

HET PLEZIER VAN NEE ZEGGEN

Gezonde grenzen stellen in 6 stappen
voor een leven dat bij jou past

NATALIE LUE

INHOUD

Inleiding: Vind je vreugde, vind je nee 7

DEEL 1

Hallo, people-pleaser

1. Ben jij een people-pleaser? 18
2. In het begin 28

DEEL 2

De vijf typen people-pleasers

3. Het 'goede' doen 51
4. Je best doen 66
5. Vermijden 82
6. Redden 97
7. Lijden 113

DEEL 3

De zes stappen voor het vinden van plezier in nee zeggen

8. Ontdekken welk type pleaser jij bent 133
9. Je emotionele bagage herkennen 150
10. Jezelf geven wat je niet van je ouders kreeg 167
11. Maak er een verlangen van of zeg nee 189

12. Minder vaak hints geven	207
13. Leer van emotionele uitbarstingen en uitdagingen	226

Tot slot	247
Dankwoord	253
Noten	259
Register	263
Over de auteur	271

INLEIDING

Vind je vreugde, vind je nee

Ik ben Natalie Lue en ik ben een herstellende people-pleaser. Het onderdrukken en verdringen van mijn behoeften, verlangens, verwachtingen, gevoelens en meningen om de gevoelens en het gedrag van anderen te beïnvloeden en er controle over uit te oefenen was voor mij net zo natuurlijk als ademen. Ik vond het normaal om tegen mensen te zeggen (lees: liegen) wat ze wilden horen om ervoor te zorgen dat ze zich beter voelden. Ik geloofde dat ik een goed mens was door aardig, gul, hardwerkend, gewetensvol, liefdevol, behulpzaam, aantrekkelijk en intelligent te zijn, en door te doen wat andere mensen nodig hadden en wilden. Maar ik snapte maar niet waarom ik me altijd zo, nou ja, klote voelde. Ik begreep ook niet hoe het kon dat ik totaal niet lekker in mijn vel zat terwijl ik zoveel tijd, moeite en (emotionele) energie stak in pogingen om altijd het juiste te doen, een braaf meisje te zijn, en ervoor te zorgen dat anderen tevreden waren door mezelf op te offeren.

Ik bewaarde ‘nee’ voor noodgevallen waarbij ik met mijn rug tegen de muur stond en ik echt niet meer anders kon. Ik zei het vaak op een overdreven verontschuldigende manier, waarmee ik eigenlijk de indruk wekte dat ik iets verkeerd zei, of ik wachtte er te lang mee waardoor mijn opgekropte woede en frustratie eruit kwamen. Ik dacht dat ‘nee zeggen’, of je het nu uit noodzaak, verlangen of een verplichtingsgevoel deed, of gewoon omdat je het wilde, iets was wat andere mensen deden, je weet wel, mensen die dat recht hadden verdiend

met hun waardigheid als mens. Dit betekende dat als ik al nee zei, dat gepaard ging met pijn, angst, schuld, wrok en schaamte.

* * *

Op een ochtend begin augustus 2005 ontdekte ik *dat ik gewoon nee kon zeggen omdat ik het wilde*. Op die bewuste dag zat ik in het kantoor van een specialist in de longkliniek van een ziekenhuis in Noord-Londen. Ik was voorbereid op het slechte nieuws waarvan ik wist dat het zou komen. Anderhalf jaar lang was ik van de ene naar de andere afdeling gegaan, soms zelfs elke week, om röntgenfoto's van mijn borstkas te laten maken, voor longfunctietests, bloedonderzoeken, CT-scans en een heleboel gepor en geprik, nadat ik was gediagnosticeerd met een mysterieuze aandoening van het immuunsysteem (sarcoidose) waardoor ik bijna aan één oog blind was geworden en ik een expert was geworden in het verborgen houden van ernstige gewrichtspijn. Een paar weken daarvoor, toen ik op vakantie was in Egypte om het einde van een agressieve steroïdenkuur van een jaar te vieren, had ik een knobbel in mijn nek ontdekt waaruit bleek dat de ziekte 'terug' was. Toen wist ik hoe het personage van Jamie Lee Curtis in de *Halloween*-films zich voelde. Zij dacht elke keer dat ze van Michael Myers af was, maar die bleef maar terugkomen om het leven van iedereen te verzieken.

