

Recensies Tijdschrift voor Coaching januari 2016

ma 11 jan 2016 -

Sterker dan ooit

De wijsheid van vallen en opstaan

Brené Brown

A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam, 2015. ISBN 978 94 005 0560 5

Brown is bekend van haar boek *De kracht van kwetsbaarheid*. Daarin beschrijft ze dat je kwetsbaar opstellen beter is voor de communicatie en voor de verbondenheid. Het risico is dat je op je gezicht kunt gaan. Dan val je. Hoe weer op te staan? Daarover gaat *Sterker dan ooit*. Het 'sterk weer opstaan' proces bestaat uit drie stappen: rekenschap geven, stoeien en revolutie. Rekenschap geven betekent dat je nieuwsgierig bent naar je gevoelens, gedachten en gedrag. Stoeien is eerlijk zijn over de verhalen die je verzint en ze onderzoeken op waarheid. Revolutie is de waarheid onder ogen zien en integreren in je leven.

Rekenschap geven is lastig: veel mensen reageren hun frustraties liever af op anderen dan dat ze eerlijk naar zichzelf kijken. Of ze verdoven hun pijn met alcohol, drugs, eten, vreemdgaan, werk, zorgen voor anderen, gokken, shoppen, perfectionisme en/of altijd druk zijn. Het vergt moed om je pijn onder ogen te zien en je emoties te voelen. Als je eerlijk naar jezelf kijkt, merk je dat je allerhande verhalen zit te verzinnen. Bij een scheiding bedenk je bijvoorbeeld dat je de liefde van anderen niet waard bent. Bij complotdenken gebeuren er nare dingen, omdat slechte mensen erop uit zijn je geluk te torpederen. De effectiefste manier om je bewust te worden van je verhalen is om ze op te schrijven. Vooral de eerste versie, waarin je alles eruit gooit, laat goed zien wat je hebt verzonnen. Praat over je verhalen met mensen die je vertrouwen waard zijn. Onderzoek vooral je verwachtingen. Veel verwachtingen zijn heimelijk, je merkt ze pas als ze in puin zijn geschoten. Rouwen mag en vergeven is helend. Met je nieuwe inzichten kun je je val herschrijven en krijg je weer vertrouwen en hoop. Dan heb je de kracht om op te staan. Dat leidt tot revolutie: als je ergens helemaal voor gaat en jezelf daarbij trouw blijft, kun je nog steeds falen, maar door je reactie te onderzoeken op waarheid, sta je weer op en laat je veerkracht zien. Je bent bereid te vallen, omdat je hebt geleerd weer op te staan.

Joke Tacoma, psycholoog en loopbaancoach, gespecialiseerd in mensen met een technische achtergrond