



*personal coaching
professionele ontwikkeling*

Imperfectie en kwetsbaarheid

Het leven is een feest en je
moet
wel zelf de slingers willen ophangen.



***Als we bezield willen leven, als we met hart en ziel
willen leven en werken, en als we de wereld
tegemoet willen treden vanuit een sterk gevoel van
eigenwaarde, dan ontkomen we er niet aan te praten
over de dingen die ons daarbij in de weg staan,
met name
schaamte, angst en kwetsbaarheid.***

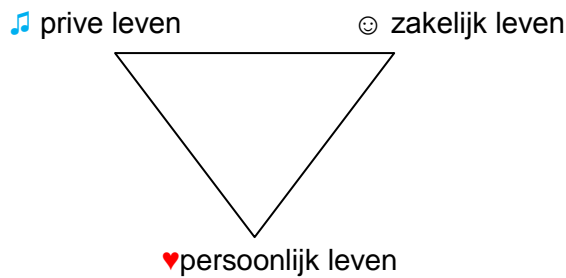
Welke onderwerpen

- Waarom is veranderen zo moeilijk
- Schaamte, angst en kwetsbaarheid
- Ik ben niet mijn gedrag
- De kracht van eigenwaarde
- Beziel'd leven:
 - o Authenticiteit
 - o Het nut van tegenslagen en weerstand
- Wat neem je van deze dag mee

Eigenlijk gaat het over de vraag: wat weerhoudt mij ervan te bereiken wat ik wens en om te doen wat ik kan en wil.

Het uitgangspunt

In ons leven kunnen we onderscheid maken tussen:



Je herkent het onmiddellijk: je persoonlijk leven is de basis van alle rollen die je vervult: partner, ouder, vriend etc. manager, leidinggevende, projectleider etc. Ons gedrag in al die rollen, de wijze waarop we communiceren, omgaan met succes, weerstand en conflicten, of we blij zijn en plezier hebben in Leven en Werken wordt gevormd in ons Persoonlijk Leven.

En daar ligt het verschil. We zijn gewend (geprogrammeerd?) te denken in termen van “wat en hoe”. Dit “wat en hoe” komt tot uitdrukking in onze prive en professionele rollen. Maar ons welbevinden wordt gevormd in ons Zelf.

Daarom de eerste vraag: hoeveel aandacht krijgt van?

Als we bezield willen leven, als we met hart en ziel willen leven en werken, en als we de wereld tegemoet willen treden vanuit een sterk gevoel van eigenwaarde, dan ontkomen we er niet aan te praten over de dingen die ons daarbij in de weg staan, met name schaamte, angst en kwetsbaarheid.

Waarom is veranderen zo moeilijk ?

Voordat je verder leest: veel mensen hebben moeite met het woord 'veranderen'. Aan dat woord is vaak de gedachte verbonden: "ben ik dan niet goed genoeg, ik wil gewoon mezelf zijn".

Vandaag en in al mijn werk, bedoel ik met veranderen, jezelf *ontwikkelen en groeien*.

In onze opvoeding, opleiding en ervaringen hebben we patronen ontwikkeld. Als je een bepaald patroon bij jezelf gaat herkennen, kun je ze niet meer negeren. Mogelijk herken je het patroon waarbij jij ervan overtuigd bent, alles te moeten kunnen (zelfs wanneer je het nooit geleerd hebt) En elk keer dat je op je tenen loopt en het maximale (perfecte) eruit tracht te persen, loop je tegen een muur van onvermogen en/ of weerstand op, met als gevolg irritatie, frustratie en stress.

Ook al herkennen we dit patroon en ook al zien we dat het onzinnig is, dan nog is het heel lastig het patroon te veranderen omdat we aan het patroon (onbewust) een betekenis willen toekennen. Bij voorbeeld: dan bewijs ik dat ik veel kan, verwerf ik aanzien etc.

Daarom wil ik eigenlijk niet zien, dat ik imperfect en kwetsbaar ben. We worstelen met schaamte en angst dat we niet goed genoeg zijn.

