

# KWETSBAARHEID

## *Samenvatting*

*Als wij te maken krijgen met moeilijke situaties of mensen, dus situaties waarin wij kwetsbaar zijn (onzeker zijn, fouten kunnen maken, kritiek kunnen krijgen, ons niet veilig voelen), kunnen we op verschillende manieren reageren. We reageren angstig en onzeker en hebben (1) de neiging om ervoor weg te vluchten of (2) we passen ons aan. Of we reageren stellig, misschien wel (3) aanvallend en proberen het probleem de baas te worden of (4) we proberen anderen te overtroeven. Er is ook een mooie andere weg. Er is zoiets als (5) zelfbewuste kwetsbaarheid of andersom: kwetsbare zelfbewustheid. Dat resulteert in eerlijke ('ongeveinsde') communicatie. Dat heeft ook met het geloofsleven te maken.*

## **Openingsvragen**

1. *Waar in voel jij je in het algemeen kwetsbaar? Hoe ga je ermee om?*
2. *Bij welke mensen voel je je vooral kwetsbaar en bij wie juist niet? Waar heeft dat mee te maken?*

## **Wij zijn kwetsbaar**

Wij zijn allemaal kwetsbaar en weerloos in een gebroken wereld. Je kunt ook zeggen: wij zijn kwetsbaar want we leven als broze mensen in een dikwijls onveilige wereld. We zijn fysiek, psychisch en mentaal te kwetsen. Dat loopt soms door elkaar. Neem het letterlijk: een kwetsuur is een wond, in het Grieks 'trauma'. Niemand wil verwondingen oplopen, toch gebeurt het regelmatig en altijd door zijn we ervoor op onze hoede.

'Trauma' gebruiken we meestal als we ernstig gekwetst worden met gevolgen die lang duren. Een auto-ongeluk of overlijden of echtscheiding leveren een trauma op. Gepest worden op de basisschool doet dat ook. Je promotie mislopen op je werk kan ook een trauma veroorzaken.

Wij houden niet van onze eigen kwetsbaarheid. Wij houden meestal ook niet van de kwetsbaarheid van anderen. Er zijn veel beschadigde mensen. Ze zijn ziek, oud, psychisch uit balans of gehandicapt. Of ze zijn vluchteling. Ze zijn vermalen door groot of klein onrecht. Ze staan in ons midden en dan voelen wij onze eigen kwetsbaarheid en keren ons van hen af. Ze verstoren onze stabiliteit. Als we een vluchteling onze kerk zien binnenkomen, hopen we stiekem dat die niet naast ons komt zitten. Op de braderie tonen we geen belangstelling voor het kraampje waar gehandicapten achter staan. Niemand wil namelijk geconfronteerd worden met deze kwetsbaarheid. Kwetsbaarheid roept zelfs agressie op: de kwetsbare leerling wordt gepest; vluchtelingen kunnen in hun nieuwe vaderland ook weer met getreiter en geweld te maken krijgen.

3. *Heb jij zelfs een trauma opgelopen in het leven? Leg uit!*

4. *Geef eens commentaar op deze uitspraak: 'Mijn collega van 35 jaar heeft kanker en niet lang meer te leven. Ik ga maar niet bij hem op bezoek. Het lijkt me niet dat hij op mij ligt te wachten. Ik weet toch ook niet wat ik zeggen moet.'*

## **Zelfbeeld**

Het aandachtspunt in dit verhaal is het volgende. Wij zijn ook emotioneel, psychisch kwetsbaar. Er zijn ook wat dat betreft veel momenten in het leven waarop we ons onveilig voelen. Wat andere mensen zeggen en doen kan ons beschadigen in ons zelfbeeld. Wie ben ik voor mijzelf? Wie ben ik voor anderen? Dat zelfbeeld hangt samen met onze prestaties, onze bezittingen, ons uiterlijk, onze plek in een groep, de mening van anderen over ons. Ook hoe wij denken dat God over ons denkt is daarmee verbonden. Ons zelfbeeld kan door wat goed of fout gaat – blijkens het commentaar van anderen - steviger worden of juist kwetsbaarder. Daar gaan we ons gedrag (ongemerkt) op afstemmen. Ik ben bang dat anderen mij te dik vinden (voor mij een kwetsbaar punt dus). Daarom pas ik mijn eet- en kleedgedrag zo aan dat ik geen commentaar op mijn lichaam krijg. Dat hoop ik dan maar. Als ik dat toch vrees ga ik misschien wel bepaalde mensen vermijden. Of ik ga niet meer naar het zwembad. Anderen, mijn zelfbeeld, mijn gedachten, mijn gevoel, en mijn gedrag hebben dus alles met elkaar te maken. Hoe onveiliger we ons voelen voor de blikken, woorden of daden van anderen, des te kwetsbaarder zijn we.

