

*Att neka
Har jag det personen önskar?
Är det ett dåligt tillfälle att neka?
Är önskemålet tydligt?
Innebär mitt nekande ett övertramp?
Är begäran rimlig?
Är personen generös mot mig?
Skulle mitt nej vara en nackdel?
Säger sunda förnuftet ja?*

Marsha M Linehan



**Hur säger du nej?
När du inte vill eller inte kan?**

Hur säger du nej när du inte vill eller kan?

Det här kapitlet är bokens längsta. Varför är det inte det kortaste? *Nej* är ju ett kort ord.

Kanske har du, liksom vi, upplevt att det kan vara svårt att säga nej till det du inte vill? Hur lätt verkar det inte när hurtfriska rådgivare uppmanar oss att avgöra vad vi vill, sätta gränser och säga nej och hur svårt är det inte att göra det i praktiken.

Men hurtbullarna har rätt. Vi måste säga *ja* till det vi vill och *nej* till det andra, om vi vill leva våra liv fullt ut. I det här kapitlet kommer du att träna mer på att bli mer medveten om vad du vill, öva dig att säga nej och att kommunicera det på olika sätt.

Varför är det svårt att säga nej?

Det är inte alls konstigt att det kan vara svårt att säga nej. Vi är gjorda för att leva i harmoni med andra, hålla ihop flocken i vildmarken. Utan samarbete, vänskap och förmåga till anpassning skulle människan ha stått sig slätt mot blodtörstande djur och andra faror.

”Att säga ja” finns inbyggt i oss, liksom rädslan att förlora människors vänskap eller gillande. Farhågan att folk ska bli arga eller ledsna, eller för att vi ska komma i konflikt med dem, är också naturlig.

Fastän vi nu byter grupptillhörighet flera gånger om dagen, istället för att tillhöra en liten flock med stabila och livslånga relationer, har vi kvar samma farhågor. Kanske har vi dem ännu mer, eftersom våra relationer är osäkrare än på stenåldern. Vi tillhör kanske en grupp på jobbet och en annan på fritiden. En där vi bor och en annan när vi går till vallokalen. Vi flyttar. Byter kanske land och språk. Till och med när vi stiger på bussen för att åka tre kvarter stiger vi in i en ny grupp.

Syftet med det här kapitlet är inte alls att du ska sluta säga ja till samarbete, vänskap och anpassningsförmåga. Men ett verkligt val förutsätter att möjligheten att säga nej också finns.

Kommunicera vad du vill

Det är dags att återvända till affekterna. Minns du dem? Glädje, intresse, förvåning, ilska, rädsla, lidande, avsky, avsmak och skam. För att må bra måste vi ha tillgång till alla nio.

Det är *rädslan* som får oss att backa, låta bli att säga nej, och *ilskan* som hjälper oss att göra det, sätta gränser. Det finns goda skäl att låta båda tala, men också för att inte låta någon av dem dominera.

Den som ständigt hävdar sin egen rätt blir okänslig för andras behov. Den som aldrig gör det lyssnar varken på sina egna behov eller på andras. Många, kanske framförallt kvinnor, är uppfostrade att vara till lags, att låta andras behov lysa starkare och underordna sig dem. I längden leder det till psykiska eller fysiska problem.

Ett starkt skäl för att säga nej, när det är det du vill, är att du då talar om för andra hur du vill ha det. Det är schystare att tala om spelreglerna än att låta andra gissa. Om du svarar ja eller nej ärligt, så vet folk vad som gäller. Då vågar de fråga dig en annan gång. Du ger helt enkelt andra en chans att känna sig säkra. Tydlighet skapar trygghet och förtroende.

Du ger också människor runtomkring dig en ärlig chans att förändra sitt beteende mot dig, om det är det du vill.

Relationer som kan rymma ett nej är ärliga och har en mycket större möjlighet att utvecklas än dem som bygger på rädsla.

