

Leer nee zeggen

Het woordje 'nee' komt misschien niet voldoende in je woordenschat voor. Ook nee zeggen heeft te maken met het kennen van je eigen grenzen. Door overal ja op te zeggen, graaf je je eigen kuil en val je er meestal nog in ook. Er zijn verschillende redenen om ja te zeggen op vragen. Dat kan zijn omdat je ergens gewoon zin in hebt. Je vindt een activiteit leuk en je wilt graag meedoen. Misschien denk je wel of niet aan je beperkingen, maar tijdens de activiteit kom je er al snel genoeg achter dat dit (misschien alleen op dit moment) te veel gevraagd is van je lichaam. Ook hier merk je dat je niet precies weet waar je grenzen liggen. Het nadeel van die grenzen is dat ze vaak per dag verschillen. Bij auto-immuunziekten is het meestal zo dat je van tevoren niet weet of je de volgende dag een goede of een slechte dag zult hebben. De ene dag kun je meer dan de andere en meestal is daar geen duidelijke reden voor. Ook kun je je grenzen ontkennen. Ontkennen kan vaak maar tot op zekere hoogte. Op een gegeven moment loop je in de val en word je nog zieker. Dat is ongewenst natuurlijk, maar het kan zijn dat je daar je eigen steentje aan hebt bijgedragen, omdat je veel te druk hebt geleefd. Je had dan misschien erger kunnen voorkomen.

Er zijn ook mensen die overal ja op zeggen omdat ze bang zijn om nee te zeggen. Wat zal de ander van mij denken als ik nee zeg? Vindt hij me dan nog wel aardig? Wil ze dan nog wel met mij omgaan? En als ik nu nee zeg, wil hij dan nog weleens iets voor mij doen als ik ja zeg? Om nee te leren zeggen, zou je gepaard met je nee een ander voorstel kunnen doen. Iets wat jouw lichaam beter ligt. Misschien maakt dit het nee zeggen gemakkelijker.

Je kunt uitweiden over het waarom van je nee maar eigenlijk is dat niet nodig. Als je denkt daardoor begrip te kunnen kweken, kun je het overwegen. Iedereen heeft het recht nee te zeggen zonder daarover extra uitleg te verschaffen. Vergeet dat niet. Een voorbeeld: niemand heeft geregeld dat jij op de wereld bent gekomen speciaal om iedere woensdagmiddag op de kinderen van de buurvrouw te passen. Zij koos voor die kinderen, dus zij moet maar uitzoeken wie er op hen past als zij zelf niet beschikbaar kan zijn. Als jouw nee bij jou een schuldgevoel oproept, is dat niet nodig.

Wanneer het je leuk lijkt voor anderen dat je ja zegt – ken je die mensen

die voortdurend tegen je zeggen 'Ah, toe nou...' totdat jij er zo gek van wordt dat je maar ja zegt – bedenk dan dat zij er ook niets aan hebben als jij iets tegen je zin doet. Helemaal niet, als je daarbij ook nog eens niet fit genoeg bent. Dat is dan vervolgens ook iets waarover ze kunnen gaan drammen: 'Ah, toe nou. Dat red je toch best. Nog even...' Deze mensen handelen uit eigenbelang en houden helemaal geen rekening met jou. Luister niet naar zulke zinnen, maar luister naar je lichaam. Dat geeft heel goed aan wat voor jou het beste is.

En wat als je ja zegt tegen jezelf? Wanneer je je iets fitter voelt, besluit je soms meteen maar drie extra klusjes af te werken. Het resultaat is dan dat je de rest van de dag zo moe bent dat je niets meer kunt doen. Wat je beter had kunnen doen: vandaag heerlijk genieten van die pas gevonden fitheid, een of maximaal twee kleine klusjes doen, de rest van de dag nog steeds zo fit zijn dat je bijvoorbeeld in de woonkamer kunt zitten (een kopje thee drinken met de buurvrouw) en ook morgen nog iets kunnen doen. Klinkt dat niet veel beter?

Een oefening Ga de komende tijd eens bewust op zoek naar je grenzen. Kijk wat je kunt in bepaalde situaties. Alleen dan weet je wanneer je ja kunt zeggen tegen bepaalde activiteiten. Vergeet niet dat je een test waarbij je je grenzen opzoekt toch regelmatig zult moeten herhalen. Je lichaam verandert immers. Het kan best zijn dat je langzaam meer energie vergaart (door bijvoorbeeld een intensief fysiotherapieprogramma waar je weer van opknapt of de juiste medicijnen) of misschien ineens minder energie hebt door een broedende ontsteking.