



NEE IS HET NIEUWE JA!

We hebben het zó druk met z'n allen want we willen niets missen in de steeds snellere ratrace die ons leven geworden is. Maar naast onhoudbaar is het ook niet meer hip om overal 'ja' op te zeggen. Onthaasten, slow food/travel/fashion: we kiezen onze ja's graag zorgvuldiger en willen ons leven weer onder de eigen controle.

'Nee' maakt gelukkig(er). Waarom we dan voortdurend 'ja' zeggen? Uit angst. We zijn bang dat de ander ons niet leuk zal vinden. Je zegt 'ja' om de ander niet te kwetsen of te helpen, een plezier te doen - of dat nu je schoonmoeder is of je baas. Maar met zo'n 'ja' schuif je je eigen grenzen en behoeftes opzij ten voordele van de waarden van je omgeving. Zeg je 'nee', dan krijg je schuldgevoelens, voel je je egoïstisch. Daarnaast is er ook nog de 'Fear Of Missing Out' (of FOMO), een van de ziektes van deze tijd. Door onze angst om iets te missen, niet mee te zijn of buiten de groep te vallen, durven we niets af te slaan. Je moet de nieuwste Star Wars zien (ook al wilde je net een warm bad nemen) - anders kan je niet meepraten- en gaat toch naar het verjaardagsfeestje van die vriendin (terwijl je de hele week hard hebt gewerkt en liever wat slaap zou inhalen). De stortvloed van info via de (sociale) media wakkert dat gevoel van 'moeten' nog extra aan. Je wordt geleefd in plaats van dat je je eigen keuzes kan maken. Net zoals je niet op alles 'ja' kan zeggen, kan je ook niet altijd overal bij zijn. Bovendien wordt je aanwezigheid op die manier minder waard. De 'ja' van iemand die vaak 'nee' zegt is oprechter, want uit vrije wil. Carrièrecoach Anita Stevens (www.anitastevens.be): "Als je altijd ja zegt, zien anderen dat als heel normaal, je krijgt er geen waardering voor, ook niet van je leidinggevenden – het levert je heus geen promotie op". Ze geeft het voorbeeld van een opvoeder in de gehandicaptensector. Als het druk werd in het weekend was hij steeds diegene die opgebeld werd om in te springen. Hij vond dat hij nooit een goede reden had om nee te zeggen en wou ook z'n collega's en bewoners niet in de steek laten. Omdat hij altijd 'ja' zei, werd hij ook altijd opgebeld. Hij heeft moeten beseffen dat ook hij recht heeft op vrije tijd en dat dit voldoende is om 'nee' te mogen zeggen. De volgende stap was dat zichzelf toelaten om ervan te genieten: 'nee' zeggen en daarop gaan wandelen met z'n gezin.

Bang voor het N-woord

Omgaan met nee zeggen en een nee krijgen, begint al jong, ook kinderen hebben immers grenzen nodig. Marjolein Devriendt: "Leren 'nee' zeggen, is iets waar we als kind al mee experimenteren. Als pasgeboren baby ben je totaal afhankelijk en ga je volledig op in de omgeving. In de peuterpuberteit, rond twee à drie jaar, leer je 'ik' zeggen en oefen je met 'neen' zeggen. Je verzet je tegen de omgeving. Tijdens de adolescentie gaat dat onafhankelijkheidsproces verder en probeer je je los te maken van je ouders, je leerkrachten. Nee leren zeggen is dus cruciaal in een gezonde ontwikkeling. En het kind moet op zijn beurt leren omgaan met een 'neen' vanuit de omgeving - de ouder. Het is een ontdekkingstocht tussen de eigen grenzen aftasten en omgaan met opgelegde grenzen. Als je als kind onvoldoende de kans krijgt om te exploreren binnen veilige grenzen dan levert dat vroeg of laat problemen op. In de praktijk zie ik regelmatig ouders die met de handen in het haar zitten omdat hun kind thuis de boel op stelten zet: 'Ik krijg mijn kind niet in bed. Ik laat het in de

