

TRUTH ÉN DARE

ZO ZEG

JE WAT

JE ECHT

VOELT



Het kan ontzettend moeilijk zijn om mensen te vertellen wat je echt denkt of voelt. Toch is het de moeite waard: je bent eerlijk naar jezelf én de ander en je relaties kunnen er sterker van worden. Dus spring ook in het diepe en deel jouw waarheid.

TEKST MARISKA VERMEULEN

Het beste carrièreadvies – en misschien zelfs wel levensadvies – dat ik ooit heb gekregen, ontving ik toen ik als twintigjarige een bijbaan op een tijdschrift-redactie had. Ik geloofde toentertijd oprecht dat het een kwestie van tijd was voordat mijn collega's zouden denken: goh, deze student Nederlands die zo vrolijk onze telefoon opneemt, gaan we binnenkort maar eens een baan als redacteur aanbieden. Tijdens een kletspraatje met de vrouw van personeelszaken schoot ze spontaan in de lach om zo veel naïviteit. Het advies dat ze me vervolgens gaf, was even simpel als moeilijk: als je iets wilt (of juist niet), dan moet je dat zéppen. Mensen kunnen immers geen gedachten lezen en zijn ook niet de hele dag bezig met wat ik weleens zou kunnen wensen. Haar advies klinkt natuurlijk als een gigantische open deur, maar toch is het een deur waar ik lange tijd – en ik denk velen met mij – met moeite doorheen stapte. Toch deed ik dat wel toen ik na dat gesprek schoorvoetend het kantoor van de doodenge hoofdredacteur binnenliep en vertelde wat ik écht wilde. Met resultaat: toen ik weer buiten stond, begon mijn carrière in de journalistiek. Maar zeggen wat er in me

omgaat – met de jaren heb ik dit advies dus iets breder geïnterpreteerd – is niet iets wat mij vervolgens altijd maar makkelijk is afgegaan. Te vaak beet ik op mijn tong omdat ik niet 'lastig' wilde zijn. Niet alleen op werk, maar ook bij familie, vrienden en een vriendje. Te vaak slikte ik woorden die wel degelijk gezegd moesten worden in, omdat ik bang was dat ze het einde van een relatie zouden betekenen. En te vaak hield ik de lippen stijf op elkaar, omdat ik hoopte dat iets vanzelf over zou waaien. Cliffhanger: dat deed het maar zelden. Het resultaat: 1) Ik zat nog steeds in die onwenselijke situatie. 2) Ik vertrok lafjes via de achterdeur zonder dat de ander wist wat er gaande was. Of 3) de irritaties stapelden zich op totdat ik tot ontploffing kwam. Hier hielp ik dus echt helemaal niemand, inclusief mezelf, mee.

WAKE-UPCALL

De eerste keer dat ik wél eerlijk durfde te zijn, was toen ik aan mezelf toegaf

– want daar begint het allemaal mee – dat ik me niet meer op mijn plek voelde bij de tweewekelijkse etentjes met mijn vriendinnen. Lang verhaal kort: ik single *in the city*, zij moeders in vinex-wijken. Inmiddels weet ik dat je dan nog steeds hartstikke veel met elkaar (gemeen) kunt hebben, maar toen voelde ik me vooral een buitenstaander. Niet dat ik dat toentertijd met ze besprak, liever koos ik voor de passief-agressieve aanpak en zat ik demonstratief op mijn telefoon te loeren als het over kinderzaken ging. Net toen ik dacht: weet je wat, het werkt gewoon niet meer, ik skip die etentjes wel, zei iemand tegen mij: 'Heb je met je vriendinnen ook gedeeld hoe je je voelt?' Hopelijk voor veel lezers een duh-momentje, maar voor iemand die meestal koos voor lijdzaam afwachten/ertussen uitpiepen/ontploffen was dit een heuse wake-upcall. En dus vertelde ik een van die vriendinnen hoe ongelukkig ik me al tijden voelde tijdens onze etentjes. Het gesprek dat we toen hadden, is de reden dat we tot op de dag van vandaag nog hartstikke goede vriendinnen zijn. Niet alleen omdat ze als allereerste zei: 'Wow, wat ontzettend dapper dat je hierover belt.' (honderd hartjes voor haar!), maar