5. *Geef jezelf eens een cijfer. Is het laag of is het hoog (of geef je jezelf een 6,5 omdat dat het meest veilig overkomt...?) Waarmee heeft dat cijfer te maken?*

## **Gedachtelezen**

Uit angst voor onze kwetsbaarheid (of het tonen van onze wonden of uit angst dat we nieuwe wonden oplopen) vragen we ons telkens af hoe we op anderen overkomen. Hoe schatten zij onze prestaties, ons bezit, ons uiterlijk, onze plek in de groep in? We zijn druk met wie we denken te moeten zijn in de ogen van anderen. Dit wordt tegenwoordig erg versterkt door de media. Pubers zijn voortdurend aan het gedachtelezen en veel volwassenen zijn in dit opzicht... puber gebleven. Door gedachtelezen laten we anderen ongemerkt ons leven bepalen (en dat is weer bron van depressieve gevoelens), waarbij het ook nog eens zo kan zijn dat onze gedachten over wat anderen van ons vinden, helemaal niet kloppen.

Gedachtelezen is één van de weinige 'hersenkronkels' die we zelf kunnen stoppen. Daarvoor hebben we geen therapeut nodig. Sluit aan bij je eigen gedachten. Ga niet af op wat je denkt dat anderen over jou denken. Stem daar je gedrag niet op af. Als je nieuwsgierig bent naar wat anderen van je vinden, vraag je er gewoon naar. Je vertelt je onzekerheid er gewoon bij. 'Ik heb een vraag... Vind je het dom dat ik dit vraag?' Dus je trekt een bepaald kledingstuk niet meer aan omdat je denkt dat anderen het niet mooi vinden. Je vraagt gewoon wat anderen ervan vinden. Misschien vinden ze het mooi, misschien niet en dan is aan jou de keuze wat je doet. Ga dan wel altijd af op wat anderen zeggen. Neem hen op hun woord, want het einde is zoek als je gaat lopen tobben of ze meenden wat ze zeiden. Dat is hún verantwoordelijkheid.

## Ontwijken van kwetsbaarheid

Als we bang zijn voor kritiek en het oordeel van anderen vrezen, kunnen we een paar dingen doen. Goed reageren komt zo meteen. Eerst noem ik vier niet functionele reacties. Die zijn varianten van hetzelfde. We willen niet kwetsbaar zijn en daarom tonen we dat niet. Wat ook bij alle vier hetzelfde is dat we over onszelf denken via anderen. Eigenlijk zitten andere mensen (met hun mogelijke commentaar) achter het stuur van ons leven. Dat is erg vermoeiend.

*We gaan ons van anderen af bewegen.* Als de 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 vervallen in berusting, bouwen muren om ons hart. Wij houden er geheimen op na. We gaan toneelspelen. We schamen ons ervoor als anderen ons zouden kennen zoals we zijn. We zijn bang voor veroordeling en afwijzing. We worden daarom onduidelijk. We trekken ons letterlijk terug, houden onze mening voor ons, mijden bepaalde gezelschappen. We voeren niet het woord in het openbaar. We zoeken geen liefdesrelatie om maar geen blauwtje te lopen. We mijden sociale risico's. We zingen niet mee omdat we ons schamen voor ons eigen stemgeluid. We vragen nooit om hulp.

