

Tijd voor kwetsbaarheid

Mieke DE BORST-VAN HERWIJNEN

INLEIDING Sinds september 2013 geef ik supervisie aan derdejaarsstudenten van de opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening aan de Hogeschool Nijmegen (HAN). Gedurende het traject van dertien zittingen (verspreid over een schooljaar) bespreek ik minstens eenmaal het thema 'kwetsbaarheid'. In alle groepen die ik tot nu toe heb begeleid, waren studenten niet gewend om hierover na te denken: 'Kwetsbaarheid? Daar hebben we het nou nooit over op de opleiding en op stage', vertelde een van mijn studenten verbaasd en enthousiast. Ik was verbouwereerd.

De studenten vinden het heerlijk als ik dit thema te berde breng - ze genieten ervan. Ik zie ze gedurende de supervisie-zitting veranderen van op hun tenen lopende maatschappelijk werkers in spe, naar jonge mensen die langzaam maar zeker hun prille kwetsbaarheid tonen. Opeens durven ze te vertellen over hun tastende, onzekere stagiairebestaan. Ze zijn met veel motivatie bij hun stageplek begonnen en

hopen zich verder te mogen en kunnen ontwikkelen.

En dan ontdekken ze dat ze graag alles goed willen doen en dat het soms tegenvalt. Dat ze zich bekeken en gecontroleerd voelen door collega's. Dat ze tegen die collega's opkijken. Dat blijkt dat cliënten over hun persoonlijke grenzen heengaan. Dat ze ergens tegen opzien, maar dit niet durven te uiten. In deze periode van professionele ontwikkeling ontdekken ze hun kwetsbaarheden, die raken aan falen, schaamte, verborgen pijn, zich schuldig voelen en weinig zelfvertrouwen. Hoe kwetsbaar ben je, juist als stagiaire!

En dan zijn er nog de vele veranderingen binnen de hulpverlening, waarmee studenten vanwege hun stage te maken krijgen. In

M. de Borst-van Herwijnen is supervisor en coach vanuit haar eigen praktijk Metgezel te Buren en is supervisor bij de Hogeschool Arnhem en Nijmegen en de Christelijke Hogeschool Ede. E-mail: shalomieke@edpnet.nl.

de hulpverlening moet, door alle reorganisaties en ontslagen, hetzelfde werk met minder arbeidskracht toch gedaan worden. Stagiaires worden vervolgens ingezet om de gaten te vullen, als onbetaalde of onderbetaalde werknemers. De onrust die alle organisatieveranderingen met zich meebrengen, maakt stagiaires bovendien gestrest, onzeker en daardoor ook kwetsbaar. Door supervisie leren ze niet eerder ontdekte, onbewuste emoties te herkennen en erkennen, en ze bewust te ervaren, toe te laten, te benoemen en te tonen. En het mooie is: het mag en het kan. In de door school verplichte supervisie krijgen de studenten onverwacht een geborgen plek om kwetsbaar te mogen zijn. ‘Lest we forget how fragile we are...’, zong Sting in het in 1987 uitgebrachte nummer *Fragile*. ‘Voor het geval dat we vergeten hoe kwetsbaar we zijn ...’ Dit artikel sluit daarbij aan.

GEZONDHEID, KRACHT EN AUTONOMIE

Waarom is het zo moeilijk om zich kwetsbaar op te stellen? Ik denk dat een van de belangrijkste oorzaken momenteel ligt in onze prestatie maatschappij, die van ons verwacht dat we gezond, krachtig en autonoom zijn en streven naar onafhankelijkheid. Dit zijn hoogstaande ethische levensprincipes geworden. Het ‘ik’ staat volop in de schijnwerpers. Dit is al in de jaren negentig van de vorige eeuw begonnen, met de focus op de lichamelijke gezondheid: ‘Als je maar gezond bent en blijft ...’ Vervolgens is dit begin twintigste eeuw aangevuld met het streven naar psychisch welbevinden, in de vorm van het jezelf ontwikkelen. Dat is een groot goed geworden. Je dient je zwakke kanten te verbeteren, je sterke kanten sterker te maken en veel zelfvertrouwen te krijgen.

