

VERDWALEN



Gerommel

De lastigste fase tussen vallen en opstaan

Marieke Genard

Nadat Brené Brown de kracht van kwetsbaarheid aan de wereld toonde, kwam de vraag over hoe dat proces van groei dan verloopt. Want zich moedig opstellen, zorgt ook dat er veel in beweging wordt gezet, ook moeilijke dingen om te doorworstelen. En tijdens het proces van verandering is er de fascinerende periode van 'the rumble' of het morsige gerommel. Marieke Genard zoekt uit wat die rommelfase betekent en hoe we hiermee aan de slag kunnen als coach of op de werkvloer.

Ken je dat gevoel dat je ergens tegenaan loopt, omver valt, maar dat het even duurt voordat je door hebt dat je vast zit en dat je ziet waarop je eigenlijk vastloopt? Als je dat eenmaal inziet en accepteert komt de moeilijkste fase: het gerommel, het dwalen en niet weten waar je naartoe gaat, alleen maar weten dat je de oude manier van werken achter je moet laten. Om dan, uiteindelijk daaruit te komen vol nieuwe inzichten, een andere manier van in het leven staan, om het einde van je verhaal zelf te schrijven en zelf in handen te nemen. Brené Brown beschrijft dit proces in haar boek *Rising Strong* (vertaald als *Sterker dan ooit*).

Vastzitten

Voor ons, loopbaanadviseurs, is dit gerommel vaak de fase waarin mensen naar ons toekomen. Ze zien het even niet meer en beseffen dat ze hulp kunnen gebruiken. Eigenlijk is de hulpvraag al een daad van moed en kwetsbaarheid, dus al een heel belangrijke stap naar de toekomst. Dat moment van ergens vast te zitten, dit te beseffen en nog niet te weten hoe je eruit komt, is het meest spannende maar ook het meest fascinerende moment in moeilijke periodes. In onze praktijk mogen wij daar mee in duiken en is het onze taak om niet zelf met antwoorden te komen, maar de cliënt te ondersteunen om die

antwoorden zelf te vinden, hun eigen verhaal vorm te geven. Brené Brown zegt het als volgt: "De opdracht voor iedereen is om hun verhaal niet te ontkennen, maar om het einde te trotseren, om sterker te worden, ons verhaal te erkennen, met de waarheid te rommelen tot we op een plaats komen waar we denken: Ja. Dat is wat er gebeurde. Dit is mijn waarheid. En ik zal zelf kiezen hoe dit verhaal eindigt."

The rumble

Ooit volgde ik een workshop 'Face down' vanuit Brené Browns visie over de val en het weer opstaan. Het woord 'the rumble' is me hieruit altijd bijgebleven. Pas onlangs ging ik de exacte vertaling opzoeken en las: "het gerommel." Dat woord staat me veel meer aan en geeft beter die vervelende, dwalende, onwetende sfeer door, dan het woord 'stoeien' dat in de Nederlandse vertaling van haar boek is gebruikt. Stoeien is voor mij te licht en te speels. Gerommel gaat gepaard met ongemak en dus ook kwetsbaarheid, durven toegeven dat het niet (meer) lukt.

Onlangs heb ik het gerommel ervaren in mijn eigen leerproces als leerkracht Nederlands voor Anderstaligen. Ik was intussen bijna twee jaar aan de

slag en dacht dat het beroep me wel lag. Tot ik de specifieke vakdidactiek als achtergrond meekreeg en merkte wat ik allemaal 'nog niet' deed. Bovendien liep ik vast in het handboek dat in mijn lessen gebruikt moest worden en waar ik mezelf in een keurslijf geklemd voelde. Wat er toen door mijn hoofd ging was: ik kan het niet, ik deed het heel die tijd verkeerd, ik zit hier toch niet op mijn plek, als het zo zit, dan moeten ze hier beter iemand anders zetten. Maar om een of andere reden wist ik ook: ik zit midden in de 'rumble', het is een fase die ik door moet en ik vond vertrouwen om niet op te geven en te blijven dwalen en rommelen.