Een studente is erg onzeker over zichzelf. Ze merkt wel dat klasgenoten hun best doen om haar te betrekken bij de groep. Dat waardeert ze en tegelijk vindt ze het vernederend. Als ze wordt uitgenodigd om op de verjaardag van een klasgenoot te komen is ze opgewonden. Ze is blij, maar het levert ook spanning op. Ze weet al van te voren dat ze op die verjaardag niet weet wat ze zeggen moet en daarvoor schaamt ze zich bij voorbaat. Als het eenmaal zover is, tut ze zich op. Ze fietst in de richting van het adres waar ze moet zijn, maar keert een paar straten voor ze er is toch om. Ze durft niet verder, gaat naar huis en ligt daar uren te huilen op haar bed. Ze appt de jongen dat ze niet kon komen vanwege hevige buikpijn. In overdrachtelijke zin is dat nog het dichtst bij de waarheid.

*We kunnen ons ook naar anderen toe bewegen, vanuit dezelfde angst.* Als we iedereen plezieren zijn de mensen vanzelf positief over ons. We ontvangen waardering en mensen merken onze onzekerheid en angst voor kritiek en afwijzing niet op. We denken elke keer dat anderen iets van ons verwachten en daaraan passen we ons aan. We gaan het anderen naar de zin maken, we laten onze eigen grenzen vervagen, we verliezen duidelijkheid. We doen dingen die we eigenlijk liever niet doen, omdat we voortdurend in de smaak willen vallen bij anderen. We doen zo leuk en vrolijk mogelijk. We zijn voortdurend aan het 'pleasen' om niet veroordeeld te worden. Intussen zijn we heimelijk ontstemd dat anderen zo weinig voor ons doen en zich niet naar ons toe bewegen. (Denk aan Martha, Luk. 10.) En als we dat laatste al zeggen, durven we dat niet te doen tegen de mensen die ons teleurstellen.

Een leerlinge op de middelbare school is zo bang dat haar vriendinnen haar in de steek laten, dat ze alles voor hen doet. Op een gegeven moment maakt ze voor twee vriendinnen zelfs delen van het huiswerk. Het leidt tot traumatische gevoelens als die vriendinnen haar na de middelbare school gewoon lijken te vergeten. Later, als ze een eigen gezin heeft, doet ze eigenlijk nog hetzelfde. Uit angst om de liefde van man en kinderen te verliezen verwerpt ze hen en vraagt nooit aandacht voor zichzelf. Haar kwetsbaarheid is dus de angst om alleen te staan.

6. *Hoe ga jij om met geheimen? Waarom zo? (Zeg niet te snel dat je geen geheimen hebt!)*
7. *Waarom heb jij wel of geen moeite om grenzen aan te geven en bijvoorbeeld 'nee' te zeggen?*

### **Kwetsbaar en zogenaamd sterk**

*We kunnen uit angst voor kwetsbaarheid tegen mensen in gaan. Zo proberen we sterk over te komen op anderen. We voelen ons klein en onzeker te midden van sterke mensen en vluchten naar voren. We willen net zo sterk zijn. We pompen ons ego op. Dat is ook een vorm van verhulling van onze kwetsbaarheid. Overall in de wereld geldt het recht van de sterkste. We denken dat we als we sterk zijn vanzelfsprekend door anderen geaccepteerd of bewonderd worden. Als we ons dan tegen anderen in bewegen, proberen we macht over hen te krijgen. We weigeren om ons aan te passen. We tonen imponeergedrag. We doen agressief. We spelen de macho of de imponerende dame. Intussen overschreeuwen we ons kleine hartje. We bestrijden soms de schaamte over onszelf door anderen te beschamen, door te oordelen of te schelden. We schieten bij kritiek altijd in de verdediging of gaan in de tegenaanval. We zijn niet bereid tot zelfreflectie. We reageren onze problemen af op anderen. (Denk aan koning Saul, 1 Sam.)*

Christine zit achterop de fiets bij haar vader. Ze moeten stoppen voor een verkeerslicht. Naast hen stopt een automobilist. Een jonge vent in een cabriolet. Hij drukt het gaspedaal af en toe extra in en scheurt weg als het licht op groen springt. Christine zegt: 'Is dat nou een stoere jongen papa?' Haar vader doet aan diepzinnig opvoeden en antwoordt: 'Nee, meisje. Dit is een bange en onzekere jongen. Hij gedraagt zich zo luidruchtig in een mooie auto om dat te verbergen!'