Is dat kwalijk? Ja, als autonomie niet meer in combinatie met afhankelijkheid mag voorkomen, dan doet dat afbreuk aan de menselijkheid. In onze perfectionistische maatschappij vindt niet alleen verdergaande robotisering plaats, maar van mensen wordt ook verwacht dat ze steeds meer als een robot gaan functioneren. Echter: ‘Perfect en onaantastbaar zijn is verleidelijk, maar menselijk gezien onmogelijk’, schreef Brené Brown in *De kracht van kwetsbaarheid*.¹

Als gevolg van deze ontwikkelingen zie ik steeds meer mensen psychisch en lichamelijk afbreken. Veel mensen raken overspannen of tobben met burn-outklachten. Dit heeft niet alleen te maken met de vele eisen die er van buitenaf aan onze werkprestaties worden gesteld, maar ook door de eisen die gesteld worden aan onze persoonlijke existentie. Er zullen dus altijd kwetsbare (gekwetste) mensen zijn, die sterker mogen of moeten worden; dat hebben ze nodig om in deze prestatie maatschappij te overleven. Maar ik wil de aandacht vestigen op de andere kant: ons huidige onkreukbare mensbeeld, waarbinnen geen ruimte lijkt te zijn voor kwetsbaarheid. ‘De tendens van streven naar autonomie is een kenmerk waar iedereen zich vandaag in wil, ja zelfs móét herkennen. Afhankelijkheid is soft, je moet er staan, opkomen voor jezelf, je eigen ding doen’, schrijft klinisch psycholoog en psychoanalyticus Paul Verhaeghe in zijn boek *Identiteit*.² Binnen die zogenoemde autonomie moet je sterk en krachtig zijn.

Studenten worden ook geacht zo in het leven en het werkveld te staan. Hoe verwarrend is het dan, dat je als student voor een beroep gaat studeren waarin je juist

¹ Brown, B. (2014). *De kracht van kwetsbaarheid*. Utrecht: Bruna.

² Verhaeghe, P. (2012). *Identiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.

met de kwetsbaarheden van de cliënt te maken krijgt? En dat je hen moet leren om daarmee om te gaan? Zit hier een schijnbare tegenstrijdigheid? Is het dan niet van groot belang dat je juist ook bekend bent met je eigen kwetsbaarheden?

In de hulpverlening worden meer en meer methodieken ontwikkeld en ingezet die erop gericht zijn de eigen kracht van cliënten aan te boren en te versterken. Vanzelfsprekend zijn deze methodieken een reactie op de jarenlange verzorgende rol van de hulpverlener voor passieve cliënten. Maar je kunt je afvragen of deze ontwikkeling niet opnieuw van een tamelijk eenzijdige mensvisie uitgaat. Een ander soort mal, waar de cliënt in 'geperst' wordt. Het lijkt wel of de mens vooral een positief krachtenveld is geworden. Volgens mij ontbreekt er dan toch iets; iets menselijks is ons vreemd geworden ...

MARKTDENKEN In het tv-programma *Tegenlicht* (VPRO) van januari 2013, met als thema 'gaten in de markt', vertelde Paul Verhaeghe dat onze huidige identiteit is gevormd door het marktdenken en hoe we daaronder lijden. Hij zette uiteen hoe een van oorsprong economisch model, ontstaan vanuit het neoliberale gedachtegoed, eigenlijk al heel snel alle gebieden van het leven heeft ingenomen: 'Het is overal aanwezig, en daardoor vrij sterk onzichtbaar. Gebleken is dat het neoliberalisme eigenlijk een ideologie is, omdat het een bepaald ideaal mensbeeld naar voren schuift binnen een bepaald maatschappijbeeld. Het is een identiteit waarin het accent gelegd wordt op individualisme en op het succes van het individu, en bovendien succes dat heel duidelijk zichtbaar moet zijn. De identiteit is eigenlijk gevangen in het

marktdenken. Als je je maar voldoende inspannt, kun je het maken, kun je alles bereiken. De keerzijde ervan is, dat als het niet lukt, het je eigen fout is, dan ben je een loser en moet je het zelf maar bekijken.'

Harry Kunneman, hoogleraar sociale en politieke theorie aan de Universiteit Utrecht, analyseert in zijn boek *Voorbij het dikke-ik* (2012) evenzo dat ons land behept is met een samenleving waarin de vrije markteconomie domineert. Alles draait om economische groei, concurreren, innoveren en groeien. Politieke partijen hebben zich tot de markeconomie bekeerd en hebben gekozen voor een 'geloof' in economische groei, voortgaande technische beheersing van de werkelijkheid, welvaartsgroei en maakbaarheid van het goede leven, en daarmee voor een 'dikke-ik'-mentaliteit op samenlevingsniveau. 'Het dikke-ik is in hoge mate autonoom, maar het is tegelijkertijd grotendeels gespeend van andere menselijke kwaliteiten', aldus Kunneman.³

