

NEE DENKEN EN NIET ZEGGEN

Ter inspiratie: Opschuddertje 'Nee denken en niet zeggen'



Vera ⁽¹⁾: "Ik vond een oud aantekeningenboekje met deze tekst :

Ik ben kapot. De hele dag alles op mijn bord krijgen, terwijl ik geen hap meer door mijn keel krijg. Ik snap niet dat ze niet zien dat ik niet meer kan, dat ik nee schreeuw inwendig. Maar ja, ik heb een jaarcontract; ik mag niet zeuren, niet klagen maar dragen. Kan niet, bestaat niet, toch? Wat ik eigenlijk wil zeggen is: njet, non, nein, no, nee, ik wil nu niet even die klus erbij doen zonder afstemming, zonder mij te vragen of ik dat nu wel erbij kan hebben. Nee, dus, nee nee nee nee nee nee. Ik glimlach lief en incasseer en mijn glimlach bevriest langzaam tot een grimas die niet meer van mijn gezicht af gaat. Zit de vijf al in de klok? Mag ik al een glaasje wijn om daarna alle inwendige neeeeeeeeeeeeeeeee's eruit te schreeuwen?"

Anna: "O ja, die periode weet ik nog... Er werd van alles gevraagd en ik maakte me ongerust over je."

Vera: "Nee... echt?"

Anna: "Ja, ik zag al die apen op je schouders maar vermenigvuldigen."

Vera: "Ja, elke aap sprong al uit zichzelf op mijn schouder. Kom er maar bij, gezellig hier. Ik heb een bananenboom op mijn rug."

Anna: "Maar al draagt een aap een gouden ring..."

Vera: "... het is en blijft een lastig ding..."

Anna: "... om te zeggen: nee, ik ga nu niet meteen dat klusje er even tussendoor regelen, omdat ik zo flexibel ben..."

Vera: "... en servicegericht..."

Anna: "... servicegezwicht... Proost! Nog een slokje?"

Vera: "Nee, dank je, ik ga nu wandelen met mijn hond."

‘Nee’ denken en niet zeggen put je uit

‘Nee’ is voor velen van ons één van de moeilijkste woordjes om uit te spreken. Waarom? Omdat we ons subassertief opstellen: we willen graag aardig gevonden worden, we zijn bang de ander te kwetsen, je vindt jouw bijdrage niet belangrijk genoeg, etc. Wat is het effect van subassertiviteit? Het put je uit, want je neemt alles op je: de aapjes uit het Opschuddertje. Als je te lang subassertief gedrag vertoont, zorgt dat voor gevoelens van wanhoop, machteloosheid en frustratie. Dit zorgt er weer voor dat je op de overleef-stand gaat. En daar wordt niemand vrolijk van.



Neem jij teveel aapjes op je schouder? Het antwoord daarop is simpel te checken: hoe kom jij 's avonds thuis na een dag werken? Is dat moe en uitgeput of moe en voldaan? In het eerste geval ben je reactief bezig en handel je teveel vanuit 'moeten'. In het tweede geval heeft jouw werkdag in het teken gestaan van creëren en heb je gehandeld vanuit 'kiezen'.

Probeer eens iets nieuws

Kun je iets doen aan die uitputting? Zeker! Wordt dat gemakkelijk? Zeker niet, want de rest van je leven zul je er mee bezig zijn. Ja, sorry, leuker kunnen we het niet maken. Maar weet wel dat als je doet wat je altijd deed, je krijgt wat je altijd kreeg. In dit geval dus uitputting, wanhoop, machteloosheid en frustratie. Dus laten we eens wat anders proberen.