'... de behandeling met steroïden heeft niet gewerkt... Zoals je weet, weten we niet wat de oorzaak is, en er is ook geen geneesmiddel voor, dus je zult levenslang steroïden moeten blijven slikken... Het is heel belangrijk dat je meteen begint... pulmonale hypertensie voor je veertigste voorkomen... geen andere opties... behoud van mobiliteit...'

Ik was kort daarvoor achtentwintig geworden, en terwijl de stem van mijn specialist steeds monotoner werd, drong het tot me door: ik was al minstens twee jaar ziek, en hoewel ik heel goed had begrepen dat mijn ziekte ernstig was, had ik al die tijd gedaan wat de artsen me hadden opgedragen, en ik was altijd bezig geweest met het iedereen naar de zin te maken, zelfs als ik dat niet wilde.

Ik zag flitsen van situaties waarin ik me naar anderen had geschikt

en mezelf had verwaarloosd. Ik had besloten om mijn familie niet te 'belasten' met 'te veel' informatie over mijn ziekte, omdat ik wist dat ze dat niet aankonden (en eerlijk gezegd maakte hun houding, bijvoorbeeld hun bezorgdheid over hoeveel ik aankwam door de steroïden, me nogal depressief). Mijn baas en collega's wisten niets over de impact die de ziekte op me had. Ik had namelijk besloten om te doen alsof ik niet ziek was en om alle 'ongemakken', zoals afspraken in het ziekenhuis en elk uur steroïden in mijn oog toedienen, te compenseren door goed te presteren. Ik begon de dag schreeuwend van de pijn, en tegen de tijd dat ik uit de metro stapte en op kantoor aankwam, lag er een vernislaagje van kalmte over me heen.

Dus toen ik even later een krachtig, onverbloemd en beslist 'nee' hoorde, keek ik om me heen om te zien wie het had gezegd. Uit de verwarde en geïrriteerde blik van mijn arts maakte ik op dat ik het moest zijn geweest.

Normaal gesproken zou ik bang zijn geweest om nee te zeggen tegen een 'gezaghebbend persoon' en wilde ik niet als een 'moeilijk mens' overkomen, maar dat gevoel had ik nu niet. De angst om op mijn veertigste te sterven was veel groter dan het eventuele ongemak dat ik bij anderen voelde als ik ook maar overwoog om nee te zeggen, laat staan dat ik het uitsprak of het op de een of andere manier liet zien. Ik besefte heel goed dat niemand me zou komen redden. Het was mijn verantwoordelijkheid om beslissingen te nemen en goed voor mezelf te zorgen.

Dus legde ik uit dat aangezien hij niet wist waarom ik de ziekte had en de steroïden duidelijk niets opleverden, ik andere opties wilde onderzoeken. Vervolgens herhaalde hij alles wat hij al gezegd had, wees hij alternatieven minachtend af en zei dat ik geen andere opties had.

Het zou maar al te gemakkelijk zijn geweest om terug te krabbelen en de daaropvolgende maanden of zelfs jaren te blijven piekeren over het feit dat ik mijn mond niet had opengedaan. In plaats daarvan zei ik: 'Ik begrijp wat je zegt, maar toch ga ik andere opties onderzoeken.' Ik beloofde dat ik naar al mijn controles zou komen en dat als we binnen drie maanden geen verbetering zouden zien, ik met een steroïdenbehandeling zou beginnen. Maar zover is het nooit gekomen.

