

BRENÉ BROWN

**VERLANGEN NAAR
VERBINDING**

Er echt bij horen
en de moed om alleen te staan



Lev.

EEN
...

Overal en nergens

Als ik begin met schrijven word ik altijd overspoeld door angst. Dat is vooral zo als ik merk dat conclusies uit mijn onderzoek traditionele overtuigingen en ideeën in twijfel trekken. Want dan denk ik al gauw: wie ben ik om dit te zeggen? Of: ik jaag mensen op de kast als ik vraagtekens bij hun ideeën zet.

Op die onzekere en hachelijke momenten dat ik me kwetsbaar voel, ga ik op zoek naar inspiratie bij dappere vernieuwers en ontwrichters wier moed aanstekelijk werkt. Ik lees en kijk naar alles van of over hen dat ik in handen kan krijgen; elk interview, elk essay, elke lezing, elk boek. Dat doe ik zodat ze bij me komen zitten om me aan te moedigen als ik hen nodig heb en gebukt ga onder angst. Maar het belangrijkste is dat ze, terwijl ze over mijn schouder meekijken, er niet in meegaan als ik onzin uitkraam.

Het kostte tijd om dat proces te ontwikkelen. Vroeger probeerde ik juist de tegenovergestelde benadering en vulde ik mijn geest met critici en mensen die op de rem

traptten. Dan zat ik achter mijn bureau en stelde me de gezichten voor van de hoogleraren die ik het minst mocht, van mijn hardste en meest cynische collega's en van mijn meest rancuneuze critici op internet. Dan dacht ik: als ik hen blij kan maken of in elk geval kan sussen dan ben ik er klaar voor. Het resultaat was het doemscenario voor iedere onderzoeker of sociaal wetenschapper: bevindingen die keurig waren verpakt in een al bestaande manier van kijken naar de wereld; bevindingen die voorzichtig tegen bestaande ideeën aan duwden, maar dat deden zonder iemand op de tenen te trappen; bevindingen die veilig, gefilterd en comfortabel waren. Maar dat was allemaal niet authentiek. Ik deed het alleen om te pleasen.

Dus besloot ik die kniezers en angstzaaiers hun congé te geven. In plaats daarvan begon ik mannen en vrouwen op te roepen die de wereld met hun moed en creativiteit hebben vormgegeven. Die, in elk geval af en toe, mensen boos hebben gemaakt. Dat is een gevarieerd gezelschap. J.K. Rowling, de schrijfster van de Harry Potter-boeken waar ik zo dol op ben, is iemand waar ik naartoe ga als ik ermee worstel hoe ik een nieuwe en vreemde wereld van ideeën naar voren wil brengen die uit mijn onderzoek tevoorschijn is gekomen. Ik stel me voor dat ze tegen me zegt: *Nieuwe werelden zijn belangrijk, maar je kunt ze niet alleen maar beschrijven. Vertel ons de verhalen waaruit je dat universum opbouwt. Hoe wild en vreemd die nieuwe wereld ook mag zijn, we herkennen ons echt in die verhalen.*

De schrijfster en activiste bell hooks komt tevoorschijn als er een pijnlijk gesprek over ras, gender of klasse wordt gevoerd. Zij leerde me het belang van ongemak bij leren

en dat lesgeven iets sacraals heeft. En Ed Catmull, Shonda Rhimes en Ken Burns staan achter me in mijn oor te fluisteren terwijl ik een verhaal vertel. Ze knikken naar me als ik ongeduldig word en de details en dialogen oversla die verhalen juist hun betekenis verlenen. Ze dringen erop aan: ‘Neem ons met je mee in dat verhaal.’ Er verschijnen ook heel wat musici en kunstenaars, en Oprah. Haar advies heb ik opgehangen aan de muur van mijn studeerkamer: DENK NIET DAT JE DAPPER KUNT ZIJN IN JE LEVEN EN WERK EN NOOIT IEMAND ZULT TELEURSTELLEN. ZO WERKT HET NIET.

Mijn oudste en trouwste raadgeefster is echter Maya Angelou. Tweeëndertig jaar geleden maakte ik tijdens mijn studie kennis met haar werk toen ik gedichten analyseerde. Ik las haar gedicht ‘En toch sta ik op’ en alles veranderde voor me. Het bezat zo’n kracht en zo’n schoonheid. Ik verzamelde elk boek, gedicht en interview van Angelou dat ik te pakken kon krijgen en haar woorden waren een les, stimuleerden en genazen me. Zij bracht vreugde in mijn leven, maar tegelijkertijd spaarde ze me niet.