ook omdat ze mijn gevoel erkende en hardop bedacht hoe we dit konden oplossen. Overigens bleek tijdens dat gesprek dat zij zich op haar beurt ook kapot ergerde aan bepaald gedrag van mij. Hoe dan ook, onze openheid en het wederzijdse begrip zorgde ervoor dat ik me vanaf toen weer gewoon *one of the girls* voelde tijdens onze etentjes. Naar deze belangrijke les ('zeg wat er in je omgaat!'), ben ik dus rijkelijk laat gaan leven. En ook al heeft dat tot wisselende resultaten geleid – niet iedereen wordt blij van eerlijkheid zullen we maar zeggen – dat voelt ontzettend bevrijdend. Al moet ik nog steeds de neiging weerstaan om te doen alsof er geen vuiltje aan de lucht is terwijl de hele lucht vol smog zit. Immers: als we onszelf maar wijsmaken dat alles oké is, hoeven we ook geen ongemakkelijke gesprekken te voeren. Want echt makkelijk wordt het nooit om met de billen bloot te gaan. Zeker niet omdat je niet weet of de ander op zo veel naaktheid zit te wachten.

STOP MET LEUK DOEN

Dat ik zeker niet de enige ben die het moeilijk vindt om het achterste van haar tong te laten zien en eerlijk te vertellen wat erin je omgaat, weet Inger Strietman wel zeker. Als coach op het gebied van gezond egoïsme ziet ze genoeg vrouwen die hiermee worstelen. Ook in haar boek *100 Dingen Die Je Eerder Had Willen Weten* bespreekt ze hoe lastig het is om jezelf te laten zien als je het graag goed wilt doen. “We willen erbij horen, geliefd zijn en harmonieus samenleven. Een groot gedeelte in ons wil dus vooral leuk en gezellig meedoen en een relatie niet te moeilijk maken. Als je je openstelt en eerlijk aangeeft dat je iets niet prettig vindt, dan creëer je een rimpeling die er eerder nog niet was. Dat kan

ongemakkelijk zijn. Maar soms kom je nou eenmaal op een punt dat je denkt: wat vind ik hier nou eigenlijk van? Eerlijk naar de ander zijn, begint dan ook met eerlijk naar jezelf zijn. En dat betekent: stoppen met moeilijke of lastige gevoelens weg te duwen of te verdoven door bijvoorbeeld te winkelen, een glas wijn achterover te slaan of continu op onze mobiel te zitten. Je kunt maar beter dapper zijn en naar dat lastige gevoel toegaan. Zoom erop in: ik voel dat iets borrelt of knaagt, wat wil het mij precies vertellen? Dat is spannend, want als je weet wat er wringt, dan moet je er misschien iets

mee tegenover anderen. Vooral bij mensen die dichtbij je staan, kan dat moeilijk zijn. We zijn vaak bang ze met onze openheid te verliezen.”

Toch kun je het beste maar zo snel mogelijk zeggen wat je dwarszit. Want hoe langer je wacht, hoe groter een irritatie kan worden. Strietman: “We zijn meester in het vertellen van verhalen aan onszelf als ‘hij vindt onze vriendschap vast niet meer belangrijk’ of ‘zij denkt alleen aan zichzelf’. Daar blijven we vaak in hangen en dat kan een enorme impact hebben. Daarom is het zo goed dat jij met je vrienden eerlijk hebt besproken hoe jij je voelde tijdens jullie etentjes. Door één keer te communiceren wat je dwarszat, is jullie hele gezamenlijke toekomst veranderd. Je had je gevoel ook voor jezelf kunnen houden en de etentjes af kunnen zeggen. Daardoor zouden je vrienden ook een verhaal aan zichzelf gaan vertellen: zij vindt ons niet meer leuk en wil niet meer bij ons horen, laat maar. Dan drijf je van elkaar weg.” Het is dan ook belangrijk om soms even de thermometer in een relatie te steken: hoe staan we er samen eigenlijk voor? Strietman: “Dat kan tot de mooiste gesprekken leiden en zelfs voor een mooie nieuwe fase in een relatie zorgen. Daarnaast