Acht maanden later was ik in remissie van mijn ongeneeslijke ziekte. Daarnaast was ik begonnen met het rigoureuus veranderen van alle aspecten van mijn leven en had ik een nieuwe relatie met mijn huidige man. Ja, ik gebruikte een aantal alternatieve therapieën (kinesiologie en acupunctuur), maar toen ik niet zo lang na die afspraak het woord *grenzen* hoorde, veranderde en redde dat mijn leven. In de zeventien jaar sinds die voorbestemde dag bleek één ding steeds opnieuw de oplossing te zijn voor bijna elke worsteling en elk probleem waarmee ik kampte: het omarmen van het plezier van nee zeggen.

Toen ik in de spreekkamer van de specialist nee zei, had ik nog *nooit* een gezonde romantische relatie gehad. Zelfs mijn dates ontvaardden altijd in toxische ontmoetingen. Doordat ik ongepast gedrag goedpraatte of doordat ik me schuldig voelde over mijn gebrek aan interesse, bleven mannen over mijn grenzen gaan en/of waardeerde ik ze vaak op tot 'vriendje'. Dankzij mijn problemen met mijn vader en moeder, die het gevolg waren van verlating, kritiek en chaos, zat ik vast in een familiedrama en kwam ik op mijn werk in een burn-out terecht. Ik had zelfs geen energie meer voor sommige vriendschappen. Ik haatte mezelf en mijn leven omdat ik het gevoel had dat ik het nooit goed kon doen. In mijn beleving leidde 'nee' tot pijn, afwijzing, mislukking, teleurstelling en verlating.

Ik ben niet de enige die er zo over denkt. We leven in een wereld die ons van jongs af aan socialiseert om andere mensen te behagen en te geloven dat het aangeven van grenzen verkeerd en egoïstisch is. We worden weliswaar terecht op bepaalde gevaren gewezen en we leren dat 'nee' ook echt 'nee' is, maar vervolgens krijgen we zulke verwarrende en tegenstrijdige boodschappen over gehoorzaamheid en hoe je ervoor kunt zorgen dat er van je wordt gehouden en dat je veilig bent, dat veel mensen het vermogen verliezen om op een zelfverzekerde manier nee te zeggen. We leren dat 'nee' 'nee' betekent zolang we niemand kwetsen of boos maken of zolang we geen 'slecht' mens zijn.

We leren al vroeg in ons leven dat het heel belangrijk is dat je je ouders en verzorgers tevreden houdt, in welke vorm dan ook, want zij 'weten het altijd het beste' en voor onze overleving en liefde zijn

DEEL 1

Hallo, people-pleaser

Ben jij een people-pleaser?

HERKEN JE JEZELF IN EEN OF MEERDERE VAN ONDERSTAANDE UITSPRAKEN?

- Hoewel ik het misschien verhul, onderdruk en verdring, voel ik me vaak wrokkig, verplicht om iets te doen, overweldigd, schuldig, angstig, overbelast, leeggezogen, uitgeput, somber, hulpeloos, machteloos of slachtoffer.
- Ik stel de behoeften en wensen van anderen boven die van mezelf en heb het gevoel dat ik op de laatste plaats sta.
- Ik maak me er zorgen over dat ik niet aardig gevonden word, in de problemen kom, anderen kwets, als een 'slecht' of 'egoïstisch' persoon overkom, of afgewezen of in de steek gelaten word of mezelf van anderen vervreemd als ik nee zeg, mijn behoeften en grenzen aangeef of eerlijk ben.
- Ik zeg ja zonder over de betekenis en de gevolgen na te denken en voel me dan gevangen, overweldigd, angstig of verbitterd, of mensen ergeren zich aan me omdat ik me terugtrek of te weinig in mijn mars heb of bepaalde vaardigheden niet heb.
- Ik vind het moeilijk om om hulp te vragen en ben bang dat ik andere mensen tot last ben, dat ik anderen stoort of ze een ongemakkelijk gevoel geef, waardoor ik mijn eigen behoeften, verwachtingen, verlangens, gevoelens en meningen doorgaans afwijs omdat ik mezelf overgevoelig/behoefstig/moeilijk/eigenwijs/veeleisend vind.