Lyssna på kroppens signaler

Vet du inte riktigt vad du vill? Lyssna till kroppens signaler för den vet nästan alltid mer än hjärnan. Har du smärta, huvudvärk, ont i magen eller spända käkar? Då försöker din kropp förmodligen tala om för dig att det är dags att sätta en gräns. Vilken kan det vara?

Ta hjälp av dina livsmål.

Livsmål

Du minns säkert bokens allra första övning, livsmålen. Bläddra tillbaka till den och fundera igen över vilka dina mål i livet är. Se nu också på den med en annan vinkling: Vad måste du säga nej till för att gå i dina värderingars riktning?

Du kan ha hjälp av *sokratiska* frågor:

- ▲ Hur skulle du vilja att det var?
- ▲ Hur vet du vad du vill?
- ▲ Vad skulle hända om du gjorde på annat sätt?
- ▲ Vad är det värsta som kan hända?
- ▲ Vad skulle du ha gjort om vad som helst vore möjligt?
- ▲ Hur vet du vad som är möjligt?
- ▲ Vad kan Du vinna/förlora på att säga nej?
- ▲ Var vill du lägga din energi?
- ▲ Hur kommer du att se på detta när du blir pensionär?

Kunna, vilja, våga

Första gången du skulle lära dig cykla visste du säkert att det går att lära, men du kunde ännu inte själv. Nu tycker du förmodligen att det är ganska självklart att kunna cykla, inget som du behöver fundera över. Om du vill och vågar så kan du.

Precis så är det med förmågan att säga nej till det vi inte vill. Vi vet att det går, men det behövs träning för att det ska bli självklart att våga.

På följande sidor finns olika sätt att säga nej. Pröva dig fram. Övning ger färdighet.

1. Säg nej med bestämdhet

Påminn dig om att du har rätt att göra dina egna prioriteringar i livet. Dina livsval är dina. Du har rätt att ha dina åsikter, precis som andra har rätt att ha sina. Du har rätt att svara ja eller nej utan att ursäkta eller förklara dig.

- ▲ Tala med stadig röst och undvik ursäktande tonfall.
- ▲ Håll ögonkontakt.
- ▲ Tänk på kroppsspråket. Sträck på dig. Markera att du säger nej.
- ▲ Ge ett tydligt verbalt nej. Använd ordet nej.
- ▲ Förklara i sakliga termer varför du säger nej.

Öva

Öva framför spegeln

Öva dig framför spegeln. Säg nej med bestämd röst. Håll blickkontakt och sträck på dig. Pröva olika sätt.

Öva

Öva tillsammans med din coach eller en kompis.

När du övar med någon annan kan du få feedback från denne.

Öva

Öva olika formuleringar

"Jag har bestämt mig för att säga nej". "Jag måste säga nej till ditt förslag". "Mitt nej i den här frågan är definitivt."

Öva

Öva att säga nej till småsaker och till främlingar.

Det är ofta lättare att säga nej dem än till vänner.

2. Säg nej på ett positivt sätt och bekräfta den andre

Påminn dig om att ett nej inte betyder att du är oartig, ovänlig eller elak. Du har rätt, och skyldighet, att säga nej när du vill göra det. Det innebär inte att du säger nej till en god relation, utan att du helt enkelt inte kan tillmötesgå personens önskemål. Det är en förfrågan du tackar nej till – inte människan.

- ▲ Lyssna på vad den andre säger. Visa intresse. Avbryt inte. Vad vill hon?
- ▲ Bekräfta att du har förstått hennes åsikter, känslor, önskemål eller svårigheter.
- ▲ Uttryck ilska utan att attackera.
- ▲ Säg nej, utan att vara dömande.
- ▲ Om du kan så hjälp den som frågar att hitta andra lösningar.
- ▲ Använd humor och gör det lättsamt för den andre.
- ▲ Var själv avspänd.

Koppla ur automatlådan

Personer som är vana att vara till lags säger ofta ja av ren vana. Koppla ur automatlådan och kör på manuell växel. Ge dig tid att känna efter och fråga dig själv vilket svar du vill ge. Har du tid, möjlighet och lust att svara ja? Eller vill du säga nej? Be om betänketid om du inte är säker. Om du sagt ja men ångrar dig - Gå tillbaka och säg att du förhastade dig.

