

LIVE 22 jan 24

Als ik nee zeg, voel ik me schuldig.

Wat gebeurt er en verandert er als je gezond egoïstisch gaat worden.

Als je, zoals ik, een pleaser bent, dan kan er best veel veranderen.

Je moet je voorstellen dat al jouw bestaande relaties op dit moment een bepaalde dynamiek hebben, een bepaalde structuur, ieder vervult zijn eigen rol en dat is het fundament van deze relaties. Je zult je wellicht realiseren dat het vaak om dezelfde soort rol of dynamiek gaat of dat je soms verschillende soorten relaties hebt met verschillende rollen en dynamieken.

### **Wat bedoel ik hier nou mee?**

Eigen voorbeeld: ik was altijd een enorme pleaser, hielp mensen graag daar waar ik kon en omdat ik altijd in de zorg/hulpverlening heb gewerkt wist men mij ook altijd te vinden om als klankbord te fungeren. En eerlijk is eerlijk; ik vond het heerlijk!

Het gaf mij een goed gevoel over mezelf dat ik anderen bij mijn staan en verder kon helpen.

Ik was nodig en voelde me belangrijk.

Op dat moment was ik me nog niet bewust van het feit dat ik daarmee enorm over mijn eigen grenzen ging. Ik merkte natuurlijk wel dat ik heel moe was of werd of me energetisch helemaal voelde leeglopen maar trok daar nog geen conclusies uit.

Totdat ik zelf in een crisis terecht kwam en er niet meer voor anderen kon zijn.

In het begin was iedereen heel begripvol maar toen het net weer wat beter met me ging merkte ik dat men de oude dynamiek/structuur van de vriendschap weer wilde oppakken.

En dus de dynamiek waarin ik de rol had als oplosser/klankbord/klusjes opknappen etc.

En ik ben daar zelfs nog een tijdje in meegegaan, zo hardnekkig was dit patroon in mij.

Want iets betekenen voor anderen gaf mij een goed gevoel over mezelf, ik vond mezelf daardoor waardevol terwijl het ten koste van mezelf ging.

Op een gegeven moment merkte ik dat ik deze rol niet meer trok. Ik was nog herstellende van een burn out en angststoornis en had al m'n energie nodig om mezelf staande te houden.

Dat was het moment dat ik voor het eerst 'nee' ging zeggen...nou dat heb ik geweten.

Want een Astrid die NEE zei die kende ze niet.

Zo was de rolverdeling niet en dus werd het niet geaccepteerd. Men ging doordrammen en pas toen ik stampvoetend NEE bleef zeggen droop men af.

En daar vond men wat van want ik was aan het veranderen. De dynamiek en structuren waarop mijn vriendschappen (de meesten) waren gebaseerd, brokkelde af.

En dit was niet makkelijk want hierdoor zijn veel vriendschappen gesneuveld en dit heeft me heel veel verdriet gedaan. Maar achteraf is het een zegen gebleken want deze vriendschappen waren helemaal niet gezond voor mij!

Waarom ik dit vertel is omdat jij dit soort dingen ook kan gaan ervaren. Als jij verandert, verandert jouw rol in de relatie en de vraag is hoe de ander reageert.

En als de ander dat niet accepteert is de vraag; wat doe jij daarmee?

Je zult wellicht aardig uitgedaagd worden in het kiezen voor jezelf. En men gaat daar wat van vinden. Ze gaan je misschien egoïstisch noemen.

Maar ga dan eens diep bij jezelf naar binnen en vraag jezelf af wat jij werkelijk wilt:

**De relatie tussen jou en jou blijft altijd bestaan, daar kun je niet van weglopen. Relaties met anderen kun je loslaten als die jou niet meer dienen.**

**Welke relatie is dan waardevoller om in te investeren?  
In die met jezelf toch?**

Welke negatieve emoties kan dit oproepen bij je ?

- schuldgevoel; je wilt mensen niet teleurstellen. kwetsen of in de steek laten
- boosheid
- verdriet
- je onbegrepen voelen
- gevoel van alleen staan/eenzaamheid
- je er niet tegen opgewassen voelen

En wat ga je hier vervolgens mee doen?

Hoe kom je bv van je schuldgevoel af?

