

KWETSBAARHEID

Wij zijn kwetsbaar

Wij zijn allemaal kwetsbaar in een gebroken en dikwijls onveilige wereld. We kunnen kwetsuren oplopen, dat zijn wonden. Gepest worden, een ongeval, een overlijden of echtscheiding leveren een trauma op ('trauma' is het Griekse woord voor 'wond'). Wij houden niet van onze eigen kwetsbaarheid. Wij willen juist groot en sterk overkomen. Wij houden meestal ook niet van de kwetsbaarheid van anderen. Er zijn veel beschadigde mensen. Ze zijn ziek, oud, psychisch uit balans of gehandicapt. Ze zijn vermalen door groot of klein onrecht. Ze staan in ons midden en dan voelen wij onze eigen kwetsbaarheid en keren ons dikwijls van hen af. Berichten over vluchtelingen op Lesbos lezen we liever niet. We mijden onze alcoholische vroegere vriend. We willen geen kwetsbaarheid ervaren of zelfs maar zien.

Zelfbeeld

Wij zijn ook psychisch kwetsbaar. Wat andere mensen zeggen en doen kan ons beschadigen in ons zelfbeeld. En we willen juist positief en sterk overkomen. We zijn daarom druk met wie we denken te moeten zijn in de ogen van anderen. Dit wordt versterkt door de media. Daar gaan we ons gedrag (ongemerkt) op afstemmen. We willen kritiek voorkomen en waardering ontvangen. Hoe onveiliger we ons voelen voor de blikken, woorden of daden van anderen, des te kwetsbaarder zijn we. Dat kan op ons werk zijn, op school, maar ook in ons gezin of in de kerkelijke gemeente.

Ik ben studentenpastor. Veel van de gesprekken die ik met de jonge mensen voer hebben te maken met kwetsbaarheid. Ze willen zich anders voordoen dan ze zijn. Ze hebben faalangst. Ze verbergen hun oude of nieuwe pijn. Ze willen scoren in de ogen van anderen. Ze oordelen hard over zichzelf. De vraag van Luther: 'Hoe krijg ik een genadige God?' heeft ook psychologische consequenties. Daar praat ik over. Als God in Christus ons genadig is, kun je dan ook genadig omgaan met anderen én met jezelf?

Verhullen van kwetsbaarheid

Als we bang zijn dat andere mensen ons onvoldoendes geven, willen we dat voorkomen door onze zwakte niet te tonen. Iedereen wil sterk overkomen op andere mensen. Kijk even in de spiegel of dat bij u ook een bepaalde (on)bewuste invulling krijgt. Ik noem vier mogelijkheden:

- *We houden andere mensen op afstand.* Als mensen ons niet zien of horen, merken ze ook onze kwetsbare punten niet op. We verstoppen onszelf omdat we kritiek vrezen. Denk aan Adam en Eva (Gen. 3:8-10). We schamen ons ervoor als anderen ons zouden kennen zoals we zijn. We bouwen een muurtje rond ons hart. We trekken ons letterlijk terug, houden onze mening voor ons, mijden bepaalde gezelschappen. We zingen niet mee omdat we ons schamen voor ons eigen stemgeluid. We vragen nooit om hulp.
- *We kunnen ons ook helemaal richten op anderen.* Als we iedereen plezier gaan mensen ons vanzelf waarderen. Ze merken onze

onzekerheid en angst voor kritiek niet op. We denken elke keer dat anderen iets van ons verwachten en daaraan passen we ons aan. We doen regelmatig dingen die we eigenlijk liever niet doen, omdat we in de smaak willen vallen bij anderen. We 'pleasen' anderen om door hen niet afgewezen te worden.

- *We kunnen tegen andere mensen in gaan.* We voelen ons onzeker en vluchten naar voren. We willen sterk overkomen om geaccepteerd te worden. Overal in de wereld geldt het recht van de sterkste. We proberen de baas te spelen. We weigeren om ons aan te passen. We tonen imponeergedrag. We bestrijden soms de schaamte over onszelf door anderen te veroordelen of uit te schelden. Kritiek ráákt ons en wijzen we fel af.
- *We proberen gewoon héél goed te zijn.* (Denk aan de rijke jongeling Luk. 18.) Dan staan we ook sterk. We hanteren voor onszelf een onrealistisch hoge lat. We willen alles weten, alles kunnen, alles bijwonen, alles goed doen. We blijven studeren of carrière maken. Presteren, presteren, presteren! We willen overal greep op hebben omdat we bang voor onze eigen kleinheid en daarom streven we naar beter, groter, mooier, méér.

