

A pilgrim is a wanderer with a purpose

happinez

POSITIVE, WISE & LOVING LI

EXTRA

7 Inner Compass Cards

richtinggevers

voor elke dag



Luister naar je hart

De kunst van NEE zeggen - of juist JA

Wat zegt je Maanteken over jou

Mooie mannen

Stockholm, stad van licht

Oprah for president!

Sharon Salzberg, Byron Katie - Dé trend: yoga nidra

€ 6,75
NUMMER 4 - 2018
HAPPINEZ.NL



AP 8 718692 559998



Het ja/nee dossier

Over de kracht van het ja zeggen
en de kunst van het nee zeggen

Ja en nee. Het zijn maar kleine woorden, maar waarom, vroeg Manon Sikkel zich af, hebben we dan soms zo'n moeite om ze uit te spreken? Over ja zeggen als je nee bedoelt en over het verschil tussen 'nee, ik kan niet' en 'nee, ik doe het niet'. En ja: nee zeggen is te leren!

Jaren geleden schreef ik met een collega het boek 'De huisarts die liever stukadoor was'. Daarin spraken we mensen die een dramatische carrièrewissel hadden gemaakt. Na een paar interviews viel het ons op dat de mensen die we spraken niet alleen van werk veranderden, maar vaak ook van woonplaats, huis en partner. Was de liefde soms niet bestand tegen het nieuwe werk? vroegen we ons af. Hoewel het boek over werk ging, besloten mijn collega en ik stiekem een onderzoek uit te voeren. Bij iedereen die we spraken, vroegen we naar hun liefdesleven. En wat bleek? De relatie sneuvelde bijna altijd bij zo'n grote verandering in een leven. Ja zeggen tegen een nieuw leven betekende automatisch nee zeggen tegen het leven dat ze achterlieten. En dat leven was niet alleen werk, maar ook wie ze waren, waar ze van droomden, en dus ook met wie ze waren. Ze zeiden niet zozeer ja tegen nieuw werk, maar tegen iets heel fundamenteels. Ze spraken de levensenergie aan die ze al die tijd in zich hadden. Ze durfden voor het eerst ja te zeggen tegen wat ze echt wilden. En dat betekende automatisch nee zeggen tegen sommige mensen die tot dan toe deel uitmaakten van hun leven. Het is alsof je door bewust ja en nee te zeggen nieuwe spelregels maakt voor je leven. Maar waarom doen we dat niet altijd? Waarom zeggen we soms ja als we nee bedoelen?

Ja uit schuldgevoel

William Ury, auteur van het boek 'The Power of a Positive No', beweert dat we vaak ja zeggen om mensen te vriend te houden, zelfs tegen mensen die onze vrienden niet zijn. Ja zeggen tegen mensen die je nauwelijks kent, gaat vaak ten koste van tijd die je kunt doorbrengen met de mensen die je het meest dierbaar zijn. Nee zeggen geeft ons tijd voor onszelf. Als we vaker nee zeggen, hebben we tijd om ja te zeggen tegen de dingen die er echt toe doen.

Volgens Ury is het schuldgevoel of de angst om de confrontatie aan te gaan waardoor we vaak ja zeggen tegen de prioriteiten van andere mensen. Onnadenkend ja zeggen tegen wat anderen van ons verlangen, betekent vaak dat we geld, tijd en energie steken in dingen die niet altijd onze prioriteit hebben.

Nee zeggen kun je leren

Een paar jaar geleden was de hashtag #bijdebakker trending op Twitter. Freelancers maakten elkaar aan het lachen met voorbeelden van opdrachtgevers die hen vroegen om hun werk gratis en voor niets te doen. Het leverde een stroom aan herkenbare situaties op. >

De reacties lieten zien hoe moeilijk het is om nee te zeggen tegen potentiële werkgevers. Terwijl nee zeggen niet kwetsend is voor de vrager. Die realiseert zich misschien niet eens dat je ja zegt en nee bedoelt.

