



JUDITH BUDDE

is directeur van opleidingscentrum Het Balkon (hetbalkon.nl). Ze geeft management- & teamtrainingen, coacht directies, managers en professionals en leidt trainers en coaches op. Ze publiceert en spreekt over Voice Dialogue en de Psychologie van de Ikken en over de kracht van kwetsbaarheid.

7 januari 2015. We zijn verbijsterd door de terroristische aanslagen op de redactie van Charlie Hebdo en een joodse supermarkt. Op het NOS-journaal kwam een vrouw op de Dam in beeld met een mondkapje voor haar gezicht. Daar stond op: 'Wie nooit bang is, kan ook nooit dapper zijn'. Ze sloeg de spijker op zijn kop. Natuurlijk zijn we bang, we moeten niet doen of we dat niet zijn. Maar we zullen moedig zijn en ons niet door angst laten leiden. Extreme aanslagen zoals in Parijs gebeuren gelukkig niet dagelijks. Maar kwetsbaar zijn we wél dagelijks. Voor doodgewone dingen, zoals voor wat anderen van ons vinden. In dit artikel ga ik in op de vraag hoe kwetsbaarheid een rol speelt in ons dagelijks leven en wat ons kan helpen om daarmee om te gaan.

DE MOED OM NIET PERFECT TE ZIJN

Ik ben geïnspireerd door Brené Brown, een Amerikaanse onderzoekster, die indringend heeft beschreven hoe krachtig het kan zijn als we ons kwetsbaar durven opstellen. Zij heeft vrouwen en mannen geïnterviewd over thema's als schaamte, perfectionisme en kwetsbaarheid. Wat blijkt? Je kwetsbaar opstellen kan de weg openen naar betrokkenheid, betekenisvolle verbindingen en veerkracht. In haar boek *De kracht van kwetsbaarheid* houdt ze een pleidooi om ons perfectionisme te laten varen en uitdagingen aan te gaan. Wij worden allemaal in meer of mindere mate geplaagd door stemmetjes in ons hoofd die bij alles wat we doen zeggen: "Wat zullen anderen er

wel niet van denken?" of "Doe ik het wel goed?". Hoe komt het dat we zo raakbaar zijn? Wat maakt dat we onze kwetsbaarheid zo vaak niet durven laten zien? In de kern draait het erom dat we het nodig hebben erbij te horen, dat we ons verbonden willen voelen en... dat we bang zijn afgewezen te worden.

ERBIJ HOREN

Erbij horen en gezien worden is fundamenteel menselijk. Wij zijn gemaakt voor verbinding met anderen. Vanaf onze babytijd reiken we uit naar de ander om contact te maken. Dat uitreiken wordt niet altijd beantwoord als we groter worden. We worden niet altijd gehoord en gezien in wie we zijn, in onze bedoelingen,

in onze pogingen van betekenis te zijn. Dat is pijnlijk.

Het is dan ook begrijpelijk en zelfs noodzakelijk dat we leren ons te beschermen, onze geraaktheid niet te laten zien, onze gekwetstheid voor ons te houden. Zo ontwikkelen we kanten in onszelf die ons tegen onze kwetsbaarheid beschermen. We gaan bijvoorbeeld hard werken om gewaardeerd te worden, we zijn altijd aardig voor anderen en vergeten daarbij onszelf. Of we doen ons uiterste best geen fouten te maken en alles perfect voor elkaar te hebben. We zetten 'bodyguards' in om ons te beschermen. Waar tegen? Tegen geraakt worden, en vooral tegen de pijn van het verlies van verbinding.

De kracht van kwetsbaarheid

Brené Brown

€ 19,95

ISBN 978 94 0050 248 2

Uitgever: A.W. Bruna

(nu ook verkrijgbaar op thema.nl)**Ik (k)en mijn ikken**

Judith Budde, Karin Brugman

en Berry Collewijn

190 blz.

€ 26,95

ISBN 978 90 5871 524 1

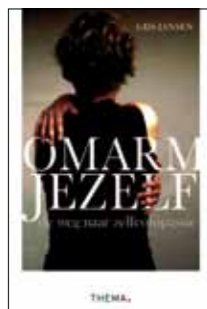
BESTSELLER**Omarm jezelf**

Gijs Jansen

96 blz.

€ 17,95

ISBN 978 90 5871 595 1



ding. Want de angst is groot om niet (meer) gewaardeerd te worden, om er niet (meer) bij te horen, om geen verbinding (meer) te voelen. Historisch gezien is dit begrijpelijk, want uitgestoten worden uit de stam betekende in de oertijd letterlijk de dood. Dus doen we er alles aan om ons verbonden te blijven voelen.

BODYGUARDS

Onze beschermers zijn prachtig beschreven door de Amerikaanse psychologen Hal en Sidra Stone in hun theorie van de Psychology of Selves en Voice Dialogue. Deze Psychologie van de Ikken* beschrijft hoe onze bodyguards allemaal de intentie hebben om onze kwetsbaarheid te beschermen. Hoewel ze dat doen met de beste bedoelingen, kunnen we soms wel last van ze hebben. Vooral als ze te sterk aanwezig zijn, zoals een strenge *Perfectionist*, een daadkrachtige *Pusher* of een overvriendelijke *Pleaser*. Die drie samen zijn een gevaarlijke cocktail voor een burn-out!