Invloed van de samenleving

Kinderen worden thuis en op school gestimuleerd om groot te worden. Ze moeten zo hoog mogelijk zien te komen in het onderwijs en op de maatschappelijke ladder. Ieder is verantwoordelijk voor zijn eigen succes. Het leven is geslaagd als je al je doelen behaald hebt. Het eigen belang gaat voor. Alle beslissingen die je neemt, staan ten dienste daarvan. Baas over eigen leven. De overwaardering van de menselijke autonomie en de individuele ontplooiing heeft mensen in een eindeloze competitie gestort. Je bent pas echt geweldig als je beter bent dan anderen. Er is er maar één die de eerste prijs kan behalen en dat moet jijzelf zijn. Er zijn alleen niet zoveel eerste prijzen. Dus zijn er veel teleurgestelde mensen. Die voelen het niet bereiken van hun doel(en) als falen en dat stemt niet vrolijk. Dat is schaamtevol. Niemand wil verliezer ('loser') zijn. Dus mensen die voortdurend hun eigen ik voeden, zijn vanwege de competitie kwetsbaar maar ook genoodzaakt dat te verhullen. Je mag niet zwak overkomen. Wij bewonderen de mensen die wél een eerste prijs halen, in de politiek, de sport, de wetenschap, de muziek, de kerk.

<p>Oud-president Donald Trump is een voorbeeld van een mens die onkwetsbaar wil zijn. Hij is een steenrijke, harde zakenman. Z'n vrouwen moeten zijn imago vergroten. Hij heeft vanuit het politieke niets zich opgewerkt tot president van de VS. Zijn devies is 'America first'. In de praktijk is dat: 'Trump first'. Tegenspraak duldt hij niet. Liegen is geen probleem, als je er zelf maar groter van wordt. Solidariteit is hem vreemd. Trump verwerpt de democratische spelregels zodra die in zijn nadeel zijn. Hij is de beste president aller tijden en die kan niet verliezen. De tweede afzettingsprocedure noemt hij 'de grootste heksenjacht ooit'. Zelfs daarmee overtreft hij nog anderen. Paulus houdt ons allen een spiegel voor als wij onszelf zo opblazen. Dan dienen wij ons vlees, ons eigen dikke ik en dat is iets anders dan wandelen naar de Geest (Gal. 5).</p>

Kwetsbaar en eerlijk

Mensen verhullen hun wonden, kleinheid, angsten, onzekerheid, beperkingen, teleurstellingen, zonden, verdriet, twijfels omdat ze bang zijn dat ze, als ze die

tonen, afgewezen worden. Dát is de oerangst waar alle mensen van jongs af aan mee worstelen. Door je kwetsbaarheden te vermijden loop je echter meer risico's. Bijvoorbeeld op overspannenheid. Je wordt er ook eenzaam van. Elk masker dat we opzetten verhindert echt contact. Liefde moet ongeveinsd (= zonder masker) zijn, zegt Paulus in Rom. 12:9. Anders is het geen liefde.

De beste manier om je kwetsbaarheid te hanteren is: kwetsbaar durven zijn. Zelfs als dat onveilig voelt! Wees jezelf. Kwetsbaarheid en zelfbewustzijn gaan prima samen. Onbevangen assertiviteit is: aansluiten bij je eigen binnenkant en daarover in gesprek gaan. Je schaamt je niet voor jezelf. Je zegt wat je denkt of voelt, of je bang of blij bent, iets wilt of niet wilt. Het maakt je niet uit of je daardoor sterk of zwak overkomt. Jij wilt zelf oordeelsvrij luisteren en praten en niets doordrukken. Zo zou de ander zich ook moeten opstellen, maar dat gebeurt niet altijd. Meestal ontstaat er echter iets goeds met andere mensen als we eerlijk communiceren. Onze kwetsbaarheid spiegelt zich in de kwetsbaarheid van de ander. Dat zien we niet altijd en daarom denken we dat de ander beter of sterker is dan wij. Die is echter net zo onzeker als wij. Alleen kwetsbare mensen zijn toegankelijk voor anderen en elkaar.

