

Kun jij 'Nee!' zeggen?

Bemoediging van de week aflevering 379

Afl. 379

‘Nee!’ zeggen.

Hartelijk welkom bij de Bemoedigingssite.

Wat goed dat je de tijd genomen hebt om vandaag te kijken naar de Bemoediging, die ik weer uit mag spreken in de Naam van Jezus. Een bemoediging voor jou en mij om dagelijks alert op te zijn..

Deze Bemoediging gaat vandaag over stress. In deze hectische drukke periode van ons leven, maar ook door de hectiek van de maatschappij komt er heel veel stress vandaag de dag op ons af.

En er wordt heel wat af ‘gestresst’. En er wordt heel wat af gemopperd op die stress. Ik ervaar ook in mijn eigen leven dat stressen en dat mopperen als er sprake van stress is..

Stress vanwege die overvolle agenda, vanwege afspraak na afspraak enz. En wat is het belangrijk om dat te bewaken. Want wat gaat stress gemakkelijk over in gemopper over die stress. Mopperen op mijn man en op de kinderen en mopperen op mezelf en niemand wordt daar beter van.

Maar vooral ga ik mopperen, en dat gaat vaak inwendig, omdat er in mijn haast iets mis gaat. Dan barst de bom en ga ik ook met woorden mopperen. Het begint zo vaak in mijn hoofd, met kritiek. Wie bedenkt het nu om om half acht 's avonds te gaan vergaderen? Hoe kun je nu een lunch sessie midden op de dag bedenken, als ik de kinderen van school moet halen? Of een ander voorbeeld: Hoe kan een vriendin mij iets vragen, ze weet toch dat ik het druk heb. Wie bedenkt nu zo'n actie, zo vlak voor Sinterklaas?

En zo kan er over alles gemopperd worden. Het komt steeds hierop neer: Die ander heeft het gedaan, die heeft het bedacht. Die heeft iets georganiseerd, die ander heeft iets niet echt slim aangepakt.

In mijn haast probeer ik dan van alles te regelen en me aan te passen, maar door de haast gaat het toch mis. En wie moet dan de schuld ervan krijgen? Die ander! En dan begint ook het gemopper hardop.

Ik kan dan schrikken van wat er aan negatieve woorden en gevoelens uit me tevoorschijn komen. En zeker als het ook nog gaat om zaken waarin je juist een zegen van God wilt zijn, Gods Koninkrijk verkondigen misschien zelfs wel. Dan is het zo jammer als daaraan zoveel gemopper voorafgaat.

Ik moest erover nadenken omdat ik vrij recentelijk actief aan de gang ben gegaan met betrekking tot dat stressen en dat mopperen als gevolg van stressen. Ik wilde het gewoon niet langer. En toen ik er mee aan de gang ging leerde ik twee belangrijke lessen.

Ten eerste: het gaat om het bewaken van mijn grenzen. Want die grenzen hebben er namelijk alles mee te maken.

Ik moest leren 'Nee!' te zeggen. Hoe belangrijk is het dat je gezond leert 'Nee' te zeggen. Het eerste wat ik ontdekte was, dat op het moment dat ik 'Nee' zeg, het niet betekent dat ik iemand anders afwijs, of dat ik iemand anders niet mag of dat ik het project van die ander niet goed vind, of omdat ik het plan niet oké vind.

'Nee!' zeggen betekent in de eerste plaats 'Ja!' zeggen tegen jezelf. Ik accepteer mijzelf zodanig, dat ik mijn eigen agenda en tijdsplannen belangrijk vindt en het welzijn van mijn gezin voorop stel. Als ik 'Nee!' zeg, is dit tot behoud van iets anders dat ik voorrang geef. Nee is geen afwijzing van een ander, maar acceptatie van mijzelf of het belang van mijn gezin, of van wat voor mij belangrijk is.

Dit te weten heeft voor mij het 'Nee!' zeggen gemakkelijker gemaakt. Ik wil de ander niet afwijzen, maar dat doe ik ook niet als ik 'Nee!' zeg. Ik zeg met het 'Nee!' tegelijk 'Ja!' tegen mijzelf. Als de ander mijn grenzen accepteert zal hij of zij me ook niets verwijten.

Dit is zo belangrijk.

Ik zeg 'Ja!' tegen mijn agenda, maar ook tegen mijn draagkracht.

Ik zeg 'Ja!' tegen mijn ballast, maar ook tegen wat ik kan dragen en aanpakken.

Het tweede wat ik ontdekte was ook een eye-opener: 'Nee!' zeggen of grenzen stellen betekent niet dat je de ander buiten jezelf wil houden. Zoiets van: Ik wil jou niet binnen mijn grenzen hebben. Als je moeite hebt met 'Nee!' zeggen, dan bescherm je je eigen grenzen niet goed. Niet de ander is de binnendringer, de foute persoon, maar jij zelf blijft in gebreke. Het is jouw taak je eigen grenzen op orde te hebben en jezelf te beschermen.

Misschien herken jij dit ook wel: Op het moment dat je het gevoel hebt dat de ander meer van je neemt dan je eigenlijk had willen geven, dan komt hij of zij al binnen in jouw territorium. Dat merk je door dat je je irriteert of ergert aan de ander. Hij of zij zit al binnen en het gemopper begint ook te komen. Niet uitgesproken nog, maar van binnen voel je het wel. "Iemand is mijn huis binnen gekomen, hoe krijg ik die er weer uit. Ik wil niet mee in dat plan dat me opgedrongen wordt. Ik heb iets anders te doen, hoe krijg die tijd nu weer terug. Nog harder gaan lopen, of moet ik het zeggen. He bah, wat vervelend nu weer. Dit kan ik er helemaal niet bij hebben."

Dat bedoel ik met: ik bescherm mijn grenzen niet goed. Die ander stapt er dood leuk overheen en heeft nog niets in de gaten, tot ik echt hardop ga mopperen. En ik vergeet dat ik zelf iets niet goed gedaan heb, namelijk: als ik mijn grenzen niet goed aangeeft, trekt de ander vaak per ongeluk een verkeerde conclusie.

De bewustwording van deze twee lessen is belangrijk geweest voor me, omdat het mij heeft laten zien dat die ander iets verwijten, niets oplost. Ik kan beter energie steken om te leren duidelijker te zijn naar mezelf en die ander toe in waarin ik wel en niet beschikbaar kan zijn.

Grenzen sluiten die ander niet buiten, maar houden jou juist binnen! Jij gaat minder vaak over je grenzen heen als je die grenzen duidelijker beschermt.

Geloof me, er wordt minder vaak gemopperd de afgelopen tijd, en daar ben ik blij om en gelukkig mee. Het is een belangrijk iets, die grenzen. God wil je helpen om ze te leren herstellen, versterken en bewaken!

Amen.

Hanna Swart

Deze spraak-naar-tekst is automatisch gecreëerd met www.amberscript.com

De [video bemoediging](#) die hoort bij deze teksbijlage bekijkt u op de [website](#) van de Bemoedigingssite

Zowel de video als deze teksbijlage zijn auteursrechtelijk beschermd en mogen uitsluitend gebruikt worden in kleine kring.

Deze uitgave is Pro Deo tot stand gekomen, echter dit werk kan niet bestaan zonder hulp van onze donoren. Ook u kunt dit werk ondersteunen, meer informatie vindt u op de [website](#)