Er was echter één citaat van Maya Angelou waar ik het totaal mee oneens was. Dat was een citaat over erbij horen, dat ik tegenkwam toen ik college gaf over ras en klasse aan de universiteit van Houston. In een interview met Bill Moyers dat in 1973 op de publieke zender werd uitgezonden zei Angelou:

Je bent pas vrij als je realiseert dat je nergens bij hoort – dat je overal bij hoort – op geen enkele plek. De prijs is hoog. De beloning groot.

Ik weet nog precies wat ik dacht toen ik dat citaat las: dat klopt niet. In wat voor een wereld zouden we leven als we nergens bij hoorden? Dan zouden we gewoon een stel eenzame mensen zijn die toevallig samenleven. Ik denk niet dat ze begrijpt hoe belangrijk het is om ergens bij te horen.

Twintig jaar lang voelde ik een golf van woede over me heen komen als dat citaat in mijn leven opdook. *Waarom zegt ze dat nou? Dat is niet waar! Het is juist essentieel om ergens bij te horen. We moeten bij iets, bij iemand, bij een bepaalde plaats horen.* Algauw realiseerde ik me dat mijn woede twee oorzaken had. Ten eerste was Angelou zoveel voor me gaan betekenen dat ik er gewoon niet tegen kon dat we het over zoiets fundamenteels oneens konden zijn. Ten tweede was de behoefte om me aan te passen en de pijn dat ik er niet bij hoorde een van de grootste pijnpunten in mijn eigen leven. Ik kon ‘nergens bij horen’ niet als vrijheid zien. Het gevoel dat ik nooit ergens echt bij hoorde was mijn grootste pijn, een persoonlijk lijden dat het grootste deel van mijn jeugd had bepaald.

Het was in geen enkel opzicht een bevrijding voor me.

Ervaringen van er niet bij horen markeren mijn leven en dat begon al vroeg. Ik ging naar de peuteropvang en de kleuterschool op Paul Habans Elementary aan de westkant van New Orleans. Dat was in 1969, en ook al was en is New Orleans een prachtige stad, het was er verstikkend racistisch. In het jaar dat ik begon, was de segregatie op scholen nog maar net officieel opgeheven. Ik was me niet echt bewust van wat er gebeurde en ik begreep er niet veel van omdat ik te jong was, maar ik wist wel dat mijn moeder onverbloemd en vasthoudend was. Ze liet haar mening

vaak horen en schreef zelfs een brief naar de *Times-Picayune* waarin ze vraagtekens plaatste bij de wettigheid van wat we tegenwoordig etnisch profileren zouden noemen. Hoewel ik die energie om haar heen voelde, bleef ze voor mij slechts een klassenmoeder en degene die voor mij, zichzelf en mijn Barbie dezelfde gele, geruite jurken naaide.

We waren vanuit Texas naar New Orleans verhuisd en dat was moeilijk voor me geweest. Ik miste mijn oma heel erg en ik wilde graag nieuwe vriendinnetjes maken op school en bij ons in de buurt. Dat werd echter al snel heel ingewikkeld. Er werden op school lijsten gehanteerd om álles te bepalen: van je aanwezigheid tot uitnodigingen voor verjaardagsfeestjes. Op een dag zwaaide een andere klassenmoeder met de lijst voor het gezicht van mijn moeder en zei: ‘Moet je eens kijken naar al die zwarte kinderen hier! *Ze beten allemaal Casandra!*’

Huh? dacht mijn moeder. Misschien was dat dus de verklaring waarom ik niet werd uitgenodigd voor de feestjes van veel blanke vriendinnetjes. Mijn moeder laat zich bij haar middelste naam noemen, maar haar eerste naam is Casandra. Mijn volledige naam op die klassenlijst? Casandra Brené Brown. Als je Afro-Amerikaans bent en dit leest, dan weet je precies waarom blanke families me niet uitnodigden. Het was dezelfde reden waarom een groep Afro-Amerikaanse afstudeerstudenten me aan het eind van het semester een kaart gaven waarop stond: OKÉ. U BENT ECHT BRENÉ BROWN. Ze hadden ingetekend voor mijn cursus over vrouwenkwesties en vielen bijna van hun stoel toen ik de eerste dag naar mijn lessenaar voor in de zaal wandelde. Een studente zei: ‘U bent níet Casandra Brené

