



DE MOED VAN IMPERFECTIE BRENÉ BROWN

Hadewijch Elsen

Afdeling Eetherstel

Alexianen Zorggroep Tienen

INHOUDSTAFEL

1. Visie

2. Wie is Brené Brown

3. Voorwaarden voor imperfectie

* Verbondenheid

- Schaamte

- Eigenwaarde

* Moed

* Mildheid

4. Bezield leven ↔ perfectonisme

5. 10 Wegwijzers voor een bezield leven

1. VISIE

- * Afdeling werkt binnen een cognitief gedragstherapeutisch kader
- * Motiverend werken (ABC Autonomie, verBondenheid en Competentie)
- * Schematheorie van Young

- * Cliëntgerichte therapeute
- * Opleiding existentieel welzijn

Brené Brown : inspirerend

2. WIE IS BRENÉ BROWN

Professor aan de universiteit van Houston

Doet al jarenlang onderzoek naar schaamte, kwetsbaarheid, authenticiteit en moed

Boeken:

Gelukkig ben ik niet de enige

De moed van imperfectie (deze presentatie)

De kracht van kwetsbaarheid

Sterker dan ooit

Ted talks (You tube), Oprah Winfrey,...



3. VOORWAARDEN VOOR IMPERFECTIE:

- * Verbondenheid
- * Moed
- * Mildheid (mededogen)

* VERBONDENHEID

Verbinding is de energie die overspringt tussen mensen wanneer ze zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen, wanneer ze kunnen geven en ontvangen zonder te oordelen of beoordeeld te worden en wanneer ze kracht en steun aan de relatie ontlennen.

Een van de grootste obstakels in onze cultuur is de waarde die we hechten aan 'het wel **alleen** afkunnen'. Op de één of andere manier zijn we succes gaan gelijkstellen aan niemand nodig hebben.

Wat verhindert verbinding: *schaamte* en een *gebrek aan eigenwaarde*

SCHAAMTE

= De angst voor onverbondenheid: Als de anderen mij echt gaan leren kennen en weten of zien wie ik echt ben, dan ben ik geen binding meer waard.

Waar komt deze schaamte vandaan? Vanuit het gevoel *niet goed genoeg* te zijn. Ik ben niet slank genoeg, niet mooi genoeg, niet rijk genoeg, ik drink teveel, als anderen weten wat ik allemaal heb meegemaakt gaan ze me raar vinden,...

Risico:

- * Je gaat je **aanpassen** aan hoe je denkt dat de ander je wilt, maar aanpassing staat echte verbondenheid in de weg. Om het gevoel te hebben dat je er echt bij hoort moet je juist jezelf zijn, authentiek zijn.
- * Je probeert zo **perfect** mogelijk te zijn zodat de ander niks vindt om kritiek op te geven.
- * Je trekt je **terug** uit het contact, de verbondenheid stopt, isolement.

Schaamte smelt weg dankzij empathie en begrip.

EIGENWAARDE

Om tot een goed gevoel van eigenwaarde te komen, moeten we kunnen zijn wie we echt zijn, en ons aanvaard voelen, « ik ben ok zoals ik ben ».

Onderzoek: 2 groepen mensen

- * gevoel waardevol zijn

- * gevoel erbij te horen

- * gevoel niet waardevol te zijn

- * ben ik goed genoeg?

Variabele: **geloven dat ze liefde en verbinding waard zijn**

Die mensen hebben daarom geen beter of makkelijker leven gehad, ze worstelen niet minder met verslaving of depressie,..maar ze hebben te midden van al deze problemen manieren ontwikkeld die hen in staat stellen vast te houden aan de overtuiging dat ze liefde, geborgenheid en geluk waard zijn.

* MOED

BURGERSCHAP IN EEN REPUBLIEK (THEODORE ROOSEVELT, SORBONNE PARIJS, 1910)

Het is niet de criticus die telt, niet degene die ons erop wijst waarom de sterke man struikelt, of wat de man van de daad beter had kunnen doen.

De eer komt toe aan de man die daadwerkelijk in de arena staat, zijn gezicht besmeurd met stof, zweet en bloed; die zich kranig weert; die fouten maakt en keer op keer tekortschiet , omdat dat nu éénmaal onvermijdelijk is;

Die desondanks toch probeert iets te bereiken, die groot enthousiasme en grote tijwijding kent, die zich helemaal geeft voor de goede zaak;

Die als het meezit, uiteindelijk de triomf van een grootse verrichting proeft, en die, als het tegenzit en als hij faalt, in elk geval grote moed heeft getoond.

