

Florine Duif

Moedig Genoeg

Vertrouw op jezelf,
ook in moeilijke tijden



Inleiding

Moed kent twee kanten, bedacht ik terwijl ik in de auto zat. Het regende. De remlichten van de auto voor me kregen een caleidoscopisch effect door de regendruppels op de ruit. Moed kent een mooie kant en een minder mooie kant. Ik reed stapvoets verder. ‘Rich girl’ van Daryl Hall & John Oates klonk uit de speakers. Eigenlijk is moed een proces. Een kracht. Die iedereen in zich heeft. Het kent een begin en een eind. Eerst vindt er een situatie plaats waar je moed en inzet voor nodig hebt. In het begin kan dat van alles met je doen: je kunt het spannend vinden, angstig, te groot, confronterend. Je bent bang voor de afwijzing. Het kan voelen als een nieuwe gast in je huis die je wilt leren kennen. En dat willen, daar ontstaat wrijving. Want we willen wel in het leven. Maar om iets daadwerkelijk te doen en aan te gaan, daar zit vaak een blokkade die ons tegenhoudt. ‘*You can rely on the old man’s money,*’ klonk het verder. Het lied gaat over een meisje die nogal *out of her mind* is en een rijke vader heeft. Maar dat geeft niet, want met geld koop je problemen af. Geestig. Dit is ook wel een beetje de tijdsgeest, waarin we alles op materieel gebied lijken te kunnen manifesteren en het omzetten van veel geld per maand de norm is geworden. Ik heb altijd gevoeld dat daar niet de oplossing ligt. Het zijn externe factoren die we denken nodig te hebben om

gelukkig te zijn. Als stukken drijfhout in de zee die we krampachtig vasthouden om niet te verdrinken. Maar wat als we eerst goed leren zwemmen zodat de kans kleiner wordt dat we verdrinken. Als je piano wilt leren spelen, droom je er misschien van om moeiteloos een stuk van Beethoven te kunnen reproduceren. Maar dat lukt niet direct na een dag oefenen. Dat vraagt skills. Oefening. Doorgaan als het lastig wordt. Valt dat onder moed, vraag ik mezelf af? Ja, dat denk ik wel. De regen is gestopt. Ik zet de muziek uit en voel de rust door mijn lichaam gaan. Dit moment is alles wat we hebben.

Eenmaal thuis google ik het woord ‘moed’. Het eerste wat naar boven komt: *iets dappers doen wat anderen niet durven*. Ik google ‘moedig’: *dapper, zonder angst voor gevaar*. Het kwartje valt, dieper dan ik dacht. We zien zoveel gevaar als mens. Althans, nu generaliseer ik. Ikzelf heb veel gevaar gezien in mijn leven. De wereld ervoer ik niet per se als een veilige en gezellige plek. Mensen zeiden A, maar deden B. Ik vond het misschien net iets eerder verwarrend dan onveilig. Nu wil ik dit zo goed en eerlijk mogelijk opschrijven, want het vraagt nuance. Ik kan zeggen dat de onveiligheid en verwarring die ik ervoer me juist heeft teruggebracht naar de moed in mezelf. Daarom zie ik het niet als vervelend. Ik ben altijd extreem gevoelig geweest. Vond ongevoelige mensen heel indringend (nog steeds) en hield relaties graag goed (tot op een bepaalde hoogte). Ik snapte nooit (nog steeds niet overigens) waarom macht en geld regeren. Ik vind het soms moeilijk dat het mogelijk is dat ik het goed heb en de ander wordt vermoord. Dat mensen zo hard en koud kunnen zijn. En waarom er zoveel onrecht is en was. Ik vond een hoop van alles en iedereen. Nu zie ik in dat mijn blik voornamelijk ‘daar’ is geweest. En als je iets van iets of iemand vindt, kun je eerst naar binnen keren. Ah, daar gaan