zetel in slaap vallen en leg het dan in bed'. 'Mijn kind roept en tiert naar mij. Ik heb als ouder niets te zeggen. Als ik mijn kind zijn zin niet geef, gooit het stoelen omver of slaat het me'. Veel ouders lopen in dezelfde valkuil: ze willen hun kind gelukkig maken en geven vaak te snel toe om de rust te bewaren. Dat kan af en toe, zolang het geen patroon wordt. 'Nee' zeggen tegen je kind is constructief in de opvoeding. Kinderen hebben er grote nood aan. Als ze heel klein zijn, moeten we hen beschermen tegen gevaar. Je leert het kind zo hoe het zichzelf moet beschermen. 'Nee' zeggen doe je omdat je het beste wilt voor je kind, omdat je van je kind houdt. Als ouder geef je grenzen aan, dat biedt structuur. Je creëert een veilige plek waarbinnen het kind de wereld kan ontdekken. Als je als ouder geen nee kan zeggen tegen je kind dan leer je het kind geen zelfcontrole aan. Op die manier zal het kind als volwassene zelf ook moeite hebben met grenzen. Op elk moment in het leven geldt dezelfde basisregel: we kunnen groeien in onze ontwikkeling als we ons veilig voelen. Als kind moeten de veilige grenzen je aangereikt te worden door de omgeving, als volwassene moet je die zelf neerzetten".

Energievreter

Leiderschapscoach Ann Baeke wijst erop dat grenzen stellen en dus 'nee' zeggen vooral belangrijk is voor je energiepeil: in plaats van te veel energie aan anderen weg te geven moet je leren nadenken over wat jij belangrijk vindt, waar jij je energie wil insteken. Als je merkt dat je niet aan die prioriteiten toekomt, als je hoofd vol zit maar je hebt voor jezelf niets gerealiseerd, dan zeg je te veel 'ja'. Silvia Derom (www.creatievegelist.be) is gespecialiseerd in het coachen van creatieve generalisten, mensen met vele talenten die zich in veel interesseren maar zich daardoor moeilijk kunnen focussen en zich snel vervelen in hun job. In haar praktijk ziet ze ook vaak ja-knikkers. "Creatieve generalisten zeggen 'ja' tegen de verwachtingen, tegen het heersende ideaal dat je moet kiezen, moet specialiseren. Zo rijden ze zich vast, want dat gaat in tegen hun eigen natuur. Maar generalist of specialist: iedereen zou meer in contact moeten staan met wat hem/haar energie geeft. En minder met wat anderen van hen verwachten". Derom is naar eigen zeggen ervaringsdeskundige: "'Nee' zeggen gaat me niet makkelijk af. Ik probeer mezelf op regelmatige tijdstippen te checken: wat doet dit met mij? Krijg ik er energie van of lopen mijn batterijen juist leeg? Boosheid of irritatie is vaak een teken aan de wand. Dan bots ik duidelijk op een grens en is het belangrijk om er de vinger op te leggen. Maar eerlijk is eerlijk, het gaat met vallen en opstaan, er schuilt nog steeds een 'pleaser' in mij". Ook klinisch psychologe Marjolein Devriendt wijst op deze 'energievreters': "We moeten 'nee' leren zeggen tegen dingen die ons niet 'voeden' - energievretende relaties, te hoge werkdruk... Leer je eigen grenzen (h)erkennen en aangeven zonder schuldgevoelens en de beste keuzes maken voor jezelf.. Neen zeggen is in die zin eigenlijk iets positiefs. Het zorgt ervoor dat je leert kiezen voor wat goed voor je is, je leert 'ja' zeggen tegen jezelf. In de praktijk kom ik regelmatig mensen tegen die zichzelf onbewust al jaren wegcijferen zonder dit te beseffen. Ze hebben moeite met keuzes maken, weten niet goed wat ze willen en hebben vaak veel empathie... en dus doen ze dingen waar ze geen zin of tijd voor hebben om de ander 'gelukkig te maken'. Zelf worden ze er echter ongelukkig van: ze zeggen tegen iedereen ja behalve tegen zichzelf, op lange termijn is dat onhoudbaar en gaat zelfs het lichaam reageren met een verlaagde weerstand, vermoeidheid, pijn, burn-out..." Nee zeggen tegen nutteloze (al dan niet professionele) meetings of events is al een eerste stap. Maar probeer ook om opdrachten te weigeren die niet binnen jouw expertise liggen, dat is meteen ook beter voor je reputatie omdat je ze zeker tot een goed einde brengt.

