

## ***Kwetsbaarheid***

Voor de meeste van ons is kwetsbaarheid iets waar we het liefst vandaan blijven. Het kan je een ongemakkelijk gevoel geven en het lijkt alsof je de controle een beetje verliest. Wat je niet deelt is ook geen risico en je kunt je veilig wanen. Daarnaast heeft iedereen wel een ervaring dat je iets in vertrouwen gedeeld hebt en wat uiteindelijk toch bekend werd. Zijn mensen dan niet te vertrouwen?

Er zijn drie soorten mensen als het om vertrouwen gaat. De eerste is de principiële groep die alles wat hen in vertrouwen aangereikt krijgt het ook als vertrouwelijk ziet. Zij zullen de informatie niet met anderen delen en zien hun integriteit als een groot goed. De tweede groep is de tegenovergestelde groep. Zij smullen van vertrouwelijke informatie en willen dat het liefst zo snel mogelijk met anderen delen. Het geeft hen een gevoel van macht en de mogelijkheid om nog meer informatie te verkrijgen. Want als je iets vertrouwelijks deelt wil je er ook iets voor terug en dat is vaak nog meer vertrouwelijke informatie. De derde groep is de lastigste groep. Dit zijn naïeve mensen, goedgegelovig en denken dat anderen net zo zijn als zijzelf. Voorzichtig, betrouwbaar en niet uit op macht of het verkrijgen een goed gevoel over het leed van anderen.

Nee, het zijn mensen die vertrouwen hebben in anderen en ongemerkt meer delen dan de bedoeling is. Dit is ook de groep waar we van schrikken als het uitkomt dat zij de bron waren. Opmerkingen als; 'dit had ik van hem/haar nooit verwacht' of 'hoe is het mogelijk dat juist hij/zij het juist doorgeeft aan anderen', zijn dan ook niet verwonderlijk. Het is de groep waar we het nooit van zouden verwachten en die we eigenlijk best wel vertrouwde.



### **Wat is kwetsbaarheid?**

Kwetsbaarheid is jezelf ontdoen van een vorm van emotionele bescherming. Je laat het schild vallen wat je hebt opgebouwd om iets wat heel persoonlijk is te beschermen. Het kunnen gevoelens van schaamte zijn, gevoel van verdriet, het gevoel dat je aan iets moet voldoen (opvoeding), gevoel van afhankelijkheid of iets heel persoonlijk als verslaving, angsten of geheimen.

Je geeft jezelf bloot zonder te weten wat de gevolgen kunnen zijn. Wat zullen ze wel niet van mij denken? Vinden ze me niet stom? Denken ze niet dat ik een watje ben? Zullen ze niet oordelen? Laten ze mij niet in de steek?, zijn logische vragen die voortkomen uit angst. Angst om alleen te komen staan, angst om niet begrepen te worden of angst voor een oordeel.

Wij mensen oordelen heel snel en meestal op basis van beperkte informatie (perceptie). We weten weinig maar hebben ons oordeel heel snel klaar. In veel gevallen om onze eigen positie te bepalen. Door een mening te hebben nemen we ook een standpunt in en dat duidt op kracht. We durven iets te zeggen en staan voor deze mening.



Het geeft ook onze positie in de (groeps)relatie aan. Iedereen weet wat en hoe je erover denkt. Kwetsbaarheid is dit gevoel loslaten, teruggaan waar het eigenlijk om draait en open zijn over je gevoelens. Het schild (de emotionele bescherming) laten vallen en te benoemen zonder angst wat je voelt.

Het durven accepteren dat anderen je misschien raar vinden, niet begrijpen waarom dit voor jou zo belangrijk is of denken dat je niet sterk bent, is waar het om gaat. Voor jezelf aanvaarden dat de situatie zo is zo als het is en anderen daar deelgenoot van maken. Durven zeggen wat je situatie is en accepteren dat anderen hier een mening over hebben.

Maar in de praktijk blijkt vaak het tegenovergestelde. Mensen reageren positief op emotionele verklaringen en hebben meestal geen direct oordeel. De acceptatie door anderen is meestal positiever dan we verwacht hadden. Dat komt omdat iedereen het gevoel van kwetsbaarheid kent, iedereen heeft weleens in een situatie gezeten die je liever niet bekend wilde maken. De pijn van het verlies van iets dierbaars, een gevoel van (een onterechte) angst, het idee hebben dat anderen iets belachelijk zouden vinden, iets waar je je voor schaamt, al met al iets dat je liever voor jezelf wilt houden.