KWETSBAAR ZIJN OF JE KWETSBAAR OPSTELLEN?

We zijn dus kwetsbaar. Maar er is een wezenlijk verschil tussen kwetsbaar zijn, gekwetst worden en je kwetsbaar opstellen. Of je gekwetst wordt, hangt niet alleen af van wat de ander zegt of doet, maar ook van je eigen gevoelens en overtuigingen. Hoe persoonlijk pak je op wat iemand tegen je zegt? Of laat je het van je afglijden en reageer je zakelijk of zelfs afstandelijk?

De titel van Brené Browns boek kan de indruk wekken dat kwetsbaarheid als zodanig een kracht is. Maar dat hangt af van hoe je ermee omgaat. Kwetsbaarheid is een gegeven, we *zijn* simpelweg kwetsbaar. Daar is niets krachtigs aan. Het is de manier waarop je ermee omgaat die maakt of je er ook kracht aan ontleent. Het kan enorm krachtig zijn om je kwetsbaar op te stellen, inclusief het bijbehorende risico op afwijzing. We zijn vaak bang om onze kwetsbaarheid te tonen.

Maar meestal blijkt dat mensen er juist respect voor hebben als we onszelf durven te laten zien. Ik sprak een directeur van een basisschool die besloten had geen directeur meer te zijn maar weer leerkracht te worden. Haar hart lag bij de kinderen en niet bij het managen. Ze voelde het als falen maar ze kreeg tot haar verbazing alleen maar positieve reacties: wat moedig, wat sterk dat je kiest voor jezelf, ik ben jaloers op je...

HET RISICO KAN ECHT ZIJN

Natuurlijk kun je ook negatieve reacties krijgen als je je kwetsbaar toont. De staatssecretaris die jaren geleden huilend de Tweede Kamer verliet na een debat toonde haar geraaktheid maar was direct aangeschoten wild. Politiek niet meer geloofwaardig, want niet opgewassen tegen de spanning. De kracht van kwetsbaarheid zit niet alleen in het durven tonen van je onzekerheid, spanning, aarzeling. Het zit ook in het vertrouwen dat, als mensen je afwijzen, je overeind kunt

KWETSBAARHEID IS EEN GEGEVEN, WE ZIJN SIMPELWEG KWETSBAAR. DAAR IS NIETS KRACHTIGS AAN.



WE ONTWIKKELEN KANTEN IN ONSZELF DIE ONS TEGEN ONZE KWETSBAARHEID BESCHERMEN.

blijven. Dat je zelfrespect en eigenwaarde niet aangetast worden als mensen je verwerpen. Dat je trots kunt blijven op wat je gezegd of gedaan hebt.

NIET ALTIJD KWETSBAAR OPSTELLEN!

Betekent dit nu dat we ons overal te pas en te onpas kwetsbaar moeten opstellen? Nee! Zeker niet! Het was voor mij een eyeopener dat de ander het verdiend moet hebben om mijn kwetsbaarheid te mogen zien. Ik moet het vertrouwen hebben dat hij zorgvuldig en met respect met mijn kwetsbaarheid kan omgaan. Ik deel dus mijn kwetsbaarheid niet vanuit een onderdanige positie: "Oh, wat ben ik dankbaar dat je mijn verhaal wilt aanhoren". Nee, ik kies jou uit omdat ik jou de aangewezen persoon vind om mijn verhaal aan te vertellen. Jij hebt het verdiend om deelgenoot te worden van wat ik moeilijk of pijnlijk vind.

LAAT GAAN WIE JE DENKT TE MOETEN ZIJN

Er is geen standaard recept om met kwetsbaarheid om te gaan. Brené Brown suggereert om los te laten wie je denkt te moeten zijn en je perfectionisme te laten varen. Dat vraagt moed en ook 'durven aanmodderen'. Het helpt als we delen wat ons bezighoudt, met mensen en op plekken die we zelf verantwoord vinden. En het helpt om te ervaren hoe krachtig het is om vanuit dit delen een ander, dieper soort verbinding te voelen. Of zoals Freek de Jonge zei:

Ik dacht ik moet mijn vuisten ballen.

Iemand zei: "Open je hand".

Ik was bang om door de mand te vallen.

Iemand zei: "Er is geen mand".

* De Psychologie van de Ikken wordt o.a. beschreven in het boek *Ik (k)en mijn Ikken*.

EVENTS**Masterclass****De kracht van kwetsbaarheid**

Vaak deinen we ervoor terug om onze gevoelens en gedachten te delen of gewoon te doen wat we zouden willen doen. Want juist dát ervaren we als risicovol. In deze workshop gaan we aan de slag met onze kwetsbaarheid en manieren om daar krachtig mee om te gaan.

Voor wie?

Voor iedereen die met kwetsbaarheid wil leren omgaan, zodat je meer zelfcompassie ontwikkelt, vaker durft te ondernemen en meer uit het leven haalt.

Algemeen

Wanneer: 30 april

Tijd: 13.00 tot 17.00 uur

Prijs: Early bird tarief: van €149,- voor € 129,- (excl. BTW) met actiecode KVK22015 (geldig t/m 10 april)

Waar: Schouten & Nelissen gebouw in Zaltbommel

Door: Judith Budde

Meer informatie en aanmelden?

thema.nl/events