**Verbinding** en **kwetsbaarheid**

Ben Tiggelaar: Ik had het lezen van haar boeken tot nu toe zorgvuldig uitgesteld. Van coaches die dingen zeggen als „je moet je een beetje kwetsbaar opstellen” krijg ik jeuk en ik was bang voor een overdosis op dit gebied. Onterecht. Kwetsbaarheid à la Brown draait niet om zalvende praatjes. Het is eerder een stevige Texaanse knokpartij met jezelf en de mensen om je heen. De ultrakorte samenvatting van Browns gedachtegoed: **als je echte verbinding wil maken met anderen – misschien wel het belangrijkste dat je als mens kunt doen – dan moet je de moed hebben om je twijfels en angsten te delen en om je kwetsbaar op te stellen.** Als je dat niet doet, als je je kwetsbaarheid ontkent en je negatieve emoties probeert te verstoppen, dan mis je ook de mooie emoties en de goede dingen in het leven, zoals dankbaarheid, liefde en geluk.

Gespreksvragen:

1. Kan je een moment herinneren waarop iemand iets vertelde over twijfels of angsten?
2. Kan je leren om kwetsbaar te zijn? En is de gemeente daar een goede plek voor, of juist niet?

Stelling: Kwetsbaarheid en knokken zijn twee tegenstrijdige begrippen.

Kijk voor het artikel van Ben op: <https://www.nrc.nl/nieuws/2019/02/15/moedig-leiderschap-volgens-brene-brown-a3654249>