Vechten of vluchten: primaire reacties

We nemen je daarom even mee naar hoe onze hersenen werken. Onze hersenen bestaan uit drie breinen: het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het menselijk brein. Je reptielenbrein regelt automatisch je ademhaling, bloedsomloop, hartslag en temperatuurregeling. Maar, en dat is voor ons verhaal van belang, dit reptielenbrein is ook verantwoordelijk voor onze overlevingsinstincten. Het is constant bezig te scannen of er gevaar dreigt. Dreigt er gevaar dan geeft het reptielenbrein opdracht om te vluchten, aan te vallen of om te verstarren. De tijd tussen waarneming en actie van het reptielenbrein is bijzonder kort.

Laten we dit eens vertalen naar een kantooromgeving. Situaties waar jouw reptielenbrein op aanslaat zijn bijvoorbeeld:

- Sarcastische opmerkingen, waarvan het onduidelijk is of je collega ze als grapje heeft bedoeld
- Jouw suggesties in een vergadering worden volledig genegeerd
- Een leidinggevende die geen tegenspraak duldt ('omdat ik het zeg')
- De ene keer wordt informatie wel met jou gedeeld, de andere keer niet
- Verschillende managers stellen verschillende eisen aan jou
- Een collega die onvriendelijk reageert

Je reptielenbrein slaat aan omdat het in deze situaties een zekere mate van onveiligheid registreert. Bang en boos zijn de meest sterke emoties van het reptielenbrein van waaruit je primair reageert.

Het effect van overassertief gedrag

Als je een vechter bent, ben je geneigd in bovenstaande voorbeelden direct terug te slaan. Je ego wordt groter, je neemt meer ruimte in, je verheft je stem, je gaat schreeuwen. Ook als je onrecht ervaart (of dat nu betrekking heeft op jezelf of als je ziet dat iemand onrechtvaardig wordt behandeld), is je primaire reactie om te vechten. Je denkt dan niet alleen 'nee', je zegt ook 'nee'. Alleen zeg je dat als vechter meestal niet op een handige, verbindende manier.



Dit overassertieve gedrag kun je omschrijven als 'ik kom voor mezelf op en ik heb geen respect voor de ander'. Vanuit deze omschrijving snap je dat je daarmee elk contact met de ander verbreekt. Als je dit gedrag in je team vertoont, maak je dus geen verbinding met je teamgenoten en is er op dat moment geen sprake van een (h)echt team.

Wat heb je dan te leren als vechter? De heftigste emoties vanuit je reptielenbrein duren ongeveer zes seconden. In plaats van te schreeuwen en niet te luisteren, kun je als vechter leren om die zes seconden even niet te reageren. Na die zes seconden neemt het menselijk brein het over van het reptielenbrein en dus is de vechter in staat om na te denken: wat is hier aan de hand? Vanuit de rede is de vechter veel beter in staat assertief te reageren: ik kom voor

mezelf op, met respect voor de ander. De uitdaging zit 'm voor een vechter in het leren luisteren (naar hoe een ander iets beleeft), in stil zijn en in vragen stellen.

De kracht van kwetsbaarheid

Natuurlijk kun je niet van de ene op de andere dag de knop omzetten; er is veel oefening voor nodig om dit gewoontepatroon te doorbreken. Wat wel helpt, is te zeggen wat je voelt. Dus als je een keer een vechtreactie hebt gegeven, zeg dan bijvoorbeeld: "Ik reageer zo boos, dat is niet mijn bedoeling" of "Het is niet handig van mij dat ik zo boos heb gereageerd". Zo herstel je de verbinding met je teamgenoten weer.

Wij ervaren keer op keer in de praktijk hoe groot het effect is op mensen als zij dit in de praktijk gaan toepassen en ervaren. Een deelnemer aan één van onze teamontwikkeltrajecten verwoordde het effect ervan als volgt: "Als er iets gebeurt, positief of negatief, probeer ik dit te benoemen. Ik heb daarbij niet de verwachting dat ik wat verander, maar het voelt goed bij mezelf. Ik hoef van mezelf niet meer heel stoer te zijn en alles zelf op te lossen. Ik deel het nu met iemand of het team. Ik voel me nu een stuk rustiger, stabiel en zekerder."