Brown?’ *Yes, ma’am!* Dat is ook de reden dat, toen ik naar binnen liep voor een sollicitatiegesprek voor een baan als parttimereceptioniste bij een artspraktijk in San Antonio, de vrouw zei: ‘Dus ú bent Brené Brown! Wat een prettige verrassing!’ En ja, ik liep weg bij dat sollicitatiegesprek voordat we zelfs maar waren gaan zitten.

De zwarte families heetten me welkom, maar schrokken zichtbaar als ik de deur binnenkwam. Een van mijn vriendinnen vertelde me dat ik de eerste blanke was die ooit in hun huis was geweest. Daar snap je niet veel van als je vier jaar bent en alleen maar ezeltje-prik komt doen en taart komt eten met je vriendinnetjes. Terwijl ‘erbij horen’ op de kleuterschool zo simpel als wat had moeten zijn, worstelde ik toen al met het gevoel dat ik buiten elke groep stond.

Het jaar daarop verhuisden we naar het Garden District zodat mijn vader dichterbij Loyola was en ging ik naar een school met de naam Holy Name of Jesus. Als episcoopaal was ik de enige niet-katholieke leerling op school. Ik bleek het verkeerde geloof te hebben, weer een wig tussen mij en erbij horen. Nadat ik een jaar of twee niet mee had mogen doen, en hardhandig werd geconfronteerd met mijn anders-zijn en soms ook werd buitengesloten, moest ik op een dag naar de administratie komen en daar zat God op me te wachten. Ik dacht tenminste dat het God was, maar het bleek een bisschop te zijn. Hij overhandigde me een gestencild exemplaar van de Niceense geloofsbelijdenis, die we zin voor zin doornamen. Toen we klaar waren, overhandigde hij me een briefje dat ik thuis aan mijn ouders moest geven. Daar stond op: **BRENÉ IS NU KATHOLIEK.**

Toch verliep het allemaal relatief goed de jaren daarna,

toen ik mijn draai begon te vinden in mijn nieuwe leven in New Orleans, voornamelijk omdat ik de beste vriendin van de wereld had: Eleanor. Maar daarna kwam er een stel grote verhuizingen. Toen ik in groep 6 zat verruilden we New Orleans voor Houston. Toen ik naar de middelbare school ging, verhuisden we van Houston naar Washington D.C. En toen ik in de tweede van de middelbare school zat, verlieten we Washington weer en verhuisden terug naar Houston. De normale turbulentie en gêne van de middelbareschooltijd werden vergroot doordat ik eeuwig het ‘nieuwe meisje’ was. Het enige wat die veranderingen verteerbaar maakte, was dat het goed ging met mijn ouders, dat ze goed met elkaar op konden schieten. Dat betekende dat het thuis veilig was, ondanks de onrust om me heen van steeds weer andere scholen, vriendinnen en volwassenaan. Als het overal misging, dan hoorde ik er thuis, bij mijn familie, nog wel bij.

Maar ook dat begon barsten te vertonen. Die laatste verhuizing terug naar Houston was het begin van het lange, akelige einde aan het huwelijk van mijn ouders. Met als toppunt van die chaos: de Bearkadettes.

Toen we terugverhuisden naar Houston, helemaal aan het eind van de tweede klas van de middelbare school, was er gelukkig net genoeg tijd om auditie te doen voor het drillteam¹ dat de Bearkadettes heette. Dat team werd mijn alles. In een huis dat in toenemende mate gevuld was met de gedempte geluiden van mijn ruziënde ouders, die ik door

1 Een drillteam is een soort cheerleaderteam. Er zijn echter subtiele verschillen. [noot van de vertaler]

de muren van mijn slaapkamer heen kon horen, werd dat drillteam mijn redding. Stel het je maar voor: rijen meisjes in blauwsatijnen vestjes met witte franje en korte rokjes, kleine witte cowboyhoedjes en felrode lippenstift die footballstadions binnenparadeerden vol publiek, dat in de rust liever zijn zitplaats niet verliet uit angst anders de *high kicks* en de perfect gechoreografeerde figuren te moeten missen. Dit zou mijn ontsnapping zijn: mijn nieuwe, mooie, onberispelijk geordende toevluchtsoord.

