

De aantrekkingskracht van kwetsbaarheid



MANU BUSSCHOTS

Brené Brown schaamde zich dood de dag na haar praatje. ‘Wat had ze er nu weer allemaal uitgekraamd?’ Haar verhaal ging over haar onderzoek naar kwetsbaarheid, maar ook over haar eigen *breakdown* en therapie. Ze had het eruit geflapt tegenover honderden mensen. En, help, het filmpje van de speech kwam op internet!

Haar TED talk over de kracht van kwetsbaarheid bestaat dit jaar vijf jaar en is nu door meer dan twintig miljoen mensen bekeken. Zo’n beetje elke coach die ik ken – ik ken er, als coachopleider, honderden – heeft haar zien praten en vindt haar boodschap ‘mooi’, ‘ontroerend’, ‘wezenlijk’, enzovoort.

Waarom vallen we massaal voor haar boodschap? Maar zie ik ondertussen zelden een site, of LinkedIn-profiel van een coach waarin iets kwetsbaars staat? En is de ene coachopleiding nog ‘erkender en meer post hbo’ dan de andere? Is er onder coaches aantrekking tot én angst voor kwetsbaarheid?

De aantrekkingskracht van kwetsbaarheid is dat we een ander zien zoals we zelf zijn. Browns twijfels en schaamte achteraf zijn herkenbaar. Ze heeft de moed om de twijfels en de zelfkritiek te laten zien die wij ook kennen. Deze moed willen wij ook hebben. Want als we onszelf werkelijk laten zien, als we helemaal onszelf kunnen zijn, dan

voelen we ons heerlijk. Dus hoe fijn zou het zijn als we daarvoor vaker de moed zouden hebben?

Toch zijn er dus nog steeds die strakke coachsites, die keurig aangeharkte coachopleidingen en – ik vermoed – die talloze coaches in Nederland die richting opdrachtgever of klant zeggen ‘dat ze zin hebben in het traject en er veel ervaring in hebben’. Terwijl ze thuis denken: Pffff, weer zo’n outplacementtraject, met ‘gestuurde’ mensen ... ik moet nog maar zien of het wat wordt.

De angst voor kwetsbaarheid is schijnbaar nog heel groot. Dat is begrijpelijk, maar ook een gemiste kans. Kwetsbaarheid wordt veiliger en makkelijker als het gedeeld is. Maar als eerste delen is superspannend. Als ik bijvoorbeeld weet dat jij bang bent om te falen, durf ik er ook iets over te delen. Ik hoef me door jouw delen minder bang te voelen dat jij me zal afwijzen, gek zal vinden, voor gek zal zetten, et cetera. Dat is overigens voor een groot deel een instinctief en onbewust gevoel. Ons ‘kuddegevoel’ maakt het lastig om als eerste kwetsbaar te zijn, maar para-

doxaal genoeg zorgt datzelfde ‘kuddegevoel’ ervoor dat kwetsbaar opstellen makkelijker is, als je als tweede mag.

Daarin ligt de échte kracht van kwetsbaarheid. Gedeelde kwetsbaarheid brengt maskers naar beneden. Ofwel: ‘The best way to pierce through a thick shield is not by attacking, but by softening and opening up yourself’, vertelden de oprichters van Challenge Day (bekend van het tv-programma *Over de streep*) mij tijdens een samenwerking. Brené Brown beschrijft de kracht van kwetsbaarheid als volgt: ‘Rarely can a response make something better, what makes something better is a connection.’ Ziedaar de gemiste kans voor coaches, die hun kwetsbaarheid liever niet voelen of tonen. Want misschien denkt die gestuurde-outplacement-coachklant ook wel: Pffff, ik weet dat ik nu deze kans zou moeten grijpen, maar ik ben boos en heb er vandaag totaal geen zin in. Als zulke onredelijke en kwetsbare menselijke emoties een rol spelen, wie heeft dan de moed om ze op tafel te leggen? Blijf jij als coach onkwetsbaar, met een ‘optimistisch, aardig en professioneel’ masker op?

De angst voor kwetsbaarheid is schijnbaar nog heel groot.

Manu Busschots is opleider van coaches en eigenaar van De Ondersteen, waar hij soms met knikkende knieën en klotsende oksels de training de kwetsbare coach verzorgt.