Er zijn vele redenen waarom we bepaalde zaken niet graag delen. Hoe vertel je dat één van je ouders alcoholist is, hoe verklaar je het gemis van je doodgeboren kindje wat al 12 jaar geleden is, hoe leg je uit dat je huwelijk op springen staat, hoe vertel je dat je moeder/vaderschap heel erg zwaar is, hoe leg je uit dat je persoonlijkheidsstoornis hebt maar die aardig weet te verbergen, enz. enz. Een mensenleven is een aaneenschakeling van gebeurtenissen, leuke, minder leuke en pijnlijke. Daar hebben we allemaal mee te maken. En ieder mens is uniek!

Dat is het mooie, maar dat betekent ook dat je op je eigen wijze iets ervaart. Iedereen doet het op zijn eigen manier. Dus ook de minder plezierige ervaringen verwerken we op onze eigen wijze. Kwetsbaarheid speelt daarbij een grote rol. De invloed van opvoeding (een man mag niet huilen, de vuile was houden we binnen, we hebben het er niet over, wat zullen de burens er wel niet van denken) speelt een grote rol. Ook onze achtergrond is mede bepalend (kwetsbaarheid mag binnen de familie maar niet daarbuiten) voor ons gedrag. Ook de maatschappelijk invloeden of waar je werkt spelen een rol (het machogedrag in bijvoorbeeld het leger, de voetbalclub, bestuurs- of managementfuncties) kunnen ervoor zorgen dat je je nooit kwetsbaar durft op te stellen.



Maar het mooie is dat in de praktijk kwetsbaarheid eerder een positieve bijdrage levert aan hoe we naar iemand kijken. Wie was er negatief dat Frans Bauer op televisie huilde over het verlies van zijn vader? Iedereen leefde met hem mee en de reacties waren positief. Hoe kwetsbaar ben je op de landelijke televisie?

We zoeken naar bevestiging en saamhorigheid. Een manier om je gevoel met anderen te delen, maar ook om anderen te laten begrijpen waarom jij doet wat je doet. Hoe vaak zien we niet dat er ineens begrip is als een ander iets met je deelt. 'Sorry dat ik zo knorrig en chagrijnig ben, maar het gaat thuis niet goed en mogelijk gaan we scheiden'. Op dit soort momenten krijgen we begrip voor de ander. Realiseren wij ons dat de ander in een lastige en moeilijke situatie zit.

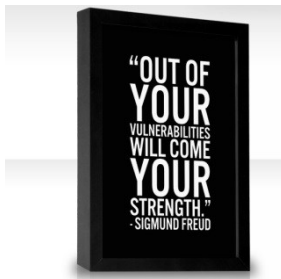


## PEOPLE INVESTMENT

*Investeren in mens en organisatie*

Opeens is er inzicht waarom iemand zo (vervelend) deed. En dit inzicht is de basis voor begrip, voor het gevoeld de ander te willen steunen en de ruimte te geven om zichzelf te kunnen zijn. Dit doen we omdat het onszelf ook een goed gevoel geeft. Hoe fijn is het niet als anderen ook zo op jouw situatie zouden reageren. Kwetsbaarheid brengt ons dichterbij elkaar. Het maakt ons begripvoller, vrijer en geeft innerlijke rust.

Is kwetsbaarheid zwak of sterk? Blijven hangen in een onterecht schaamtegevoel is niet een teken van sterkte. Het durven benoemen en anderen daar deelgenoot van maken is een teken van sterkte en kracht. Het is een erkenning van je eigenwaarde en het feit dat je jezelf op een goede manier belangrijk vindt. Het is een teken van groei, een weg vinden om onnodige ballast te verwijderen en zorgen voor openheid die anderen inzicht geeft in hetgeen jij als belangrijk ervaart. Schaamte is een kwelling en zorgt voor stress en druk. Iedereen heeft iets waar hij niet trots op is. Iets lichamelijk, geestelijk, wat je ervaren of beleefd hebt of iets wat lastig is om te delen. Schaamte kan resulteren in het in jezelf keren en kan zelfs tot burn-out of nog erger leiden.



Kwetsbaarheid is een prachtig iets zolang je er op een positief constructieve wijze mee omgaat. Wees niet bang voor de mening van anderen, geloof in jezelf en je eigen kunnen. Laat schaamte niet de boventoon voeren en geloof in je eigen ik. Door dit uit te stralen kweek je vertrouwen bij anderen en kan kwetsbaarheid resulteren in een betere samenwerking en sterkere (werk)relaties.

Wees wel alert dat je uitstraling niet de vorm van arrogantie gaat vertonen. De lijn tussen een krachtig zelfvertrouwen en arrogantie is flinterdun. Wees daarvan bewust. Compenseer je angsten nooit met arrogant gedrag. Dit compensatiegedrag zal als niet positief door anderen worden ervaren en het zal eerder tegen je keren dan dat het in je voordeel gaat werken.



**Kwetsbaarheid is een prachtig platform  
om de eigen angsten te overwinnen en relaties te verstevigen.**

### **Ben Determann**

T. 06-54 208 259  
bdetermann@people-investment.nl  
www.people-investment.nl