



I KNOW THAT VULNERABILITY
IS THE CORE OF SHAME AND
FEAR, AND OUR STRUGGLE FOR
WORTHINESS, BUT IT APPEARS
THAT IT IS ALSO THE BIRTHPLACE
OF JOY, OF CREATIVITY, OF
BELONGING, OF LOVE.

de kracht van kwetsbaarheid

In een inmiddels wereldberoemde TED-speech vertelt Brené Brown over haar zoektocht naar het concept verbinding. Ze legt uit dat er twee groepen mensen zijn: mensen die zichzelf de moeite waard vinden om van gehouden te worden en om een mate van verbondenheid te krijgen, en een andere groep die telkens worstelt hiermee en zich afvraagt of ze goed genoeg zijn. De mensen in de eerste groep hebben verschillende dingen gemeen.

Authenticiteit en lef bijvoorbeeld. Met name deinzin ze niet terug voor kwetsbaarheid, zijn ze niet bang om zichzelf te laten zien. Zolang je leeft, ben je namelijk kwetsbaar. Onzekerheid, het nemen van risico's en emotionele blootstelling is allemaal nodig wanneer je relaties aan wilt gaan, of wanneer je iets wil veranderen.

En dat vergt moed, want iedereen is wel eens bang om afgewezen te worden of bang dat je werk niet gewaardeerd wordt. We hebben onszelf aangeleerd vanuit schaamte en angst onze emoties weg te stoppen, maar met dat wegstoppen verdoven we niet alleen negatieve emoties, maar ook positieve zoals vrolijkheid en geluk. Dit inzicht betekende een persoonlijke doorbraak voor Brown, die vanuit haar rol als onderzoeker altijd alles had willen controleren en voorspellen. Maar wanneer je jezelf de moeite waard vindt, wanneer je jezelf kunt liefhebben met alle positieve en negatieve kanten die je hebt, dan kun je relaties aangaan en veranderingen realiseren.

Door op de werkvloer ruimte te geven voor kwetsbaarheid krijgen medewerkers de kans innovatief te zijn, te excelleren op basis van hun talent. Het gevoel dat ze er mogen zijn en dat ze gewaardeerd worden wanneer ze zich open opstellen zal groeien. Ook worden er vaker en makkelijker verbindingen aangegaan met anderen.

Hoe pak je dat aan? Zoals het gezegde 'Goed voorbeeld doet goed volgen' al aangeeft, is het van belang dat je jezelf als manager kwetsbaar opstelt. Door zelf open en eerlijk te zijn, door in te zien dat kwetsbaarheid geen zwakte is en door medewerkers die zich kwetsbaar opstellen niet af te branden maar vertrouwen te geven, kun je als leidinggevende een veilige werkomgeving creëren. Wanneer de kracht van kwetsbaarheid aantrekkelijker wordt gevonden dan het alternatief: het verbergen van emoties uit angst of schaamte, zul je snel merken dat mensen er voor kiezen om zichzelf te laten zien en om hun talenten te tonen.

■ http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability.html