

Foert zeggen, dat is ook een beetje luxe, zo bleek bij een onwetenschappelijke rondvraag in *Knack Weekend*-kringen. Alleen zijn we daar niet altijd goed in. Een praktische gids.

Nee! Als kleuter kon je het met zo veel *gusto* zeggen dat ze je soms aan de andere kant van de supermarkt konden horen, maar eenmaal je plechtige communie voorbij is wordt nee zeggen een stuk moeilijker. Dat maakt het leven weleens complex. Van late vergaderingen tot voorleesmiddagen, van scoutsboekjes tot fitnessabonnementen, als je niet oplet, krijg je ze tegen je zin aangesmeerd. En nee durven zeggen is niet alleen belangrijk om onder dingen uit te komen die je niet wilt doen. Ook als je een barslechte kamer in een hotel krijgt is het goed als je van je durft te laten horen.

Toch vinden we dat moeilijk, en helemaal onlogisch is dat niet, stelt psychotherapeut en trainer Karine Van Oosterbos van K-onsult. “We stellen niet graag teleur. Niemand wil arrogant, ondankbaar, moeilijk of gierig overkomen door niet op iemands verzoek in te gaan of te klagen als hij ontevreden is. Maar het gaat verder dan geliefd willen zijn. We willen vaak niet de persoon zijn die nee zegt. Nee durven zeggen is gelinkt aan ons zelfbeeld en dat maakt het zo link.” Ook schuldgevoel speelt

een rol. Zeg maar eens nee tegen het Rode Kruis, dat belooft om met 5 euro een muskiettenet te kopen om een heel gezin tegen malaria te beschermen, als je weet dat je dagelijks 5 euro aan rijkelijke koffie geeft. Of praat met gelijk welke werkende ouder. Als de baas vraagt of ze een uurtje langer willen blijven, voelen ze zich schuldig tegenover hun werkgever als ze nee zeggen of schuldig tegenover hun gezin als ze ja zeggen.

Dat heeft volgens experts met subtiele wrijving tussen waarden en de daaraan gelinkte verwachtingen te maken. “Zowel onze persoonlijke verwachtingen als de maatschappelijke”, stelt Van Oosterbos. “Gezin, werk, maar ook een sociaal leven, genoeg bewegen, we moeten vandaag heel veel. We hebben last van FOMO én keuzestress en zijn ongerust dat als we twee keer nee zeggen tegen onze baas of onze vrienden, ze het de derde keer niet meer gaan vragen. We denken: mag ik nee zeggen? Terwijl we ons eigenlijk moeten afvragen: wil ik dit?” Als een organisatie waar je absoluut niet achter staat je om een donatie vraagt of als je vervelende buurman je om hulp vraagt, zul je zonder gewetensproblemen nee zeggen. Maar zwart-witsituaties zijn zeldzaam. Meestal bevind je je in een grijze zone en moet je kiezen tussen verschillende prioriteiten. Iets wat niet iedereen even goed kan, weet Van Oosterbos. “Veel heeft met je persoonlijkheid en je ervaring te maken. Ik merk bij mijn klanten dat mannen het ook iets makkelijker vinden om duidelijk grenzen te stellen dan vrouwen. Mannen worden anders opgevoed, en onze maatschappij aanvaardt het ook nog altijd beter van hen. Waar het bij nee durven zeggen uiteindelijk op neerkomt, is aanvoelen wat jij nodig hebt, en wat jij wilt doen.”

Stel dat dat lukt, dan is het nu tijd om nee te zeggen. Gedecideerd, respectvol en zonder je relatie met de ander te schaden. →

NEE

Twaalf manieren om nee te zeggen

1 GEWOON NEE

Geen uitleg, geen gedoe, gewoon weigeren. Niet de beste methode, maar in eenvoudige situaties heel effectief. “Dit werkt vooral bij mensen die ver van je af staan”, legt Van Oosterbos uit. “Het is het soort nee waar je nog amper bij stilstaat nadat je het gezegd hebt.” Denk: iemand die je op straat aanspreekt met de vraag: hebt u even tijd? Ben je goed opgevoed, zeg dan *nee, dank u*.