Nee zeggen is iets wat je kunt leren. Te beginnen door het te doen. Het maakt duidelijk waar je grenzen liggen. Dat is niet alleen fijn voor jezelf, maar ook duidelijk voor anderen. Maar hoe doe je dat, als je jaren lang ja zei terwijl je nee bedoelde, of andersom?

Antwoord je uit angst of liefde?

Natascha van Weerden is coach, mediator en communicatietrainer, gespecialiseerd in persoonlijke ontwikkeling en oprichtster van Sensitive Coaching. Ze begeleidt mensen die vaak ja zeggen en nee bedoelen zeggen. Wat zijn dat voor mensen?

“Het zijn vaak mensen die heel perfectionistisch zijn en het anderen naar de zin willen maken. Mensen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Vaak zijn het ook mensen die zintuiglijk de ander heel goed aanvoelen. Ze zijn bijvoorbeeld gevoelig voor intonatie. Ze willen dan zelf nee zeggen, maar voelen aan dat het voor de mensen om hen heen beter is om op dat moment ja te zeggen.”

Er is een reden waarom mensen ja of nee zeggen terwijl ze het tegenovergestelde bedoelen, weet Natasha. “Een belangrijke vraag die je jezelf kunt stellen is of je antwoord voortkomt uit angst of liefde.” Liefde maakt het volgens haar zo moeilijk om standvastig te zijn wanneer het om je beste vrienden of familie gaat. Het saboteert ons helder denkvermogen en richt ons direct op ons gevoel. “Vaak zeg je ja of nee op een verzoek uit liefde voor die ander. Maar onder die liefde zit misschien wel plichtsgevoel. En daaronder kan weer schuldgevoel zitten.”

Behalve liefde kan ook angst je slechte raadgever zijn. Angst voor afwijzing, angst voor verlaten of angst voor verandering bijvoorbeeld. Natascha: “Angst voel je in je lichaam. Het zijn de pijnpunten die geraakt worden. Je kunt bang zijn om afgewezen te worden, bang om niet bij de groep te horen of bang voor verandering. Het zijn oude angsten die ervoor zorgen dat je soms ja zegt als je nee bedoelt.”

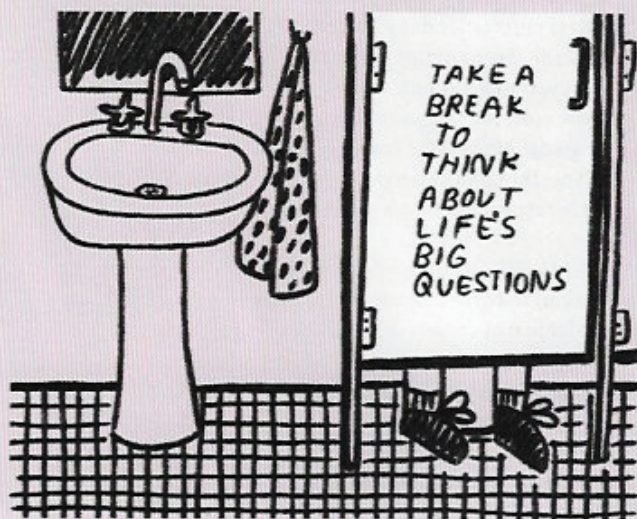
Waar ben je gevoelig voor?