we weer. Moedig! Want we kunnen onszelf eeuwig verhalen blijven vertellen, ‘daar’ zijn. Maar het gebeurt hier. In het echte leven. In het hier en nu. Je verleden heeft je gevormd, tot op de dag van vandaag. Het definieert je. Je kunt dingen gemist hebben of nooit hebben gekregen. Je kunt te maken hebben gehad met verlies en verdriet. Depressie en pesterij. Met ouders die hun best deden, maar niet konden geven waar je zo naar verlangde. Het is mooi, goed en nuttig dat allemaal te zien. Te zien voor wat het is. Met alles wat daarbij komt kijken. En ik geloof dat we anders kunnen kiezen en doen. Dit heeft niks te maken met dat iets maakbaar is. Dat positieve gedachten altijd leiden tot een gelukkig, gouden glitterleven. Daar zit juist de crux. Laten we stoppen met gelukkig zijn tot doel maken en het welvaartsevangelie te adoreren.

Wel geloof ik dat moedig zijn je veerkrachtig maakt. Het je over je angsten heen helpt. Dat je je innerlijke wereld kunt verkennen en daar vrienden mee kunt worden, zodat het leven meer betekenis krijgt, waardoor je je minder snel wankel voelt, en juist sneller krachtiger en zelfverzekerder. Dat je een lichtje kunt zijn dat zich door het leven begeeft. Dat jij jouw kwaliteiten meer waardeert en je ervaart wat waarde betekent als je moed laat zien in al haar kleuren. En je daardoor ook anderen kunt aansteken. Dat je oprecht kunt genieten van de zon, een wandeling of een bij die voorbij zoemt. Het zit hem in het kleine. Niet per se in het grote. Ben je klaar om dit te onderzoeken? Ik kan je alvast vertellen: we gaan afscheid nemen van illusies. Dit kan voelen alsof je dat rotsblok los moet laten en op je eigen ‘kunnen’ moet vertrouwen. Dat is moedig. Ik zwem met je mee.

Ik hoop dat je, na het lezen van *Moedig genoeg*, anders naar het leven kijkt. Naar jezelf en de ander. We nemen de onder-

werpen door die in het leven spelen. Van leven tot dood, van vriendschappen tot hormonen. Allemaal onderwerpen waar je weleens moed voor nodig zou kunnen hebben. Ik wil wel graag één ding duidelijk maken: ik heb de wijsheid niet in pacht en kan alleen maar mijn eigen perspectief delen, vanuit een onderzoekende blik. Want het laatste wat ik wil, is dat je stopt met zelf voelen, nagaan en nadenken. Ook lees je verhalen van mensen die dicht in mijn buurt staan. Verhalen die moed vragen. Als je het mij vraagt zijn dat grote verhalen, die eigenlijk zelf een boek verdienen en ik vraag je dan ook om hun alle credits te geven als het gaat om moed! Zie dit boek niet als dé waarheid, maar als jouw waarheid. Onderzoek wat voor jou klopt. Ga het leven aan zoals het komt. Geloof in het magische én blijf met beide benen op de grond. Als ik je een tip mag geven: ik kan me voorstellen dat je door het lezen van *Moedig genoeg* in de war raakt, op weerstand stuit en de moed je in de schoenen zinkt, zeker als er nog meer verderf en onrecht opduiken in de wereld. Onthoud dan één ding: je bent genoeg. Moedig genoeg. Meer dan. Altijd. Wees niet te streng, want daar houdt moed niet van. En moed is er altijd voor je. Je kunt het oproepen. Als een goede vriend of vriendin. Moed is de duw in je rug, je eeuwige support. Moed is neutraal en kent geen oordeel. Hij zal je bijsturen als je van je pad afwijkt en er voor je zijn als je het niet meer ziet zitten (ja, ook tijdens donkere periodes). Moed laat je inzien dat ouder worden een cadeau is. Inclusief de rimpels, een lichaam dat verandert en een hoop wijsheid.

Moed laat je in jezelf geloven, ook als je denkt dat het niet mogelijk is. Hij maakt je blik op het leven zachter en vol vertrouwen tegelijkertijd. Het brengt meer positiviteit in je leven, meer kracht.

