Daarmee was het ook een kwetsbaar onderwerp. Hoe kwetsbaar, dat wist ze zelf niet eens. Dat ontdekte ze pas toen ze er iets over probeerde te vertellen aan haar klasgenoten, en haar woorden als tranen naar buiten kwamen.

De juf dacht, toen Souraya in huilen uitbarstte: het gaat helemaal verkeerd. Maar het ging juist heel goed, haar tranen waren illustratiever dan de powerpointsheets. Het was de reactie van de juf erop die het huilen verkeerd liet lijken.

SLEUTELMOMENT

Dit is wat ik een sleutelmoment noem. Zo noem ik het niet alleen omdat het een cruciaal moment is in onze levensloop, maar vooral ook omdat we op dat ogenblik besluiten om een deel van onszelf te verbergen en op te sluiten achter een dikke deur. Dat gebeurt onbewust. We draaien de sleutel om en verhinderen dat deel van onszelf om zich nog in het openbaar te vertonen. Het geeft ons een gevoel van schaamte, van falen, van anders zijn en daarmee minder zijn. En dat is een ondraaglijk gevoel. We leren goed in te schatten wat er van ons wordt verwacht en daaraan te voldoen. Zodat we de goede versie van onszelf zijn: de door de buitenwereld gewenste versie.

Is er zo'n moment in jouw leven geweest waarin jij de deur op slot draaide, zodat je onzekerheden en gevoeligheden niet meer naar buiten kwamen?

Souraya's spreekbeurt over zebra's werd wél beloond. Die was ruim voldoende.

De juf deed niet iets fout, ze deed zoals het hoort. Op de manier waarop het op scholen gebruikelijk is. Waarschijnlijk had ik hetzelfde gedaan in die omstandigheden.

School leert ons om niet te impulsief te handelen. Om eerst na te denken en niet dat te kiezen wat het dichtst bij je ligt of het eerst in je opkomt, maar dat wat je tot een goed einde kunt brengen, of tot een goed cijfer. Dat wat het risico op voor gek staan minimaliseert. We leren niet om iets nieuws te exploreren, maar om iets te reproduceren. Om feiten en niet je beleving te delen, om je verstand en niet je gevoel te laten spreken. Om dat te doen waar je een goed cijfer mee kunt halen, waarmee je scoort. En dan helpt het om onze gevoeligheden zo veel mogelijk op te bergen.

Niet alleen Souraya leerde dat. Wij leren allemaal al vroeg te verbergen wat ons raakt en dat we worden geraakt. Dat gaat vanzelf, het is een onbewust en noodzakelijk proces. We worden er zo buitengewoon goed in, dat we tegen de tijd dat we volwassen zijn helemaal niet meer opmerken dat iets ons eigenlijk raakt. En als er dan ineens tranen opwellen, begrijpen we niet waarom, of generen we ons ervoor.

HUILEN DOE JE ALLEEN

Als we dan eens onverhoopt huilen in het bijzijn van anderen, als onze tranen ons ontsnappen, dan gaan ze gepaard met oordelen, verontschuldigen of analyses. Let maar eens op als je zelf in het bijzijn van anderen geëmotioneerd raakt of iemand anders in je omgeving huilt. Huilen doe je in je eentje, als niemand het ziet. Zelfs op een plek waar je tranen welkom zijn, zoals in mijn coachpraktijk, schamen mensen zich en verontschuldigen ze zich ervoor.

Zoals Liz, een veertigjarige vrouw die op haar werk te maken heeft met een grote reorganisatie, waarbij ze boventallig kan worden. 'Sorry, ik weet niet waarom ik nu huil. Stel je niet zo aan, denk ik dan, je bent toch niet mishandeld of zo.' Of de Aziatische Vanessa, die zichzelf vaak wegcijfert. 'Sorry, je zult wel denken! Sorry, dit was niet de bedoeling hoor.'