De vierde manier om onze kwetsbaarheid te verhullen is: *we proberen gewoon héél goed te zijn.* (Denk aan de rijke jongeling Luk. 18.) Dan staan we ook sterk. Dat is ook imponerend. We ontwikkelen perfectionisme. We hanteren voor onszelf een hoge lat. We worden voortgedreven door 'ik moet' en door 'o, help als...'. We zien de ramp namelijk voor ons als dat wat moet mislukken. Onze doelen zijn onrealistisch hoog. Er is sociaal perfectionisme (de perfecte man, vrouw, vader, moeder, vriendin of docent willen zijn). We helpen iedereen en accepteren nooit hulp van anderen. En er is het prestatie-perfectionisme. We willen alleen werk (schoolwerk, betaald werk, vrijwilligerswerk, huishouden) afleveren dat aan de hoogste eisen voldoet. We investeren veel tijd en moeite om zelfs de details van ons werk perfect te laten zijn.

Perfectionistische studenten ontwikkelen dikwijls faalangst. Of is het andersom: faalangstige studenten ontwikkelen perfectionisme? In stages willen ze in één keer goed overkomen (uit angst voor een negatieve beoordeling). Terwijl ze in de nieuwe situatie van de stage onzeker zijn, durven ze geen vragen te stellen uit angst dat ze dom overkomen. Ze durven niet buiten de lijntjes te lopen, uit angst dat ze fouten maken. Hun tussenbeoordeling is dan al vaak mager: ze zijn te afwachtend, nemen te weinig initiatieven, zijn te stil en lijken te weinig betrokken. Terwijl ze zo verschrikkelijk hun best doen. De tweede helft van de stage gaan ze daardoor gestrest in.

Het sociale perfectionisme en prestatie-perfectionisme kan hand in hand gaan. Je zou dat het als God willen zijn syndroom kunnen noemen: net als God alles willen weten, alles willen kunnen en overall willen zijn. Dát is pas hoogmoed (aldus Dr. W. Zijlstra in zijn boek 'Op zoek naar een nieuwe horizon'). Denk aan

de mensen die het aan zichzelf verplicht zijn om te blijven studeren, zich te blijven ontwikkelen, carrière te maken. Ze werken altijd. Ze willen alles zelf doen, besteden niets uit. Ze verven hun eigen huis, maken de lekkerste hapjes op feesten. Ze zijn de perfecte gastheer of -vrouw. Ze hebben een interessante hobby met alle materialen die erbij horen. Ze houden alle contacten bij, live en digitaal, dichtbij en ver weg. Ze proberen het ideale gezin te creëren. Ze willen overal greep op hebben, ook op hun gezondheid en zelfs hun levenseinde dat toch vooral niet ontluisterend mag zijn. Dat is nou zelfoverschatting. Deze mensen zijn bang voor hun eigen kleinheid en daarom blazen ze zich op. Zo dreigt vroeg of laat een burnout.

8. *Hoe bezig doe jij in je gewone leven? Waarom? Hoe bezig ben je in je functie? Durf je in je functie kwetsbaar te zijn?*
9. *Wat vind jij moeilijk in het vragen van hulp?*
10. *Wat vind je van de term: het als God willen zijn syndroom?*

## **Risico's**

Mensen verhullen hun kwetsbaarheid: hun wonden, hun kleinheid, hun angsten, hun onzekerheid, hun beperkingen, hun teleurstellingen, hun zonden, hun verdriet, hun boosheid, hun vragen, hun geloof, hun twijfels en zelfs hun blijdschap 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. En wat is nu in de kern de boodschap van bijvoorbeeld Brené Brown (zie literatuurlijst): toon je kwetsbaarheden en dan kom je juist sterk over. Door je kwetsbaarheden te vermijden loop je juist meer risico's om afgewezen te worden.