In het boek neem ik je mee op een reis door verschillende delen. Vier om precies te zijn. Deel 1 bestaat uit de wortels van moed. Wat moed is en hoe hij ontstaat in je vroege kinderjaren. In deel 2 worden de verschillende levensdomeinen van moed besproken. Denk aan moed en relaties. Of vriendschappen. Je zult merken dat je daarna een innerlijke transformatie doormaakt, daar lees je over in deel 3. Met innerlijke transformatie bedoel ik niet dat je allemaal tools nodig hebt om jezelf te fixen of beter en groter te maken. Ik denk dat we het daar wel over eens kunnen zijn. Het zijn meer zienswijzen en manieren om een zo zuiver mogelijke weg door het leven te banen. Er is immers veel goed en kwaad in de wereld en volgens mij willen we graag meer van het eerste zien. Als je die innerlijke transformatie doorlopen hebt (in het boek dan, hè? Ik snap dat je niet opeens een compleet ander mens bent), is het tijd voor deel 4: De nieuwe koers. Deze fase is gericht op het hier en nu, hoe je het klein houdt, maar ook groots kunt dromen zonder schaamte en hoe je je richting de toekomst beweegt. Moed kent heel veel lagen; zal je altijd staande houden als het leven wringt.

Deel 1

De wortels van moed

Moed en het ontstaan daarvan

‘Soms zou ik weleens de ballen willen hebben om ondernemen-der te zijn. Ik bedoel, ik heb een leuke baan, gezonde kinderen, een leuk sociaal leven. Maar ik ga gewoon niet zo snel uit m’n comfortzone.’ Vriendin H. kijkt me aan terwijl ze een slok van haar cappuccino neemt. ‘Weet je wat ik denk,’ antwoord ik, ‘ik denk dat we veel te groots zijn gaan denken. Dat als je emigreert, voor die zaal met honderden mensen spreekt of het op eens over een andere boeg gooit in je carrière, dat dát pas moed is. Ik herken het wel. Want het lijkt alsof je daardoor de lessen uit het leven haalt. En tuurlijk, het zijn leuke ervaringen allemaal en er is niks mis met dingen ondernemen die je spannend vindt, maar er zijn wel meer dingen moedig.’ We praten nog wat na, drinken onze warme dranken op, betalen en gaan ieder weer verder met de dag.

Wat is dat toch, dat we soms zo bezig zijn met de grote dingen, de grote stappen, de ‘als ik dit heb gedaan, dan ben ik...’? Ik herken het namelijk en jij misschien ook. Het lijkt iets menselijks. Laat ik dit even nuanceren. Zo sprak ik laatst met een andere vriendin waarin we dit onderwerp aan de kaak stelden. Soms voel je heel sterk dat je iets wel wilt doen. Niet vanuit een opgeblazen ego. Het is iets diepers, iets wat je vaak als kind al kan voelen. Maar het kleine doet er net zo toe. Het zijn óók die

kleine momenten die vaak onzichtbaar blijven voor de buitenwereld, maar die een kettingreactie kunnen veroorzaken van liefde, verbinding en vertrouwen.