- Ik zeg ja omdat ik me schuldig, bang, verplicht of angstig voel.
- Ik heb een aan stress gerelateerde ziekte of burn-out gehad of ik kon mezelf niet beheersen en heb een driftbui gehad waardoor ik me schaamde.
- Ik heb weinig of geen tijd voor mezelf, of het nu gaat om mijn prioriteiten, plezier of zelfzorg, maar ik weet wel hoe ik voor andere mensen moet zorgen en tijd voor hen vrij moet maken.
- Ik ben degene bij wie iedereen altijd aanklopt als ze een probleem hebben, of het nu gaat om werk, familie, vrienden of exen die weer in mijn leven opduiken als ze het even niet zien zitten.
- Ik ben bang dat ik niet goed genoeg ben, en dat dat de reden is waarom iemand anders bepaalde gevoelens heeft of zich op een bepaalde manier tegen mij gedraagt, en dat het leven niet zo loopt als ik graag zou willen.
- In mijn relaties probeer ik de ander vaak te redden, te verbeteren of iemand anders van hem of haar te maken, of ik ben meer een hobby dan een volwaardige partner.
- Ik heb dingen niet gedaan die ik eigenlijk heel graag wilde doen doordat ik ja heb gezegd tegen iets waar ik geen ja tegen had moeten zeggen.
- Ik heb een relatie gehad met iemand die emotioneel niet beschikbaar was of me niet goed behandelde, en ik ging door met daten/afspreken/terug bij elkaar komen, of ik bleef in de relatie ook al was die niet bevredigend of gezond.
- Ik maak me er zorgen over dat mijn succes, geluk of persoonlijke groei groter zijn dan die van anderen en dat zij zich daardoor ongelukkig, buitengesloten of in de steek gelaten voelen.
- Als mensen mijn inspanningen niet erkennen, waarderen en belonen, voel ik me gekwetst, verbitterd, verwaarloosd, in de steek gelaten, depressief, gebruikt of misbruikt.
- Ik heb kritiek op mezelf, ik ben bang om te falen en om fouten te maken, ik wil mezelf te veel bewijzen en overcompenseer, of ik verstop me en vlucht weg.
- Ik vind het moeilijk om op mijn werk nee te zeggen, omdat ik

bang ben om lui of incompetent over te komen, de indruk te wekken dat ik geen goede teamspeler ben of niet goed genoeg ben om een promotie te krijgen, of het risico loop dat ik mijn schepen achter me verbrand of vergeldingsacties uitlok.

- Ik gebruik hints om anderen zover te krijgen dat ze aan mijn behoeften en wensen voldoen of mijn gevoelens begrijpen, in plaats van dat ik die duidelijk aangeef.
- Soms ben ik woedend of raak ik in paniek als mensen me iets vragen of iets van me verwachten, maar toch zeg ik dan ja.
- Ik geef te veel.
- Ik zeg ja, ga in dingen mee, of zeg niets, zelfs als dat ten koste gaat van mijn welzijn, omdat ik bang ben om nee te zeggen of niet weet hoe ik dat moet doen.

Als je op één of meer van deze uitspraken ja hebt geantwoord, dan ben je een people-pleaser. De uitspraken zijn signalen van je lichaam, geest en leven die erop wijzen dat je in vrijwel alle opzichten 'het goede' doet, maar om de verkeerde redenen. Daarom noemen we het people-pleasing.

People-pleasing is het bewust en onbewust onderdrukken en verdringen van je eigen behoeften, verlangens, verwachtingen, gevoelens en meningen om andere mensen op de eerste plaats te zetten, zodat je aandacht, genegenheid, goedkeuring, liefde of bevestiging krijgt, of conflicten, kritiek, teleurstelling, verlies, afwijzing of verlating vermijdt.

