

Je kwetsbaarheid is je kracht

✍ Gerrit Houtman 📷 iStock.com

“There is a crack; a crack in everything
that’s how the light gets in”
Leonard Cohen

Vertaling: ‘In alles zit een barst, dat is waar het licht kan binnenkomen.’

Je leeft in een wereld die uitgaat van jouw kracht. Toen je geboren werd, hoopten je ouders op een goede gezondheid en dat je alle kracht zou hebben om uit te groeien naar een sterk persoon. Iemand die goed voor zichzelf kan zorgen. In het onderwijs deed men een beroep op de ontwikkeling van je mogelijkheden. Met huiswerk en examens om je intellectuele kracht te verhogen, met sport en lichamelijke oefening om je lichaam sterker te maken. Nu je volwassen bent verwacht men dat je zelf je kracht kent en goed weet te gebruiken, dat je controle hebt over je behoeften, je je gevoelens kunt beheersen en in relaties met verschil kunt omgaan. >



Grenzen

Hoe beleef je dat zelf? Naast het vele dat je kunt, ervaar je beperkingen. Er zijn plekken die kwetsbaar zijn, en ook je energie is niet oneindig. Op een gegeven moment worden de kritische opmerkingen van je baas je teveel, gaat de roddel van je collega's over je grens, worden kleine plagerijen een ramp. Er zijn ook dingen die gewoon moeilijk zijn. Zoals je mening zeggen in een team dat een totaal ander idee heeft, zeker als je wat verlegen van aard bent of tijd nodig hebt om je mening te vormen. Op die momenten verlang je naar zorg, een attente houding van anderen, een bemoedigende opmerking of een troostende arm om je heen. Helaas merk je dan dat jij het alleen moet doen en anderen niet aanvoelen wat jij nodig hebt.

Profiel van de sterke mens

Waar in moeten we sterk zijn? Allereerst verwacht men *authenticiteit*. Je moet ten alle tijde jezelf zijn, origineel en geen kopie van iemand anders. Je moet weten wat je wilt. Als je je teveel aanpast aan de situatie of de harmonie in de groep belangrijker vindt dan je eigen mening, word je verweten een grijze muis te zijn. Ten tweede is er de plicht tot *ontplooiing*. Je moet het beste uit jezelf halen en je grenzen verleggen. Als je na jaren nog steeds hetzelfde werk doet en geen opleiding meer volgt, dan doe je jezelf onrecht. Je moet meer uit jezelf kunnen halen. Groei is verplicht. Een derde element is *communicatie*. Er wordt van je verwacht dat je in gesprekken gevat, scherp, direct en extravert bent. Primair reageren is een 'must' en je mag niet aarzelend overkomen. Maar wat als je



van deze dingen wat minder in huis hebt? Als je niet zo scherp in communicatie bent en meer tijd nodig hebt, of als je geen groepsmens bent en je emoties liever wat meer privé houdt?

Nu je volwassen bent, moet je je losmaken van je opvoeding om jezelf te worden. In dat proces is het heel belangrijk om je gevoelens met anderen te delen'

Verkeerde loyaliteit

Niet alleen de samenleving vindt dat je sterk moet overkomen. Als je thuis de boodschap kreeg dat emoties uiten verkeerd is en dat je problemen voor je moet houden omdat anderen er geen zaken mee hebben, kun je je enorm

schuldig voelen als je voor het eerst verborgen pijn en teleurstelling met iemand gaat delen, ook al gaat het niet over je opvoeding zelf. Loyaliteit naar je ouders is gezond tijdens je jeugd: je hebt hen nodig en je loyaliteit was in zekere zin een bescherming voor jou. Nu je volwassen bent, moet je je losmaken van je opvoeding om jezelf te worden. In dat proces is het heel belangrijk om je gevoelens wel met anderen te mogen delen.

Kwetsbaarheid in meervoud

Waar in ben je kwetsbaar? Allereerst ben je lichamenlijk kwetsbaar, niet alleen omdat niet iedereen dezelfde gezondheid heeft, maar ook omdat je vaak op je uiterlijk wordt afgerekend. Je moet mee met de mode, gezond zijn en er altijd aantrekkelijk blijven uitzien. Financieel ben je ook kwetsbaar, als je je kinderen niet hetzelfde kunt geven als de ouders van zijn vriendjes

of haar vriendinnetjes. Sociaal ben je kwetsbaar omdat vrienden je zomaar kunnen laten vallen en familie soms ver weg woont. Maar je bent vooral emotioneel kwetsbaar: kun je wel op jezelf rekenen? Wat moet je doen als je worstelt met het anders zijn van je karakter, als je depressies hebt, een burn-out, chronische vermoeidheid, of relatie- en gezinsproblemen?

Je bent kwetsbaarder dan je denkt

Niemand staat graag stil bij zijn gevoeligheden. Het is veel gemakkelijker om gewoon door te doen en te denken dat de signalen die ons lichaam of onze emoties geven wel weer zullen verdwijnen. Toch is het goed om je kwetsbaarheid te leren kennen en te aanvaarden. Want met het verdringen van bepaalde emoties vlak je een heel deel van je gevoelsleven af. Je kunt je emotionele leven verdoven om geen pijn, verdriet of teleurstelling meer te voelen, maar de prijs van eenzaamheid of verslaving is hoog.