Less is more

'Nee' leren zeggen helpt je carrière vooruit omdat je weet wat je wil en dus beter kunt focussen. Zoals Goedele (32) die nee zei tegen een erg goed betaalde baan als lid van een denktank bij een groot Farmaceutisch bedrijf omdat ze er als Doctor in de Chemie geen wetenschappelijk onderzoek meer zou kunnen doen. Nee zeggen tegen een goedbetaalde job omdat het niet strookt met wat je echt wil doen met je diploma maakt je uiteindelijk wel gelukkiger. "Het geluk van medewerkers heeft weinig tot niets te maken met de hoogte van het loon of een prestigieuzere bedrijfsauto en andere bedrijfsvoordelen" schrijft leiderschapscoach Ann Baeke in haar boek 'Leider zonder Masker'. "Natuurlijk is financieel voordeel belangrijk – het leven heeft zijn kostprijs (...) Maar als je eenmaal een bepaald beloningspakket hebt bereikt, heeft het maar een korte termijn effect op het geluksgevoel. Het zorgt op zich niet voor duurzaam persoonlijk immaterieel geluk." Onze (consumptie)maatschappij lijkt het tegendeel te ondersteunen. Het is een ding om nee te zeggen tegen kinderen die voortdurend verleid worden door het nieuwste en meest blitse speelgoed, als volwassene ben je daar zelf voor verantwoordelijk. Toch lijkt de recente hang naar meer authenticiteit, het ambachtelijke, het consuminderen en de kritiek op fast fashion op een (prille) tegenbeweging te duiden. Het is een collectieve nee tegen overconsumptie. "Steeds meer mensen ontdekken dat materiële rijkdom niet per se leidt tot waarachtig geluk en een gevoel van vervulling en betekenis. En ze voelen aan den lijve dat het succesvolle leven een persoonlijke kostprijs heeft. Het succesvolle leven is vaak te weinig gelinkt aan bewuste persoonlijke zingeving. En dus gaan steeds meer mensen op zoek naar de innerlijke dimensie van het leven", aldus nog Ann Baeke.

Missiewerk

Je mag dus niet bang zijn om naar je eigen waarden te leven. Robert Kegan, professor psychologie aan de Harvard Graduate School of Education, onderzocht hoeveel mensen leven volgens die eigen waarden en kwam uit bij 35%. "In België is volgens datzelfde onderzoek slechts 12% van de werknemers geëngageerd", vertelt leiderschapscoach Ann Baeke in haar boek 'Leider zonder Masker' (www.naturalleadership.be). "Het onderzoek van Gallup toonde aan dat hoe hoger je engagement is, hoe hoger je persoonlijk geluk. Werk waarin je jezelf kunt (mag) engageren, vormt volgens het onderzoek van Gallup dus een springplank naar persoonlijk geluk. Als je leeft en werkt met het oog op je missie, word je gelukkig en succesvol. Het minder goede nieuws is dat je missie niet zomaar voor het oprapen ligt. Je missie vind je door bewust stil te staan bij wat je graag doet, door te connecteren met wat echt belangrijk voor je is en dat belangrijke concreet te benoemen. Er is een bewustwording nodig om je missie duidelijk naar boven te halen. Je dient je ook te behoeden voor valse missies, de waarden die anderen je hebben ingelepeld en die je hebt aanvaard 'om goed te doen', maar die niet echt de jouwe zijn." Marjolein Devriendt beaamt: "Ga doelbewust op zoek naar wat je energie geeft, waar je passie voor voelt. Focus je op 'waar je meer van wilt' in je leven. Als je een beter zicht hebt op de dingen waar je 'ja' wilt tegen zeggen dan lukt het je automatisch beter om op een positieve manier nee te zeggen". Is dat engagement (en dus werken in overeenstemming met je eigen waarden) dan hét wapen tegen burn-out? Ann Baeke: "Integendeel: hoe meer geëngageerd je bent, hoe meer kans je maakt op een burn-out. Na inspanning is ontspanning nodig. Net als bij fysieke training. In elk trainingsschema vind je periodes van rust. Omdat we niet uit de toon willen vallen en ook aan onszelf niet willen toegeven dat we hersteltijd nodig hebben, blijven we doorgaan tot we compleet overbelast zijn. Hoe liever je je werk doet, hoe groter de kans dat je vergeet bij te tanken".

