

TEKST: ANNICK GEETS



# DE KWETSBAARHEID VAN 'NOOIT GENOEG'

*'Kwetsbaarheid is niet een kwestie van winnen of verliezen, maar een kwestie van inzien en accepteren dat beide bij het leven horen. Een kwestie van jezelf desondanks helemaal te geven.' De Amerikaanse onderzoekster Brené Brown deed 10 jaar lang onderzoek naar kwetsbaarheid en de impact van een kwetsbare levenshouding.*



Voor Barbara van der Steen, personal coach bij Kessels & Smit, The Learning Company en docent aan The School of Life in Amsterdam, is Brené Brown een inspiratiebron. Barbara: 'Als coach zie ik vaak mensen die een belangrijke keuze willen maken in hun loopbaan of hun leven. Iets wat anderen niet van hen gewend zijn en waar iedereen dan wel een mening over heeft. Die mensen voelen zich op dat moment heel kwetsbaar. Ze twijfelen en zijn vaak bang voor wat anderen zullen denken en zeggen. Er komen nog andere factoren bij kijken, maar waar het uiteindelijk op uitkomt is angst om zich kwetsbaar op te stellen. En dat verraste mij in het begin wel een beetje. Je staat natuurlijk wel stil bij kwetsbaarheid als iemand ziek wordt of als je verdriet hebt, maar wat mij opvalt in mijn werk is dat, als het om keuzes gaat, kwetsbaarheid ook een belangrijk thema is.

Toch is die kwetsbaarheid nodig om er voluit voor te gaan, om mooi te kunnen leven. Brown geeft zelf een mooi voor-

beeld van kwetsbaarheid tussen partners. Zelfs partners die al lang samen zijn. Als een van beiden het initiatief wil nemen om intiem te zijn, voelt die zich heel kwetsbaar.' Maar als we ons gevoelsleven afsluiten uit angst dat de prijs te hoog is, zullen we ook nooit ten volle die emoties en gevoelens ervaren waarnaar we allemaal verlangen.

## **Niet gelijk aan zwakte**

Barbara: 'Kwetsbaarheid is niet hetzelfde als zwakte. Mensen denken vaak in termen van succes of falen. En als je iets nieuws wil oppakken en iemand reageert daar niet alleen maar positief op, dan voel je je kwetsbaar. Je hebt het gevoel dat je zal falen, dat het je niet zal lukken. Dat is het punt waarop ik mensen begeleid in allerlei situaties. Dat is het punt waarop je moet doorgaan. Dan moet je snappen dat je omgeving eraan moet wennen en dat je het misschien drie keer moet uitleggen, terwijl je zelf nog zo broos bent. Mensen voelen dat dan als zwakte. Terwijl ik hen probeer



### Omgaan met kwetsbaarheid

Barbara: 'We leven in een verwarrende tijd. We moeten heel veel keuzes maken en tegelijkertijd staan we onder enorme druk om de juiste keuze te maken. Zelfsturing is nu belangrijker dan vroeger. En we hebben daarbij vaak het gevoel alleen te staan. Daarom is omgaan met onze



Het boek **De Kracht van kwetsbaarheid. Heb de moed om niet perfect te willen zijn** houdt je een spiegel voor. Brown belicht het fenomeen 'kwetsbaarheid' van alle kanten en gaat op zoek naar hoekstenen van een 'beziel' leven. Ook de impact van kwetsbaarheid op opvoeding en management komt uitgebreid aan bod.

**Brené Brown, 2013 (vertaling), uitgegeven bij  
Bruna Uitgevers B.V. – ISBN 9789400502482**

kwetsbaarheid heel belangrijk. We moeten op zoek gaan naar onze eigen verbondenheid, naar mensen bij wie we ons goed voelen en die een klankbord kunnen zijn. We moeten die verbondenheid wel zelf organiseren. En niet iedereen vindt het makkelijk om met die vrijheid om te gaan. De meesten hebben dat van thuis uit niet meegekregen. Onze ouders zijn ons daarin niet voorgegaan. We hebben geen voorbeeld. Waar het op aankomt is om een paar mensen te kiezen bij wie je jezelf kan zijn en in wie je vertrouwen hebt. Zij kunnen een klankbord en een steun zijn. En dat heb je nodig.

Maar ook die vertrouwenspersonen kunnen tijdelijk zijn. Misschien vind je binnen een paar jaar iemand bij wie je je dan beter voelt. Ook die vrijheid heb je. Mensen vandaag hebben een enorme vrijheid, en ik kan hen helpen om daarmee om te gaan. Dat is het leuke aan mijn werk.'

*Barbara van der Steen geeft op woensdagavond 25 maart een workshop over dit thema bij de School of Life in Amsterdam. <http://www.theschooloflife.com/amsterdam/shop/classroom/de-kracht-van-kwetsbaarheid.html?sku=13866>*

# Thuis hulp nodig?

**FAMILIEHULP**  
THUISZORG OP JOUW MAAT

**U kunt bij ons terecht voor:**

- Gezins- en ouderenzorg
- Kraamzorg
- Zorg bij psychisch zieken
- Karweidienst
- Opvang van zieke kinderen
- Poetsdienst
- Kleinschalige dagopvang (NOAH)
- Dienstencheques via PIT (078 15 00 45)



Met onze 18 regionale kantoren zijn we steeds in je buurt te vinden.

[www.familiehulp.be](http://www.familiehulp.be)

 **familiehulp**  
Thuiszorg zoals je 't zelf zou doen.