Verandering is bij de mens als een ingeweven patroon, dat ons bestaan en onze ontwikkeling tekent. Het is de uitdrukking van het proces dat we evolutie en ontwikkeling noemen, een proces waaraan niemand zich wil en kan onttrekken. Soms is de drang om te veranderen dominant aanwezig, denk maar eens aan een kind, dat "groot" wil worden of een student die staat te trappelen om echt aan het werk te gaan. Soms is de wens om te veranderen niet zo bewust aanwezig, denk maar aan het nemen van medicijnen om pijn te bestrijden. Soms nemen mensen genoeg met surrogaat veranderingen en maken we onszelf wijs dat we meer aanzien hebben wanneer we een keurig pak aantrekken of een lekker geurtje verspreiden.

Soms stimuleren we het veranderingsproces, soms houden we het tegen, soms hebben we gewenste ontwikkeling helder voor ogen en een andere keer raken we verward omdat we niet precies weten wat en zeker niet hoe.

Eigenlijk zou de (gewenste) verandering een duidelijk herkenbaar verschijnsel voor ons moeten zijn, maar dat is lang niet altijd het geval. Vaak speelt de wens of noodzaak voor de verandering zich af in de duistere krochten van ons onbewuste. Juist daar blijken de problemen die de verandering tegenhouden, of die ons in verwarring brengen en het proces hinderen, zich voor te doen.

- Horizontale en verticale veranderingen

Dit wordt duidelijker wanneer we volgens Paul Schmitz *een onderscheid maken in de soorten van veranderingen. De schrijver onderscheidt horizontale en verticale veranderingen.

Horizontale veranderingen richten zich op ingesleten gewoonten en oppervlakkige overtuigingen. We veranderen niet zelf, maar we passen ons gedrag aan, aan de wensen van de omgeving. Wanneer ik merk dat ik als te kritisch wordt ervaren, verpak ik mijn kritiek op een leukere manier, zodat mijn kritiek wordt ontvangen en

effectief wordt benut. Daarmee blijft op praktisch niveau de relatie met de ander aanvaardbaar, maar mijn beleving van de werkelijkheid blijft hetzelfde. Je zou mogen zeggen een cosmetische verandering.

Verticale veranderingen gaan gepaard met een verschuiving op bewustzijnsniveau. Het zijn deze veranderingen die het grootste effect zullen hebben op ons toekomstig gedrag. Deze veranderingen doen een beroep op het overstijgen van onze tot nu toe bekende beleving van de werkelijkheid. De beleving van de werkelijkheid wordt bepaald door onze overtuigingen, voor- en veronderstellingen, door hetgeen we belangrijk vinden. Deze veranderingen in de beleving van onze werkelijkheid, nodigen uit te gaan denken op abstract niveau, maar ze behoren nog niet tot onze ervaringen en zien we nog niet als onze nieuwe werkelijkheid.

Een voorbeeld zal dit verduidelijken. Je herkent een heel rijtje van inkoppertjes: “de werkelijk die je ziet is niet de werkelijkheid”. “accepteer dat dingen zijn zoals ze zijn, ze zijn niet goed en niet slecht, ze zijn zoals ze zijn”, “je creëert je eigen werkelijkheid”. Herkent je ze?!

Rationeel wordt dit begrepen en zien we de waarde ervan ook wel in, maar er wordt maar bitterweinig naar gehandeld. Men knikt instemmend, maar wanneer het er op aankomt, doen we vijf minuten later het tegenovergestelde: we accepteren niet, we vinden dat we gelijk hebben en dat het ligt aan de buitenwereld.

Hoe dat komt?! Wel we begrijpen dergelijke uitspraken, we waarderen ze ook wel, maar wanneer we deze of andere overtuigingen zouden toepassen, dan voelen we ons niet veilig, want we hebben het nog niet ervaren, alleen maar begrepen en dat is voor een verandering op bewustzijnsniveau niet voldoende.

Het is dan ook een hele klus om de huidige vorm van werkelijkheidsbeleving op te geven en in te ruilen voor een nog onzekere en misschien wel onveilige. Denk maar aan de gedacht: “ik heb toch gelijk . . !”