Acht jaar ballet was genoeg om de figuren aan te leren en door twee weken een vloeibaar dieet te volgen, kwam ik door de meedogenloze gewichtscontrole heen. Alle meisjes zwoeren bij het koolsoep-en-waterdieet. Je kunt het je moeilijk voorstellen dat je een kind van twaalf op een vloeibaar dieet zou zetten, maar om de een of andere reden leek dat toen normaal.

Tot op de dag van vandaag weet ik niet waar ik in mijn leven ooit meer naar heb verlangd dan naar een plaatsje in dat drillteam. De perfectie, precisie en schoonheid ervan zouden niet alleen tegenwicht bieden tegen het groeiende tumult thuis, maar boden me ook het ideaal dat ik erbij hoorde. Ik zou een 'big sis' krijgen en zij zou mijn kluisje versieren. We zouden slaapfeestjes hebben en met footballspelers uitgaan. Omdat ik *Grease* 45 keer had gezien, dacht ik dat dit het begin was van een middelbareschoolleven waarin we spontaan uitbarstten in meezingers en de jarenachtigversie van de petticoatdans deden.

En vooral zou ik deel uitmaken van iets wat letterlijk alles in één vast patroon deed. Een Bearkadette zijn was de belichaming van erbij horen.

Omdat ik nog geen echte vriendinnen had, was ik in mijn eentje toen ik auditie deed. De pasjes waren gemakkelijk te leren: een jazznummertje uitgevoerd op een bigbandversie van ‘Swanee’ (je weet wel dat liedje van ‘How I Love Ya, How I Love Ya’). Er werd stevig met de handen geschud en de benen moesten flink vaak de lucht in. Ik kon hoger schoppen dan alle andere meisjes, op één danseres na, een meisje dat LeeAnne heette. Ik oefende zo vaak dat ik de pasjes in mijn slaap kon doen. Ik herinner me er nog steeds hele stukken van.

De dag van de auditie was afschuwelijk, en ik weet niet goed of het door de zenuwen of door het hongerdieet kwam, maar toen ik ’s ochtends wakker werd had ik een licht gevoel in mijn hoofd, en dat bleef zo nadat mijn moeder me op school had afgezet. Als moeder van twee tieners vind ik het een beetje moeilijk om eraan te denken dat ik toen in mijn eentje naar binnen moest lopen, omringd door groepen meisjes die in drommen uit auto’s kwamen en hand in hand naar binnen renden. Maar ik realiseerde me al gauw dat alleen naar binnen lopen niet mijn grootste probleem was.

Alle meisjes – en dan bedoel ik ook echt alle meisjes – waren van top tot teen opgemaakt. Sommigen droegen blauwsatijnen broekjes en gouden bloesjes, anderen hadden blauw-met-gouden hemdjies met een piepklein wit rokje aan. Elke variatie van blauw-met-gouden strikken die je je kon voorstellen was er. En ze zaten allemaal onder de make-up. Ik droeg geen make-up en ik had een grijs katoenen broekje over een zwart balletpakje aangetrokken. Niemand had me verteld dat er van je werd verwacht dat je je

zou uitdossen in de schoolkleuren. Iedereen zag er stralend en schitterend uit. Ik zag eruit als het zielige meisje met de ouders die veel ruziemaken.

Hoewel ik met zes pond speling door de gewichtscontrole heen kwam, raakte ik van mijn stuk toen ik meisjes zag die van de weegschaal stapten en huilend de kleedkamer in renden.

We droegen een nummer dat met een veiligheidsspeld op ons shirt werd gespeld en dansten in groepjes van vijf of zes. Licht in mijn hoofd of niet, de pasjes zaten er goed in. Dus voelde ik me behoorlijk zelfverzekerd toen mijn moeder me kwam ophalen en ik naar huis ging om de uitslag af te wachten. 's Avonds zou bekendgemaakt worden welke nummers doorgingen en de uren ertussenin verliepen in slow motion.

