



woordt in Matteüs 22:37-39 (Herziene Statenvertaling): "U zult de Heere, uw God, liefhebben met heel uw hart, met heel uw ziel en met heel uw verstand. (...) U zult uw naaste liefhebben als uzelf."

Dat kan volgens de vrouwen niet als je geen keuzes maakt; wanneer je nooit 'nee' zegt tegen dat wat buiten die focus valt. Lenie: "Als je denkt dat alles moet kunnen, ben je het gevoel voor de menselijke maat kwijt, en eigenlijk ook je verhouding met God. Hij heeft ons gemaakt met grenzen; grenzen die we moeten leren kennen en respecteren, want het heeft een prijs als je dat niet doet. Een prijs die zich uit in symptomen als verslavingen, burn-out, hoofdpijn, onrust, sombere gevoelens. Of je doet uiteindelijk alles 'maar een beetje', wat vaak geen voldoening geeft. Alleen dat wat je aandacht geeft, kan groeien en komt tot rust."

#### Maar 'nee' zeggen is niet zo populair ...

Lenie: "Op dit moment heb ik een dilemma met een goede vriendin. Zij heeft grote problemen en dat raakt mij. Als vriendin heb ik het verlangen haar te steunen, maar op een gegeven moment vroeg zij dingen van mij die niet bij mij passen, en die ik ongezond vind in een vriendschapsrelatie. Het waren zaken waar ik 'nee' tegen zei. Omdat gelijkwaardigheid, authenticiteit en vrijheid belangrijke waarden voor mij zijn, heb ik haar mijn dilemma liefdevol duidelijk gemaakt en geweigerd haar op dat vlak te helpen. Die momenten vind ik nooit gemakkelijk, maar mijn waarden helpen mij trouw te blijven ten opzichte van dat wat ik belangrijk vind; zowel tegenover haar, tegenover God, als tegenover mijzelf."

## 'NOG STEEDS DENKEN VEEL MENSEN DAT HET VERKEERD IS OM 'NEE' TE ZEGGEN'

Inez: "Nog steeds denken veel mensen dat het verkeerd is om 'nee' te zeggen, maar ik draai het liever om. Waar zeg je 'ja' tegen, als persoon en als gezin? En, heel belangrijk: wáárom wil je dat? Ik ken een gezin met een zwaar gehandicapt kind. De ouders kiezen ervoor om elke maand linksom of rechtsom een dag voor zichzelf te reserveren en houden dat ook vol omdat ze een antwoord kunnen geven op de waarom-vraag: ze hebben die dag in de maand nodig om de zorg voor hun kind samen vol te houden."

#### Begint 'ja' zeggen met die waarom-vraag?

Inez: "Wie zichzelf nooit waarom-vragen stelt, blijft leven in de sleur van alledag. Veel mensen voelen zich moe, kribbig, ervaren een gebrek aan aandacht of doelgerichtheid, hebben vaak conflicten in het gezin, maar blijven daarmee leven zonder deze gevoelens bespreekbaar te maken. Doe die tv eens uit en ga ervoor zitten. Dankzij deze waarom-vraag hebben wij als gezin een fase gehad waarin we besloten een half jaar even niets te doen, omdat het niet lukte om de ballen in de lucht te houden: even geen sport of kerkactiviteiten, niet te veel vriendjes over de vloer. Dat was een enorme leerschool voor het hele gezin en gaf ons allemaal rust."



Lenie: "Ik ben als gestalt-therapeut vooral bezig met de how-vraag. Hoe verhoud ik me tot God, de ander en mezelf en datgene wat er is? Gewoon in het hier-en-nu. Word je bewust van je waarden: wat is echt belangrijk voor mij? Stel jezelf vragen als: Wat wil ik in het leven? Wat zou die keuze opleveren? Wat vind ik daar prettig aan? Maar ook: Op welke momenten word ik geraakt? Welke films, boeken of gesprekken ontroeren mij, en waarom? De antwoorden op deze vragen doen je ontdekken wat je waarden zijn. Wanneer je leeft vanuit dat wat voor jou de moeite waard is, heb je een waardevol leven."

#### Dat klinkt gemakkelijker dan het waarschijnlijk is.

Inez: "Het is belangrijk om tijd in te ruimen voor het stellen en beantwoorden van al deze vragen. Houd ze niet alleen voor jezelf, maar betrek anderen, zoals je partner, familieleden of vriendinnen, bij jouw ontdekkingsreis. Durf jezelf te spiegelen, open te staan voor wat zij jou te vertellen hebben. Durf ook naar je lijf te luisteren: wat zegt het over de keuzes die je maakt?"

## 'WAT ZULLEN ANDEREN DAARVAN ZEGGEN? WAT VINDEN ZE DAN VAN MIJ?'

Lenie: "Het is spannend om een duidelijke keuze te maken, want als je kiest voor het een, kan het betekenen dat je 'nee' zegt tegen het ander. Wat zullen anderen daarvan zeggen? Wat vinden ze dan van mij? Ik heb daar zelf veel last van gehad. Omdat ik mijzelf niet waardevol vond, deed ik heel erg mijn best om anderen te pleasen. Mijn waarden – dat wat ik belangrijk vond – waren afhankelijk van de goedkeuring van anderen. Pas toen God de Bron van mijn eigenwaarde werd, kon ik keuzes maken die klopten met wie ik was en met hoe

God mij heeft gemaakt, en raakte de goedkeuring van anderen op de achtergrond. Dat maakte mij vrij om authentiek mezelf te zijn en keuzes te maken waar ik achter kon staan."

Inez: "Er zullen altijd mensen in je omgeving zijn die jouw keuzes niet begrijpen, maar uiteindelijk moet je verantwoording afleggen aan God, aan je gezin, aan jezelf. Durf daarin te staan. Uit onderzoek blijkt dat 61 procent van de Nederlanders geen prioriteiten stelt. Er is niet voor niets zo veel stress om ons heen. 'Ja' durven zeggen met een duidelijke focus, loont echt."

#### Wat is een goede eerste stap?

Lenie: "Word je bewust van hoe je in het leven staat. Wat bepaalt jouw leven? Leef je naar wat je werkelijk belangrijk vindt? Of: waardoor word je geleefd, en strookt dat met jouw waarden? Zo niet, welke keuzes ga je dan maken? Dat is niet alleen heel gezond voor jezelf en je gezin, maar ook een goed voorbeeld voor je kinderen."

Inez: "Maak eens een mindmap van wat je (als gezin) allemaal doet. Waar besteden jullie je tijd aan? Waarom doen jullie dat? Misschien ontdek je dat je inderdaad tijd wilt blijven besteden aan familie, maar dat alle verjaardagsfeestjes bezoeken eigenlijk te veel van het goede is. Of dat je dromen hebt waar je nu niet aan toekomt. Als ik het woord 'eigenlijk' gebruik, zegt mijn man altijd: 'Je gaat het doen of je gaat het niet doen.' In de maakbare cultuur waarin wij leven, moet je continu keuzes blijven maken. Wie dat afgewogen doet en zich afhankelijk weet van God en Zijn genade, zal uiteindelijk de vruchten plukken."