MARKTDENKEN EN BEGELEIDINGSKUNDE

Het marktdenken is overgeslagen naar de persoonlijke sfeer. Begin twintigste eeuw blijkt persoonlijke groei intrinsiek gericht te zijn op persoonlijk succes en prestatieverbetering, onder het motto van persoonlijke ontwikkeling, zelfontplooiing, op zoek gaan naar je krachten, het beste uit jezelf halen en worden wie je bent (of zou moeten zijn). Ook in de begeleidingskunde moet er gegroeid en versterkt worden. Coaches en supervisors leuken hun websites en visitekaartjes op met slogans in diezelfde geest: 'Haal meer uit jezelf', 'Versterk je aanwezige kwaliteiten', 'Zoek je eigen kracht en balans, voor persoonlijk én zakelijk rendement.' Wij sluiten

³ Kunneman, H. (2012). *Voorbij het dikke-ik*. Amsterdam: Humanistics University Press.

met ons vakgebied prachtig aan bij deze markt van identiteitsontwikkeling. Of heeft de begeleidingskunde iets te gretig op deze ontwikkeling van het marktdenken ingespeeld? Viel er ook goed geld aan te verdienen misschien?

Ik zou de volgende kritische vragen willen stellen aan mijn collega's: heeft de begeleidingskunde zich al dan niet bewust laten meeslepen in een economisch groei-model? In hoeverre dragen wij ons steentje bij aan deze op prestatie en succes gerichte identiteitsontwikkeling? Doen we het individu echt recht, met dit marktgerichte systeem? Waar is de ruimte, de expliciete aandacht voor kwetsbaarheden en beperkingen, en voor acceptatie daarvan? Is dat wat wij beogen met de kern van ons vakgebied? Zouden we niet eens kritisch moeten kijken naar dit groei-model? Is groei enkel gekoppeld aan het ontwikkelen van kracht? Werken begeleidingsdeskundigen er niet aan mee, dat mensen te veel van zichzelf vragen en hun menselijkheid op het spel zetten?

Onze voornaamste taak is om opgedane ervaringen en inzichten te leren omzetten in beroepsbekwaamheid. Maar is beroepsbekwaamheid dan gelijk aan een op prestatie en succes gerichte beroepsidentiteitsontwikkeling? Kortom: is de begeleider erop gericht om mensen te helpen mee te kunnen in het neoliberale circus van de dikke-ik samenleving? Of heeft hij daar ook een kritische rol in, namelijk in het (her)waarderen van kwetsbaarheid en geraaktheid?

(HER)WAARDERING VAN KWETSBAARHEID

Mijns inziens ligt er voor de begeleidingskunde een belangrijke taak weggelegd in de (her)waardering van kwetsbaarheid. Kwetsbaar zijn gaat over het tonen van

onze menselijke teergevoeligheden, zoals onzekerheid, falen, kleur bekennen en gevoelige emoties. Met zulke gevoelsvolle zaken worden we elke dag geconfronteerd, maar deze broosheid en breekbaarheid past niet binnen onze prestatie-maatschappij. Daar voeren perfect zijn, sterk zijn, krachtig zijn, het uiterste uit jezelf halen de boventoon.

Ik vind dat we er, als begeleidingsdeskundigen, haast mee moeten maken om mensen te helpen niet alleen hun kracht te leren ontdekken, maar ook hun individuele kwetsbaarheid. Zonder erop gericht te zijn die kwetsbaarheid weer om te zetten in kracht. We moeten erop gericht zijn kwetsbaarheid te laten zijn en haar te erkennen, leren omarmen en aanvaarden. Waarom zou het altijd beter moeten gaan? Mogen kwetsbaarheden misschien ook kwetsbaarheden blijven? Mensen hebben vanzelfsprekend kwaliteiten, maar ze hebben ook kwetsbaarheden die daar volledig naast mogen blijven staan.

In gesprek met studenten bespeur ik vaak dat ze ernaar snakken om een kwetsbaar mens te mogen zijn én blijven. Dat ze er ook mogen zijn, met hun beperkingen. Het merkwaardige is dat we de kwetsbaarheden bij de ander al gauw zien en weten te benoemen, maar bij onszelf willen we er niet aan. Als psychologisch helpend principe tipt Roos Vonk (hoogleraar sociale psychologie) ons hierover in haar boek *Menselijke gebreken voor gevorderden*: 'We zullen domweg moeten aannemen dat we net zo zijn als andere mensen' (2011, p. 10). Vonk stimuleert zelfrelativering. 'We moeten met z'n allen een toontje lager gaan zingen, vind ik. Dat is ook mooier, dieper, voller dan al dat prinselijk gesnater.'⁴

⁴ Vonk, R. (2011). *Menselijke gebreken voor gevorderden*. Schiedam: Scriptum.