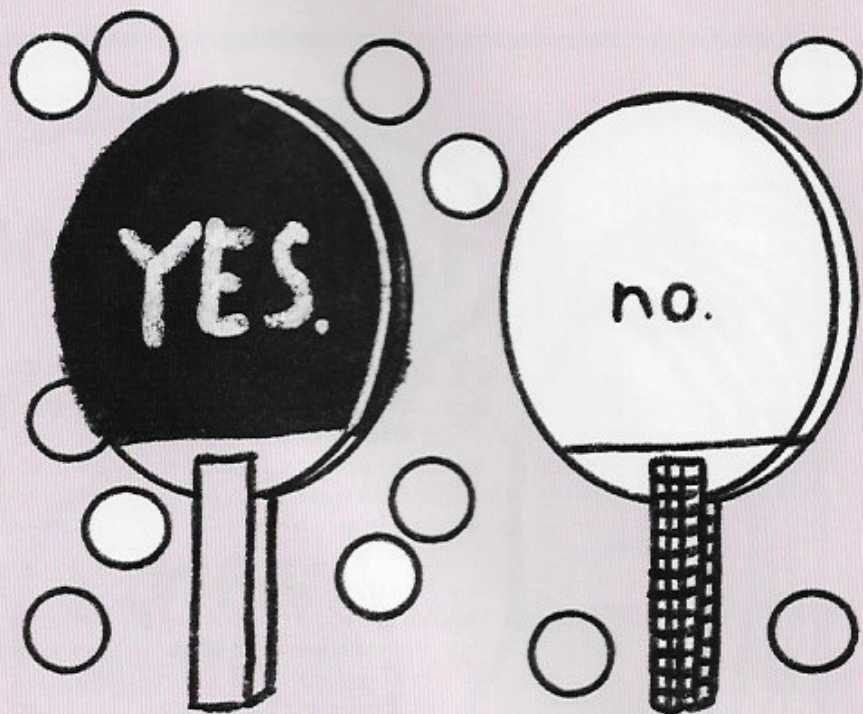
Een andere reden waarom we soms ja zeggen en nee bedoelen, of andersom, is wanneer we de confrontatie niet durven aan te gaan. Ja zeggen en nee bedoelen heeft vaak met de buitenwereld

te maken. Maar niet altijd. “Ideaal is als je honderd procent jezelf kunt zijn en happy bent met wie je bent. We doen veel moeite om aan de buitenwereld te laten zien wie we zijn. Maar veel belangrijker is om zelf te weten wie je bent. Als je weet wat je echt wilt, zelfverzekerd bent, ben je minder gevoelig voor meningen en wensen van de buitenwereld.”

En dan nog kun je door anderen worden overgehaald om toe te geven waar je eigenlijk wilde weigeren. Natascha: “Er zijn mensen die heel goed zijn in het overhalen van anderen, die jou op een creatieve manier uit je tent kunnen lokken.”

Als voorbeeld geeft ze een werksituatie waarbij het bijna zes uur is en je naar huis wilt. “Dan komt er een collega naar je toe die heel lief, maar dwingend, zegt dat er iets af moet en jij de enige bent die dat kan doen. Omdat je zo goed bent, zo slim of zo snel. Dat zijn de verleiders. Ze weten precies waar jij





'De machtigste uitdrukking die iemand heeft is Ja en Nee'

Deepak Chopra

gevoelig voor bent." Heel bewust spelen ze in op iets waar jij onbewust erg gevoelig voor bent. Voor waardering bijvoorbeeld (jij bent daar zo goed in) of je plichtsgevoel (het móet af). "Als die ander weet waar jij gevoelig voor bent, ben je makkelijker te manipuleren."

12 basisbehoeften

En dan is er natuurlijk nog de vraag hoe het kan dat je soms tegen de een ja zegt en tegen de ander nee, terwijl ze hetzelfde vragen. "Veel mensen zijn onveilig gehecht. Ze hebben als kind niet de waardering, erkenning en bewondering gekregen die ze nodig hadden. Er zijn twaalf basisbehoeften die iedereen heeft. De voldoening daarvan krijgen we van onze ouders of verzorgers wanneer we jong zijn. Natascha omschrijft dit als een metafoor: "Zie het als twaalf emmertjes die gevuld moeten zijn. Sommige emmertjes zijn vol en dat betekent dat jij hier voldoende erkenning van die basisbehoeften heb gehad. Andere emmertjes daarentegen zijn minder vol, dus op die punten ben je gevoeliger. Het kan zelfs zijn dat sommige emmertjes leeg zijn." Dit zijn de behoeftes die je onbewust vaak wilt laten vervullen door anderen. Wanneer iemand je wat vraagt en je voelt dat je geaccepteerd wordt, begrip, waardering en respect krijgt, dan zul je misschien sneller ja zeggen. De collega die om zes uur met een haastklus aankomt, oprecht is en om hulp vraagt, krijgt jouw medewerking niet alleen omdat hij of zij weet waar jouw gevoeligheden liggen, maar ook omdat je respect en waardering krijgt.