Welke risico's loop je dan als je niet kwetsbaar durft te zijn? Als je je onveilig en kwetsbaar voelt en uit angst je verhuult, of je aanpast aan anderen, de baas speelt of perfectionist bent, loop je onder andere deze risico's:

- Mensen leren je niet kennen. Wie ben jij écht? Niemand die het weet. Maar jij leert anderen ook niet echt kennen omdat je niet volwaardig durft te communiceren.
- Je bent niet ontspannen, stiekem ben je veel met jezelf bezig. Je verspeelt onnodig veel energie. Je wordt er gestrest en depressief van.
- Het lukt niet om niet-kwetsbaar te zijn. Je hebt toch voortdurend het gevoel te falen.
- Jij richt je direct of indirect op anderen. Dat is meestal niet andersom. Anderen sturen feitelijk jouw leven. Je krijgt zelfmedelijden, omdat niemand zich iets van jou aantrekt.
- Je levert je uit aan wat anderen over je (kunnen) denken. Je kijkt daardoor in een lachspiegel en krijgt een vertekend beeld van jezelf.
- Je kunt in een isolement terecht komen; je laat kansen voor goed contact voorbij gaan (bij vermijdingsgedrag).
- Je wordt geleefd: anderen kunnen misbruik van je maken (bij aanpassingsgedrag).
- Je krijgt relatieproblemen of strijd met mensen (als je de baas wilt spelen)

- Je prestatiedruk levert veel stress op; je krijgt faalangst; dat zorgt ook voor teleurstelling (als je je verhult in perfectionisme). Een hoge lat blijkt vaak toch niet te halen.
- Je kan in levensonmacht terecht komen. Je wilt zo graag greep op je leven, je relaties en je prestaties hebben dat je uit angst voor risico's verlamt. (Denk aan de gelijkenis van de talenten, Matth. 25). Dit is de voorzichtigheidsparadox. Als we uit angst voor onze kwetsbaarheid alle risico's gaan vermijden, roepen we op waarvoor we bang zijn. We kunnen ons leven niet goed vormgeven (en dat willen we nu juist met onze voorzichtigheid bereiken). Als we bijvoorbeeld uit angst voor kritiek onze mond houden, zeggen we niets en roepen we juist dat op waarvoor we vrezen: mensen wijzen ons af. Nu niet omdat we iets verkeerd zeggen, maar omdat we helemaal niets zeggen.

## **Schaamte**

Kwetsbaarheid en schaamte hebben met elkaar te maken. Denk maar weer aan Adam en Eva die zich verborgen omdat ze zich schaamden.

Ook schaamte en schuld hebben met elkaar te maken, maar moeten we wel onderscheiden. Schaamte is het gevoel niet goed genoeg te zijn en dus geen liefde / acceptatie waard te zijn. Terwijl we daar zo naar verlangen. Schuld is het resultaat van het overtreden van (Gods) geboden en regels. Schaamte: ik ben slecht. Schuld is: wat ik deed was slecht. Beide elementen zien we samenkomen in de schuld- en schaamtebelijdenis van de verloren zoon (Luk. 15).

*11.Stelling: 'Onze cultuur wordt steeds minder een schuldcultuur en steeds meer een schaamtecultuur. Het gevolg daarvan is toenemende depressiviteit.' Begrijp je de stelling en ben je het er mee eens? Waarom wel of niet?*

## **Kwetsbaar en eerlijk**

De beste manier om om te gaan met kwetsbaarheid is: gewoon kwetsbaar zijn. Wees je kwetsbare zelf. Kwetsbaarheid en zelfbewustzijn gaan prima samen. Eerlijk zijn over jezelf, je onzekerheden, je vragen, je twijfels, je gevoeligheid, je boosheid, je pijn, je angst, je verdriet. Ook positief: je uit je blijdschap en zekerheden als jij dat wilt doen. Je huppelt en zingt als jij wilt huppelen en zingen. Laat de mensen maar denken wat ze denken willen. Je kunt gewoon communiceren over je eigen binnenkant en je kwetsbaarheden. Dan ontstaat er juist iets goeds met andere mensen. Onze kwetsbaarheid spiegelt zich in de kwetsbaarheid van de ander. Die is namelijk net zo kwetsbaar. Dat zien we niet altijd en daarom denken we dat de ander beter of sterker is dan wij. Wij zijn echter allemaal kwetsbare mensen. Alleen kwetsbare mensen zijn toegankelijk voor anderen. Mensen die weet hebben van hun eigen kleinheid kunnen solidair zijn, liefhebben, aandacht geven. Anders wordt het jezelf boven anderen verheffen.