We mogen wat anderen van ons vinden en de schaamte daarvoor loslaten. Daar is moed voor nodig. Die kunnen we juist in het geloof vinden. Onze identiteit valt niet samen met onze kwetsbaarheid. Als ons zelfbeeld bepaald wordt door hoe God ons kent, vinden we rust. Dan is hoe mensen ons kennen of hoe wij onszelf kennen bijzaak geworden. Wij mogen ons *dasein* en ons *sosein* uit Gods hand aanvaarden. Dat ik er ben en dat ik ik ben, is Gods genadige geschenk. (Zie Ps. 118:6, Ps. 139, Hebr. 13:6). Mensen die hun kwetsbaarheid verhullen, leven altijd met het idee dat liefde en waardering verdiend moeten worden.

Dietrich Bonhoeffer was een held in het verzet tegen Hitler. Hij was zelfbewust. Hij trad assertief op tegenover zijn bewakers toen hij gevangen zat. Hij schaamde zich er ook niet voor om in het gedicht 'Wie ben ik?' over zijn eigen angst en kleinheid te spreken. Hij kón dat omdat hij zich in zijn kracht en zijn zwakte gekend wist door God. Zie internet, bijvoorbeeld <https://www.christenunie.nl/bonhoeffer>

Theologie

Je zou een 'theologie van de kwetsbaarheid' kunnen ontwikkelen. Het Oude Testament laat al zien dat God zich verbindt met kwetsbare mensen. Hij verkiest niet het grote Babel, niet de farao van Egypte, maar sluit een verbond met een nietig slavenvolk. Daarmee maakt God ook zichzelf kwetsbaar. Hoeveel indruk kan God maken door Vriend te zijn van de zondige en telkens afvallige Israëlieten? Dat volk mag Hem zelfs aanklagen als ze iets tegen Hem kunnen vinden (Micha 6:3). God werd in Jezus nóg kwetsbaarder. Hoe broos is een kindje in een kribbe in een vijandige omgeving (koning Herodes!). Als Jezus later vanaf de berg spreekt, noemt Hij verschillende kwetsbare mensen (armen, zachtmoedigen, treurende, barmhartigen, vervolgd) zalig. Hij spreekt een 'wee, u' uit over de mensen die geweldig zijn, die scoren in het leven (Lukas 6). Machthebbers staan bij Hem niet in aanzien, wel de kinderen en wie de minste wil zijn (Marc. 10:13-16, 42-45). Nergens werd de kwetsbaarheid van de Heiland duidelijker dan op Golgotha. Hij stierf een slavendood op basis van valse

aanklachten. Daarmee is niet alles gezegd. God is ook krachtig. Maar dat blijft Hij in kwetsbaarheid. De Leeuw van wie Johannes op Patmos spreekt, is tegelijk het Lam dat geslacht is (Op. 5:5,12).

Paulus sluit daarbij aan op een persoonlijke manier. Nu praten wij over 'de kracht van kwetsbaarheid' of 'de moed om imperfect te zijn' (Brené Brown). Paulus schrijft lang geleden al over onze kracht die in zwakheid volbracht wordt (2 Kor. 4:7, 11:21, 30, 12:9). Wij zijn maar aarden kruiken. Broos dus. Paulus is zwak in zichzelf, krachtig door Gods genade en daarom onbevreesd voor de mensen. De alles overtreffende kracht is van God en niet van hemzelf. De apostel wil alleen maar roemen in de Heere (2 Kor. 10:17). Kwetsbare zelfbewustheid is voor gelovigen dus geen bewustheid van eigen kracht – zó vertellen psychologen het ons – maar van de kracht in Christus. Als Paulus over zichzelf praat, houdt hij zich niet groot. Hij deelde en deelt net als andere mensen in zondige begeerten en in zondige daden (Ef. 2:3, Fil. 3:6, 1 Tim. 1:15). Hij vertelt van zijn geworstel om het goede te doen, maar dat wil zo vaak niet lukken (Rom. 7:14-26). Hij wil in alles uitblinken voor God, maar heeft daarin gefaald. Hij vertelt dat eerlijk. Als dat geen kwetsbaarheid is!

