



## *Lelievita Nieuwsbrief februari 2012*

### **Kwetsbaar durven zijn**

Ik dacht altijd dat ik niet zo'n moeite had om me kwetsbaar te tonen. Ik praat vrij open over gevoelige onderwerpen, onderwerpen die anderen beschouwen als kwetsbaar. Tot ik door kreeg dat ik desondanks allerlei mechanismen gebruik om mijn kwetsbaarheid te beschermen.

Als sociale wezens zijn we bewust of onbewust altijd op zoek naar verbinding. We willen gezien worden door de ander en het gevoel hebben dat we wat waard zijn. Omdat we bang zijn om niet goed genoeg te zijn, proberen we onszelf eindeloos te perfectioneren. We zijn bang dat de ander ons doorziet, dat de ander door krijgt dat we niet goed genoeg zijn. En daarom tonen we naar de buitenwereld al gauw een schijn-zelf, een zelf dat minder kwetsbaar voelt.

Om ons te beschermen tegen het ondraaglijke gevoel van kwetsbaarheid kunnen we ons sterker voordoen dan we zijn. We gedragen ons misschien wat extra stoer, of we tonen onze trots en we laten niet met ons spotten. Of we worden om het minste of geringste boos. Misschien proberen we de onzekerheden in ons leven te verminderen en de controle erover te versterken. Onze mening over religie en politiek kunnen we tot een nieuwe zekerheid of waarheid maken die ons een veilig houvast biedt. We gaan dan denken in termen van gelijk hebben/ongelijk hebben, goed of fout, of we geven een ander de schuld voor wat er moeilijk is in ons leven. Het zijn allemaal strategieën om ons groter te maken dan we ons voelen en een schijnzekerheid te creëren.

Een andere strategie is die van verdringing. We bouwen een dikke muur om ons heen en vluchten in verslavingen zodat we onze kwetsbaarheid niet meer hoeven te voelen. Alcohol, sigaretten, snoepen, tv, computer, gokken of drugs; natuurlijk levert het ons geen echte bescherming op, we proberen er alleen het gevoel van kwetsbaarheid mee te verdoven. Maar je kunt nooit selectief het ene gevoel wel en het andere niet verdoven. Verdoof je je kwetsbaarheid, dan verdoof je tegelijkertijd de diepe gevoelens van geluk, dankbaarheid en liefde in je leven.

Misschien praten we juist wel open en eerlijk over onze gevoeligheden en onzekerheden. Maar ook dat kan een bescherming zijn: Als ik maar laat zien dat ik heel transparant ben, als ik de ander toestemming geef om me te doorzien en daar zelf vooral ook nog eens wat sturing aan geef, dan voel ik me namelijk minder kwetsbaar. Het voelt pas echt kwetsbaar als de ander me doorziet zonder dat ik daar toestemming voor heb gegeven.

Je kwetsbaarheid werkelijk omarmen, houdt een soort overgave in. Je erkent dan voor jezelf dat het spannend voelt als een ander je kan doorzien en dat het pijn doet als je afgewezen wordt. Maar je verzet je niet tegen wat je voelt en je probeert jezelf niet te beschermen of beter voor te doen.

Als je ruzie hebt met je beste vriendin, dan kun je doen of het je niet raakt: 'Voor haar tien anderen' kun je dan denken. Maar je kwetsbaarheid omarmen betekent dat je erkent dat het je raakt. Laat jezelf zien, in al je kwetsbaarheid, en probeer er samen uit te komen, ook al voel je even heel weinig vriendschap. Als je van iemand houdt, kun je afwachten wat de ander voor signalen naar jou uitzendt. Maar je kunt ook liefhebben met heel je hart in de wetenschap dat er geen garanties zijn.

Wie werkelijk vanuit het hart leeft, omarmt zijn of haar gevoelens van kwetsbaarheid en heeft de moed om authentiek te zijn, gewoon zichzelf, en dus niet perfect. Je bent zoals je bent, en dat is nu juist zo mooi. Maar zodra je dat weer verheft tot nieuwe zekerheid, en er een soort arrogantie over gaat uitstralen (je moet me maar nemen zoals ik ben en anders is dat jouw probleem), dan ben je niet meer in contact met je kwetsbaarheid en leef je niet meer vanuit je hart.