Tijd voor iets nieuws

Naast ja zeggen als je nee bedoelt, speelt ja zeggen nog een belangrijke rol in ieders leven. Natascha: "Er komt een moment in je leven waarop je beseft dat je niet onsterfelijk bent. Vaak is dat wanneer een dierbare overlijdt, of een leeftijdgenoot. Er gebeurt iets drastisch waardoor de dag van gisteren er niet meer is." Alsof je op een toneel staat en achter de coulissen hebt gekeken. Je weet iets wat je eerder niet wist. "Voor veel mensen is dat het tweede deel van hun leven. Alsof de houdbaarheidsdatum van het eerste deel van je leven is verlopen. Tijd voor iets nieuws." De setting waarin je leeft verandert voortdurend. Maar wanneer er iets belangrijks gebeurt, is het alsof je iets wordt aangereikt waardoor je bewust naar jezelf gaat kijken. >



"Het is vervolgens aan jou of je daar iets mee gaat doen." Het zijn de kruispunten in je leven. De splitsingen in het pad. Wie niet kiest voor linksaf of rechtsaf, kan niet anders dan rondjes draaien en komt niet verder. Volgens Natascha begint het tweede deel van iemands leven vaak met ja zeggen tegen een belangrijke beslissing. En het volmondige ja tegen een nieuwe weg inslaan, vraagt vaak ook om de moed om nee te zeggen tegen iets wat vertrouwd was. "Belangrijk is om de verantwoordelijkheid voor je beslissing bij jezelf te leggen, niet bij de buitenwereld. Grote veranderingen vragen om zelfreflectie en niet iedereen staat ervoor open om honderd procent naar zichzelf te durven kijken." Maar voor de kracht van het ja zeggen en de kunst van het nee zeggen, is zelfreflectie een eerste vereiste. Pas als je weet wat jij wilt met je leven, durf je ook de ruimte te maken die nodig is om nee te zeggen tegen anderen. Maar vooral ja tegen jezelf.

Zo zeg je JA

1. Stel jezelf de juiste vragen

De woorden ja en nee zijn meestal antwoorden op vragen. Om echt te weten wat je wilt, is het belangrijk om jezelf de juiste vragen te stellen. Zoals:

- Wat heeft altijd voor mij gewerkt?
- Wat vind ik belangrijk/zinvol?
- Wat heb ik vroeger goed gedaan in een vergelijkbare situatie?
- Hoe kan ik hier een win-winsituatie van maken?

2. Gebruik je verbeelding

Heel vaak beantwoorden we vragen op basis van wat we weten over het leven nu. Maar stel je voor dat je in de toekomst kon kijken? Hoe zou je willen dat je leven er over vijf jaar uitziet?

Gebruik je verbeelding en maak een voorstelling van je eigen toekomst, je financiën, je relaties, je gezondheid, je liefdesleven en je plek in de wereld. Laat je creativiteit stromen en stel je het beste leven voor dat jij en de mensen om je heen kunnen hebben. Maak je dromen groot en kijk dan naar waar je ja en nee tegen moet zeggen om die dromen waar te maken. Grote veranderingen beginnen bij het stellen van grote vragen. Zoals: wat wil ik echt?

3. Zie alles in het licht van je eigen sterfelijkheid

Vaak zeggen we ja tegen iets in de veronderstelling dat we later altijd nog nee kunnen zeggen. Maar wat als je maar één kans hebt? Als je, zonder dat je het zelf weet, nog maar heel kort te leven zou hebben? Zou je dan ook ja zeggen tegen dingen die je eigenlijk niet wilt? Of nee tegen iets wat je juist heel graag wilt? Van Apple-oprichter Steve Jobs zijn de woorden: 'De grootste keuzes in mijn leven heb ik kunnen maken in de wetenschap dat ik binnenkort dood zou kunnen zijn. Die gedachte is altijd mijn belangrijkste raadgever geweest.'