1. Ten eerste door je heel goed het belang te realiseren van waarom je deze stap maakt;
2. Je bewust worden van de enorme innerlijke drang naar vrijheid die we allemaal hebben maar die we soms gewoon niet meer herkennen door alle aangeleerde patronen en structuren.
3. Tune in op deze behoefte aan vrijheid; hoe voelt dit, hoe ziet dat eruit?
4. Stel kleine haalbare doelen voor jezelf zoals ik de vorige keer ook al zei
5. Gebruik de tool die jij het prettigst vindt om de negatieve emoties die er loskomen los te laten.

## **En even voor de duidelijkheid:**

Stel jij doet elke week boodschappen voor je buurvrouw en het idee dat je daarmee gaat stoppen, wat je uiteindelijk wel wil want het komt je heel slecht uit, geeft je een enorm schuldgevoel. Je krijgt dit met 100 Sedona's nog niet weg. Wat doe je dan?

Wat is dan de weg van de minste weerstand?

Gewoon de boodschappen voorlopig nog voor haar blijven doen, want de weerstand die dit oproept is kleiner dan de weerstand (schuldgevoel) die het oproept bij het idee om het niet meer te doen.

Deze stap is duidelijk nog te groot en dat is logisch en helemaal prima!  
Jouw emoties geven zelf aan waar je aan toe bent en waaraan nog niet.  
Wees daar trouw aan!  
Dat is je innerlijke leiding!

Focus dan op je zo goed mogelijk voelen terwijl je de boodschappen doet, bouw het bv rustig af en zet bv de intentie dat hier een andere oplossing voor komt.

## **Tips en uitleg.**

### **'Nee' zeggen zonder schuldgevoel**

Je denkt 'nee'. Toch komt er een 'ja' over je lippen. Uit plichtsgevoel, omdat je aardig bent of een conflict vermijdt. Hoe dan ook, je baalt dat je met tegenzin toegeeft. Ontdek hoe je grenzen stelt zonder je daar slecht bij te voelen.

## **4 reminders voor jezelf als je 'ja' dreigt te zeggen**

### **(zonder dit te willen)**

**#1.** Realiseer je dat 'nee' zeggen tegen een ander, hetzelfde is als 'ja' zeggen tegen jezelf.

**#2.** Bedenk dat je jezelf, maar ook de ander tekort doet als je niet achter jouw instemming staat. Je doet het met tegenzin of maar half-half. Daar heeft niemand iets aan.

**#3.** Jij hebt het recht om te weigeren. Net zoals iedereen. 'Nee' zeggen heeft zelfs een positief resultaat. Naast dat jij je meer kunt focussen op wat echt belangrijk is, krijgen anderen ook meer respect voor jouw waardevolle tijd. Wie vaak toestemt, wordt sneller voor lief genomen.

**#4.** Als je 'nee' leert verkopen, trek je niet meer aan het kortste eind, word je minder geleeft en kom je minder onder druk te staan.

### **Maar hoe zeg je dan 'nee'?**

Met deze stappen kun jij assertief bedanken en zonder nare gevoelens voor jezelf staan:

Zeg het rustig en duidelijk, zonder in de verdediging te schieten.

Verzin geen smoesjes, maar sta voor je weigering en vertel kort (!) waarom het niet kan of je het niet wilt.

Gebruik geen vage woorden zoals 'misschien' en 'liever niet'. Die laten de deur op een kier staan. De ander denkt dat er toch een kans is en gaat mogelijk doordrukken.

Wees begripvol als de ander teleurgesteld is. Maar let op: je kunt wel meedenken, maar het is niet jouw taak om met een oplossing te komen.

Bij doordrammers blijf je jouw 'nee' rustig herhalen. Verzin er geen redenen bij, je hoeft je niet extra te verantwoorden. Blijft iemand pushen, zeg dan dat je het vervelend vindt dat hij of zij aandringt en loop weg.

Vraag indien nodig om denktijd zodat je in alle rust je weigering kunt formuleren. Laat iemand niet onnodig in onzekerheid hangen, dus breng je antwoord wel zo snel mogelijk.

Bron: internet

Maar wat ALTIJD blijft gelden is; JIJ bepaalt het tempo waarin je dit leert en JIJ bepaalt wat haalbaar is en wat jouw unieke weg van de minste weerstand is.