

Waarom voel ik me zo zwak?

In mijn praktijk kom ik veel vrouwen tegen die zich te zwak voelen. Omdat dit vrouwen zijn die aan het scheiden zijn hebben ze het gevoel dat ze juist nu sterk en strijdlustig moeten zijn. Ik laat ze zien dat zwakte weleens hun grootste kracht kan zijn.

In dit tijdperk is kracht een zeer gewaardeerde eigenschap. Krachtige mensen hebben succes en stralen macht en overwicht uit. Therapeuten bieden zich massaal aan om je innerlijke kracht te vinden en in je kracht te gaan staan. Zwakte daarentegen wordt veel minder gewaardeerd. Terwijl zwakte juist prachtige eigenschappen met zich meebrengt. Een baby is een afhankelijk en zwak wezentje wat eigenlijk weinig kan en toch zal de meest krachtige bullebak smelten bij de aanblik van een baby! Met zijn zwakte nodigt de baby uit om te zorgen, te knuffelen en het leven te bekijken

vanuit een zorgeloos perspectief. De baby doet niet zijn best om krachtig te zijn of succes uit te stralen, maar geniet van zijn afhankelijkheid en zwakte. **Zwak betekent je overgave aan de situatie zoals die is, rusten in het moment en accepteren dat alles is zoals het moet zijn.** Zwakte staat voor menselijkheid en mededogen en wat is er mooier dan dat! Krachtige mensen willen opkomen voor de zwakkere, maar ik vraag me af of dat nodig is. Zwakte is zelden een permanent gegeven. Op het moment dat het zwak zijn geen doel meer dient, zal iemand zijn kracht terugvinden

en in zijn kracht gaan staan om verder te kunnen met het leven. Een baby blijft ook niet eeuwig zwak, op een goed moment zal hij de wereld willen gaan verkennen en gaan staan en lopen. Door zwakte in jezelf af te wijzen ontnem je jezelf de kans op overgave en acceptatie aan de situatie zoals hij is. Een moment van vrede en rust. Vrouwen die gaan scheiden of uit elkaar gaan kunnen zich zwak gaan voelen van de voortdurende strijd en het voortdurend sterk zijn. Vaak hoor ik ze zeggen; 'Nu moet ik sterk zijn en voor mezelf opkomen, maar ik heb er de kracht niet voor'. Wat mij betreft is dit een



signaal dat ze meer rust mogen nemen en de situatie mogen gaan accepteren zoals deze op dat moment is. Als ouders geven we hier een goed voorbeeld mee aan onze kinderen. Als zij zien dat wij in staat zijn tot zwakte zullen zij ook sneller hun zwakte durven te tonen en aangeven wat ze nodig hebben. Veel kinderen houden zich sterk tijdens een scheiding omdat ze hun ouders niet met hun verdriet en woede willen belasten. Zelf laten zien dat jij het ook niet altijd weet geeft ze de ontspanning om te huilen of op een andere manier hun emoties te ontladen zodat ze de scheiding kunnen verwerken. Dit betekent natuurlijk niet dat je op je kinderen moet gaan leunen, maar samen verdriet hebben of

samen zwak zijn schept een band en geeft jullie beiden ruimte voor verwerking. De zwakte van je kind geeft jou ook weer de kracht om boven jezelf uit te stijgen en er voor je kinderen te zijn. En zo inspireer je elkaar. **Wat kun je zelf doen als je je zwak voelt?** Mijn advies is om je verzet hiertegen te staken, er geen schuldgevoel over te hebben en aan jezelf te vragen wat je nodig hebt. Zodra je deze vraag aan jezelf stelt zal er een beeld of antwoord komen. Misschien zie je een warm bad voor je, een film kijken op de bank, of gewoon lekker in je bed liggen. Wat het ook is dat in je opkomt; **LUISTER ERNAAR.** Dit is een belangrijke aanwijzing die je gaat helpen om je moment

van zwakte op te lossen. Zwakte gaat namelijk meestal over een bepaalde behoefte die we hebben. Zodra we daaraan voldoen zal het moment van zwakte verdwijnen en keert onze kracht als vanzelf naar ons terug. Bij je kinderen kun je dit ook vragen. Wat zou je nu willen? Wat heb je nu nodig? Probeer zoveel mogelijk aan die behoefte tegemoet te komen. Besef ook dat als een kind iets materieels voorstelt zoals een kadootje, het dan niet gaat om de waarde van dit kado, maar om het gevoel dat een kado je geeft! Wil je meer weten over de methode Succesvol Scheiden of gratis het **E-BOOK** downloaden? Kijk dan op www.scheiden met succes.nl. *Wanda Vendrig, gezinscoach*