

Durf jij kwetsbaar te zijn?

In een veilige leefomgeving is jezelf kwetsbaar opstellen gemakkelijker als in nieuwe situaties en nog prille relaties. Je kunt je een bepaald beeld vormen van anderen, dat succesvoller en gelukkiger lijkt te zijn, dan jij. Je bent misschien ook bang voor oordelen. Kun jij compleet jezelf zijn in je kracht en je gevoeligheden? Jezelf compleet laten zien kan jou en anderen veel brengen.



Inspirerende kracht

Voordat je kwetsbaarheid als krachtig instrument kunt gebruiken, is het belangrijk dat je je eigen kracht en je zwakheden leert kennen. Als jij jezelf goed kent en kunt accepteren zoals je bent, zul je merken dat je jezelf ook makkelijker kan toestaan om emoties aan anderen te laten zien. Wat opvalt is dat het uiten van jouw ogenschijnlijke 'zwakheden' een verbindende kracht kan hebben. Je bent niet de enige die bepaalde gevoelens ervaart. Je kunt inspirerend zijn voor anderen als je laat zien dat je opkomt voor je eigen belangen door hulp te vragen. Al voel je je misschien op dat moment minder sterk, jij hebt wel de moed om aan te

geven dat je iets moeilijk vindt en er verdrietig, bang, of boos van wordt. Als niemand zich kwetsbaar op durft te stellen, dan breekt de lucht tenslotte niet open. Zo zien we dagelijks berichten op social media, waarin het leven grotendeels uit persoonlijke successen lijkt te bestaan. Als je hier dieper naar kunt kijken en kunt relativeren, dan weet je dat iedereen kwetsbaar is in het leven. Achter elk bericht schuilt een persoonlijk verhaal. Wat mensen aan gevoelens en verlangens willen tonen, of juist liever niet, maakt hen nog niet compleet.

Een betere versie van jezelf

Het leven kent vele uitdagingen. Durf jij te je gevoelens te delen als bepaalde omstandigheden en gebeurtenissen ingrijpend voor je zijn?

Karaktereigenschappen spelen ook een rol of je open naar buiten toe kan treden of juist niet. Ben je bijvoorbeeld een introvert- of extrovert persoon? Je kwetsbaar op durven stellen is daarnaast ook iets wat je als kind meekrijgt in je opvoeding. Heb jij als kind voldoende ruimte gekregen om je emoties te uiten, of werden gevoelens niet besproken? In onze dagelijkse interacties met andere mensen weet je nooit hoe jouw emotionele boodschap ontvangen wordt en welke reactie daarop volgt. Dit kan je onzeker maken. Om jezelf te beschermen kun je je dan sterker voordoen dan dat je je werkelijk voelt. Je openstellen en je gevoelens uiten is dus best risicovol. Toch zul je

merken dat als je emoties, gevoelens en verlangens niet langer wegstopt, dat je mentaal krachtiger wordt. Anderen mogen dan hun mening hebben, jou wel- of niet begrijpen, jij bent blij dat je opkomt voor je eigen belangen. Daarnaast kun je ook herkenning en tips ontvangen van anderen, omdat ze weten wat er in jou omgaat. Je laat je omgeving zien dat je niet faalt als het leven je uitdaagt en je even niet weet hoe. Je kunt jezelf ontwikkelen tot een betere versie van jezelf door emotionele expressie. Ook leer je steeds gemakkelijker keuzes maken die bij jou passen.



Kwetsbaarheid in relaties

In relaties ontstaat diepere verbondenheid en vertrouwen door het uiten en delen van angsten, zwakheden en behoeften. Je creëert wederzijds respect. Neem als voorbeeld maar eens die ene vriendin waar je je openhartig bij opstelde over

je gevoelens. Zij kan de volgende keer specifiek vragen hoe het met je gaat. Als jij je verhaal en je roep om hulp niet deelt, kun je ook niet verwachten dat je steun ontvangt. Stel je voor dat je een nieuwe liefdesrelatie hebt en jullie zijn nog in de verkennende fase. Als jij niet durft aan te geven dat je bijvoorbeeld eerder nare ervaringen hebt meegemaakt en nu bang bent voor herhaling, dan geef je de ander ook geen ruimte om hier rekening mee te houden. Daarnaast opent het de deur van de ander om ook meer van zichzelf te laten zien.

Jezelf laten zien

Kwetsbaarheid is samenvattend de moed hebben om jezelf te laten zien. Je kunt groeien, leren en veranderen door kwetsbaarheid niet als zwakke schakel te zien, maar als een verbindende kracht.

Hier ben ik

in al mijn kwetsbaarheid

puur en ontvankelijk

Hier ben ik

ik laat mijn schaamte los

en deel met jou in alle eerlijkheid

mijn gevoelens

Zullen we samen onderzoeken hoe je kwetsbaarheid kracht kan worden?

Jan van Eck Counseling
Krammer 42
2401 DK Alphen aan den Rijn
06 1778 1668