We zitten in een spagaat: we begrijpen het wel, maar hebben de waarde ervan nog niet ervaren. We willen wel verlost worden van de “pijn”, maar aan de andere kant bestaat een (gezonde) angst voor het onbekende.

Ook nu zal een voorbeeld het verhelderen: Laten we aannemen dat je allang heb besloten te accepteren dat dingen zijn zoals ze zijn, ze zijn niet goed en ze zijn niet slecht. Ze zijn zoals ze zijn of je je nu druk maakt of niet, ze zijn zoals ze zijn. En dan wordt je toch weer geconfronteerd met een voor jou belangrijke weigering, een onverwachte tegenslag. Je voelt ergernis en frustratie opkomen en verwijt jezelf dat je zo naïef was te veronderstellen dat alles zou lopen zoals gepland. Je begin te argumenteren en te overtuigen, maar de weerstand blijft . . . terwijl je je juist had voorgenomen “te aanvaarden dat dingen zijn zoals ze zijn”.

Als we bezield willen leven, als we met hart en ziel willen leven en werken, en als we de wereld tegemoet willen treden vanuit een sterk gevoel van eigenwaarde, dan ontkomen we er niet aan te praten over de dingen die ons daarbij in de weg staan, met name schaamte, angst en kwetsbaarheid.

Schaamte

In alle jaren van mijn werk als coach, heb ik geen enkel bewijs gevonden, dat “hoe en wat” werkt wanneer we niet kijken naar hetgeen ons tegenhoudt.

We zijn bang voor moeilijke emoties zoals schaamte, onzekerheid en imperfectie. We zoeken naar kant en klaar oplossingen, die ons gelukkig maken.

We weten best wel hoe we dat “hoe en wat” voor elkaar krijgen. We weten hoe gezond te leven, we weten hoe we op een effectieve wijze met geld om kunnen gaan. Dus daar zit het probleem niet.

Uit gevoel van schaamte, vragen we ons af:

- Wat zullen ze ervan denken . . .
- Niemand mag weten dat . . .
- Ik moet doen alsof . . .
- Ik pas me wel aan als dat nodig is . . .
- Hoe kom je erbij te denken dat jouw ideeën de moeite waard zijn
-

Schaamte is in wezen angst geen liefde waard te zijn, vaak in de vorm van “er niet bij horen” of niet goed genoeg te zijn.

Schaamte is een benauwend gevoel, dat wanneer we erdoor worden overspoeld, ons het gevoel geeft klein, onbelangrijk en vooral waardeloos te zijn.

Schaamte is precies het tegenovergestelde van zelfacceptatie en eigenwaarde.

Schaamte ontstaat wanneer we een vergelijking maken, onszelf met ons ideale zelf, onszelf met wat we denken dat anderen van ons verwachten en we vergelijken ons met de ander.

Schaamte is dol op perfectionisten. Schaamte kan soms zo eenvoudig ons de mond snoeren.

In de beginperiode van mijn werk als coach, organiseerde ik ook trainingen en na de training vroeg ik de deelnemers om te evalueren. Daarvoor had ik een redelijk uitgebreide lijst met een boel vragen,, die konden worden gewaardeerd met 1 tot 9. (ja tot 9!). Ik herinner mij een training met de PvdA en vrijwel alle deelnemers waardeerde de workshop met een 8 en zelfs met een 9. Na afloop was het eerste wat ik deed kijken hoe hoog de scores waren. 8,9,8,8,9,8 1/2, 8 . . . en een 6. “zie je wel . . . ! en weg was de vreugde van de toch wel hoge waardering. Ik schaamde me voor mezelf . . . en ook om het Catharine te vertellen. Deze ervaring heeft me nog heel lang achtervolgt.

Als we willen dat schaamte (en niet alleen schaamte) ons leven gaat beheersen, kunnen we het beste onze schaamte verdringen, verzwijgen, ontkennen en veroordelen. Wanneer we het gevoel van schaamte binnen houden, gaat het groeien en woekeren.

We moeten leren met schaamte om te gaan op een zodanige manier dat het geen belemmering is voor ons.

Wat te doen? bron: de moed van imperfectie, Brene Brown.