2 SYMPATHIEK NEE

Waarbij je toont dat je begrijpt waarom iemand je een verzoek doet, alvorens je vriendelijk bedankt. Empathie maakt je namelijk overtuigender. Stel dat een lerares je vraagt om een middagje voorleesouder te zijn. Dan zeg je: “Ik begrijp dat het moeilijk is om daar ouders voor te vinden, helaas heb ik op dit moment te veel werk om vrijaf te nemen.” De kans dat ze aandringt is klein, net als de kans dat ze je vervelend vindt. Ah nee, want je begrijpt haar. “Soms is het zo eenvoudig”, stelt Karine Van Oosterbos. “Mensen willen het gevoel hebben dat ze gezien worden, en als ze begrijpen waarom je nee zegt, zullen ze het niet vervelend vinden dat ze je iets gevraagd hebben.” Wanneer iemand zich niet begrepen voelt, dan zal die blijven aandringen en uitleggen waar het om gaat tot je eventueel ja zegt. Vandaar dat begrip tonen cruciaal is. Simpelweg aardig zijn helpt ook. Word je uitgenodigd voor een etentje waar je geen zin in hebt, zeg dan dat de uitnodiging geweldig klinkt en erg op prijs gesteld wordt, maar dat je niet kunt.

3 UITGESTELD NEE

Na een verzoek vragen of je even mag nadenken is uiterst efficiënt, stelt Van Oosterbos. Niet alleen om jezelf de tijd te geven om de moed te vinden om nee te antwoorden en daar een stevig argument voor te bedenken, maar ook omdat sommige problemen zich vanzelf oplossen. Vooral handig op het werk. Als je baas of collega je vraagt om een handje toe te steken, en je vraagt even uitstel, is de kans groot dat iemand anders ondertussen hulp geboden heeft. Of neem die buurvrouw die o zo graag nog eens wil afspreken. Leg uit dat je nu even geen tijd hebt en dat je haar zal laten weten wanneer je agenda wat opklaart. Wel niet te vaak doen, want je reputatie kan eronder lijden. “En als je belooft dat je op iets zult terugkomen, moet je dat ook doen”, vindt Van Oosterbos.

7 BETER-VOOR-IEDEREEN NEE

Als je bij het weigeren uitlegt dat je *nee* beter is voor iedereen, zal men je meestal begrijpen. Stel dat je baas je vraagt om extra werk aan te nemen. Leg dan uit dat je dat beter niet doet, omdat je huidige en tot nu toe prima uitgevoerde taken eronder gaan lijden als je er nog iets bij moet nemen en je ze daarom niet volledig geconcentreerd kunt doen. Of leg uit dat jij gewoonweg niet de beste persoon voor die specifieke job bent. Kwaliteitsverlies is iets waar elke baas gevoelig voor is, want dat is een verliessituatie voor iedereen. Of stel dat je vriendin je vraagt om iets te gaan drinken, maar jij hebt een superdrukke dag achter de rug, zegt Van Oosterbos. “Dan kun je gewoon zeggen: ‘Ik ben echt geen fijn gezelschap op dit moment.’ Zo zal je vriendin begrijpen dat haar avond waarschijnlijk ook niet erg interessant zal zijn.”

8 NEE MET OPLOSSING

Bij het weigeren meteen een oplossing aanbieden, zal meestal erg op prijs gesteld worden. Vraagt je vriendin je om op haar twee kleuters te babysitten, maar heb je geen tijd of zin, stel dan voor dat ze even belt naar jouw vaste babysit. Vraagt je zus om voor te lezen in haar trouwmis, stel dan je dictie-volgende nichtje voor, die dolblij zal zijn dat ze even in de spotlights mag staan. Stelt je baas een ronduit idioot idee voor, reageer dan eerst mild geïnteresseerd, maar zeg meteen dat dat idee uit de vorige vergadering je nog net iets efficiënter lijkt. “Goede wil tonen maakt jouw nee aanvaardbaar”, legt Van Oosterbos uit. “Uiteindelijk gaat dit over respect tonen en dat goed communiceren.”

9 HERHAALD NEE

Dit is er eentje voor dominante karakters, weet Van Oosterbos. Soms denken mensen dat je uiteindelijk wel zult kraken als ze maar genoeg aandringen. Niet dus, want jij kent de gebroken grammofoonplaat-methode. Een voorbeeld. *Kun je me helpen om morgenavond cake te bakken voor het schoolfeest van mijn dochter? Nee, want ik heb al een afspraak. Kun je echt niet? Ik heb al een afspraak. Kan die niet verplaatst worden? Nee. Ben je daar zeker van? Ja.* Als je je argument zonder al te veel uitleg maar met duidelijk zelfvertrouwen genoeg herhaalt, zal je weigering uiteindelijk doordringen. Een truc die vaak gebruikt wordt om je toch van mening te doen veranderen, is de vraag wat je nodig hebt om het toch te kunnen doen. “Ook hier houd je beter voet bij stuk”, stelt Van Oosterbos. “Het maakt niet uit, mijn nee is een nee.”

