

DAT HAD JE NIET HOEVEN DOEN!

(maar waarom deed je het dan?)

Ben jij zo iemand die 'ja' roept bij elk verzoekje, groot of klein? Aardig van je, alleen doe je één iemand er uiteindelijk geen plezier mee: jezelf. Hoe vind je de balans tussen aardig zijn voor anderen en goed zijn voor jezelf?

Wat is dat toch? Je hebt een drukke week gehad, wilt eigenlijk niets liever dan gewoon even he-le-maal niets, en toch ga je naar die zondagmiddagverjaardag van je ex-collega. Met een zorgvuldig uitgezocht cadeau. Of je baas komt langs met een extra project waar je geen tijd voor hebt, en in plaats van nee te zeggen, mompel je: 'oke dan'. En waarom? Hoogstwaarschijnlijk omdat je aardig bent. En omdat je het ook heel

belangrijk vindt dat anderen dat ook vinden. En je het heel erg vindt als anderen dat niet vinden. Ook al overschrijd je daarmee je eigen grenzen, en ook al weet je diep van binnen dat het ook anders kan. Want niet iedereen hoeft je aardig te vinden. Het kán zelfs helemaal niet.

Primaire liefdesbehoefte

De neiging om aardig gevonden te willen worden gaat diep. Mensen zijn groepsdieren en we hebben elkaar nodig. Je wilt ergens bijhoren en waardering krijgen. "Heel normaal," zegt trainer en coach Bert van Dijk, schrijver van het boek *Waarom niet iedereen mij leuk hoeft te vinden*. "Een mens kan niet leven zonder liefde en aandacht. Het is een primaire levensbehoefte. Maar soms begint die behoefte te overheersen. Als kind kun je de indruk krijgen dat je niet gewoon goed bent zoals je bent. In onze westerse cultuur ligt daar vaak de nadruk op: je wordt voortdurend beoordeeld, door je ouders, op school, door je vrienden. Als reactie ga je steeds op zoek naar bevestiging om je gewaardeerd te voelen en maakt er een gewoonte van het iedereen naar de zin te maken. Want als jij goed bent voor andere mensen, waarderen ze je. Je meet daardoor voortdurend af aan de reacties van anderen of je zelf wel 'goed genoeg' bent. Op het moment dat je hun gedrag interpreteert als kritisch of negatief, concludeer je dat je geen waarde hebt. Vervolgens ga je je uitsloven om die ander op andere gedachtes te brengen en ervoor te zorgen dat hij weer positief over je denkt."



Nee!

Verlaafd aan aardig zijn

Vanuit onze jeugd kunnen we in een patroon raken waarin we geen 'nee' durven zeggen. Waarin we het iedereen voortdurend naar de zin willen maken. Waarin we gaan twifelen of de buurvrouw ons nog wel leuk vindt als ze ons niet groet 's ochtends. Het punt is: we zijn blijven hangen in een overtuiging die ons als kind hielp. Als klein kind ben je wél afhankelijk van de liefde van anderen. "Ook als volwassene heb je natuurlijk liefde en aandacht nodig, maar niet van iedereen," zegt Bert van Dijk. "Als volwassene zou je in staat moeten zijn om die afhankelijkheid los te laten."

Nee!

Want als je altijd aardig gevonden wilt worden, doe je jezelf tekort, volgens Bert. Je komt niet voldoende voor je eigen belangen op. Je laat anderen altijd voorgaan, je zegt alles met een glimlach waardoor de boodschap niet overkomt. Kortom: je maakt jezelf kleiner dan nodig, en daardoor raakt ondergesneeuwd wat jij belangrijk vindt. En op korte termijn kan het lekker voelen om je eigen belangen even aan de kapstok te hangen, en te kiezen voor 'aardig'. Maar op de langere termijn levert het problemen op: je identificeert je namelijk met iets wat buiten jezelf ligt. En je doet ook anderen tekort, want die krijgen van jou geen dingen te zien en te horen waar ze misschien

iets aan zouden kunnen hebben. Kritiek bijvoorbeeld, of een eerlijk, open antwoord op vragen.