* MILDHEID

Pas als we onszelf liefdevoller en met meer mildheid behandelen, worden we beter bestand tegen schaamte en kunnen we onze eigen imperfectie aanvaarden.

Mildheid bestaat uit 3 elementen: aardig zijn voor jezelf (je eigen beste vriend), je menselijkheid erkennen en mindfulness.

Grenzen en mildheid

Hoe beter we erin zijn onszelf en anderen te accepteren, hoe compassiever we worden. Maar het is lastig om mensen te accepteren wanneer ze ons pijn doen, misbruik van ons maken of gewoonweg over ons heen walsen. Onderzoek heeft getoond dat als we werkelijk mild willen zijn, we grenzen moeten stellen en mensen aanspreken op hun verantwoordelijkheid.

4. BEZIELD LEVEN



PERFECTIONISME

Wanneer je in staat bent los te laten wat anderen van je denken en je eigen verhaal onder ogen zien zoals het is, dan krijg je toegang tot een goed gevoel van eigenwaarde: het gevoel dat je goed bent zoals je bent en het waard bent liefde te ontvangen en erbij te horen.

Maar wanneer je voortdurend bezig bent om weg te lopen voor die aspecten van je leven die niet passen bij wie je denkt te moeten zijn, dan blijf je een buitenstaander in je eigen verhaal en heb je het gevoel dat je jezelf voortdurend moet bewijzen. Dan probeer je een goed gevoel van eigenwaarde bij anderen vandaan te halen door voortdurende te presteren, te perfectioneren en te plezieren.

Kunnen we meer van anderen houden dan van onszelf?



Perfectionisme is niet hetzelfde als je best doen,

Perfectionisme heeft niets te maken met gezonde prestatie en groei. Perfectionisme is de overtuiging dat als we perfect leven, er perfect uitzien en alles perfect doen, **we de pijn van verwijten, afkeuring en schaamte kunnen minimaliseren of voorkomen.**

Perfectionisme is geen vorm van zelfverbetering,

Waar het bij perfectionisme om draait is goedgekeurd en geaccepteerd worden. **Gezonde inspanning is op jezelf gericht: hoe kan ik beter worden? Perfectionisme is op de ander gericht: wat zullen ze ervan vinden?**

Onderzoek toont aan dat perfectionisme succes in de weg staat en vaak leidt tot depressie, stress, verslaving en levensonmacht (kansen mislopen omdat je te bang bent om aan de wereld iets te laten zien dat mogelijk imperfect is).



Perfectionisme is verslavend,

Wanneer we te maken krijgen met schaamte, afkeuring en verwijten – en dat is onvermijdelijk-, denken we dat het komt omdat we niet perfect genoeg waren. Vervolgens gaan we ons nog meer vastbijten in onze inspanning om er perfect uit te zien, perfect te leven en alles helemaal perfect te doen.


Om perfectionisme te overwinnen, zullen we moeten erkennen dat we gevoelig zijn voor ervaringen als schaamte, afkeuring en verwijten. Daarnaast zullen we schaamtebestendigheid en compassie met onszelf moeten ontwikkelen.


Pas als we onszelf milder kunnen behandelen en beter bestand worden tegen schaamte, kunnen we onze imperfectie aanvaarden.

Aanvaarding van onze imperfectie belooft ons vervolgens weer rijkelijk met moed, mildheid en verbondenheid.

5. 10 WEGWIJZERS VOOR EEN BEZIELD LEVEN

1. Kies voor authenticiteit: laat je angst voor wat anderen van je vinden los.
2. Laat perfectionisme los: wees milder voor jezelf.
3. Ontwikkel meer veerkracht: laat zelfverdooving en machteloosheid los.
4. Cultiveer dankbaarheid en geluk: laat je gevoel van schaarste en angst voor het duister los.
5. Vertrouw op je intuïtie: laat je behoefte aan zekerheid los.

- 
6. Neem de tijd om te spelen en te rusten: laat uitputting als statussymbool los.
 7. Geef creativiteit de ruimte: laat de neiging jezelf met anderen te vergelijken los.
 8. Breng kalmte en stilte in je leven: laat stress als leefstijl los.
 9. Streef naar voor jou zinvol werk: laat je onzekerheid over wat je 'zou moeten' los.
 10. Lach zing en dans: laat het idee dat je steeds beheerst en normaal moet doen los.



Dans alsof er niemand toekijkt.
Zing alsof er niemand luistert.
Heb lief alsof je nooit bent gekwetst.
En leef alsof de hemel op aarde is.

Mark Twain

Dank voor uw aandacht
Vragen?

(achtergrond: behangpapier studio pip)