Opgesmuikt

Vaak worden verhalen van vallen en weer opstaan pas achteraf verteld, als heldendaden en wordt er in één zin over de worsteling heen gegaan. De moed om ook in het moeilijke stuk te staan, daarover te durven delen en kwetsbaar te zijn, is aan de lefgozers. Maar lef en moed hebben inherent een kans op falen en gekwetst worden. Daarom dat Brown een ode aan de moedigen brengt in haar eerdere boeken (*Daring Greatly*, vertaald als *De Kracht van Kwetsbaarheid*). Ze zegt dat moed noodzakelijk is om de lastige problemen van de wereld op te lossen en dat we nood hebben aan mensen die durven tonen hoe het eruit ziet om te mislukken, teleurstelling te tonen, schaamte en spijt te riskeren.

Misschien had ikzelf nog moediger mogen zijn tijdens mijn rumble in het lesgeven? Niet enkel met mijn mentoren in gesprek gaan maar ook aan collega's laten zien waar ik zat te wroeten. Want ik weet dat mijn team hulpvaardig is en alles zou bovenhalen om me daarin te helpen. Misschien had ik me nog wat kwetsbaarder mogen opstellen met het risico op kritiek en misprijzen. Al is de kans groot dat ik op meer steun dan commentaar zou kunnen rekenen.

Zeker wie uit het verleden al minder leuke ervaringen meedraagt in de werkomgeving zal het moeilijk vinden (want het blijft spannend) om zich nog eens

(en keer op keer) kwetsbaar op te stellen. Terwijl daar juist de kracht in vervat zit om te groeien.

In team of intiem?

En stel nu eens dat we dat samen konden doen? In een team, collega's onder elkaar, die samen mogen of durven rommelen. Brené Brown roept daartoe op in een artikel 'Let's rumble':

"Een rumble is een discussie, gesprek of ontmoeting die wordt gedefinieerd door het engagement om kwetsbaar te zijn, nieuwsgierig en mild te blijven, vast te houden aan het rommelige midden tussen het probleem te herkennen en het op te lossen, een pauze te nemen en terug te gaan wanneer dat nodig is, om onbevreesd te zijn in het eigenaarschap van ons eigen stuk, en, zoals psycholoog Harriet Lerner leert, om te luisteren met dezelfde passie waarmee we gehoord willen worden."

Stel dat we daarin slagen op een teamdag, waardoor het hele team meer met elkaar in verbinding staat, waar elk teamlid zijn bijdrage in het geheel kan zien en weet waar en wanneer die op de andere collega's kan steunen. Hoe sterk zou dat zijn voor de toekomst? Moed is besmettelijk, zegt Brown. Wie begint met kwetsbaarheid krijgt kwetsbaarheid terug van de andere. En dat wordt heel intiem en persoonlijk, het werkt verbindend.

De stappen

Het proces van het opstaan na de val, begint met het erkennen (rekenschap geven) van je verhaal. Nieuwsgierig je verhaal binnen lopen en observeren wat je gevoelens zijn en hoe die gelinkt zijn met je gedachten en gedrag. Als je hieraan begint is de gevaarlijke volgende stap naar een donkere grot. Noodzakelijk om te zetten, als we dat niet doen, blijven we vastzitten in het donker.

Dan komt het rommelen: eerlijk zijn voor jezelf, de verhalen die je verzint onder ogen durven zien. Hier mag je ronddwalen langs alle verhalen die je jezelf wijsmaakt, doorprik je verhaal en zie waar je moet

veranderen. Het gerommel is de plaats waar je 'met hart en ziel' (wholeheartedness) begint te leven. En creativiteit helpt je rommelen, maar in het gerommel blijven zoeken, helpt ook de creativiteit.

De laatste stap is de revolutie, waar je een nieuw einde schrijft aan je verhaal, op basis van wat je in de vorige fase leerde. Een nieuw, moediger verhaal om het leven tegemoet te treden.

Ondersteunen

In onze praktijk kunnen we de cliënt ondersteunen aan de hand van gerichte vragen, maar vooral ook door de ruimte te geven om echt in die gevoelens te komen, om daar woorden aan te geven. Dat betekent lang genoeg in het gerommel blijven zitten om er ook lessen uit te leren, er met de nodige nieuwsgierigheid naar kijken en er niet snel overheen lopen. Brown reikt enkele open vragen aan die in het gerommel kunnen helpen: vertel me meer over ..., help me te begrijpen ..., vertel me waarom dit niet meer lukt ..., ik vraag me af ... Deze vragen geven de cliënt de kans om verder onder woorden te brengen wat er zich afspeelt in hun gevoel en gedachten.