Stemmen zijn bedrog

Hoe stap je uit dit patroon? Inzien dat je handelt vanuit een overtuiging, daar begint het mee, volgens Bert van Dijk. "Heel veel gedrag ontstaat door aannames, dingen die je jezelf bent gaan wijsmaken. Het stemmetje in jou dat zegt dat je altijd aardig gevonden moet worden, is een onderdeel van je denken geworden. Dat stemmetje zegt dat je pas wat waard bent als anderen je bevestigen. Het stemmetje maakt je onzeker over jezelf als totale persoon en daarom lijkt het alsof je er wel naar moet luisteren." Dat zegt ook Mieke Meulmeester. Ze is arbeids- en organisatiepsychologe en geeft workshops 'zelfcompassie', gebaseerd op onderzoek van psychologen Kristin Neff en Roos Vonk. Bij die workshops komt ze veel vrouwen tegen die zichzelf wegcijferen en altijd bezig zijn het anderen naar de zin te maken. "Je kunt het niet verdragen als anderen je niet aardig vinden, en daardoor schiet je meteen in de 'doe-modus'. Je reageert op een vervelende gedachte of gevoel: als ik niet naar dat feestje ga, dan vindt niemand mij meer aardig. Dus ga je toch. Het enige wat daartegen helpt, is te leren dat nare gevoel te verdragen. Het gaat namelijk weer over!"

Boeddha in de helikopter

Meulmeester, die boeddhistische elementen verwerkt in haar workshops, is ervan overtuigd dat accepteren beter is dan proberen om een naar gevoel weg te werken. "Het draait erom te accepteren dat dingen zijn zoals ze zijn. In dit geval betekent dat dat niet iedereen jou aardig kan vinden en ook niet aardig hoeft te vinden. Dat wil niet zeggen dat je berust, maar dat je wel ziet: dat is dan zo. Vandaaruit kun je dan kijken: wat wil ik wel, hoe wil ik mij ontwikkelen, zonder dat het een streven naar perfectie wordt." ➔



Hoe minder je eraan duwt en trekt, hoe minder je probeert om het weg te krijgen, des te minder krachtig het gevoel wordt, is haar overtuiging. "Probeer daarom maar eens als een helikopter boven jezelf te gaan hangen. Kijk maar eens hoe je aan het worstelen bent met je gedachtes en gevoelens. Maar geef niet onmiddellijk toe aan een gril of impuls om er iets mee te doen. Iets wat er niet mag zijn, dient zich juist aan."

Bert van Dijk noemt het een mythe waarin je zelf bent gaan geloven: als ik niet aardig ben, hoor ik er niet meer bij en dat is verschrikkelijk. Maar eigenlijk geloof je in onzin, stelt hij nuchter. "Allereerst weet je vaak niet hoe anderen over je denken en bovendien maakt het in wezen niet uit wat iemand anders over je denkt, ook al is dat nog zo negatief. Het verandert niets aan wie jij was, bent en altijd zult zijn. Dat weet je wel, maar je gelooft het niet, want je gelooft in een mythe. En dat doe je omdat je jezelf niet genoeg waardeert."

Mild voor jezelf

Mieke Meulmeester gebruikt liever het woord zelfcompassie. Pas als we onszelf kunnen accepteren, met al onze zwaktes en slechte eigenschappen, kunnen we het stemmetje in ons dat zegt dat we altijd aardig moeten zijn, vriendelijk bedanken voor het advies, maar het verder naast ons neerleggen. Mieke: "Zelfcompassie betekent mildheid naar jezelf. Jezelf accepteren zoals je bent, jezelf al goed genoeg bevinden. Dan heb je niet meer de bevestiging van anderen nodig dat je er mag zijn als mens. Het maakt je minder afhankelijk van anderen en je bent ook wat minder met jezelf bezig."

Het komt er dus eigenlijk gewoon op neer dat je leert om grenzen te stellen, ongeacht de reactie van anderen. "Veel vrouwen kunnen het wel, maar zodra er negatieve reacties komen binden ze weer in," zegt Bert van Dijk. "Probeer daarom je boodschappen niet altijd met een glimlach te brengen. Af en toe mag je best wat meer bitchy worden en daarvan genieten. En lukt dat niet, trotseer dan je rotgevoel en merk dat een rotgevoel zo erg niet is. Dat gevoel gaat namelijk vanzelf weer weg." ●



VERDER LEZEN

- * www.zelfcompassie.nl
- * www.bertvandijk.eu
- * Bert van Dijk, *Waarom niet iedereen mij leuk hoeft te vinden, de mythe van de lovejunk* € 18,95, Uitgeverij Thema

TEST

Hoe lief ben jij voor jezelf? Op www.123test.nl kun je een zelfcompassietest doen (vul bij 'zoek een test' in 'zelfcompassie'). Je krijgt direct de uitslag, en ziet hoe je scoort op de verschillende aspecten van zelfcompassie.