1. Schaamte is iets wat we allemaal als mens kennen. Schaamte is universeel en een van de meest primitieve emoties. We zijn tot schaamte in staat, omdat we ons verbonden voelen met anderen, de ander belangrijk voor ons is.
2. we vinden het heel lastig om over onze schaamte praten, omdat we bang zijn geen liefde waard te zijn. We bang zijn dat de achting van de ander voor ons zal dalen. Schaamte draait om angst.
3. hoe minder we over schaamte praten, hoe meer schaamte grip krijgt op ons leven en werken.

Aanvaarden dat ik imperfect en kwetsbaar ben, dat geeft kracht en is de weg om jezelf te bevrijden uit de door jezelf gecreëerde gevangenis. Zie Leve de Mislukking, leve de toekomst – de achtbaan van Leven en Werken.

Omdat we zo heerlijk menselijk zijn, zo prachtig imperfect zijn, krijgen we elke keer weer de kans om ermee te oefenen.

We krijgen allerlei wack-up calls:

- Conflicten in relaties en werk
- Afwijzing en miskenning
- Ontslag of demotie
- Tegenslagen
- Mislukkingen
- Ergernis
- Frustratie
-

Doen we er iets mee of drukken we op de snooze knop en dutten we lekker verder?! Moed - om je imperfectie te aanvaarden - , compassie en verbondenheid, zijn de geschenken van imperfectie. Moed heeft te maken met je kwetsbaarheid op het spel te zetten.

Praat met een goede vriend, vriendin, met je partner over je schaamte.

Schaamtebestendigheid ontwikkelen we door:

- Het herkennen van schaamte en weten welke boodschappen en verwachtingen schaamte bij je oproepen
- Checken of de boodschappen en verwachtingen, die het gevoel bij ons oproepen te kort te schieten, wel juist zijn: klopt het wel dat ik
- Het verhaal met een vertrouwde goed vriend, te delen.
- Praat over je schaamte, gebruik het woord ook, zeg hoe je je voelt en vraag om steun indien je daaraan behoefte hebt.

Pas wel op, op de reactie die je krijgt. Niet iedereen in staat om met jouw verhaal om te gaan. Een paar mogelijke reacties:

Reacties van vrienden op je verhaal:

- Plaatsvervangende schaamte, uiteindelijk moet je hem / haar troosten
- Reageert met medelijden: "ach stakker"
- Is teleurgesteld, dat jou zoiets overkomt. "dat had ik nou niet van je verwacht, je bent anders altijd zo . . ."
- Vriend kan niet omgaan met jouw kwetsbaarheid en schiet in de agressie. "hoe kan je dat nou doen . . .?!!"
- De vriendin die alles gladstrijkt: "je overdrijft, joh . . . dat valt best mee . . ."
- De vriend die compassie verwacht met competitie: "moet je horen wat mij is overkomen"

Waarschijnlijk zit je op deze reacties niet te wachten. Je verwacht begrip, medeleven. Je vraagt niet om advies of oplossingen. Het enige wat je nodig hebt, is begrip en een oor om je verhaal te vertellen.

Schaamte en schuld

En dan nog iets. Maak verschil tussen schaamte en schuld. Schuld gaat over gedrag. Je doet iets niet goed. En ook hier pas op. Je kunt je schuldig voelen en je kunt schuldig zijn. Als je schuldig bent, neem dan op een volwassen manier de verantwoordelijkheid voor je gedrag. Biedt je excuus aan en corrigeer. Schaamte gaat over een oordeel: ik ben niet goed genoeg.

Schuldig *voelen* is nauwelijks te definiëren. Schuldig voelen is ons aangeleerd in onze (prille) jeugd. We voldeden niet aan de verwachtingen en eisen van onze opvoeders. We werden verantwoordelijk gemaakt voor het feit dat zij gestrest waren, hoofdpijn hadden of boos waren. Schuldig voelen hoort bij het Kind in ons.

Ik denk dat schuldig *voelen*, heel erg veel weg heeft van schaamte. Schaamte gaat over *mij*: ik voldoe niet. Schaamte is destructief, wanneer we het laten bestaan.