Je bent sterker dan je bent

Wat gebeurt er als je je kwetsbaarheid wel onder ogen ziet, je pijnlijke herinneringen niet langer verdringt en stil gaat staan bij je diepere behoeften? Je zult dan merken dat je meer kracht hebt dan je dacht. Je zult ontdekken dat je wel in staat bent om emotioneel voor jezelf te zorgen. Je gaat leren om je gevoeligheden met anderen te delen, je grenzen aan te geven naar collega's en niet langer energie te steken in het verbergen van jezelf. Je zult merken dat het verwerven van aandacht je sterker maakt en dat vroeg of laat mensen ook naar jou open worden over hun kwetsbaarheid en gevoeligheden. >



Niet onkwetsbaar maar wel veilig

Dat klinkt mooi, maar hoe doe je dat in een onveilige wereld, als je in een harde werkomgeving leeft, als zwakte in jouw familie een taboe is? Want nergens ben je 100% onkwetsbaar, zelfs de mensen die dicht bij jou staan kunnen je gevoelig raken. Hoe is het dan mogelijk om toch in te staan voor je eigen veiligheid? Om in je communicatie met anderen je gevoelens te delen, moet je tegelijk zelf het heft in handen blijven houden. Ga dus niet in de hulpeloze houding en verwacht niet dat anderen voor jou gaan zorgen. Nee, ga in je relatie met anderen concreet uiten wat je voelt en spreek je verwachting naar hen uit. Je behoeften uiten wil niet zeggen dat je je aan de ander overlevert, jij blijft eigenaar van jouw beleving.

Als je aan je baas duidelijk wilt maken dat je je niet zo goed voelt in de taak die je binnen het bedrijf vervult of dat de manier waarop hij met je omgaat je kwetst, kun je zelfs in zo'n ongelijke positie sterk staan en je behoeften

laten zien. Je bevestigt je baas in zijn of haar positie ('jij bent de baas' en indien mogelijk 'je bent een goede baas'), je maakt geen verwijten, maar legt uit wat je moeilijk vindt en wat jij nodig hebt om daar goed te kunnen functioneren. Zelfs als daar geen direct gevolg aan wordt gegeven, zul je er na zo'n gesprek sterk uitkomen, omdat je je meer één voelt met jezelf en je weer een grens verlegd hebt.

Of je wilt de escalerende ruzies binnen je huwelijk wijzigen door je kwetsbaar op te stellen. Ook daarbij stel je je partner eerst gerust door waardering uit te spreken en pas daarna je zorgen en behoeften te delen. Veel gesprekken lopen niet mis doordat jij je kwetsbaar opstelt, maar omdat de ander zich in zijn positie ondermijnd voelt. Kwetsbaarheid in communicatie vraagt om de garantie van de veilige zekerheid van beide gesprekspartners. Pas dan is er ruimte om gevoelens te delen.

Kwetsbaar en geloof

Hoe zit dat met het geloof? Maakt het geloof ons niet erg kwetsbaar? Er wordt toch van ons verwacht dat we de rechterwang toekeren en onze vijanden liefhebben? Bovendien, is de vergevende houding niet het kenmerk van een gelovige? Als je je snel minderwaardig voelt en anderen verbaal sterker zijn, lijken die principes je niet echt te helpen. Toch zie je in het evangelie dat Jezus zich nooit als vloermat liet gebruiken en Hij in elke situatie heer en meester was. In alle contacten met anderen had Hij de autoriteit. Als Jezus zegt dat je de andere wang moet toekeren, ook het hemd moet geven of een tweede mijl moet gaan, bedoelt Hij vooral dat je zelfs in een onvrije positie nog altijd initiatief kunt nemen. Zelfs in een vijandige relatie kun jij invloed uitoefenen door te vergeven.

Onze kwetsbaarheid is onze kracht

Paulus zegt: 'Als ik zwak ben, ben ik machtig' (1 Korinthe 12:10). Op de een of andere manier is het juist de kwetsbaarheid van het christendom dat vrucht voortbrengt. De gelovige durft het aan om zijn kwetsbaarheid te tonen, omdat hij een nieuwe veilige gehechtheid met God ervaart. Hij voelt zich van binnen sterk en geborgen en onafhankelijk van de buitenwereld. Deze innerlijke rust maakt het mogelijk om tegelijk sterk te zijn en toch authentiek gevoelig, tegelijk trouw aan jezelf en toch met anderen verbonden. Het idee dat een sterk imago je gelukkig maakt en kwetsbaarheid je ongelukkig maakt is een leugen. Het omgekeerde is waar: kracht ligt in zwakheid. ■

'Het idee dat een sterk imago je gelukkig maakt en kwetsbaarheid je ongelukkig maakt is een leugen'



Gerrit Houtman (1952) is relatie- en gezinstherapeut. Sinds 1981 is hij verbonden aan Bethesda, een christelijk centrum voor vorming en hulpverlening in Genk (België). Gerrit is gehuwd met Ann en trotse vader van drie dochters en vier kleinkinderen. Zijn missie: door het aanbieden van een hoopvol perspectief mensen helpen hun waardigheid en kracht te ontdekken zodat men het leven weer in eigen beheer kan nemen (dit alles vanuit een Bijbelse visie).