Onlangs gaf ik zelf de opdracht aan een cliënt om haar rommelige gevoelens op een creatieve manier uit te drukken: bij haar ging dat over handwerk of aquarellen, ikzelf vind poëzie schrijven hiervoor een heerlijke vluchtig ongrijpbare manier om gevoelens uit te drukken. Creativiteit geeft geen zwart op wit antwoord, maar is een manier om te stoeien (en hier vind ik het woord wel op zijn plaats) met alles wat er in ons omgaat.

En wat dan?

De laatste fase, de revolutie, is voor een ander artikel. Maar hoe ging het me zelf af als leerkracht? Ik bleef dus in mijn lesgeven wat dwalen in de mist tot die op een dag optrok en ik de dingen weer helder zag, tot ik me toestond om zelf te gaan experimenteren, mijn eigen verhaal te schrijven. Toen lukte het ineens wel weer. Ik week af van het vastgelegd (werkboek)pad en maakte met

dezelfde inhoud een ander verhaal. Ik zag het aan het enthousiasme van de leerlingen, ik voelde het stromen en ook mijn stagementoren zagen dat het goed was. Zo had ik mijn eigen weg gevonden en kreeg de permissie om die te volgen. Niet dat ik er 'al ben' ik heb uiteraard nog veel te leren, maar ik weet nu wat werkt bij mijzelf als leerkracht, hoe verschillend dat ook mag zijn van andere collega's. Ik krijg de toestemming – van mezelf en van anderen aan wie ik het durf vertellen – om zo mijn weg in het onderwijs verder uit te bouwen.

Creativiteit helpt je rommelen, maar in het gerommel blijven zoeken, helpt ook de creativiteit.

Meer weten?

Brené Brown werd wereldberoemd met haar TEDtalk en boeken over kwetsbaarheid. Ze vertelt hierover op een open manier, doet haar best om zich zelf ook kwetsbaar op te stellen. Pas in een latere fase ontdekte ze hoe belangrijk het was om in die 'rommel'-periode te blijven wroeten vooraleer je naar oplossingen en een toekomstbeeld toe werkt. Daarover schreef ze het boek *Sterker dan ooit*. Naast het boek reikt ze ook tools aan om aan zelfreflectie te doen tijdens het lezen of in de eigen zoektocht. Die kunnen ingezet worden als coach, of vragen bieden waarmee we de cliënt uitnodigen om stil te staan bij het proces dat ze doormaken. ■

Marieke Genard, redactielid

Referenties

- Brown, B. (2017). *Sterker dan ooit, de wijsheid van vallen en opstaan*. (vertaling van *Rising Strong*, 2015). Lev.
- Brown, B. (2019, 1 mei). *Let's Rumble*. <https://brenebrown.com/articles/2019/05/01/lets-rumble/>

Platform Noloc Kennis- professionals inspireert

Het Platform Noloc Kennisprofessionals is een actief netwerk van toonaangevende professionals binnen de loopbaanprofessie. Zij beschikken vanuit verschillende disciplines over deskundigheid en delen graag hun inzichten en expertise met vakgenoten.



Ruerdje van Mierlo,
*Bestuurslid Innovatie en
Onderzoek en programmamanager
Kennisprofessionals*

Daarom kiest Noloc voor het platform Kennisprofessionals:

Noloc Kennisprofessionals werken constructief samen en geven richting aan de ontwikkeling van het vakgebied van loopbaanbegeleiding en jobcoaching.

Wat doet een Kennisprofessional?

- Signaleert trends, inspireert, verbindt en draagt kennis uit.
- Sparringpartner voor beleidsontwikkeling.
- Versterkt kwaliteit en innovatiekracht van het loopbaanvak.



Wil jij lid worden van het platform Noloc Kennisprofessionals? **Scan de QR-code.**

noloc
beroepsvereniging van
loopbaanprofessionals en jobcoaches