Elk masker dat we opzetten verhindert echt contact. Elke poging om onszelf te beschermen maakt ons eenzaam. Het hart van de ander blijft ook onbereikbaar. Liefde moet ongeveinsd (= zonder masker) zijn, zegt Paulus in Rom. 12:9. Anders is het geen liefde.

Een masker wordt door andere 'een muurtje om je hart' genoemd. Dat muurtje haal je neer door aan te sluiten bij wat je echt denkt en voelt en daarover te communiceren. Dan wordt je authentiek: je binnen- en je buitenkant kloppen met elkaar. Sommige mensen weten niet wat ze echt denken en voelen. Dit is de tip om er achter te komen: wat je echt denkt en voelt begint vaak met het woord 'eigenlijk'. ('Ik hoor mijzelf zeggen dat ik dit cadeau leuk vind, maar eigenlijk vind ik het niet mooi...') Je mag je in normale situaties kwetsbaar opstellen door dat te doen of te zeggen wat je eigenlijk denkt en voelt.

We mogen loslaten wat anderen van ons vinden. Onze schaamte voor de mensen 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. (Denk aan het gedicht van Bonhoeffer: 'Wie ben ik?' of aan Zondag 1 van de Heidelbergse Catechismus. Zie Ps. 118:6, Ps. 139, Hebr. 13:6).

Gods liefde is onvoorwaardelijk (Ef. 5:1). Mensen die hun kwetsbaarheid verhullen, leven altijd met het idee dat liefde voorwaardelijk is, verdiend moet worden.

Een goede relatie heeft als kenmerk: geven en ontvangen zonder te oordelen of beoordeeld te worden. We hoeven dan niet wakker te liggen omdat we piekeren over wat mensen met wie we die goede relatie hebben, van ons vinden. Soms gaat dat toch mis. Dan kunnen we dingen uitpraten. Wakker liggen van de mening van mensen met wie we niets of nauwelijks iets hebben, is zinloos. Met hen hoef je niet eens iets uit te praten.

*12. Jezelf verhullen is riskant. Zie hierboven. Eerlijke kwetsbaarheid en over eigen kwetsbaarheid communiceren is echter óók riskant. De omgeving waarin we kwetsbaar (zouden willen) zijn is immers niet altijd veilig. Wat kan er misgaan als je je kwetsbaar opstelt?*

Op de hogeschool worden de studenten gestimuleerd om kwetsbaar te durven zijn. Heel goed. Nu blijken docenten en andere personeelsleden daar zelf moeite mee te hebben. Ergens in het gebouw 'zetelt' de bedrijfsarts. Personeelsleden willen echter niet op de stoelen buiten diens kamer wachten tot ze aan de beurt zijn. Dan kan namelijk iedereen zien dat ze naar de dokter moeten. Leidinggevenden willen al helemaal niet op die stoelen plaatsnemen. Je zult maar een probleem hebben met een collega, die vervolgens kan waarnemen dat je de bedrijfsarts moet raadplegen. De oplossing? Voor personeelsleden is een afgesloten kamer beschikbaar gemaakt als wachtruimte. De ramen zijn beplakt met ondoorzichtig plastic. Stel je voor dat iemand ziet dat je net zo kwetsbaar bent als andere mensen....

Een studentenpsycholoog is zelf een keer zwaar overspannen geweest. Drie jaar heeft ze niet of niet volledig kunnen werken. Zij heeft ook antidepressiva moeten slikken. Zonder ermee te koop te lopen brengt ze dat ter sprake als dat helpend lijkt te zijn in de gesprekken met studenten die gestrest zijn. Die kijken eerst verbaasd en dan opgelucht. 'Dus u weet zelf wat het is om uw

gedachten niet meer op een rijtje te hebben...' De studentenpsycholoog weet haar boven-positie zo tot een samen-positie te transformeren. Dat doet studenten goed.