Laten we ons als taak stellen dat de huidige maatschappij menselijker wordt. Mensen mogen zich best ontwikkelen, maar niet ten koste van de kwetsbaarheid die we allemaal in ons meedragen en die ook zijn mooie kanten heeft. Eind mei van dit jaar riep zelfs Mark Rutte vermanend dat hij geen land wil waar het Grote Dikke Ik regeert. Dit was weliswaar een reactie op bankdirecteuren die niet zonder hun bonussen wilden, maar toch raakt dit het thema van dit artikel. 'In deze samenleving zorg je voor jezelf en voor anderen. Behandel anderen zoals jezelf behandeld wilt worden,' aldus de premier. Ook voelde ik me gesteund door de invulling die Antoine Bodar gaf aan de opdracht om, in het tv-programme Knevel en Van de Brink (augustus 2014), een elfde gebod te bedenken: 'Wees kwetsbaarder jegens elkander. Je hoeft niet stoer te doen. Durf te zeggen dat je iets niet weet of dat iets niet deugt wat je gedaan hebt. Zet kwetsbaarheid actief in als wapen, in onze verharde maatschappij.'

PRAKTISCHE ADVIEZEN Hoe zouden we kwetsbaarheid (weer) een plek geven kunnen in de begeleidingskunde? Ik noem een aantal opties.

Thematiseren

Zoals ik in de inleiding al aangaf, kun je het onderwerp kwetsbaarheid thematiseren, bijvoorbeeld bij groepen studenten op hogescholen, bij werknemers in teamcoaching of bij managerstrainingen. Je kunt een aantal voorbeelden van kwetsbaarheden schriftelijk voorleggen en vragen of men hierin herkenning vindt. Dit kan vervolgens aanleiding geven tot een gesprek. Of geef de deelnemers bijvoorbeeld een

envelop met een kaartje met de denkvraag: 'Ik durf kwetsbaar te zijn, als ...', of: 'Welk deel van mijn kwetsbaarheid zou ik willen delen met de andere groepsleden?'

Rolmodel zijn

Durven we ons als begeleidingsdeskundigen de taak te stellen om ons kwetsbaar op te stellen? Kennen we onze persoonlijke kwetsbaarheden eigenlijk (nog)? Welk deel van onze kwetsbaarheid zetten we zelf in? Of zijn wij ook uit op kracht en kwaliteit? We kunnen toch echt niet alles; we hebben onze beperkingen. Die mógen we ook hebben. Vanuit het ontdekken van onze kwetsbaarheid kunnen we juist leren dat we (menselijke) grenzen hebben en dat dit een essentieel onderdeel is van het mens-zijn. Wanneer we erkennen dat we kwetsbaar zijn, kunnen we ook grenzen stellen in een maatschappij die te veel van ons vraagt en die onze menselijkheid overvraagt. Niet alles hoeft beter, niet alles hoeft geperfectioneerd te worden - daar zijn we niet voor gemaakt.

Zet je kwetsbare zelf dan vooral in als begeleidingsdeskundige. Laat bijvoorbeeld weten dat je je gespannen voelt om een groep te leiden, dat je het soms ook moeilijk vindt om anderen te vertrouwen. Vertel van een blunder in je werk, dat je je schuldig voelt omdat je het idee hebt dat je iemand pijn hebt gedaan. Wees daarin eerlijk en authentiek. Dan zal degene die begeleid wordt zich ontspannen en ruimte ervaren voor zijn kwetsbare zelf. Ter voorbereiding op het rolmodel dat een begeleider zou moeten zijn, beveel ik *De kracht van kwetsbaarheid* (2014) van Brené Brown aan; in haar Canon van de Begeleidingskunde (zie nummer 2014/4) verwijst Judith Budde eveneens naar dit boek.

Dienend begeleiderschap

Door vanuit een dienende houding te begeleiden, maak je ruimte voor je eigen kwetsbaarheid en die van de ander. Als begeleidingsdeskundigen werken we vanuit een gezagsrol, maar hiërarchisch gezien staat de leraar hierin niet boven de leerling, maar naast hem. Je weet het toch niet beter? Je loopt samen op, je bent metgezel. Je bent er om de ander te dienen, om te helpen bij het leren (her)ontdekken van beroepsbekwaamheden. 'Leiderschap is allereerst een manier om anderen te hel-

pen', schrijft managementauteur en gedragswetenschapper Ben Tiggelaar in het tijdschrift *Jezus*.⁵ Door te beseffen dat je dienend aan het werk bent, kom je eerder bij je eigen geraaktheid en kwetsbaarheid. 'Geregeld komt paus Franciscus in het nieuws, omdat hij de voeten wast van anderen. Van jeugdige gedetineerden bijvoorbeeld. Deze symbolische actie komt van Jezus Christus zelf. Hij waste de voeten van zijn leerlingen en riep hen op om elkaar op dezelfde manier te dienen.'

⁵ Tiggelaar, B. (2015). In *Jezus*, 1, 130.

