

NEE is NEE!

Dat geldt voor je kind, maar óók voor je zus, vriendin, man...

Het klinkt zo makkelijk: Zeg gewoon eens nee! Maar in werkelijkheid hebben we er allemaal moeite mee. Of het nou tegen je kind is, je zus, je moeder, je baas ... Maar wees gerust: nee zeggen kun je leren!

Je kunt jezelf wel voor je kop slaan, toch doe je het steeds weer: ja zeggen wanneer alles in je eigenlijk néé schreeuwt. Omdat je iemand niet wilt teleurstellen, omdat je niet durft, omdat het van je wordt verwacht... Dus sta je weer speelgoed schoon te maken op school, terwijl je het vorig jaar ook al hebt gedaan en je er eigenlijk geen tijd voor hebt. Maar ja, de juf vraagt het zo aardig. Net als je baas. Dus daarom ben jij regelmatig degene die overwerkt, terwijl je weet dat de crèche bijna sluit. Waarom is nee zeggen zo moeilijk?

Psycholoog en haptotherapeut Miriam van Ommeren komt in haar praktijk regelmatig vrouwen tegen die moeite hebben met nee zeggen. Ze vertelt dat het vaak voorkomt dat we moeite hebben met luisteren naar ons gevoel. Miriam: "Wij hebben van onze ouders geleerd om anderen tevreden te stellen. Niet op te komen voor onze eigen belangen. Je doet nu eenmaal wat er van je verwacht wordt." Gelukkig ziet Miriam de laatste tijd wel een verandering: "De generatie van nu wil graag leren voor zichzelf op te komen."

NEE TEGEN JE ZUS

Maar leren om voor jezelf op te komen, is nog best lastig. Yvonne (38): "Gisteren belde mijn zus of ik morgenmiddag op haar kinderen kan passen. Natuurlijk zei ik ja, het zijn mijn neefje en mijn nichtje. Toch zit het me niet lekker. Mijn zus en zwager kiezen er zelf voor hun kinderen maar één dag naar de kinderdagopvang te laten gaan, alle drie hun kinderen gaan dan op verschillende dagen. Mijn zus is verpleegkundige en eens in de paar weken moet ze werken als twee van haar kinderen thuis zijn. Meestal past oma dan op. Maar als zij niet kan, ben ik de sigaar. Dat gebeurt best vaak. Soms wil ik niet, maar dan doe ik het toch. Dan voel ik me echt de slapjanus die geen nee kan zeggen." Miriam: "De volgende keer dat haar zus haar vraagt om op te passen, moet Yvonne proberen te luisteren naar haar eigen gevoel. Voelt het goed om ja te zeggen, dan moet ze dat doen. Ervaart ze innerlijke spanning bij het idee ja te zeggen, dan zou ze gewoon nee moeten zeggen. Makkelijk is het niet, maar het kan. Durf je niet meteen resoluut nee te zeggen, maak het onderwerp dan eerst eens bespreekbaar. Yvonne kan pas een goede relatie met haar zus hebben, als ze wederzijdse gevoelens met elkaar durven bespreken. Het is even spannend, maar door niets te vertellen, bouwt Yvonne onnodig een gigantische hoeveelheid spanning op."

ANGST VOOR AFWIJZING

Niet alleen verlegen en onzekere mensen zeggen niet makkelijk nee, ook zelfverzekerde personen hebben er moeite mee. Miriam: "Dat komt doordat het in onze genen zit ergens bij te willen horen. Geen nee durven zeggen heeft te maken met innerlijke angst om afgewezen worden. Vroeger kon je in de natuur alleen overleven als je veilig in een groep leefde, volgens de regels. Maar tegenwoordig is het groepsgevoel niet meer noodzakelijk om te overleven. We krijgen steeds meer individuele mogelijkheden en keuzes."

EXCUSES VOOR DE ANDER

Selma (33): "Altijd als ik afsprek met mijn vriendin Vicky, moet dat bij haar thuis of in haar buurt. Zelfs met mijn pasgeboren baby reed ik regelmatig zestig kilometer naar haar huis heen en weer voor een gezellige middag. En nu, een paar jaar later, doe ik dat nog steeds. Als we samen gaan eten, moet dat in haar woonplaats. Met alle kinderen naar de speeltuin vindt ze

leuk, op een steenworp afstand van haar huis. Een middag winkelen, we doen het in de stad waar zij woont. Ik wil ook weleens bij mij in de buurt afspreken, naar die leuke stad dicht bij mijn woonplaats of naar een andere speeltuin! Eigenlijk laat ik over me heen walsen. Dat voel ik zo, maar tegelijkertijd denk ik dan: Zo belangrijk is het niet. Het is ook best een gedoe voor haar om naar mij toe te komen. Ik verzin allerlei excuses voor haar, terwijl ik me eerlijk gezegd steeds vaker erger, omdat het altijd op haar manier moet." Miriam: "Die ergernis moet eruit en dat kan alleen als Selma haargevoel benoemt. Voor zichzelf, maar óók tegen haar vriendin. Ze kan bijvoorbeeld zeggen: 'Ik voel me er rot over dat ik altijd naar jou moet komen, ik vind het leuk wanneer je ook een keer naar mij komt.' Dat hoeft Selma niet verwijtend te zeggen. Ze kan gewoon aangeven dat het haar gevoel is. En daarmee zet ze de eerste stap om de volgende keer wél haar grens aan te geven. Wie weet nodigt ze Vicky de volgende keer bij haar thuis uit of neemt Vicky zelf dat initiatief."