Er is maar een oplossing:

- Weet om te gaan met schaamte. Werk aan je schaamte bestendigheid.
- Identificeer je niet langer met je gedrag, met je kennis, met de resultaten en met alles wat je niet bent. Je bent niet je gedrag, je bent niet je gedachtes, je bent niet je emoties etc. Je *hebt* gedachtes, je hebt emoties, je hebt . . .

Ik ben niet mijn gedrag

We worden in de verandering geconfronteerd met een stijl van denken die we allemaal kennen en dagdagelijks gebruiken: de stijl van bereiken en vermijden. Deze twee ogenschijnlijk tegengestelde richtingen horen onlosmakelijk bij elkaar. Ik kan alleen maar weten wat ik wil bereiken als ik ook (bewust of onbewust) weet wat ik wil vermijden en omgekeerd.

Om effectief met deze ogenschijnlijke tegenstelling te kunnen omgaan, zullen we dat wat we willen vermijden moeten aanvaarden. En dat wat we willen bereiken - het resultaat - loslaten.

Ga er maar aanstaan! Geen eenvoudige innerlijke beweging, maar zoals de slinger in de figuur - zie volgende bladzijde en ook blz. 20 - ook aangeeft, worden we heen en weer geslingerd en komen geen draad verder. We willen niet aanvaarden wat we willen vermijden en willen ook niet loslaten wat we willen bereiken. Heel begrijpelijk, maar het schiet niet op! We zetten onszelf vast, raken gefrustreerd, gooien er nog meer energie tegen aan, tot dat we uiteindelijk misschien opgeven.

Laten we eens kijken hoe het werkt.

Waarschijnlijk zijn we eerder bereid om te aanvaarden wat we willen vermijden, wanneer we ons realiseren dat elk doel, elke verandering zijn "prijs" heeft. Simpel voorbeeld: wanneer je nadenkt over je vakantie, zeg je misschien wel ik wil naar Londen en ja ik wil ook wel naar Parijs. Je weet dat je moet kiezen. Ga je naar London, dan moet je aanvaarden dat je niet naar Parijs kunt en omgekeerd. Hoe dan ook kiezen betekent ook 'verliezen'. Dat is de prijs die we betalen voor "kiezen"

*Het verhaaltje van de Rozenkweker **

Wanneer je aan een rozenkweker vraagt hoe hij die schitterende roos, met zijn fluweel en volle rode kleur, krachtige steel en stoere bladeren . . . hoe doe je dat? Dan zal de rozenkweker antwoorden: een hoop shit. Ik kweek rozen nog steeds op paardenstront. Dus wanneer je de stank van paardenstront niet wilt aanvaarden, krijg je ook geen mooie stevige en gezonde roos.

Waarschijnlijk zie je nu wel in dat je in zekere mate toch zult moeten aanvaarden, wat je niet wilt. Mooi dan kan je verder.

De volgende stap is dan "loslaten" wat je wilt bereiken. Maak plannen voor de toekomst en maak je er geen zorgen over. Dit vind je mogelijk nog lastiger, maar met een andere zienswijze kom je waarschijnlijk ook hierin weer verder.

Veelal identificeren we onszelf met het door ons gewenst resultaat. Het resultaat behalen geeft je een gevoel van succesvol te zijn, staat voor status of aanzien of geeft invloed (macht) of geeft je in elk geval een ander gevoel wat je liever niet opgeeft. En zo "identificeren" ons met het hetgeen we willen bereiken. Anders gezegd wanneer je het resultaat niet bereikt en het gestelde doel mislukt, dan krijg je misschien het gevoel *zelf* mislukt te zijn. En dat is natuurlijk niet zo, alleen het resultaat is niet gehaald. Aan jou zelf als man, vrouw, als ouder of manager is verder niets veranderd.



In de figuur is dat weer gegeven als "identificatie met wat je hebt, doet en kunt". We identificeren ons zelf met het resultaat, met wat we doen en met wat we (moeten) kunnen. En daarmee zetten we onszelf vast en gaat het "gevecht" op hetzelfde niveau voort.