Nee tegen jezelf

De smartphone maakt dat je inderdaad elke minuut kan benutten, dat je steeds ' bezig ' bent. We hebben het verleerd om ons te vervelen, terwijl dat juist heel gezond is, af en toe een leeg moment van bezinning. "Mensen weten de off-knop niet meer staan", zo verwoordt Anita Stevens het. "De grens tussen privé en werk is vervaagd. Veel mensen weten geen antwoord op de vraag 'Wat doe je graag?', en moeten vaak terug gaan tot hun jeugd om iets te vinden. Terwijl dat dé manier is om je eigen energie weer op te bouwen." Het gaat dus niet alleen om nee zeggen tegen anderen, je moet ook nee leren zeggen tegen jezelf. Zo getuigt de 23-jarige Canadese marketingmanager Susie op Medium (een online community waar je ideeën kan uitwisselen) dat ze genoeg heeft van haar eigen ambities: "Ik wil mijn doelen sneller bereiken", schrijft de Canadese. "Ik wil morgen beter zijn. Een dag telt 24 uur en ik voel me gedwongen om iedere minuut op de meest productieve manier te spenderen. Tijdens het ontbijt moet ik een tutorial bekijken, op het openbaar vervoer moet ik een podcast beluisteren, terwijl ik wacht op een bus, moet ik een nieuwsartikel lezen. Wanneer ik niets doe, voelt het aan alsof ik ter plaatse trappel." Ze begint te twijfelen: "Waarom wil ik het eigenlijk zo hard maken? Is dat wat ik echt wil? Ik beseft dat presteren belangrijk is, maar dat gezin, persoonlijke ontwikkeling en balans nog belangrijker zijn." Ze voelt zich bijna schuldig omdat ze die balans wil nastreven. "Omdat iedereen mij vertelt dat dit mijn gouden jaren zijn, voel ik me bijna verplicht om mijn 'output te maximaliseren', zoals dat zo mooi klinkt. Terwijl niemand mij gaat vertellen dat een balans nastreven op mijn leeftijd verkeerd is, creëert onze met productiviteit geobsedeerde cultuur wel die verwachting. Dat is verkeerd."

Hoe leer je nee zeggen?

Anita Stevens (www.anitastevens.be): Een eerste stap is tot inzicht komen, beseffen waarom je geen nee durft te zeggen: ruzie of conflict uit de weg gaan, bang zijn dat niemand je nog graag zal zien, een slechte evaluatie, ontslag... Die angsten zijn irrationeel, er is echt geen link met 'nee' zeggen. Bedenk dat je niet voor iedereen goed kan doen en recht hebt op je eigen grenzen. Zorgende persoonlijkheden zetten zichzelf op de laatste plaats, ten koste van hun energie. Denk aan de uitleg bij het zuurstofmasker in het vliegtuig : geef eerst jezelf zuurstof, dan pas een ander. Vervolgens moet je leren nee zeggen. Maar wees lief voor jezelf: beseft dat 'ja' zeggen een patroon is dat je al je hele leven meedraagt, het zal dus niet onmiddellijk lukken. Lukt het wel, dan heb je alle reden om fier te zijn op jezelf.

Psychologie Marjolein Devriendt geeft enkele tips ...

- Oefen met nee zeggen in eenvoudige situaties, bij onbelangrijke vragen. Ga daarna over naar moeilijkere situaties. Bijvoorbeeld: iemand deelt een reclamefolder uit. Toon met een gebaar dat je er geen wenst en zeg: 'ik heb er geen nodig'. Of iemand vraagt je of je nog wat thee wilt en je antwoordt met 'nee dank je'. Als je dit vol overtuiging kan, mag je over naar het afslaan van een uitnodiging waar je tegenop ziet. 'Ga je mee op café na het werk?', beantwoord je kort en eenvoudig met 'Tof dat je aan mij denkt. Ik moet passen deze keer'.
- Let op met een lange uitleg, mensen raken er snel door geïrriteerd en je zet de deur open voor tegenargumenten. Vraagt je collega om er een klus bij te nemen, kom dan niet met een hoop excuses maar durf nee zeggen en suggereer eventueel een oplossing: "Nee, ik kan je nu niet verder helpen maar collega X kan het er misschien wel bij nemen?".
- Mensen voelen zich vaak schuldig als ze een uitnodiging afslaan terwijl ze niet echt iets in hun agenda hebben staan. Vraag daarom eerst aan jezelf of je er echt zin in hebt. Vraag je af waar je nood aan

hebt. Plan ook regelmatig tijd in voor jezelf. Tijd nemen om gezellig in de zetel te ploffen, alleen of met je gezin is ook 'iets te doen' hebben. Heb je daar nood aan, voel je dan vrij om de uitnodiging af te slaan.

- Sommige mensen zijn experts in het 'nee zeggen' zonder dat iemand er erg in heeft. Schiet deze personen niet af maar leer van hen. Hoe zeggen ze neen? Met welke intonatie, welke lichaamstaal gebruiken ze? Onthoud dat de manier waarop je iets zegt langer blijft hangen dan de boodschap zelf.
- Ga op zoek naar wat je energie geeft, waar je passie naar uit gaat. Focus op de dingen waar je meer van wil in je leven. Als je een beter zicht hebt op waar je ja op wil zeggen, lukt het je automatisch beter om op een positieve manier neen te zeggen.