Tegelijkertijd wil je ook niet in de tweestrijd met beide verlangens zitten. Enerzijds wil je niet verstrikt raken in een leven dat te klein voelt, anderzijds wil je niet vervallen in een honger naar groot die je leeg achterlaat, alsof niets ooit genoeg is. In werkelijkheid sluiten groot en klein elkaar niet uit. Het grote voedt het kleine en het kleine bouwt aan het grote. Denk maar aan een boek dat je wilt schrijven om jouw verhaal te vertellen. Het begint met één zin die in je opkomt of die je schrijft aan de keukentafel. Een bedrijf oprichten ontstaat uit een eerste droom of ontmoeting met iemand. En andersom geldt: de glimlach naar die vrouw op straat, de eerlijkheid waarmee je sorry zei, het geduld dat je leert opbrengen (en soms ook helemaal verliest); dat is het fundament waarop grootsheid rust. De tweestrijd die je hierin kunt ervaren is geen signaal dat je verdwaald bent. Ik zie het eerder alsof je voelt dat je nog meer te geven hebt en dat je tegelijkertijd al genoeg bent. Het vraagt moed om beide waarheden te zien en uit te dragen. Zie deze levensfase (of hoe je het ook wilt noemen) als groot durven dromen, maar nooit vergeten dat het grootse altijd geworteld is in het kleine. Toch heb ik het idee dat we als vrouw, hoe ouder we worden, eerst de moed in het kleine moeten zien en ervaren én mogen handelen vanuit rust en vertrouwen, omdat anders de grote doelen leeg aanvoelen en de connectie met jezelf en het leven vermindert. Dat hoor je weleens: een CEO van een groot bedrijf die – in jouw ogen – de coolste dingen doet, een netwerk heeft van heb ik jou daar en altijd onderweg is. Toch mist ze iets. Er is meer dan haar volle leven. Misschien ontbreekt er rust, kunnen ‘zijn in het hier en nu’ of werkelijke verbinding.

Het is toch geweldig als we allebei kunnen ervaren? Extra kunnen genieten van het grote, omdat je het kleine leert zien. Denk aan een blik van iemand die je begrijpt, de ochtenden waarop het huis stil is, een goed boek verslinden, een praatje met een onbekend persoon in de bus, het gesprek dat onverwacht dieper ging – dat zijn de momenten waarop je voelt dat je leeft. Doelen behalen is mooi, maar pas vervullend als het klopt met wie je aan het worden bent. Dan voelt groei niet meer als duwen, maar als vanzelf bewegen. Het voelt als bouwen aan een bedding. Een bedding van waardigheid, rust en richting. Van weten wat van jou is, en wat niet langer hoeft. En misschien is dat wel echte moed: niet groter willen worden, maar dieper willen wortelen. Zo bouw je een leven dat rijk voelt vanbinnen.

Dat groots denken komt vast ergens vandaan. We zijn immers opgegroeid met sprookjes. Helden die draken verslaan. Prinsen op witte paarden. Maar laten we één ding in ons achterhoofd houden: voor de meeste vrouwen van 35+ zijn die zogenaamde draken onzichtbaar. Dat komt omdat je ze niet ziet aan de buitenkant. Het zijn battles die intern gevoerd worden. Je kunt een vrouw ontmoeten die vriendelijk lacht, terwijl ze die ochtend nog ruzie had met haar partner of zich zorgen maakt om haar kind. Of iemand reageert geprikkeld, zonder dat jij weet waarom. Vaak nemen we dit persoonlijk. Maar je weet gewoonweg niet wat er speelt. Dat neemt niet weg dat we aan zelfreflectie mogen doen en niet altijd emoties de overhand moeten laten nemen. We hebben allemaal onze draken te bevechten, denk aan:

- Hormonale schommelingen met bijbehorende donkere gedachten.
- Een relatie die niet goed gaat, wat pijnlijk voelt.
- Een dierbare verliezen.

- Een ziek kind hebben, of zelf ziek zijn.
- De moeilijke relatie die we met ons lijf kunnen hebben.
- Geldzorgen ervaren, maar het aan de buitenwereld niet tonen.
- Het lastig vinden om liefde toe te laten.
- Schuldgevoel dat je eigen dromen tijd en ruimte vragen.
- De angst dat je kinderen en partner zullen denken dat je egoïstisch bent.
- Die eeuwige stem in je hoofd die zegt: ‘Wie denk jij eigenlijk wel niet dat je bent?’
- Het moeilijke gesprek voeren waar je tegen opziet, maar dat wel nodig is om de lucht te klaren.
- Je stem laten horen, met de bijbehorende angst dat anderen een oordeel over je hebben.
- Opnieuw daten na een vchtscheiding, waardoor je je vertrouwen in de liefde kwijt bent.
- Blijven, ook als alles in je zegt dat je weg wilt rennen. Of juist weggaan als er van jou verwacht wordt dat je moet blijven.
- Stoppen met iets, bijvoorbeeld met je bedrijf, waardoor het voelt alsof je faalt.