Öva

Öva att svara på ett bekräftande sätt

"Jag uppskattar att du kommer till mig och ber om hjälp, men kan inte hjälpa dig".

"Det skulle varit jättetrevligt, men just nu har jag ingen möjlighet."

"Det här är inte det svar du vill ha, men jag måste tyvärr säga nej".

Öva

Öva att svara på ett icke-dömande sätt

"Jag förstår hur du känner dig, men jag kan inte hjälpa dig med det du vill."

"Jag inser att du är i en svår situation, men jag kan inte göra det du vill."

3. Övertalningsförsök

Du kommer säkert att råka ut för att människor inte tar ett nej för ett nej utan försöker övertala dig att ändra dig. Påminn dig då vilka som var dina skäl för att säga nej. Vill du ompröva dem? Du har rätt att säga nej, men också rätt att ändra dig, om du verkligen vill. Vill du fortfarande säga nej?

- ▲ Upprepa ditt nej.
- ▲ Tala sakta och betona orden.
- ▲ Ange dina skäl, om du inte gjorde det första gången.
- ▲ Förhandla inte.
- ▲ Var uppmärksam på försök att smickra, hota eller att ge dig skuld känslor.

Öva

Hack i cd:n

Gå inte in i en ny argumentation. Upprepa helt enkelt ditt nej om och om igen.

"Jag hör vad du säger, men svaret är nej" "Tack för erbjudandet, men svaret är nej."

Öva

Tacka för komplimangen

Tacka för komplimangen om någon försöker manipulera dig med smicker. Upprepa sedan ditt nej.

Öva

Använd humor

Vad gör du om du sagt nej efter alla konstens regler och den du talar med ändå insisterar och kanske känner sig förorättad? Ett förlösande skratt kan vara lösningen som förvandlar en obehagskänsla till glädjekänsla. Skrattet gör att musklerna slappnar av och de negativa känslorna försvinner. Skrattar ni tillsammans finns möjligheten att bygga vidare och öka förståelsen för er diskussion.

Öva

Skriv ett brev eller mejl

Vet du med dig att en viss person kommer att kunna övertala dig trots att du egentligen inte vill? Undvik att situationen uppstår genom att skicka ett brev eller mejl där du uttrycker ditt nej.



Motivera ditt nej

Hon: Följ med ut och ta ett glas vin.

Du: Tyvärr kan jag inte eftersom jag ska jobba i morgon.

Upprepa ditt svar

Hon: Följ med ut och ta ett glas vin.

Du: Jag kan tyvärr inte eftersom jag ska jobba i morgon.

Hon: Bara ett.

Du: Tyvärr kan jag inte eftersom jag ska jobba i morgon.

Bekräfta den andre

Hon: Följ med ut och ta ett glas vin.

Du: Tack för att du frågar mig. Det skulle vara jättetrevligt, men i kväll kan jag inte eftersom jag ska jobba i morgon.

Säg nej med humor

Hon: Följ med ut och ta ett glas vin.

Du: Ha,ha,ha. Har du det utanför dörren? Jag för min del ska jobba i morgon.

Föreslå en kompromiss

Hon: Följ med ut och ta ett glas vin.

Du: I kväll kan jag inte eftersom jag ska jobba i morgon. Kan vi ta en kaffe nu istället?

Kräv respekt för ditt svar

Hon: Följ med ut och ta ett glas vin.

Du: Jag kan tyvärr inte eftersom jag ska jobba i morgon.

Hon: Ja, men bara ett.

Du: Jag vill att du respekterar mitt nej.

Byt samtalsämne

Hon: Följ med ut och ta ett glas vin.

Du: Nej, tack. Jag ska jobba.

Hon: Bara ett.

Du: Har du hört att jag har beställt en resa till Vietnam?

Gå därifrån

Hon: Följ med ut och ta ett glas vin.

Du: Nej, tack!

Hon: Bara ett.

Du går därifrån.



Fritt efter Arnold P. Goldstein