Er zijn mensen die hetzelfde doen als jij of iets vergelijkbaars, zoals helpen, hard werken, het goede willen doen, en het niet fijn vinden als ze mensen lastigvallen of teleurstellen, maar die doen dat niet vanuit angst, een schuldgevoel, een verplichtingsgevoel, of doordat ze zich onwaardig voelen. Ze zijn zich bewust van hun drijfveren, en in situaties waarin hun gedrag en keuzes of de verwachtingen en verzoeken van anderen hun welzijn negatief beïnvloeden of ronduit schadelijk, ongepast of onnodig zijn, houden ze rekening met zichzelf. Ze zeggen

DEEL 2

De vijf typen people-pleasers

Gedurende de jaren dat ik menselijk gedrag en relatiedynamiek observeer en onderzoek, heeft het me altijd gefascineerd dat dezelfde patronen steeds opnieuw opduiken, alsof er een geheim draaiboek of een Zweinstein voor people-pleasing bestaat. Het komt erg vaak voor en het heeft ook andere namen en beschrijvingen die we niet eens met deze gewoonte in verband brengen.

Om een voorbeeld te geven: in relaties met een partner die emotioneel niet beschikbaar is speelt de meer passieve partner bepaalde rollen om de emotioneel niet-beschikbaar persoon uiteindelijk te laten veranderen in een emotioneel beschikbare persoon die bereid is om zich te binden of om te stoppen met het mishandelen van zijn of haar partner. Ja, dat is een voorbeeld van people-pleasing.

Er is ook een trend waarbij mensen zichzelf als ‘empathisch’ beschrijven, iemand die de emotionele of mentale toestand van een ander kan waarnemen. Veel van deze mensen beseffen niet dat als ze daarmee niet goed hun grenzen bewaken en het aanvoelt als een zware verantwoordelijkheid en plicht, ze eigenlijk aan het people-pleasen zijn.

‘Perfectionistisch zijn’ is ook een manier waarop mensen die zichzelf als hardwerkende presteerders beschouwen, zichzelf verontschuldigen beschrijven en tegelijkertijd een beetje opscheppen omdat ze denken dat het een prijzenswaardige en gewaardeerde kwaliteit is. Maar als perfectionisme niet zozeer te maken heeft met detailgerichtheid en aan hoge werkstandaarden voldoen, maar meer met het

verdoezelen van een lage eigenwaarde en een poging om het oncontroleerbare te controleren, beschrijven ze ook een vorm van people-pleasing.

Maar of je jezelf nu een gever noemt of iemand die te veel geeft, iemand die te veel denkt, een uitsteller, een deurmat, overdreven verantwoordelijk of overgevoelig, een loopjongen, iemand van wie routinematig misbruik wordt gemaakt, iemand die door niemand wordt begrepen, het brave meisje, of de aardige man, het zijn allemaal verschillende manieren om hetzelfde te zeggen. Er zijn vijf manieren waarop je anderen kunt pleasen: het goede doen, je best doen, dingen vermijden, de ander redden en opzettelijk lijden. Ze hebben te maken met een goed mens zijn en goed op anderen overkomen, je flink inspannen om dingen te bereiken of om jezelf te bewijzen, dingen vermijden, mensen willen redden door ze te helpen en jezelf op te offeren, en opzettelijk lijden om te bewijzen hoe goed je wel niet bent of om jezelf te verlossen, geaccepteerd te worden en je veilig te voelen. Bij elke stijl wordt datgene gebruikt waaraan de betreffende persoon waarde ontleent om de gevoelens en het gedrag van andere mensen te beïnvloeden en er controle over uit te oefenen. Het doel hiervan is steeds opnieuw dezelfde dingen krijgen en vermijden door bepaalde patronen te herhalen, en om misstanden uit het verleden recht te zetten en oude pijn te verzorgen, maar telkens vanuit verschillende invalshoeken en met verschillende benaderingen.