SOCIAAL DIER

Winden we ons er niet te veel over op? De mens is een sociaal dier, daar hoort toch bij dat je soms iets tegen je zin in doet? Miriam: "Als haptotherapeut vind ik het niet gezond wanneer iemand geen nee kan zeggen. Het is heus niet erg als je eens ja zegt, terwijl je eigenlijk nee bedoelt. Maar als je dit structureel doet, dan word je daar op lange termijn heel ongelukkig van. Je bouwt dan laagjes met spanning op en dat gaat bij iedereen op een andere plek zitten. In de schouders bijvoorbeeld, waardoor nekklachten, rsi, hoofdpijn, en migraine kunnen ontstaan. Of in de rug, met rugpijn als gevolg. Ook zetten mensen zich vaak vast in hun heupen, knieën of handen. Iedereen heeft zo zijn eigen oplossingsstrategie voor het omgaan met spanning. En het gekke is dat mensen vaak niet de connectie leggen tussen hun lichamelijke klachten en hun ingehouden emoties. Pijnstillers of pillen zijn niet de oplossing. Beter is het als je je realiseert hoe je jezelf onder druk zet en waar je in je lichaam spanning vastzet. Dan kun je leren hoe je jouw specifieke spanningspiek kunt ontlasten en ontspannen."

NEE TEGEN JE KIND

Rianne (33): "Natuurlijk moeten de kinderen hun dag beginnen met een ontbijt. Maar vanochtend liep mijn zoon al met een stuk chocola in zijn handen voordat ik überhaupt een boterham uit de vriezer had gehaald. Ik heb het maar zo gelaten, ik had geen zin in een drama." Miriam: "Als Rianne wérkelijk geen zin in een drama had, dan heeft ze een goede keuze gemaakt. Maar als ze haar zoon zijn gang heeft laten gaan omdat ze de confrontatie met hem niet aandurft, dan heeft ze haar eigen gevoel genegeerd. En dat zou ze niet moeten doen. Als ze er eigenlijk best boos om wordt, is het tijd om dat te laten merken. Kinderen moeten leren om te gaan met de vier basisemoties: verdriet, boosheid, angst en blijdschap. Rianne had kunnen zeggen: 'Ik word er behoorlijk boos van dat jij nu al chocola eet voordat je een boterham hebt gegeten. Ik wil dat niet meer hebben. Vanaf nu geldt hier de regel dat er geen chocola meer wordt gegeten voordat jij een normale maaltijd op hebt. Is dat begrepen?' Als ze hem consequent herinnert aan die regel, zal ze merken dat hij daar na verloop van tijd respect voor heeft."

LEER JEZELF KENNEN

Wat moet je doen als je geen nee durft te zeggen?

Miriam: "Ik raad iedereen aan op zoek te gaan naar een manier waardoor je je meer bewust wordt van je eigen lichaam met zijn ingesleten patronen. Ontdek waarom je steeds maar weer

overstag gaat als iemand je om een gunst vraagt, waarom je excuses voor anderen verzint, waarom je altijd maar liefde, verzorging of steun geeft maar weinig terugvraagt van anderen. Als je ontdekt waarom je dat steeds weer doet, kun je daaraan werken. En dan is het een stuk makkelijker om nee te zeggen." Je kunt je eigen valkuilen op allerlei manieren ontdekken: met hulp van een psycholoog, een haptotherapeut, maar ook door een cursus mindfulness of yogalessen. En dan de volgende stap, dat is natuurlijk het gewoon een keer doen. Zeg eens nee. Oefening baart kunst'

HET GEMAK VAN DE MAN

Carmen (34): "Meer dan eens belt mijn man me op mijn werk of ik de kinderen van het kinderdagverblijf wil halen. Terwijl het eigenlijk zijn beurt is! Hij weet dat ik nee zeggen moeilijk vind." Miriam: "Sommige mannen hebben er een handje van om het gemak op te zoeken. Maar het is niet nodig om geïrriteerd te reageren. Carmens man vraagt of het kan. Als het niet kan, zal hij zelf voor een andere oplossing moeten zorgen. Eigenlijk zou het Carmen moeten irriteren dat ze niet naar haar eigen gevoel luistert. Als ze voelt dat ze er geen zin in heeft, zeg dat dan gewoon. Ze moet de consequentie bij haar man laten."

De oplossing vanuit haptotherapie is: Denken en voelen voor jezelf. Miriam: "Ga ervan uit dat er pas iets verandert als je gaat luisteren én handelen naar je gevoel. Als je ja blijft zeggen waar je nee bedoelt, verandert er niets. Denk eraan wat het met jou doet, hoe jij je voelt en zeg dáárom vaker nee. Je zult zien: je hebt er echt baat bij".

WAT DOET EEN HAPTOTHERAPEUT?

Door observatie, oefeningen en aanrakingen maakt de haptotherapeut mensen bewust van spanning in hun lijf. In het lichaam slaan we allerlei emoties op. Een haptotherapeut maakt ons bewust van die emoties door een beroep te doen op voelen in plaats van op het verstand.