

## Hoofdstuk 2: De kracht van kwetsbaarheid

“Kwetsbaarheid maakt je leven en lekker een potje janken is helemaal oké”

Nog zo'n woord om van te janken... kwetsbaarheid. Pieter krijgt alleen al de kriebels als hij aan het woord denkt. Toch weet hij diep van binnen dat hoe hij op dit moment leeft ook niet heel lang meer vol te houden is. Bij alles en iedereen maar de schijn ophouden en zeggen dat het goed gaat terwijl hij zichzelf diep van binnen eigenlijk enorm eenzaam en alleen voelt. Alsof niemand hem écht ziet staan. Hij is er wel maar ook weer niet.

De weekenden zijn oké. Dan verdooft hij de pijn en het verdriet met alcohol en drugs. Dan is hij scherp, helder en alert. De maandag en vooral de dinsdag zijn echter verschrikkelijk. Als een hoopje ellende zit hij in de hoek van de kamer. Weer een weekend helemaal naar de klote. Hij voelt zich eenzaam en alleen. Bang en onzeker. Depressief.

Op het werk gaat het ook al een tijdje niet zo goed meer. De werkdruk is hoog en het gevoel constant te moeten presteren valt hem zwaar. Alsof hij de hele dag op zijn tenen loopt. Hij staat altijd aan en kan maar moeilijk tot rust komen.

Gaat er ooit een einde komen aan al deze ellende? Is er licht aan het einde van de tunnel? Diep van binnen wil Pieter maar één ding: vrij zijn. Een leven in vreugde en vol plezier. Zichzelf niet langer wegcijferen maar gaan staan voor wie hij diep van binnen werkelijk is. Zijn hart openen en leven!

Waarom heeft hij dan zoveel moeite met het tonen van zijn emoties? Wat maakt dat zijn zachte kant er niet mag zijn? Waarom verbergt hij de persoon die hij diep van binnen werkelijk is? Het zijn vragen die hem met enige regelmaat bezighouden. Hij weet dat er zoveel meer in hem zit dan dat wat er op dit moment uitkomt.

Tijdens het golven met collega Twan durft Pieter zichzelf voor het eerst kwetsbaar op te stellen. Hij geeft eerlijk en oprecht toe dat het eigenlijk niet zo heel goed met hem gaat. Dat hij last heeft van de hoge werkdruk en maar moeilijk tot rust kan komen.

Voor het eerst ervaart hij de kracht van kwetsbaarheid. Wat er op dat moment gebeurd had Pieter namelijk nooit durven dromen. Er ontstaat een prachtig mooie verbinding. Ook Twan heeft namelijk last van de hoge werkdruk en blijktbaar in het verleden ooit een burn-out gehad.

Het besef dat Pieter niet de enige is die worstelt in het leven geeft hem een goed gevoel. We maken onze angsten in ons hoofd zo ontzettend groot. Het lijken wel monsters terwijl het in werkelijkheid allemaal reuze meevalt. Het gesprek met Twan geeft Pieter vertrouwen. Het vertrouwen om zichzelf nog meer te openen.

Onderweg naar zijn ouders luistert Pieter naar de radio. Er komt een prachtig mooi nummer voorbij: 'there's a hero inside of you'. Het raakt en ontroert hem. Dit is wat hij al die tijd al geweten heeft. Er zit een leeuw in hem. Een immense kracht die de hele wereld in rep en roer zal brengen. Een bron van onvoorwaardelijke liefde.

Eenmaal aangekomen bij zijn ouders deelt Pieter zijn verhaal. Over de hoge werkdruk maar vooral ook over de fijne golfmiddag met Twan. Ondanks de generatiekloof begrijpen zijn ouders Pieter maar al te goed. Ze zullen het niet snel toegeven maar ook zij hebben last van de snel veranderende wereld. Alles gaat immers in zo'n rap tempo. Het is bijna niet bij te houden...

Activatie: Ik verzoek de engelen van de hogere wetten om de wet van eenheid te activeren. We zijn één en allemaal met elkaar verbonden.

Oefening: bel een goede vriend of vriendin en deel hoe het op dit moment écht met je gaat.

Ervaar de kracht van kwetsbaarheid en zorg voor een verdieping van je relaties. Bel een goede vriend of vriendin en deel wat er op dit moment in je omgaat. Laat weten hoe het écht met je gaat en kijk wat er in de verbinding allemaal mag ontstaan. Vooral in moeilijke en lastige tijden is het belangrijk om in verbinding te blijven. Om jezelf niet af te zonderen maar te blijven praten. Deel wat er in je omgaat en ervaar de kracht van kwetsbaarheid. Als Pieter het kan, kan jij het ook. Succes!