Je people-pleasingstijl geeft je inzicht in hoe je het volgende doet:

- Proberen aan je behoeften en wensen te voldoen zonder er anderen direct om te vragen of direct te zijn in je gedrag.
- Proberen te voldoen aan de behoeften en wensen van andere mensen, en hun gevoelens en gedrag proberen te beïnvloeden en er controle over uit te oefenen.
- Rollen spelen die je hebt aangeleerd en aangenomen om je nodig, zinnig of waardevol te voelen.
- Reageren op je eigen verwachtingen en die van anderen, waaronder het gevoel dat je ergens toe verplicht bent of iets verschuldigd bent.

- Nog steeds de pijn, angst en schuldgevoelens met je meedragen van vroegere pijn en vroeger verlies en die je tot jouw pleasende gedrag aanzetten.

Wellicht herken je jezelf in meerdere stijlen, maar waarschijnlijk zullen er één of twee de overhand hebben. Hoewel ik bij elke stijl voorbeelden geef van ervaringen die sneller tot de keuze van de betreffende stijl kunnen leiden en tot het vertonen van kenmerken van de bijbehorende rollen, kunnen deze voorbeelden ook van toepassing zijn op de andere stijlen, dus ik moedig je aan om ze allemaal goed door te lezen. Ze zijn tenslotte allemaal vormen van people-pleasing. Je zult er ook dierbaren (en mensen die je niet zo dierbaar zijn) en de rollen die ze spelen in herkennen.

Waar het om gaat is dat je eerlijk aan jezelf erkent wat jou motiveert en drijft, want dat geeft aan wat je belangrijk vindt en waar je bang voor bent. Dit zie je terug in de thema's en patronen van je leven. Als je nagaat wat bij jou angst, bezorgdheid of vermijdingsgedrag oproept, en welke rollen je in je relaties met andere mensen geneigd bent te spelen, zie je het patroon van wat jou bij een van deze people-pleasingstijlen motiveert.

Als je wilt weten welke stijl je hebt gaat het er niet om dat je jezelf in een hokje plaatst. Het gaat erom dat je begrijpt in wat voor situaties je je probeert aan te passen en hoe je opvoeding en emotionele bagage tot uiting komen in hoe je je behoeften, verlangens, verwachtingen, gevoelens en meningen onderdrukt en verdringt. Dan kun je dat patroon doorbreken.

Laten we bijvoorbeeld zeggen dat je het people-pleasen op je werk bewust mindert omdat je er een rotgevoel van krijgt en je het deed om het beeld dat anderen van je hebben te beïnvloeden. Als een collega tegen je zegt dat hij de 'oude', zich altijd maar aanpassende, jij mist, hoef je niet over je heen te laten lopen en 'terug te vallen'. Natuurlijk mist hij die versie van jou, vooral als hij er baat bij had dat je je zo gedroeg, maar dat overleeft hij wel. En waarschijnlijk vindt hij wel iemand anders die hij als doelwit kan gebruiken!

Dit betekent dat welke stijl van people-pleasing je ook hebt en hoe

vaak je het ook aan de dag legt, je door verborgen redenen tot dit gedrag wordt aangezet. Je doet iets dan niet omdat je daarmee je echte waarden en intenties laat zien en hoe je je voelt, maar omdat je iets probeert te krijgen of te vermijden.

Of iets people-pleasing kan worden genoemd wordt bepaald door het 'waarom' dat erachter zit en hoe je je voelt, niet door hoe het in jouw beleving overkomt, je goede intenties, of hoe anderen het waarnemen.

DEEL 3

De zes stappen voor het vinden van plezier in nee zeggen

Het plezier van nee zeggen vind je in de vreugde die kan en zal ontstaan als je eerlijker wordt. Dat kun je doen door te kiezen voor dingen waaraan je de voorkeur geeft in plaats van voor dingen die je op basis van je conditionering kiest. Je stemt je dan af op wie je werkelijk bent en wilt zijn, en op hoe je je wilt voelen en wilt blijven voelen. Je stopt je tijd en energie in de relaties, mogelijkheden en activiteiten die jij zelf belangrijk vindt. Je haalt ook vreugde uit de impact, de ware betekenis en de gevolgen van nee zeggen, en uit de ruimte die daardoor ontstaat voor een leven dat veel meer in de buurt komt van en voelt als jouw leven. Je gaat echt leven in plaats van dat je allerlei leugentjes vertelt en je ware zelf verborgen houdt.