Er is dus maar een beweging die ons verder brengt: desidentificeren, als het ware jezelf losmaken uit het concrete niveau van het gewenste resultaat en de wijze waarop dat resultaat tot stand zou moeten komen. Als het ware een andere positie innemen die van de waarnemer, met vragen als: wat gebeurt hier, waar gaat het eigenlijk om, wat is nodig om hier uit te komen . . .

Eigenwaarde en schaamte bestendigheid hangen sterk met elkaar samen.

Je neemt dan in het (innerlijke communicatie)proces een positie in waarin je je veilig zult voelen, je neemt alleen maar waar, je maakt je je bewuster van waar het omgaat en wat er gebeurt. En vanuit deze positie - waarin je losstaat van de "werkelijkheid"- kun je dan bepalen : hoe gaan ik (we) verder, hoe gaan we het aanpakken. Op die manier is het veranderingsproces veiliger en beter bestuurbaar.

Veranderen, groeien en ontwikkelen is lastig, soms heel lastig. Met groeien beantwoorden we aan de meest belangrijke wens van ons mensen. Groeien is vaak zo lastig, maak het leuk, vindt het leuk . . . het leven is al lastig genoeg. Kies ervoor om te groeien, kies ervoor om van je leven een Kunstwerk te maken, kies voor een bezielde leven. Kies ervoor om lol te hebben aan het groeien.

Bronvermelding

* Inzicht jaargang 15, nr. 3, Prasadam Paul Schmitz

* Rene Diekstra

Kracht van eigenwaarde

Wanneer je in staat bent je los te maken van wat anderen van jou en je keuzes vinden en wanneer je onder ogen kunt zien, dat het is zoals het is, dan geeft dat toegang tot een krachtig gevoel van eigenwaarde: het gevoel, een Weten ! dat je goed genoeg bent, zoals je bent, en dat je waard bent om liefde te ontvangen en erbij te horen.

Dit is Weten met je Hart.

Jammer dat het hoofd je andere signalen geeft:

- ik ben pas goed genoeg wanneer ik slanker ben, 10 kg. ben afgevallen
- ik ben pas goed genoeg, wanneer ik die klus kunt klaren
- als ik gezonder eet, minder drinkt
- als iedereen mij een goed leidinggevende, ouder vindt.
- als ik die promotie maak
- als hij / zij mij ziet *staan*
- als
- als
- als

Maar voor een bezield leven hoef je niet aan allerlei voorwaarden te voldoen. Je kunt *kiezen, nu kiezen* voor een bezield leven, voor een leven als een Kunstwerk . . ook al weet je nog niet hoe je dat moet doen, ook al heb je geen zekerheid dat het je zal lukken.

Je bent goed genoeg zoals je bent. Je bent het waard om liefde te ontvangen en te geven.

En ja . . er is mogelijk ook nog wat werk aan de winkel, op het niveau van resultaat, gedrag en/of capaciteiten (zie figuur blz. 20). De kritiek die je krijgt doet een appèl aan je verantwoordelijkheid om op die niveaus je verder te ontwikkelen.

Bezield leven – maak een Kunstwerk van je Leven

Wat houdt dat in, bezield leven?? Kijk eens naar het onderstaande lijstje van patronen:

Wel		Niet	
Eigenwaarde		Perfectionisme	
Rusten		Gevoelens dempen en wegstoppen	
Ontspannen - spelen		Behoeftte aan zekerheid	
Geloof		Steeds doorgaan - uitputting	
Vertrouwen		Niemand nodig hebben	
Intuïtie		Vergelijken	
Hoop		Aanpassen	
Authenticiteit		Oordelen over jezelf	
Liefde		Oordelen over de ander	
Verbondenheid		Gevoel van schaamte	
Dankbaarheid			
Creativiteit			

Wat zijn voor jou de belangrijkste waarden en criteria die jij in je dagdagelijkse leven inzet. Zet in de kolom ernaast √ .