## Theologie

Je zou een 'theologie van de kwetsbaarheid' kunnen ontwikkelen. Het Oude Testament laat al zien dat God zich bij voorkeur verbindt met kwetsbare mensen. Hij verkiest niet het grote Babel, niet de farao van Egypte, maar sluit een verbond met een nietig, onbekende slavenvolk. Daarmee maakt God ook zichzelf kwetsbaar. Wat valt er van deze mensen te verwachten? Hoeveel indruk kan God maken door Vriend te zijn van de zondige en telkens afvallige Israëlieten? De kerstgeschiedenis is de openbaring van God in het menselijke vlees. God wilde in Jezus nóg meer kwetsbaar worden. Hoe kwetsbaar is een kindje in een kribbe in een vijandige omgeving (koning Herodes!). Als Jezus later vanaf de berg spreekt, noemt Hij verschillende soorten kwetsbare mensen (zoals armen, zachtmoedigen, treurenden, barmhartigen, vervolgd) zalig. Hij spreekt een 'wee, u' uit over de mensen die geweldig zijn, die scoren in het leven (zie Lukas 6). Machthebbers staan bij Hem niet in hoog 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. 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. 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. Het vuurtje van Gods gaven moet hij niet uitdoven maar aanwakkeren.

Uiteraard bedoelen psychologen met 'kracht in jezelf vinden' iets wat we allemaal nodig hebben: gezond zelfvertrouwen. Wie gelooft ontvangt echter een besef van veiligheid dat groter is. Christus schenkt zelfs veiligheid terwijl je je onveilig voelt. Hij geeft kracht terwijl je pijn hebt. Hij schenkt genade terwijl alles misgaat. Hij aanvaardt je terwijl je dat niet waard bent. Zijn liefde is immers niet aan voorwaarden gekoppeld (Ef. 5:1).

13. *Zodra iemand maar een beetje kwetsbaar is, wensen we sterkte toe. Hoe zou het zijn als christenen elkaar eens zwakte zouden toewensen?*
14. *Wij mogen krachtig zijn. Onze kracht en macht en intelligentie dienen we echter te verbinden met onze kwetsbaarheid: dan wordt het dienende kracht (2 Tim. 1:7). Ken je voorbeelden uit de politiek of uit je persoonlijk leven van mensen die kracht en kwetsbaarheid wisten of weten te verbinden?*
15. *'Wonden moet je niet verhullen maar verzorgen.' Wat betekent dat bijvoorbeeld voor het omgaan met verdriet?*
16. *Voeden we kinderen /leerlingen/studenten op tot sterk worden of tot kwetsbaarheid? Als we dat willen verbinden, hoe doen we dat dan?*
17. *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?*
18. *Omschrijf nu voor jezelf wat je verstaat onder zelfbewuste kwetsbaarheid en kwetsbare zelfbewustheid. (Is er trouwens verschil tussen die twee?)*

## **Grenzen**

Er zijn grenzen aan je kwetsbaar opstellen. Kwetsbare openheid moet passen bij je relatie met de mensen tegenover wie je open bent. Het moet ook passen bij het moment. Anders is kwetsbaarheid gênant en disfunctioneel. Een te dramatische kwetsbare opstelling (een schuldbelijdenis onder tranen voor een volle zaal...) kan ook een manier zijn om andere mensen in te pakken. Dat is manipulatief. Dat er grenzen zijn aan een kwetsbare opstelling mag uiteraard niet de smoes worden om de kwetsbare opstelling helemaal te vermijden.

19. *Geef eens voorbeelden van foute kwetsbaarheid, die je zelf hebt meegemaakt of bijvoorbeeld gezien hebt in de media.*

In een aula van een christelijke middelbare school zaten honderd leerlingen te luisteren naar een spreker over seksualiteit. Zonder blikken of blozen vertelde hij van zijn eigen vroegere seksverslaving in het taalgebruik van de pubers. De leerlingen werden er nieuwsgierig stil van. De aanwezige docenten voelden zich opgelaten. In het gesprek na afloop dat zij hadden bij wijze van evaluatie konden ze toch niet duidelijk krijgen waarom ze zich zo opgelaten voelden. Eén van de collega's zei eerlijk: ik ben bang dat leerlingen nu ook anders naar mij kijken. Als zo'n nette spreker van alles heeft uitgespookt, waarom wij dan niet? De meesten vonden toch dat de spreker te ver gegaan was.