En zo kun je zelf ook vast nog voorbeelden bedenken. Oké, dus waar te beginnen om moed in het alledaagse te zien? Laten we eerst eens de kijk op moed herschrijven. Misschien dacht je eerst wel: het zijn alleen de grote levensgebeurtenissen die moed vragen. Maar het is meer: het zijn niet alleen de grote levensgebeurtenissen die moed vragen, maar moed is het aangaan van alledaagse lastigheden, waardoor je trouw wordt aan jezelf. Ook als het ongemakkelijk voelt. Dat laatste is een feit. Echte moed voelt bijna altijd ‘lekker’ ongemakkelijk. Omdat hij je uit

het vertrouwde haalt. Misschien bedoelde mijn vriendin dat ook met comfortzone. Het is niet zozeer dat we per se uit het vertrouwde willen, maar we voelen onbewust dat er moed schuilt in het onbekende. En dat willen we graag opzoeken. Daarvoor is het nodig dat we de ‘moedspier’ trainen. En dat doe je door te beseffen dat je al een flinke dosis moed in jezelf hebt zitten.

Denk maar eens aan een situatie waarin je de afgelopen week iets deed wat ongemakkelijk voelde, maar goed voor jou of de ander was. Het kan namelijk zomaar zijn dat je iemand een compliment hebt gegeven of een praatje met een vreemde hebt gemaakt. Of misschien heb je een lastig gesprek gevoerd of je liefde getoond. Schrijf ze eens op, hoe klein ze ook voelden. Juist in dat kleine train je de moedspier.

Moed groeit dus niet in grootse daden alleen. Het zit in de kleine, bijna onzichtbare keuzes die je elke dag maakt. Hoe vaker je ze herkent en benoemt, hoe meer je jezelf eraan herinnert dat moed al in je leeft. En precies dáár, in dat bewustzijn, ontstaat ruimte om moed als een tweede natuur te integreren. En nee, het is zeker niet altijd gemakkelijk, want soms – en dat ga je ontdekken – gaat moed gepaard met schuldgevoel.

Moed en het eeuwige schuldgevoel

Moed is dus niet altijd zo heroïsch en sprookjesachtig als je zou denken. Je zou het kunnen zien als de kleine, ongemakkelijke 'ja's' en 'nee's' rondom waarden die belangrijk voor ons zijn. Dit heeft weer te maken met grenzen aangeven. Soms voel je een duidelijke 'ja' of 'nee' op iets, maar ben je gewend om altijd het tegenovergestelde te doen. Je hebt een drukke dag voor de boeg en je hebt vanavond een afspraak met een vriendin staan. Eigenlijk wil je op de bank liggen met een kop thee, om vervolgens vroeg naar bed te gaan. Maar je vriendin afzeggen, dat vind je lastig. Dit is maar een voorbeeld. Het is vaak iets waar jij een grens trekt, waardoor de ander teleurgesteld kan raken. Toch is er meestal een onbewuste rem die de kleine, dagelijkse moed tegenhoudt. Dat is het welbekende schuldgevoel. Ik weet niet hoe het met jou zit, maar ik heb daar nog steeds last van. Zo kan ik me schuldig voelen als de ander een afwijzing voelt, omdat ik eerlijk ben geweest. Zelfs als ik duidelijk ben, voel ik hoe we, uit angst om te polariseren of voor conflict, soms moeite hebben gekregen met grenzen stellen. Terwijl er in het stellen van grenzen juist veel moed zit. Het schuldgevoel lijkt diep gebakken in hoe we met verantwoordelijkheden omgaan en in wat de wereld van ons verwacht. Willen we iets doen wat moedig is, dan kan het zo zijn dat die eeuwige stem weer tevoor-

schijn komt en zegt: ‘Wat als het egoïstisch is wat je doet?’ ‘Wie zegt dat jij het recht hebt om dit te doen?’ ‘Wie zit er op jou te wachten?’

Misschien herken je zo’n soort situatie wel. Dat je een waanzinnig idee hebt dat al weken aan je knaagt. Je wilt een boek schrijven, opnieuw studeren, solliciteren voor een nieuwe baan, een moeilijk gesprek aangaan (misschien iets minder waanzinnig, maar je voelt wel dat je het moet doen) of een reis maken. Tegelijkertijd kijk je om je heen en zie je de welbekende beren op de weg: de schattige hoofden van je kinderen, een partner, een hond die je niet alleen kunt laten, een kat die zijn pootje op je hoofd legt terwijl je slaapt, een belemmerende overtuiging. *‘Je kunt het nu echt niet doen.’* En hoppa, het idee gaat weer de la in.

Tada, daar is het schuldgevoel. Vaak op het moment dat ambitie en zorg samenkomen. Je ziet een mogelijkheid en meteen wordt die mogelijkheid afgewogen tegen een onzichtbare moraalcode. Kortom, je eigen behoeften en verlangens worden direct veroordeeld als ‘egoïstisch’ of ‘ongepast’. En heel eerlijk, ergens voelt het misschien ook ongepast en egoïstisch. Want er gebeuren vreselijke dingen in de wereld, dus ‘wat zit je nou te klagen’? Zorgen voor elkaar is iets moois; daarin zit liefde en een diep menselijk verlangen om iets voor iemand te doen. Maar genieten – simpelweg blij zijn met wat je hebt – kan tegelijkertijd voelen als onrecht aandoen. Misschien is het gewoon het besef dat je niet alles kunt dragen, oplossen of rechtzetten. Ofwel: je ervaart de complexiteit van mens-zijn, in een wereld die groter is dan jij. Dit wordt ook wel existentiële schuld genoemd. Denk aan de erfenis van generaties, waarbij je bijvoorbeeld aan je moeder en grootmoeder denkt en aan de offers die zij brachten. Jij kunt een schuldgevoel ervaren, omdat jij meer ruimte en vrij-

heid hebt. Omdat jij nu kunt kiezen wat zij niet konden. En tegelijkertijd ben je hun dankbaar, want zonder hen was jij hier niet. Existentiële schuld is geen fout. Je kunt het eerder zien als een teken van verbondenheid. Het herinnert je eraan dat jouw vrijheid voortkomt uit een groter verhaal en dat het niet aan jou is om alles te compenseren. Maar om met liefde en verve verder te dragen wat zij zijn begonnen. Je voelt dat geluk in de wereld nooit helemaal eerlijk verdeeld is. De wereld wordt zachter als we dit inzien en dus het kleine waarderen.

Of wat denk je van het schuldgevoel dat bij keuzes maken hoort. Elke keer dat jij een pad kiest – je carrière, een relatie, verhuizing – betekent dat ook dat je andere levens níét kiest. Dan kunnen er vragen opdoemen als: ‘Wat als ik niet de juiste keuze heb gemaakt?’ of ‘Wat laat ik liggen?’ Het is goed om je te beseffen dat je niet altijd maar alles hoeft te kiezen. Je focussen op één of twee dingen en daar volledig bij aanwezig zijn, geeft rust.

Daarnaast bestaat er bijvoorbeeld ook moederschapsschuld, waarbij je niet genoeg tijd denkt te hebben of niet de perfecte activiteiten uitvoert die je kind ten goede komen. Of dat je andere vrouwen ziet die zich volledig wijden aan hun kinderen, en jij denkt: ‘Ben ik egoïstisch omdat ik ook iets voor mezelf wil doen?’ Dit kan een overtuiging opleveren dat er altijd iemand meer opoffert dan jij – en dat jij dus tekortschiet.

Ook is er zoiets als ambitieschuld, waarbij je (op sommige momenten) je werk verkiest boven je partner of gezin. Of wat denk je van relationele schuld, waarbij je je grenzen verkiest boven pleasen. En overlevingsschuld, waarbij jij ontkomt aan iets en anderen niet.

Als het over moed gaat, zijn deze denkwijzen niet handig. Ofwel: moed heeft geen baat bij deze denkwijzen. Existentiële

schuld maakt dat vrouwen zich klein houden. En met klein houden bedoel ik ook dat je niet meer zo hard hoeft te werken om maar alle ballen in de lucht te houden, totdat je niet meer kunt. Schuld is juist niet iets wat je moet oplossen door jezelf weg te cijferen en op te branden. Het is eerder een uitnodiging om trouw te zijn aan wie je bent en dat je met die trouw anderen weet te enthousiasmeren om dat ook te doen. Uiteindelijk wil je vertrouwen en veiligheid ervaren, zodat jij steeds moediger wordt. En als dat het geval is, geloof ik dat dit een sneeuw-baleffect kan veroorzaken. Moed werkt aanstekelijk. We kunnen daarin van elkaar leren en dat spoort aan om zelf ook een stukje moediger te worden.

Tuurlijk, het leven blijft het leven met ups en downs. En nee, moed gaat er ook niet voor zorgen dat je binnen no time een droomleven hebt. Daar geloof ik niet in. Maar het zorgt er wel voor dat je de beste versie van jezelf kunt zijn en blijven in goede en slechte tijden. Want het leven kent nogal wat uitdagingen.

Goed, even terug naar één van die saboteurs: schuldgevoel. In schuldgevoel zitten eigenlijk twee termen verweven, zo heb ik geleerd tijdens mijn opleiding familie- en organisatieopstellingen: schuld en schaamte. Schuld gaat over: 'Ik heb het idee dat ik niet het juiste doe.' Terwijl schaamte gaat over: 'Er is iets mis met mij ten opzichte van een ander.' Schuldgevoel vermengt deze twee. Je voelt je enerzijds moreel tekortschieten (schuld), terwijl anderzijds jouw eigenwaarde wordt ondermijnd (schaamte). Dit zorgt ervoor dat er een 'stop' kan worden gevoeld rondom moed. Wanneer en waarom komt dit gevoel voor? Dat is een goede vraag. Er zijn volgens mij verschillende situaties en redenen. Het is niet zwart-wit en dit soort vraagstukken moeten genuanceerd worden. Daarbij verschilt de

vorm van schuld tussen culturen en economische omstandigheden. Schuld is overigens zelden een intern probleem. Het is vaak een echo van hoe we zijn opgevoed, hoe onze tijd is verdeeld (in welke omstandigheden leef je?) en welke rollen we vervullen. Dit betekent niet dat je fout bent als je schuld ervaart en dat je daarom soms geen moed kunt tonen. Sommige gevoelens zijn een aanwijzing dat je iets bij te stellen hebt. Daar is niets mis mee. We kunnen niet altijd ergens de schuld aan blijven geven. Soms voel je je schuldig, omdat je misschien vaker leuke dingen wilt doen in je eentje of juist meer bij de kinderen wilt zijn. Dan is het nuttig om te kijken welke haalbare stap je kunt zetten om dat te bewerkstelligen. Ook hebben we te maken met sociaal-culturele verwachtingen. Vrouwen leerden bijvoorbeeld al vroeg dat ze zorgend moesten zijn. Ambitie wordt daarom gezien als te veel. Ook systemisch gezien kan dit collectief voelbaar zijn. Stel dat je een oma had die graag wilde blijven werken, maar ze werd ontslagen omdat ze ging trouwen en dan werd verwacht dat de man de kost verdiende. Dit was enkele tientallen jaren geleden eerder regel dan uitzondering. Een vrouw kon dan weinig met haar drijfveren, wat tot onzichtbare frustratie kon leiden in een persoon zelf en dus het systeem. Daarnaast vervullen vrouwen meerdere rollen. Of je nu moeder, collega, partner, zus, kind, vriendin of ondernemer bent, het gewicht van de verschillende verantwoordelijkheden maakt elk nieuw verlangen dat je hebt beladen. Schuld saboteert dus moed. Dus kiezen we maar liever geen richting uit angst om beladen keuzes te maken. Uiteindelijk zorgt het schuldgevoel, en daardoor iets niet doen, ervoor dat wat jij had kunnen nalaten – je creaties, wijze lessen, voorbeeldgedrag – ongeschreven blijft. Zonde? Soms gaan dingen echt niet en kun je de moed niet eens uit je tenen halen. Het eerste wat ik dan

tegen je wil zeggen is: voel je daar nou niet schuldig over. Het leven is ook gewoon het leven, maar daarom is deze zoektocht naar moed zo interessant, omdat je uiteindelijk zachter wordt, maar ook meer zelfvertrouwen krijgt. Je zou kunnen beginnen met het stellen van een vraag aan jezelf. In plaats van 'Ben ik te egoïstisch als ik dit wil?' kun je jezelf vragen: 'Is dit een bewuste, verantwoorde keuze die bijdraagt aan wie ik wil zijn?' Op deze manier leer je verantwoordelijkheid nemen zonder jezelf te veroordelen. En daardoor kijk je ook gelijk kritisch naar wat echt jouw verantwoordelijkheid is en wat niet.

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand...

Een mooie oefening rondom moed, maar ook om je schuldgevoel een plek te geven, is de beslisspiegel. Deze oefening wordt onder andere gebruikt in grote bedrijven en organisaties als er keuzes gemaakt moeten worden. Voor ons als individu kan het handig zijn als er een innerlijk conflict in je woedt en je helderheid wilt. Als je schuld leert ontleden, dan ontnem je de schuld de kans om voor jou beslissingen te nemen. Of je onderzoekt of het schuldgevoel dat je ervaart realistisch is en je staat stil bij je overweging om er wel of niet wat aan te doen. Dit zorgt ervoor dat je eerlijkere en liefdevollere keuzes maakt. De beslisspiegel gaat als volgt: je formuleert een intentie, daarna kijk je naar de impact, vervolgens beslis je of er genoeg capaciteit is en uiteindelijk neem je de uitlijning onder de loep. Bijvoorbeeld:

Intentie: Waarom wil ik dit?

Impact: Wie en wat worden er door mijn verlangen beïnvloed?

Capaciteit: Heb ik op dit moment de middelen, energie, tijd?

Ofwel: is het nu realistisch? Dit houdt je scherp.

Uitlijning: Past dit bij wie ik wil zijn? Past het bij mijn waarden?

Als je intentie en uitlijning 'ja' zijn, maar capaciteit nee, maak dan een realistisch plan in stappen die je kunt uitvoeren. Is de impact die je hebt opgeschreven groot en negatief, kijk dan of de stap of het verlangen dat je in gedachten had het wel waard is.

Schuld is niet je vijand, het is juist een signaal dat aandacht nodig heeft. Als schuld de overhand krijgt, dan blokkeert die je moed. Dit is nu juist niet wat we willen. Want in deze tijd, waarin we met onze neus tegen onze schermen gedrukt zitten en het idee hebben dat we voortdurend moeten presteren en een bepaald geluk moeten nastreven, zijn we ook constant bezig met de gedachte: later wordt het beter. Het kan een gevoel geven dat je nu niet genoeg bent. Niet moedig genoeg. En in sommige gevallen is dat zo. Als je op dit moment bijvoorbeeld in een lastige situatie verkeert. Of als je nu in een periode zit waarin je je stinkende best doet om te overleven. Onthoud dan – om het klein te houden: moed zit 'm in meevaren op de dag. Zonder verzet (moeilijk bij tijden!). In wachten. Voordat ik je daarin meeneem, gaan we eerst terug naar de kindertijd. Daar waar moed ontstaat en daar waar het sterker was dan je dacht.