



- JA
- NEE
- MISSCHIEN

NEE... tips om nee zeggen makkelijker te maken

Door: Maartje Albert

Wat is er met het woordje 'nee'? Waarom is het zo moeilijk voor veel mensen om 'nee' te zeggen? Het is een van de eerste woorden die we leren in ons leven.

Iedere dag hebben we te maken met vragen en verzoeken vanuit onze omgeving. Over veel vragen denken we niet na. "Regent het buiten? Nee, het regent niet." "Kun je me de suiker even aangeven? Ja hoor, alsjeblieft." We geven meteen antwoord en de vraag is afgedaan.

Soms zijn er vragen waar we direct een positief gevoel bij krijgen en ook dan flapt het antwoord er direct uit: 'ja!' "Ga je mee naar de film vanavond? Ja, gezellig!" "Wil je met me trouwen? Ja, heel graag!"

Andere vragen zijn moeilijker te beantwoorden. We weten het antwoord niet, twijfelen of voelen een intern conflict. Soms is het moeilijk 'nee' te zeggen ook al willen we dat wel.

Moeite met nee zeggen kan ervoor zorgen dat we te veel hooi op de vork nemen. De ene vraag is makkelijker af te wijzen dan de andere. Nee zeggen kan moeilijker worden wanneer de ander het presenteert alsof het vanzelfsprekend is dat er 'ja' wordt gezegd. "Als je toch naar de winkel gaat, wil je dan brood en beleg voor me meenemen?"

Ook als de ander smeekt, wordt nee zeggen moeilijk. "Zou je dat alsjeblieft voor me kunnen doen? Alsjeblieft? Dat zou geweldig zijn! Ah, alsjeblieft?" Of als de ander aanhoudt en aandringt. "Wil jij dit verslag uitwerken? Er is niemand anders die het kan en het moet vandaag af. Het kan echt niet wachten tot morgen."

Ook bij emotionele chantage, wanneer de ander inspeelt op een gevoelige plek of op onze waarden en normen, is nee zeggen moeilijk. "Wil jij deze brief even nakijken? Jij vindt het toch ook belangrijk dat onze brieven foutloos zijn?"

Het is belangrijk te realiseren dat er een logisch gevolg vastzit aan het stellen van een vraag. Het antwoord kan 'ja' of 'nee' zijn. Het is niet voor niets een vraag.

Hieronder volgt een aantal tips die het zeggen van nee makkelijker kunnen maken:

1. Neem bedenktijd

Als iemand iets vraagt, voel je dan niet verplicht direct te antwoorden. Neem de tijd om over het antwoord na te denken. Zo kun je even afstand nemen en zonder druk nadenken over je antwoord. Kom terug op de vraag op het moment dat jij daar zelf voor kiest.

2. Volg je intuïtie

Als je ja wil zeggen op een vraag, voel dan of je ja zegt met je verstand en je intuïtie. Heeft een van de twee twijfel, heb

dan enige reserve.

3. Begin met 'nee'

Wil je nee zeggen? Begin je zin met nee en zeg dan iets direct zoals 'ik kan niet' of 'dat gaat niet'. Zo weet de ander direct waar hij aan toe is.

4. Houd het simpel

Geef geen uitgebreide verklaring. De kans bestaat dat de ander hier een oplossing voor gaat verzinnen. Bovendien hoef je geen verklaring te geven. Je mag gewoon weigeren zonder jezelf te verantwoorden. Soms gaat dit de ander ook helemaal niet aan.

5. Wees eerlijk

Het kan verleidelijk zijn om een lastige vraag af te doen met een smoesje. Dat lijkt een goede oplossing, maar zal je geen goed gevoel opleveren. Bovendien zal de ander de volgende keer eenzelfde vraag stellen, omdat hij denkt dat je in principe positief tegenover de vraag stond.

6. Wees vriendelijk en duidelijk

Blijf vriendelijk, spreek met een duidelijke stem en kijk de ander aan. Zo komt je antwoord overtuigend over en voorkom je dat de ander je alsnog over wil halen.

7. Geef alternatieven

Stel alternatieven voor. Je zegt dan wel nee, maar stuurt de ander niet helemaal met lege handen naar huis: 'Vanavond kan ik niet, maar wat dacht je van morgenavond?'

8. Houd vol

Houd voet bij stuk. Niet alleen blijf je dan bij het antwoord op deze vraag, zo weet de ander ook voor toekomstige vragen waarop hij kan rekenen. ●

Bron: www.psychischegezondheid.nl