

# Bent u eerlijk... tegen

Trouw zijn aan uzelf en betrouwbaar voor een ander, bent u dat? Fiona Brouwer, relatiedeskundige, coach en trainer, komt in haar werk veel cases tegen waarin deze vraag centraal staat. Speciaal voor Margriet maakte ze deze test. Durft u de confrontatie met uzelf aan?

**1 U bent met vrienden op vakantie geweest. Ze vragen u een getuigenverklaring voor de verzekering in te vullen in verband met een 'gestolen' fototoestel. Volgens u zijn ze het gewoon vergeeten op een terras. Wat is uw reactie?**

- a. U doet het omdat u weet dat ze het ook voor u zouden doen.
- b. U zegt dat u het niet wilt doen omdat het anders gegaan is en dat het niet goed voelt voor u.
- c. Natuurlijk doet u het. Uw vrienden betalen al jaren premie en hebben nog nooit wat geclaimd, zeggen ze.

**2 Op internet chat u regelmatig met een leuke man. Uw partner vraagt wie diegene is met wie u zoveel praat.**

- a. U zegt dat het een chatvriendin is, omdat u geen zin heeft in eventueel gezeur.
- b. U denkt: hij zal vast weleens opwindende websites bekijken.

Dát vertelt hij mij ook niet! U zegt dat het te maken heeft met een project op uw werk.

c. U vertelt dat het een leuke man is en dat jullie veel gemeen hebben.

**3 U wordt, wéér, gevraagd om over te werken, maar u had net zo'n zin in een bezoek aan de sauna. Wat doet u?**

- a. U zegt dat u echt niet kunt, in verband met iets belangrijks.
- b. U zegt dat u niet kunt, omdat u naar de sauna gaat.
- c. U gaat werken, maar baalt dat u niet naar de sauna kunt.

**4 Uw vriendin zegt tegen haar man, waar u bij staat, dat jullie gisteren samen hebben gewinkeld. Maar jullie hebben elkaar helemaal niet gezien. Wat doet u?**

- a. U beaamt het en laat het er verder bij zitten.
- b. U spreekt uw vriendin later

en vraagt wat dat allemaal te betekenen had. Bovendien wilt u weten waar ze is geweest.

c. U zegt tegen uw vriendin dat u niet als haar alibi wilt fungeren. Dat u er voor haar wilt zijn, maar niet op deze manier.

**5 Uw partner wil een familie-uitje met uw beide ouders organiseren. U weet dat uw ouders liever niet een hele dag willen optrekken met uw schoonouders. Wat doet u?**

- a. U zegt tegen uw partner dat uw ouders daar helemaal niet van houden en dat er een gedwongen sfeer zal ontstaan.
- b. U zegt dat hij het uw ouders moet voorstellen; tegen hem durven ze geen nee te zeggen.
- c. U ziet wel hoe het loopt.

**6 Op het werk heeft u een training gehad waar negatief gedrag aan de kaak wordt gesteld. Er zijn twee**

kampen ontstaan. De meeste collega's zijn heel erg in de weerstand, het andere kamp is blij dat er iets gebeurt.

U ook. Hoe gaat u hier mee om?

- a. U houdt zich op de vlakte, durft de confrontatie niet aan te gaan.
- b. U zegt dat u blij bent dat jullie er eindelijk iets mee gaan doen.
- c. U praat met uw collega's mee en gaat ook in de weerstand. Tenslotte moet u met hen verder en die training is volgende maand wel weer vergeten.

**7 Volgende week donderdag heeft u met uw (klein)kind afgesproken samen iets te gaan doen. Dan belt uw vriendin: ze heeft kaartjes kunnen krijgen voor dat geweldige evenement. Wat nu?**

- a. U zegt tegen uw (klein)kind dat er iets belangrijks is tussengekomen en legt uit dat het een eenmalige kans is.

## De kracht van eerlijkheid

**Fiona Brouwer:** "Betrouwbaar zijn is in eerste instantie eerlijk zijn ten opzichte van jezelf. Elke smoes, leugen of onoprechtheid komt langs uw eigen censuur. Als u niet eerlijk bent tegen de ander heeft u die onoprechtheid eerst aan uzelf moeten verkopen. U maakt een verhaal (soap) over

waarom het oké is om zo te handelen. Hoe groter de soap, hoe meer u zelf probeert te overtuigen of te rechtvaardigen. Niet eerlijk zijn gaat altijd ten koste van uw zelfvertrouwen. U ervaart het conflict voortdurend in uzelf. U moet lef hebben om echt eerlijk tegen uzelf te zijn. Er zijn geregeld situaties waarin het makkelijker lijkt om

een smoes te verzinnen of net te doen alsof uw neus bloedt, dan te handelen naar uw 'ware' zelf. Zelfvertrouwen heeft alles te maken met dat u leeft en handelt naar wie u wilt zijn en dat u daar trouw aan bent. Dat geeft u een goed gevoel over uzelf, u kunt op uzelf vertrouwen. We denken vaak dat we zelfvertrouwen krijgen door



# uzelf?

b. U zegt tegen uw vriendin dat u helaas niet kunt en dat heel jammer vindt.

c. U zegt tegen uw (klein)kind dat u een verrassing heeft: jullie gaan al eerder een dagje uit, overmorgen al! U neemt die dag vrij van uw werk.

