Erbij horen of verbinding maken

Mensen zijn kuddedieren. Niet iedereen in dezelfde mate, maar we zijn voor onze overleving op elkaar aangewezen. Communiceren en samenwerken zijn belangrijke vaardigheden, die de mens heeft geholpen om zich staande te houden onder gevaarlijke omstandigheden. Het is dus van levensbelang om bij de groep te horen. Als we het verkeerde zeggen of doen, kunnen we afgewezen of verlaten worden. ‘Sociaal’ gevaar is daarom bijna altijd aanwezig (ook als we alleen zijn). Wat doen we bij gevaar? Wegrennen, je verstoppen of vechten.

Mijn manier om het beest van sociale uitsluiting te temmen is aardig zijn. Ik pas me aan, blijf vriendelijk, ook al voelt het niet zo. Een andere strategie is om te bemiddelen bij conflicten. Want, ook het uiteenvallen van een groep voelt bedreigend. Ik probeer een middenpositie in te nemen, geen partij te kiezen en het van meerdere kanten te bekijken. Tot ik niet meer weet wat ik nu eigenlijk zelf voel en ervan vind.

Brene Brown, bekend van haar werk rondom schaamte en kwetsbaarheid. Op netflix is zij te zien in The Call to Courage (<https://www.netflix.com/nl/title/81010166>). Aan het einde van haar verhaal zegt zij: het gaat niet om erbij horen, het gaat om verbinding. Dat was voor mij een eye-opener. Erbij horen betekent dat je er alles aan doet, om een plekje in de groep te bemachtigen of te behouden. Wegrennen, je verstoppen of vechten dus, waarbij je iets van jezelf moet inleveren en verborgen houden. Waarbij je ook iets afdoet of onthoudt aan de ander. Verbinding maken gaat over vanuit je eigen authenticiteit je open stellen voor de ander, je tonen in je kwetsbaarheid. Het begint met het nemen van de ander en jezelf zoals je bent en daarvoor staan. Niet voor niets is de titel van Brene Browns praatje ‘The Call to Courage’. Het vraagt om moed, om bereidheid, om je te laten zien in je kwetsbaarheid.

Recent werkte ik met iemand, die van het begin af aan bij mij het gevoel opriep dat ik het niet goed deed. Vaak kan ik dat best hebben, maar nu trok ik het me aan. Ik vond dat ik dat met hem moest bespreken, omdat ik vermoedde dat hij dat niet alleen bij mij opriep. Ik vond de moed niet, om het te bespreken, bang dat hij het verkeerd zou opvatten en boos zou worden. Er ontstond een opening toen een leidinggevende een opmerking maakte, die in de richting kwam van mijn ervaringen met deze man. Ik greep de kans met beide handen aan en deelde met hem wat hij bij mij opriep. Het proces leverde hem inzicht op in hoe hij over kan komen. Het leverde mij de bevestiging op, dat mensen er voor open kunnen staan en niet meteen boos worden. Maar het leverde mij ook op dat ik mijzelf beter ging begrijpen. Ik zag welk deel van hem was en welk deel van mij. In plaats van voor erbij horen en niet afgewezen te worden, was ik voor de verbinding gegaan, met hem en met mijzelf.