KWETSBAAR

DAT IS PAS STOER

Loesje

Deze deelnemer snapt heel goed dat je hiermee zelf kunt bepalen wat je wilt én rekening kunt houden met de gevoelens van de omgeving. Ook als je 'nee' denkt én 'nee' zegt! Als je er voor kiest om op dit moment 'nee' te zeggen, doe je dat niet omdat je tegen bent, maar omdat je vóór iets bent. En het mooie hiervan? Het dwingt respect af in je omgeving én je levert de beste bijdrage aan je team.

Het effect van subassertief gedrag



Vanuit dezelfde voorbeelden op de vorige pagina, kun je ook de andere kant op reageren: je gaat niet vechten, maar vluchten. Een vluchter gaat pleasen, denkt 'nee' maar zegt het niet, durft zichzelf niet te uiten, klaagt of vertoont slachtoffergedrag. Dit subassertief gedrag kun je omschrijven als 'ik kom niet voor mezelf op, maar maximaal voor de ander'. Vluchters zijn soms net sponsen. Ze zuigen alles op totdat de spons helemaal is vol gelopen en dan knalt alles er uit. Sommige vluchters doen dat thuis, sommige vluchters reageren het af op het werk. Niemand die dan begrijpt waar de heftige reactie

vandaan komt. Als iemand te lang vluchtgedrag vertoont, kunnen psychosomatische klachten ontstaan, zoals veelvuldig hoofdpijn, rugpijn etc. en neemt het ziekteverzuim toe.

Wat heb je dan te leren als vluchter? Net als bij de vechter zijn de eerste emoties het heftigst. Als vluchter kun je leren om die zes seconden te verdragen: ik voel de faalangst, maar ik verdraag hem of: nee, ik ga nu niet terugtrekken. Daarna komt de rede en is de vluchter veel beter in staat assertief te reageren.

Emotie en ratio gescheiden houden

Voor iedereen geldt dat we alleen invloed hebben op ons eigen gedrag. Dit betekent dat we ons eigen brein kunnen sturen, kunnen trainen. Of je nu vechter of vluchter bent en je wilt dat jouw team een (h)echt team blijft of wordt, dan zul je moeten leren de onaangename emoties te voelen en te verdragen. Daarna kun je vanuit de rede verbinding maken met je teamgenoten. Geloof ons, hoe vaker je het oefent, hoe gemakkelijker het wordt!

Ga ervoor!

Het verhaal van het reptielenbrein leert ons dat het bij tijd en wijle pittig kan zijn om te zorgen dat een secretaressesteam goed blijft functioneren. Immers, we hebben onze teamgenoten (meestal) niet zelf uitgekozen en als er situaties ontstaan waardoor we primair willen vluchten of vechten, dan kunnen we dat niet: de bron van deze situatie bestaat namelijk nog. Daar snapt jouw reptielenbrein helemaal niets van. Het maakt dat deze vervelende situaties/misstanden kunnen blijven bestaan. Gelukkig kun je met de kennis van dit hoofdstuk er nu wel iets aan gaan doen!

In de ideale wereld streef je er naar om assertief gedrag te vertonen. Vooral in stresssituaties lukt dat niet altijd. In dergelijke situaties hebben zowel vechters als vluchters iets te leren; vechters iets anders dan vluchters. Dankzij de verschillen tussen mensen die subassertief reageren en zij die overassertief reageren heb je wel prachtige kwaliteiten in je team. Wat dacht je van geduld en tact van de vluchter en van moed en je kunnen profileren van de vechter? Kortom, als het even tegen zit in je team, ga niet vechten of vluchten. Maak de verbinding met elkaar, stel je kwetsbaar op en kijk hoeveel moois er in jouw team aanwezig is om voor te strijden!



Hoe staat het met jouw eigen kwetsbaarheid?