Hoe ga je je voelen, niet alleen direct nadat je nee hebt gezegd, maar ook in de dagen, weken, maanden en jaren daarna?

Hoe zorgt nee zeggen ervoor dat je oog hebt voor je eigen behoeften, verwachtingen, verlangens, gevoelens en meningen?

Waar zeg je nee tegen?

En waar mag je ja tegen zeggen doordat je ook nee mag zeggen?
Welke mogelijkheden ontstaan hierdoor en wie word je dan?

Ondanks je inspanningen om het iedereen naar de zin te maken zodat je je nodig en waardig voelt en het gevoel hebt dat je een doel in het leven hebt, en ondanks je pogingen om ongemak en pijn te vermijden, heb je de vreugde van het ja zeggen ook nog niet gevonden. Dat komt doordat je te weinig nee hebt gezegd en minder vaak dan je zou willen. En dat heeft weer tot gevolg gehad dat jouw ja niet authentiek is en niet liefdevol naar jezelf toe. En wellicht ben je heel vaak gekwetst geweest.

Soms vind je het gevoel dat nee zeggen je geeft verschrikkelijk. Dat is niet zo omdat nee zeggen verkeerd is of omdat jij het dan bij het verkeerde eind hebt, maar omdat je dan eindelijk je gevoelens voelt en erkent hoe ongemakkelijk het voelt om je kwetsbaar op te stellen en andere mensen wellicht teleurstelt. Je emotionele bagage komt naar de oppervlakte. Je rouwt dan om de versie van jezelf die vroeger dacht dat nee zeggen vermijden de beste optie was. Je laat een beetje meer van die fantasie, de oude verhalen en oordelen los, en je bent een beetje lichter doordat je heelt, groeit en leert.

Het kan verleidelijk zijn om in je ongemakkelijke comfortzone te blijven zitten, want dat voelde in ieder geval vertrouwd en je denkt dat het vast niet erger kan worden dan dat. Totdat dat op een gegeven moment wel gebeurt. Je krijgt waar je genoeg mee neemt, maar vreugde, vrede en tevredenheid zijn niet bereikbaar als je mensen blijft pleasen.

Streef niet meer naar onmiddellijke bevrediging en beperk je welzijn niet meer in de hoop dat je daar uiteindelijk voor zult worden beloond. Je hebt al meer dan genoeg ervaring met op een niet-authentieke manier ja zeggen, zelfs als je daar de beste bedoelingen mee had en jezelf ermee wilde beschermen. Daardoor weet je dat het meer problemen veroorzaakt dan oplost. People-pleasing kan op het moment zelf je spanning verlichten, maar achteraf voel je je niet fijn en dat gevoel kan best lang aanhouden. Daarom is het tijd dat je niet meer probeert om de gevoelens en het gedrag van andere mensen te beïnvloeden en dat je gewoon eerlijk nee en ja gaat zeggen. Zo krijg je meer controle over je eigen leven. Dat zal best wat tijd kosten, maar jij bent die investering meer dan waard.

In de laatste hoofdstukken beschrijf ik de zes stappen waarmee je jezelf uit je pleasende gedrag kunt bevrijden. Als je alle stappen zet, kun je daar heel veel mee bereiken, maar ook als je er maar één zet, kun je het patroon doorbreken en wordt het gemakkelijker om de andere stappen ook te zetten. Laten we eerst even een aantal realistische verwachtingen op een rijtje zetten:

Maak dingen niet onnodig moeilijk. Misschien denk je wel dat je pas aardig en lief voor jezelf kunt zijn als je hebt laten zien dat je ‘op de juiste manier’ nee kunt zeggen. Of je beeldt je in dat *reparenting* (jezelf geven wat je als kind niet van je ouders kreeg) en het hebben van grenzen ingewikkeld zijn. Of je verwacht van jezelf dat je nooit een fout mag maken. Door al deze dingen duurt het langer voordat je je grenzen erkent en meer vreugde in je leven kunt ervaren.