Grenzen stellen doe je zo

Grenzen stellen, zegt schrijfster Brené Brown, heeft alles te maken met van jezelf leren houden. Weten hoeveel je waard bent heeft namelijk niets te maken met de goedkeuring van anderen. Dit zijn haar tips die je kunnen helpen voet bij stuk te houden.

Oefen: Oefen de woorden die je wilt zeggen. Zoals 'Ik kan dat er nu niet bij hebben' of 'Daar heb ik geen tijd voor'. Het stellen van grenzen is iets wat je kunt leren.

Gebruik een mantra: Het is heel fijn om iets te hebben waaraan je je vast kunt houden als je een beslissing moet nemen. Ik heb een zilveren ring die ik stilletjes ronddraai terwijl ik de woorden herhaal 'liever ongemak dan spijt'. Mijn mantra herinnert me eraan dat ik een keus maak die goed is voor mijn welzijn. Zelfs als het geen makkelijke keus is.

Zo zeg je NEE

1. Gebruik geen excuses

De Amerikaanse onderzoekers Patrick en Henrik Hagtvedt lieten proefpersonen nee zeggen op een belangrijk verzoek. De helft kreeg de opdracht om 'nee, ik kan niet' (excuus) te zeggen, de anderen moesten 'nee, ik doe het niet' (mening) zeggen. En wat bleek? De mensen die een excuus gebruikten (nee, ik kan niet) vonden het moeilijker om onder verzoeken of verplichtingen uit te komen. Een excuus biedt ruimte voor discussie waardoor de ander je kan overhalen iets alsnog te doen. Nee zeggen zonder uitleg laat zien dat je voor jezelf duidelijke grenzen hebt waar de ander rekening mee moet houden.

2. Las een pauze in

Wanneer je vindt dat iemand je overvalt met een vraag, las dan een pauze in. Haal koffie, ga naar de wc of vraag tijd om erover na te denken. Neem zelf het initiatief en zeg wanneer je erop terugkomt. Zeker als je impuls is om te reageren zoals een ander dat van je verlangt, is het goed om tijd vrij te maken om te bedenken wat je zelf wilt.

3. Ken je basisbehoeften

Vaak zeggen we ja terwijl we nee bedoelen. Kijk naar deze lijst met 12 basisbehoeften en vraag je af welke voor jou het belangrijkste zijn. Welke emmertjes zijn goed of minder gevuld en hoe merk je dit op in gesprek met anderen. Denk terug aan een keer dat je ja zei en nee bedoelde en probeer te ontdekken of een van deze basisbehoeften daaraan ten grondslag lag. Welke behoefte wil je graag vervuld zien? Zo kun je ontdekken waar je gevoeligheden liggen.

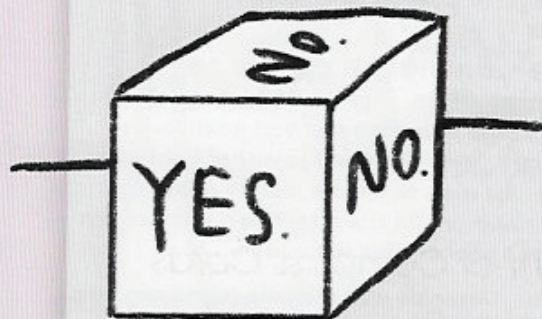
- acceptatie • aanmoediging • begrip • bevestiging
- bewondering • erkenning • geruststelling • respect
- goedkeuring • veiligheid • vertrouwen • waardering

Bronnen:

De site van Natasha van Weerden: sensitivecoaching.nl

'The Power of Yes!', Toni G. Boehm, 2006

'The Power of a Positive No', William Ury, 2008



new rules:
trust your gut.