Eindelijk, om vijf over zes, parkeerden we op het parkeerterrein van wat binnenkort mijn middelbare school zou zijn. Ons hele gezin – mijn moeder, vader, broer en zussen – zat in de auto. Ik ging kijken of mijn nummer erbij zat en daarna zouden we naar San Antonio rijden om op bezoek te gaan bij mijn opa en oma. Ik liep naar het prikbord dat op de deur van de gymzaal hing. Naast me stond een van de meisjes uit mijn auditiegroepje. Van alle meisjes straalde en schitterde zij het meest. En bovendien heette ze Kris. Ja, ze had zo'n uniseksnaam die we allemaal wel wilden.

De nummers op de lijst stonden in volgorde. Als je nummer erop stond, zat je in het team. Als je nummer er niet op stond, lag je eruit. Ik had nummer 62. Mijn oog ging meteen naar de getallen rond de zestig: 59, 61, 64, 65. Ik

keek nog een keer. Het drong gewoon niet tot me door. Ik dacht dat als ik maar ijverig genoeg staarde en de kosmos wist hoeveel er op het spel stond het nummer op magische wijze zou verschijnen. Ik werd uit mijn onderhandelingen met de kosmos gesleurd doordat Kris begon te krijsen. Ze sprong op en neer, en voor ik begreep wat er aan de hand was, was haar vader uit de auto gesprongen, naar haar toe gerend, had haar vastgepakt en zwaaide haar rond, net als in de film. Ik zou later via de tamtam horen dat ik weliswaar goed kon dansen, maar niet geschikt was voor de Bearkaddettes. Geen strikjes. Geen uitstraling. Geen groep. Geen vrienden. Niets om erbij te horen.

Ik was alleen. En ik voelde me afgrijselijk.

Ik liep terug naar onze stationcar, stapte in, nam plaats op de achterbank en mijn vader reed weg. Mijn ouders zeiden geen woord. Geen woord. De stilte sneed als een mes door mijn hart. Ze schaamden zich voor me. Mijn vader was aanvoerder van het footballteam geweest. Mijn moeder was hoofd van haar drillteam geweest. Ik was niets. Mijn ouders, vooral mijn vader, vonden stoer zijn en je aanpassen belangrijker dan wat ook. Ik was niet stoer. Ik paste er niet bij.

En nu hoorde ik voor het eerst ook niet bij ons gezin.

Mijn drillteamverhaal kun je gemakkelijk als onbelangrijk afdoen als je het vergelijkt met alle problemen die er op de wereld zijn. (Ik zie het bericht al op Twitter verschijnen met #eerstewereldproblemen.) Maar ik zal je vertellen wat het voor mij betekende. Ik weet niet of het waar was of dat het het verhaal was dat ik mezelf in die stilte vertelde, maar dat was de dag dat ik niet langer bij ons gezin

hoorde, de meest elementaire en belangrijkste van al onze sociale groepen. Als mijn ouders me hadden getroost of tegen me hadden gezegd dat het dapper was dat ik het had geprobeerd – of nog beter, en wat ik op dat moment echt wilde, als ze mijn kant hadden gekozen en tegen me hadden gezegd dat het vreselijk was en dat ik het had verdiend om uitgekozen te worden – dan zou dit verhaal mijn leven en hoe dat is verlopen niet hebben bepaald. Maar dat gebeurde wel.

Het vertellen van dit verhaal is veel moeilijker dan ik had gedacht. Ik heb gezocht op iTunes om me de naam van het liedje te herinneren, en toen ik het filmpje afspeelde, barstte ik in snikken uit. Ik huilde niet omdat ik niet door de selectie voor het drillteam heen was gekomen, ik huilde om het meisje dat ik toen niet had kunnen troosten. Het meisje dat niet begreep wat er gebeurde of waarom. Ik huilde om de ouders die zo slecht waren toegerust om met mijn pijn en kwetsbaarheid om te gaan. Ouders die gewoon niet de vaardigheden hadden om hun mening te geven en me te troosten en die op zijn minst hadden kunnen voorkomen dat ik mezelf het verhaal ging vertellen dat ik niet bij hen hoorde. Blijven dergelijke momenten onuitgesproken en onopgelost, dan zorgen ze ervoor dat we er in ons volwassen leven wanhopig graag bij willen horen en er genoeg mee nemen dat we ons aanpassen. Gelukkig koesterden mijn ouders nooit de illusie dat de opvoeding ophoudt als kinderen het huis verlaten. Samen hebben we veel overmoed, kwetsbaarheid en er echt bij horen geleerd. Dat is een klein wonder.