Er is geen blauwdruk. Je zult stappen moeten zetten en je kwetsbaar moeten opstellen tegenover het feit dat je dit niet gewend bent. En je zult het gaandeweg moeten leren en steeds meer moeten verfijnen. Het betekent dat je naar jezelf luistert, opmerkzaam bent, soms de fout ingaat, weer opstaat als je bent gevallen en het gewoon opnieuw probeert. Voordat je tegen jezelf zegt dat je dat allemaal niet kunt of dat je niet weet hoe je moet beginnen, moet je even goed naar jezelf kijken. Je hebt altijd geprobeerd om het Jan en alleman naar de zin te maken. Nu ga je een groot deel van die tijd en energie in jezelf stoppen.

Je hoeft geen grote sprong te wagen. Dat is onder andere zo omdat het je misschien wel de stuipen op het lijf jaagt waardoor je wellicht terugkrabbelt. Zet in plaats daarvan de intentie neer om een verantwoordelijke relatie met jezelf op te bouwen, met duidelijke grenzen. Als je elke dag kleine stapjes zet, kom je er uiteindelijk ook. Wat je regelmatig of altijd doet is belangrijker dan wat je slechts af en toe of zelden doet, dus als je consequent het verlangen in stand houdt dat je gezondere grenzen wilt ontwikkelen, zul je het cumulatieve effect van de investering in jezelf uiteindelijk ervaren. Gaandeweg ga je steeds

beter voor jezelf zorgen door uit te zoeken wat wel en niet voor jou werkt.

Ik raad je aan om de inzichten die je tijdens deze stappen opdoet in een dagboek op te schrijven, of je gebruikt een notitie-app op je smartphone. Kies gewoon wat voor jou het gemakkelijkst is. Behalve dat je hiermee je vooruitgang kunt volgen – wat vooral belangrijk is als je net als ieder ander mens weleens aan jezelf twijfelt – krijg je ook zicht op wat wel en niet voor je werkt. En op een dag, over niet al te lange tijd, zul je beseffen dat je niet meer automatisch iets doet dat vroeger pijn deed. Misschien merk je bijvoorbeeld wel dat je niet meer zo lang bij iets stilstaat je dat vroeger deed. Dat noemen we vooruitgang.

Laten we beginnen.

Zeg jij ook weleens ja terwijl je eigenlijk nee had willen zeggen?

Voel je je schuldig als je toch nee zegt, doe je dat alleen als het écht niet anders kan en heb je het gevoel dat je het nooit goed kunt doen? Dan is dit boek voor jou. In *Het plezier van nee zeggen* helpt Natalie Lue je aan de hand van zes stappen hoe je gezonde grenzen stelt en leert luisteren naar je eigen behoeften. Zo creëer je positieve ervaringen en relaties en voorkom je spijt, frustraties en moeilijk te doorbreken patronen.

Stop met pleasen en de ander boven jezelf te verkiezen, en kies voor een betere relatie met jezelf en je omgeving. Als je het plezier van nee zeggen omarmt, heb je een antwoord op bijna elke worsteling en elk probleem in je leven. Door vaker nee te zeggen leer je je eigen grenzen te bewaken en zeg je ja tegen het leven dat jou gelukkig maakt.



Natalie Lue is auteur, spreker en kunstenaar. Met haar blogs en podcast *The Baggage Reclaim Sessions* helpt ze haar lezers en luisteraars om gezonde grenzen te stellen en zich los te maken van hun emotionele bagage.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen