



Aukje Nauta

Nooit meer doen alsof

Denk je schaamte om en maak het je kracht

Maven Publishing (2021)

Nooit meer doen alsof

Boekbespreking

Ester Leibbrand

Ik sprak Aukje net nadat haar nieuwste boek was verschenen. Ons gesprek maakte mij nieuwsgierig, net als haar vraag aan mij: "Waar schaam jij je voor?" Eerlijk, in eerste instantie meen ik dat er heel weinig is waar ik mij voor schaam en dat antwoordde ik haar ook. "Ik herken wel de titel", zei ik, "nooit meer doen alsof." Ze glimlachte alleen.

In haar werk merkte Aukje Nauta dat schaamte een openhartig gesprek in de weg zit. Dat was de aanleiding voor het boek. Als schaamte de lijn bepaalt, blijft er veel ongezegd of juist het verkeerde

besproken. Uiteindelijk verandert er dan niets, een gegeven waar veel bedrijven (maar ook individuen) mee worstelen. Dat beeld herkende ze bij zichzelf en ze verdiepte zich vervolgens in het fenomeen

schaamte. Uiteindelijk blijkt dat schaamte niet alleen op het werk een rol speelt, maar zeker ook binnen relaties. In dat opzicht is dit boek niet alleen geschikt voor de werkvloer, maar zeker ook daarbuiten.

Aukje neemt ons in het boek allereerst mee naar zichzelf. Eerlijk en scherp analyseert ze haar eigen status aangaande schaamte en langs haar persoonlijke pad reikt ze de lezer herkenbare situaties, gedachten en gedrag aan.

Ik kreeg het boek mee van de redactie van *LoopbaanVisie* met de vraag of ik erop wilde reflecteren. Dat blijkt uiteindelijk een reflectie op mijzelf, want dit boek kun je niet lezen zonder het direct op jezelf te betrekken. Gedurende het lezen leer je, maar beleef je ook je eigen reis naar schamtevrij zijn. *Nooit meer doen alsof* gaat over het herkennen, erkennen, omhelzen, omdenken en actief inzetten van je schamte(n), met als doel schamtevrij te zijn. Het leert je eigen verlangens onder de schamte te voelen en de keuze te maken je daarin te ontwikkelen. Schaamte als wegwijzer naar wat je stiekem het liefste wil!

In vijf stappen beschrijft Aukje hoe het werkt, van herkennen tot de wens tot verbinding. Er worden meerdere casussen gebruikt en dat komt de toepassing van dit boek ten goede. Er is veel ruimte voor verdieping en onderzoek, zonder te wetenschappelijk te worden. *Nooit meer doen alsof* is ook geen standaard managementboek, veel eerder een populairwetenschappelijk boek dat een grote groep mensen zal aanspreken, waaronder HR- en loopbaanprofessionals. Het geeft je als professional een kader waarin alles bespreekbaar mag en kan worden

en waarmee je je coachee naar verandering leidt, zonder de beperkende aannames, ideeën, normen en andere mores die een oprechte levens- of werkvervulling in de weg staan. Uiteraard draagt dit ook bij aan de wellicht zo gewenste cultuurverandering.

Schaamte als wegwijzer naar wat je stiekem het liefste wil

Het boekje leest makkelijk, is grappig, duidelijk, fijn van structuur en bevat tips. Elk hoofdstukje kent een korte samenvatting van de belangrijke punten. Bonus: de Awkward Enquête: tenenkrommend gênant (want je bent duidelijk op dit moment nog niet helemaal schamtevrij, dat gaat nog komen!) en tegelijk hilarisch en vermakelijk. De antwoorden zullen in elk opzicht pijnlijk eerlijk zijn, waarbij je je beslist gaat schamen. Goed zo! Het zal de centrale bron zijn van je eigen onderzoek en de reis naar een prachtig schamtevrij leven.

En ik? Ik realiseerde mij dat ik me wel degelijk schaam. Dat ik dingen doe die niet horen of mogen. Het maakt dat ik mezelf oprecht wil en kán veranderen en voor dat inzicht ben ik dankbaar. Met de woorden van Aukje: *“Als je je schaamt, dan denk je slecht over jezelf. Maar het feit dát je je schaamt, bewijst dat je graag een beter iemand wilt zijn en dat je in de kern dus een goed mens bent.”* ■

Ester Leibbrand