**8 Uw vader wil u een aanzienlijk geldbedrag geven.** Hij stelt alleen als voorwaarde dat u het niet tegen uw moeder of broer zegt. Wat doet u?

a. U neemt het geld aan en zegt dat u het niet zal zeggen.

b. U wilt niet met zo'n geheim rondlopen. Dan maar geen geld.

c. U krijgt ruzie met uw vader over waarom hij het allemaal zo ingewikkeld maakt.

**9 Een vriendin belt boos op.** U heeft in uw vriendinnenclub besproken dat ze vaak te veel drinkt en dat het een probleem begint te worden. Dát had

ze niet van u verwacht. Hoe reageert u?

a. U zegt dat jullie je zorgen maken na een aantal incidenten en dat jullie hebben overlegd hoe dat met haar te bespreken.

b. U reageert boos en vertelt haar eens duidelijk de waarheid: dat zij zichzelf belachelijk maakt en dat het tijd wordt dat ze er iets aan gaat doen.

c. U zegt dat u niet de enige bent die erover praat. Ze moet begrijpen dat ze het allemaal zelf doet en dat ze het probleem niet bij ander moet neerleggen.

**10 Wanneer u de hond uitlaat in het park,** ziet u dat uw dertienjarige buurmeisje daar staat te roken. Wat doet u?

a. U doet alsof u haar niet ziet.

b. U spreekt uw buurmeisje later aan en vraagt haar: "Zal ik het thuis vertellen, doe jij het, of zullen we het samen doen?"

c. U gaat naar de buurvrouw en vertelt wat u heeft gezien.

wat anderen tegen ons zeggen of hoe ze ons behandelen. Maar het is juist andersom: als we ons goed en oprecht voelen over wie we zijn en hoe we handelen, dan kan een ander dat niet onderuit halen. Eerlijkheid moet niet worden verward met alles zeggen wat je denkt en vindt. Dat heeft niets te maken met eerlijk zijn, maar eerder met bot zijn."

## de puntentelling:

- |     |      |      |      |
|-----|------|------|------|
| 1.  | a. 2 | b. 3 | c. 1 |
| 2.  | a. 2 | b. 1 | c. 3 |
| 3.  | a. 2 | b. 3 | c. 1 |
| 4.  | a. 1 | b. 2 | c. 3 |
| 5.  | a. 3 | b. 1 | c. 2 |
| 6.  | a. 2 | b. 3 | c. 1 |
| 7.  | a. 1 | b. 2 | c. 3 |
| 8.  | a. 1 | b. 3 | c. 2 |
| 9.  | a. 3 | b. 1 | c. 2 |
| 10. | a. 1 | b. 3 | c. 2 |

### (10 - 18 punten)

U vindt het vaak moeilijk om duidelijk te zijn. U gaat het onderwerp uit de weg, praat mee of schiet in de verdediging. Voor

uzelf maakt u een soap om uw handelen te rechtvaardigen. U bent bang dat er een confrontatie kan ontstaan. U weet soms niet meer wat u nu eigenlijk echt vindt van dingen of situaties. Dat is geen fijn gevoel. Het maakt u onzeker. U kunt oefenen om eerlijker naar uzelf te zijn door op te schrijven hoe u het nou echt vond: wat vond ik van de ochtend?, wat was goed en waarom?, wat was niet goed en waarom? Doe het ook met de middag en de avond.

### (18 - 24 punten)

U sjoemelt nog weleens met de waarheid omdat deze u beter uitkomt. U vertelt niet alles als er gedoe van kan komen en u bent niet altijd duidelijk over hoe het voor u is. Soms denkt u dat u heel eerlijk bent, maar dan bent u te bot. Soms bent u ervan overtuigd dat u loyaal bent en krijgt u alsnog de kous op uw kop. Er zijn ook situaties waarin u het helemaal niet moeilijk vindt om eerlijk te zijn. Op andere momenten vraagt u zich af waarom u het niet gewoon zegt. Het helpt als u beter gaat letten op hoe u zich door de dag voelt. Voelt u zich goed? Dit komt dat doordat u handelt in overeenstemming met wie u wilt zijn. Voelt u zich niet goed? Meestal is dit een waarschuwing dat u van uw spoor af bent. Noteer het eens een paar dagen en kijk waarom u zich niet goed voelde op bepaalde momenten. Wat dacht je wat deed, wat zei je?

### (24 - 30 punten)

U staat en blijft meestal dicht bij uzelf. Het is steeds weer een uitdagende vraag: hoe blijf ik trouw aan mezelf, maar ook in goede relaties met mensen om me heen. Het open, rechtstreeks en genuanceerd zijn is de subtiele balans die u zoekt in uzelf. Natuurlijk betrapt u uzelf weleens op een verhaal dat u aan het maken bent. Maar u kunt uzelf dan corrigeren en vindt het niet moeilijk om dat aan anderen toe te geven. Toch zijn er altijd onderwerpen, gebieden of mensen waarbij u nog niet goed de balans heeft gevonden. Kies er deze maand één uit en daag uzelf uit.