Als je denkt dat je nu voortaan altijd vanuit je hart moet leven en je kwetsbaarheid moet toelaten, ben je zo streng voor jezelf dat het haast wel móet leiden tot zelfveroordeling. Je doet het immers nooit goed genoeg. Maar dat perfectionisme heb je helemaal niet nodig. Kijk gewoon naar wat je doet en wat je denkt, en merk op

hoe dat voelt. En knipoog naar jezelf, neem het allemaal niet te serieus. Het kan vermakelijk zijn om te zien hoe het ego zich in alle bochten wringt om maar gezien te worden op een manier die het ego graag wil. En dan komen er vanzelf momenten dat je je gevoelens van kwetsbaarheid in alle hevigheid in je leven gaat toelaten. En hoewel daar moed voor nodig is, gaat het toch vanzelf, omdat er geen sprake meer is van moeten en willen.

(Met dank aan zenleraar Michel Oltheten voor de inspirerende gesprekken die we over dit onderwerp voerden en hoogleraar sociale studies Brene Brown voor haar ontroerende en humoristische lezing over kwetsbaarheid, die te bekijken is via deze [link](#).)

## Hartcoherentietraining Hogescholen vergoed

De meeste hogescholen (namelijk degene die verzekerd zijn bij Achmea/Zilveren Kruis) kunnen de Hartcoherentietraining Veerkracht voor de Leerkracht volledig vergoed krijgen vanuit het LIVVIT pakket, dat gericht is op het structureel terugdringen en voorkomen van ziekteverzuim. In een tweedaagse training kunnen ze heel praktisch getraind worden om hun stress de baas te worden. Er wordt veel achtergrondinformatie gegeven, maar het belangrijkste is dat met oefeningen een gedegen basis wordt gelegd voor een coherent hartritme. Voor meer informatie kun je me bellen of emailen.

## Agenda

**Doorlopend:** Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness.**

**Individuele begeleiding Leren met je hart / HeartSmarts voor kinderen en jongeren, in Den Haag (2x per maand op woensdagmiddag) en Leidschendam.**

**Di 6 maart: Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht'**, 4 dinsdagavonden 17.30—19.00 uur bij Stichting de Ruimte, Witte de Withstraat 27 in Den Haag. Kosten € 120,- incl. werkboek, *aanmelden uiterlijk 28 februari.*

**Vr 30 maart: Adem = Leven = Liefde: Workshop Inspirational Breathwork en Hartcoherentie**, 20.00—22.00 uur in Yogacentrum Corazon, Goudenregenstraat 89 in Den Haag. In samenwerking met Nathalie Gerards. Kosten € 45,-.

**Ma 2 en 16 april: Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht'**, 2 maandagmiddagen, 13.30—17.00 uur in de Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 120,- incl. werkboek, *aanmelden uiterlijk 26 maart.*

**Di 15 mei: Kennismakingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 5 dinsdagavonden 20.00 – 22.00 uur, bij Centrum Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113 in Den Haag. Kosten € 95,-incl. syllabus, plus optioneel € 10,- voor CD met de basisoefeningen, *aanmelden uiterlijk 8 mei.*

**In alle gevallen:**

**meer informatie en aanmelding zie [www.lielievita.nl](http://www.lielievita.nl) en [www.lerenmetjehart.net](http://www.lerenmetjehart.net) of bel/ mail me (zie hieronder).**

Met harte-groet, Harriet

**Lielievita**

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697 (of b.g.g. soms bereikbaar op 06-38193775)

[harriet@lielievita.nl](mailto:harriet@lielievita.nl)

[www.lielievita.nl](http://www.lielievita.nl) en [www.lerenmetjehart.net](http://www.lerenmetjehart.net) .

Weet je meer mensen die wat aan deze nieuwsbrief zouden kunnen hebben, stuur hem dan door (en ontvang je deze nieuwsbrief niet van mij maar via bekenden, meld je dan aan bij [harriet@lielievita.nl](mailto:harriet@lielievita.nl) als je hem maandelijks wilt ontvangen). Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen, stuur me dan een mailtje zodat ik je van de verzendlijst af kan halen.