

KWETSBAARHEID

Waarin voelt u zich kwetsbaar? Hoe gaat u ermee om?

Wij zijn kwetsbaar

Wij zijn allemaal kwetsbaar. We zijn fysiek, psychisch en mentaal te kwetsen. Een kwetsuur is een wond, in het Grieks 'trauma'. Wij houden niet van onze eigen kwetsbaarheid. Wij houden meestal ook niet van de kwetsbaarheid van anderen.

1. *Gaat u graag op ziekenbezoek? Of gaat u graag om met gehandicapten? Waarom wel of niet?*
2. *Hoe gaat u om met uw eigen verdriet?*

Zelfbeeld

Wij kunnen ook gewond raken in ons zelfbeeld. Wie ben ik voor mijzelf? Wie ben ik voor anderen? Dat hangt samen met onze prestaties, onze bezittingen, ons uiterlijk, onze plek in een groep, de mening van anderen over ons.

3. *Hoe tevreden met u met uzelf?*

Verhullen van kwetsbaarheid

We verstoppen onszelf omdat we kritiek vrezen. We vervallen in berusting, bouwen muren om ons hart. Wij houden er geheimen op na. We gaan toneelspelen.

4. *Hoe gaat u om met geheimen? Waarom zo? (Zeg niet te snel dat u geen geheimen hebt!)*

We kunnen ons ook naar anderen toe bewegen, vanuit dezelfde angst. We denken dat anderen iets van ons verwachten en daaraan passen we ons aan.

5. *Waarom hebt u wel of geen moeite om 'nee' te zeggen?*

Kwetsbaar en zogenaamd sterk

We kunnen uit angst voor kwetsbaarheid ook reageren door sterk over te willen komen op anderen. We bewegen ons tegen anderen in. We proberen macht over hen te krijgen. We weigeren om ons aan te passen. We tonen imponeergedrag. We doen agressief.

6. *Hoe bezig doet u in het leven? Bent u dan zeker of onzeker van uw zaken?*

Of we proberen gewoon héél goed te zijn. Dan staan we ook sterk. We ontwikkelen perfectionisme (sociaal of in prestaties).

7. *Wat vindt u moeilijk in het vragen van hulp?*

Risico's

Als je kwetsbaar voelt en uit angst je verhuult, of je aanpast aan anderen, de baas speelt of perfectionist bent, loop je diverse risico's:

- Mensen leren je niet kennen. Wie ben jij écht? Niemand die het weet.
- 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.

- Je levert je uit aan wat anderen over je denken. Wie zit er dan aan het stuur in jouw leven?
- Je kunt in een isolement terechtkomen; 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; zorgt ook voor teleurstelling (als je je verhuult 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, maar je verlamt.

Kwetsbaar en eerlijk

De beste manier om om te gaan met kwetsbaarheid is: gewoon kwetsbaar zijn. Wees eerlijk over jezelf. Alleen kwetsbare mensen zijn niet eenzaam en kunnen liefhebben.

Een muurtje om je hart haal je neer door aan te sluiten bij wat je echt denkt en voelt en daarover te communiceren. Wat je echt denkt en voelt begint vaak met het woord 'eigenlijk'.

We mogen loslaten wat anderen van ons vinden. Daar is moed voor nodig. Die kunnen we juist in het geloof vinden.

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

8. *Jezelf verhullen is riskant. Eerlijke kwetsbaarheid en over eigen kwetsbaarheid communiceren is echter óók riskant. Waarin bijvoorbeeld?*

Theologie

God wilde in Jezus kwetsbaar worden. Nergens werd dat duidelijker dan op Golgotha. 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 schrijft al over onze kracht die in zwakheid volbracht wordt (2 Kor. 11:21, 30, 12:9). Hij is zwak in zichzelf, krachtig door Gods genade en daarom onbevreesd voor de mensen. Kwetsbare zelfbewustheid is voor gelovigen dus geen bewustheid van eigen kracht – zó vertellen psychologen het ons – maar van de kracht in Christus.

9. *Zodra iemand maar een beetje kwetsbaar is, wensen we sterkte toe. Hoe zou het zijn als christenen elkaar eens zwakte zouden toewensen?*
10. *'Wonden moet je niet verhullen maar verzorgen.' Wat betekent dat bijvoorbeeld voor het omgaan met verdriet?*
11. *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?*

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.

12. *Geef eens voorbeelden van foute kwetsbaarheid.*