4 PRINCIPIEEL NEE

Sommige dingen doe je nooit. Geld lenen, naar de opera gaan, een collega daten, honden uitlaten, met iemand anders' auto rijden of alcohol drinken, bijvoorbeeld. Als je dat als reden opgeeft om een verzoek te weigeren, zal de verzoeker zich niet slecht voelen, want je weigert niet alleen bij hem, maar bij iedereen die met die vraag komt. "Principes werken", vertelt Van Oosterbos. "Mensen zijn het er misschien niet mee eens, maar ze begrijpen het wel. Al werkt dit alleen als je standvastig en zelfzeker klinkt. Neem alcohol. Als je nee zegt tegen een glas wijn, komen er altijd vragen. Als je dan met nadruk poneert dat je nooit alcohol drinkt, zullen er misschien nog opmerkingen komen, maar ze zullen je geen glas meer opdringen."

10 ANTICIPEREND NEE

Voor deze nee heb je stevig wat assertiviteit nodig, maar als je weet wat er komt, kun je anticiperen. Stel dat je niet graag de rekening deelt op restaurant, omdat jij geen wijn drinkt en geen desserts eet. Dan vraag je nog voor iemand suggereert om gewoon door vier te delen, of ze het goed vinden dat iedereen effectief betaalt wat hij of zij gegeten heeft. Weet je dat je vervelende collega je wil uitnodigen voor haar jaarlijkse barbecue voor haar verjaardag, vertel dan nog voor ze je vraagt dat je het tweede weekend van juli met je partner romantisch gaat dineren. "Dit gaat over durven kiezen voor jezelf en wat jij wilt", stelt Van Oosterbos.

5 DAAROM NEE

Uit onderzoek aan Harvard blijkt dat 94% van de mensen die in de rij staan om iets te fotokopiëren, iemand laat voorgaan, gewoon omdat die dat met een vriendelijk 'ik heb weinig tijd' vraagt. Een reden maakt je overtuigender. Vraagt iemand om een donatie, zeg dan dat je deze week al aan een andere organisatie gegeven hebt. Vraagt een vriendin of ze haar flauwe plezante zus mag meebrengen naar je etentje, leg dan uit dat dat je echt maar acht mensen rond je tafel krijgt. Sec en zonder franjes werkt soms het beste, want zelfs een nietszeggende reden is heel overtuigend. *Sorry, ik kan niet. Ik ben niet geïnteresseerd. Het is niets voor mij.* "Iedereen heeft het recht om gewoon nee te zeggen," vindt Van Oosterbos, "dus ik vind een reden niet echt nodig. Maar mensen doen het vaak spontaan, en het werkt prima."

Opgelet: we zijn zelf uiterst vatbaar voor een *daarom*-vraag. Als iemand aan de kassa vraagt of hij voor mag, *want ik heb maar drie aankopen*, zul je snel ja zeggen, ook al liggen er maar vier dingen in je mandje. Let dus op met verzoeken waar een reden aan vasthangt, want voor je het weet geef je toe.

11 FINAAL NEE

Heb je een van de bovenstaande *nees* gebruikt en blijft je verzoeker aandringen, dan is er nog een definitief nee. "Vraag aan je verzoeker om je weigering te respecteren", stelt Van Oosterbos. "Sommige mensen hebben dat soort doortastendheid echt nodig om je nee te aanvaarden. Vraag gewoon om de vraag niet meer te herhalen, want je hebt je antwoord gegeven en daar zal niets meer aan veranderen."

6 NEE MET CONDITIES

Soms zeg je nee, tenzij aan bepaalde condities voldaan wordt. Je wilt bijvoorbeeld wel helpen verhuizen, maar alleen als je zeker om zes uur weer thuis bent en je niet met de bestelwagen moet rijden. Een nee met condities is alleen een optie als je bereid bent om het verzoek aan te nemen als aan jouw voorwaarden voldaan wordt, stelt Van Oosterbos. "En je moet je ook zelf aan je regels houden. Om zes uur naar huis gaan, dus."

12 IK-BEN-VAN- GEDACHTE- VERANDERD NEE

Stel: je hebt ja gezegd, maar nu je wat meer tijd hebt of de omstandigheden veranderd zijn, heb je je bedacht. Dat kan prima, vindt Van Oosterbos. "Sommige mensen gaan in dit soort situaties weleens liegen, maar eigenlijk is dat niet nodig. Je kunt gewoon eerlijk uitleggen dat een avondje cinema in het weekend je op dinsdag wel leuk leek, maar dat je na een drukke week toch gewoon op je bank wilt vegeteren. Wat zeker ook een optie is, is om bepaalde dingen 'in potlood' af te spreken. Nu denk ik dat ik meega, maar ik kan me tot vrijdag nog bedenken." Zie ook 'nee met condities'.