Authentiek

Mensen proberen vaak achterstevoren te leven: ze streven naar meer spullen of meer geld te hebben, om meer te kunnen doen wat ze willen, om gelukkiger te zijn. Maar eigenlijk werkt het precies andersom: eerst moet je ernaar streven te zijn wie je werkelijk bent, vervolgens doen wat je werkelijk moet doen, om te kunnen hebben wat je wenst.- Margaret Young

Herken je de proces van voorwaardelijk denken:

Als ik dat of dit hebt . . .

Dan kan ik dat of dat doen . .

Dan ben ik degen die ik wil zijn.

Authenticiteit is een zijnstoestand zoals liefde, vreugde, vrijheid en dankbaarheid. Authentiek zijn is een keuze, is een proces, het is een zijnstoestand waaraan we elke dag, elk moment kunnen werken. Authentiek zijn is in wezen trouw zijn aan jezelf, is een keuze elke keer weer de moed hebben je ware zelf te laten zien en daarnaar te handelen.

Schaamte en onzekerheid zijn de valkuilen van authenticiteit. Wat zullen anderen denken, wanneer ik *mijn rug recht houd*, wanneer ik handel vanuit mijn waarden. Wat als mijn vrienden en familie mij als zelfzuchtig en egocentrisch zien . . . Het is een hele klus om authentiek te zijn in een maatschappij, in een cultuur die je vraagt om je aan te passen.

Authenticiteit is dag in dag uit loslaten wie je denkt te moeten zijn, en te aanvaarden wie je werkelijk bent. *)

Kiezen voor authenticiteit:

1. Kies ervoor authentiek te zijn. Punt. Leef vanuit je waarden.
2. Heb de moed om imperfect te zijn, durf grenzen te stellen en sta jezelf toe kwetsbaar te zijn.
3. Denk en handel vanuit compassie. Je weet toch dat we allemaal onze sterke en onze zwakke kanten hebben.
4. Streef naar verbondenheid, zorg dat je verbinding hebt.

**een leven zonder risico bestaat niet.
we zijn kwetsbaar en imperfect,
en schamen ons,
voor onze kwetsbaarheid en imperfectie.**

Kwetsbaarheid en hulp vragen.

In het dagdagelijkse leven is de balans tussen geven en ontvangen van groot belang voor de relatie en in het algemeen voor een bezielde leven, voor een Leven als een Kunstwerk.

Wij mensen hebben met anderen een soort van mentale en emotionele rekening courant. We leven vaak met de gedachte "voor wat hoort wat". Neem maar het eenvoudige voorbeeld van het cadeautjes-ritueel ter gelegenheid van verjaardagen. Wanneer jij iets geeft staat de ander in het rood, dat geeft aanzien, status en/of het gevoel van macht. De ontvanger voelt zich dan verplicht om de rekening-courant te vereffenen, want het voelt niet fijn om in het rood te staan.

En omgekeerd, wanneer jij ontvangt gebeurt hetzelfde.

Ontvangen is een Kunst. Ontvangen met je Hart, maakt ontvangen mooi en vreugdevol. En . . . vergeet niet wanneer je ontvangt, dan geef je ook heel veel aan de ander! Erkenning, waardering, genegenheid, dankbaarheid en mogelijk veel meer dan jij hebt ontvangen.

Hulpvragen is een teken van kracht. Je laat zien dat je je kwetsbaarheid kunt aanvaarden. En het getuigt nog van wijsheid ook.

*Pas als we met hart en ziel kunnen ontvangen,
kunnen we met hart en ziel geven.
Als we een waardeoordeel koppelen aan het vragen en ontvangen van hulp,
dan koppelen we ongewild en onbewust,
ook een waardeoordeel aan het geven van hulp.*

Citaat: de moed van imperfectie – laat gaan wie je denkt te moeten zijn.
Brené Brown isbn 978 94 005 0349 6

Weerstand hebben we nodig om te groeien.

Dank zij de weerstand van de schaal,
wordt het kuiken sterk genoeg



om zich een weg naar buiten te prikken.

Dankzij onze kwetsbaarheid, dankzij onze angst, dankzij onze imperfectie, door los te laten wie we willen zijn, kunnen we groeien en worden wie we willen zijn.

De reis van een bezielde leven vraagt evenveel *hartwerk* als *hoofdwerk*.