Paulus stimuleert zijn leerlingen Titus (Tit.2:15) en Timotheüs dezelfde dappere én kwetsbare houding aan te nemen (2 Tim. 1:7). De zachtmoedigheid die Paulus van hen vraagt is kwetsbare kracht. Ze hoeven niet op zich neer te laten kijken. Het woord 'zelfbewust' is eigenlijk geen geloofstaal. De rechte rug en het opgeheven hoofd in onveilige omstandigheden zijn het gevolg van vertrouwen op God. Paulus zegt tegen Timotheüs overigens ook dat hij niet moet vergeten dat hij begaafd is (2 Tim. 1:6). Hij hoeft niet klein van zichzelf te denken. Hij heeft wat in zijn mars. Dan gaat het niet om zelfvertrouwen dat berust op ontwikkelde eigen kwaliteiten, maar om innerlijke rust die te maken heeft met de gaven die God hem schonk.

Uiteraard bedoelen psychologen met 'kracht in jezelf vinden' iets wat we allemaal nodig hebben: gezond zelfvertrouwen. Wie in Christus is, ontvangt echter een besef van kracht dat groter is. Zijn onvoorwaardelijke liefde is daarvoor het fundament (Ef. 5:1).

Na het bezoek aan een vrouw die nog maar kort weduwe was, zei ik bij het weggaan: 'Nou, sterkte hoor!' Daarop zei zij: 'Waarom wensen alle mensen mij sterkte. Mag ik nu alsjeblieft zwak zijn?' Denk eens na. Waarom wensen wij elkaar voortdurend sterkte? Wat zit daar achter? Waarom doen wij dat ook als gelovigen? Zou u iemand 'zwakte!' Durven toewensen? Waarom wel of niet?

Charlie Mackesy, schreef een spreukenboek over kwetsbare vriendschap: 'De jongen, de mol, de vos en het paard' (Utrecht, 2020). Een paar voorbeelden eruit:

'Wat is het moedigste dat je ooit hebt gezegd?, vroeg het jongetje 'Help!', antwoordde het paard'. 'Om hulp vragen betekent niet dat je opgeeft', zei het paard. 'Het betekent dat je weigert op te geven.'

'Wat lijkt jou de grootste tijdverspilling?' 'Jezelf met anderen vergelijken', zei de mol.'

'Wanneer was jij op je allersterkst?' vroeg de jongen. 'Toen ik mijn zwakte durfde te laten zien.'

Een waarschuwing

Het thema 'kwetsbaarheid' is populair in christelijke en seculiere varianten. Mannen mogen huilen, leidinggevendenden mogen zachte kanten van zichzelf laten zien. Maar kijk uit. Brené Brown zegt tegen al die mensen: toon je kwetsbaarheden maar. Dan kom je juist sterk over. Als kwetsbaarheid echter een truc wordt om omgekeerd-krachtig over te komen en zo je doelen te bereiken is het geen echte kwetsbaarheid. Het komt er ook op aan dat wij onze kwetsbaarheid aanváárden. Je bent pas echt kwetsbaar als je je kwetsbaar opstelt en je leven verandert of verbetert niet. Je wordt tóch afgewezen. Je krijgt misschien nog wel meer klappen. Een kwetsbare openheid is goed, maar verandert niet zomaar je leven in een succesverhaal. Dat is ook niet de bedoeling van een kwetsbare houding. Trauma's blijven trauma's. Het met Gods hulp aanvaarden van je eigen kwetsbaarheid en daarover durven spreken, geeft jezelf ontspanning en helpt dikwijls anderen. Over je broze leven schijnt een genadig licht (Ps.25).

Enige vragen

1. Onze kracht en macht en intelligentie dienen we te verbinden met onze kwetsbaarheid: dan wordt het dienende kracht (vgl. 2 Tim. 1:7). Ken je voorbeelden van mensen uit kerk of samenleving of uit je persoonlijk leven die kracht en kwetsbaarheid wisten of weten te verbinden?
2. Voeden we kinderen /leerlingen/studenten op tot sterk worden of tot kwetsbaarheid? Als we dat willen verbinden, hoe doen we dat dan?
3. Je kwetsbaar opstellen kan bijvoorbeeld door te biechten. Wij belijden onze fouten voor God en mensen. Toch doen we dat niet graag. Wat weerhoudt ons? Wat is de winst van biechten?

Geraadpleegde literatuur

Brené Brown, 'De moed van imperfectie, laat gaan wie je denkt te moeten zijn' (Amsterdam 2013).

Emily P.Freeman, 'Maskers af! Bevrijding van een krampachtige manier van leven' (Franeker 2016). Dit boek is de evangelische variant van Browns verhaal.