voelt de ander zich vaak welkom om ook meer over zichzelf te delen en ga je je op een dieper niveau met elkaar verbinden. Zelf heb ik laatst ook een vriendin geappt omdat onze vriendschap op een wel heel laag pitje stond. Ik dacht: of we laten het uitdoven of we besluiten het wat extra zuurstof te geven. Doordat ik dit zo openbrak, weten we nu meer dan ooit hoe belangrijk we voor elkaar zijn en dat we juist willen investeren in onze vriendschap.”

AAN DE SLAG

Denk je nu: shit, ik moet ook echt het gesprek met iemand aangaan, maar ik ben zo bang dat het misgaat? Dan geldt allereerst: bezint eer ge begint. Strietman: “Als je alleen maar wilt delen hoe kwaad je bent, dan krijg je verwijdering. Ook roepen wat er op dat moment maar bij je opkomt, is meestal geen goed idee. Stel dat je een vriendin nog maar weinig ziet, omdat ze niet lekker in haar vel zit. Dan kun je kinderlijk denken: je bent er nooit meer voor me, je laat mij en onze vriendschap volledig in de steek. Je legt

'EERLIJK NAAR DE ANDER ZIJN, BEGINT DAN OOK MET EERLIJK NAAR JEZELF ZIJN'



'GEEF IEMAND DE TIJD OM WAT JE GEZEGD HEBT EEN PLEK TE GEVEN'

de schuld dan volledig bij de ander, wordt boos en neemt een slachtofferrol aan. Een betere reactie is: ik weet dat jij het zwaar hebt, ik zie en begrijp je worsteling, maar ik ben er ook nog en ik merk dat jouw problemen ook een grote impact op onze vriendschap hebben. Dan neem je je verantwoordelijkheid in het kennen van

de ander én laat je vanuit kwetsbaarheid zien hoe iets voor jou is geweest. Op die manier heb je zo veel meer kans op een fijnere reactie en op een diepere verbinding met de ander. Ga vanuit liefde en vertrouwen het gesprek aan. En bereid voor wat je zeggen wilt." Geef de ander vervolgens ook de ruimte om te werken wat je hebt gezegd. Strietman: "Jij worstelt ergens al langer mee, maar voor de ander is het vaak een bommetje dat wordt gedropt. Terwijl we wel meteen een reactie op onze bekentenissen verwachten. Geef iemand de tijd om wat je hebt gezegd een plek te geven en er op de juiste manier op terug te komen. En stel jezelf ervoor open dat de ander weleens een heel andere mening over de situatie kan hebben." Zelf heb ik moeten concluderen dat er uiteindelijk twee dingen met een relatie kunnen gebeuren nadat je je eerlijk (en respectvol!) hebt geuit: *death of depth*.

Oftewel: het zorgt voor het einde van een relatie of het zorgt voor een diepere relatie. Hoe pijnlijk het ook is als een bepaalde relatie eindigt, toch is het iets wat blijkbaar moest gebeuren. Want wat levert het je op om bevriend te blijven met iemand die niet echt geïnteresseerd is in jouw gevoelens? En hoe oprecht was die relatie überhaupt als je elke keer om de lieve vrede te bewaren je ware gevoelens inslikte? Niet voor niets zeggen ze: *better be hated for who you are, then be loved for who you're not*. Al is dat wel heel zwartgallig gesteld, want uit eigen ervaring kan ik zeggen dat het grootste deel van de mensen het juist heel prettig vindt wanneer je eerlijk zeg wat er in je omgaat. En anders kun je alsnog trots zijn dat je in elk geval trouw bent geweest aan de belangrijkste persoon in jouw leven: jezelf. ■

FOTOGRAFIE ISTOCK