## **Ten slotte toch ook een waarschuwing**

Het thema 'kwetsbaarheid' is populair in christelijke en seculiere varianten, in coachingsboeken en tijdens christelijke vrouwen- en mannendagen. Mannen mogen huilen, leidinggevenden mogen zachte kanten van zichzelf laten zien. Maar kijk uit. Als kwetsbaarheid een truuk wordt om omgekeerd-krachtig over te komen en zo je doelen te bereiken is het geen echte kwetsbaarheid. 'Durf kwetsbaar te zijn en je zal nóg succesvoller worden!' is Amerikaans oppervlakkig. Dan lijkt het tonen van kwetsbaarheid een manier om van je kwetsbaarheid af te komen. Je kwetsbaar opstellen kan helpend zijn, maar lost ook niet alle problemen op. Het komt er ook op aan dat wij onze kwetsbaarheid aanvaarden. Je bent pas echt kwetsbaar als je je kwetsbaar opstelt en je leven verandert of verbetert niet. Je krijgt misschien nog wel meer klappen. Je kwetsbaarheid heeft misschien wel het gewicht van kruisdragen. Denk eens aan de christenen die vervolgd worden. Er zijn ook mensen die zo gewond zijn geraakt in het leven dat ze zich nauwelijks emotioneel bloot kunnen geven. Moeten zij zich schamen als ze zich niet kwetsbaar durven opstellen, ondanks de oproepen daartoe? Iemand kan suïcidaal worden omdat hij in eigen ogen alleen maar gefaald heeft. Hij kan zijn trauma's niet aan. Adviezen om zich kwetsbaar op stellen schieten dan tekort. Er is meer hulp nodig. Een kwetsbare openheid is zeker goed, maar verbetert niet zomaar je leven en al helemaal niet je levensomstandigheden. Het leven blijft broos. Trauma's blijven trauma's. Het aanvaarden van je eigen kwetsbaarheid en daarover durven spreken helpt zeker wel om er meer ontspannen mee om te gaan, maar is geen recept voor meer succes in het leven.

### ***Geraadpleegde literatuur***

*Han Banning: De kleine Frederik is blind, denken over kwetsbaarheid (Baarn 1997) Dit is een filosofisch en theologisch boekje.*

*Okke Jager: Hoe kostbaar is een kwetsbaar mens (Baarn 1992). Dit is een boekje over het leven van de ooit bekende dominee Okke Jager, aangevuld met teksten van hemzelf. Kernthema is kwetsbaarheid en het gedicht van Okke Jager daarover:*

*Verraadt ons aller angst zich niet*

*In wie het leven weerloos liet?*

*De glasglans stemt de blazer mild.*

*De kaarsvlam vormt de hand tot schild.*

*De krokus wijst beton zijn grens.*

*Hoe kostbaar is een kwetsbaar mens.*

*Brené Brown, De moed van imperfectie, laat gaan wie je denkt te moeten zijn (Amsterdam 2013). Dit boek is populair. De auteur is christelijk, dat merk je wel, maar ze maakt geen verbinding met bijbel of theologie. Ze schrijft wel een beetje dramatisch-Amerikaans. Er zijn meer boeken door haar geschreven en op internet is veel te vinden.*

*Emily P. Freeman, Maskers af! Bevrijding van een krampachtige manier van leven (Franeker 2016). Dit boek is de evangelische variant van 'de moed van imperfectie'. Er staat ook een handleiding in voor het gebruik in groepen. Het is ook van een Amerikaanse auteur.*

*Charlie Mackesy, De jongen, de mol, de vos en het paard (Utrecht, 2020). Dit is een spreukenboek over kwetsbare vriendschap. Leuk om te lezen. Een voorbeeld: 'Wat is het moedigste dat je ooit hebt gezegd?', vroeg het jongetje' 'Help!, antwoordde het paard'.*