

«Det positive nei»

«Jeg passer ikke til denne sykdommen!» utbrøt en deltaker på et mestringskurs for pasienter ved Diakonhjemmet sykehus. Hun beskrev seg selv som et «ja-menneske», og var på grunn av sykdommen tvunget til å si nei langt oftere enn før. Hun måtte prioritere strengt hva hun hadde krefter til, og trente på å si nei. Det var både uvant og ubehagelig. Det var også sorgfullt fordi hun ikke lenger kunne være den hun så gjerne ønsket å være.

Ordet «nei» er et av de kraftigste vi har. Det kan skape uenighet og konflikt, både på jobb og privat. Derfor kan det noen ganger være et vanskelig ord å si. Vanligvis er det langt lettere å svare «ja».

Livet er en dans mellom ja og nei. For de fleste av oss er denne balansegangen ikke lett å håndtere. Sier vi stort sett ja, går det ut over det som betyr mest for oss. Det blir rett og slett ikke plass. Men overdrevent bruk av nei får også negative konsekvenser. I verste fall kan vi bli passive og ensomme.

Den amerikanske antropologen William Ury forteller om kraften i et «positivt nei», som bygger på et «ja» til noe annet. Det kan være et «dypere ja», der vi for eksempel prioriterer egen helse eller familien vår. Et nei til en forespørsel kan derfor være et ja til deg selv og dine nærmeste. Det kan være lettere å si nei dersom du er bevisst hva du samtidig sier ja til, dine egne interesser, behov og verdier. Frihetskjemperen Mahatma Gandhi sa at et «nei» bygget på en dyp overbevisning, er bedre og større enn et «ja» sagt bare for å behage, eller enda verre, for å unngå bråk.

Beskyttelse av det som betyr mest for oss, forutsetter at vi evner å si nei og sette grenser. Det er å gi seg selv respekt. Vi står stødig når vårt nei ikke bare er en reaksjon på noe vi er imot, men tar utgangspunkt i noe vi selv står for. Det innebærer at vi noen ganger må skaffe oss litt ekstra tid før vi svarer, og ikke bare reagerer med et nei preget av irritasjon eller dårlig samvittighet. Her kan noen innøvde fraser være til god hjelp, som «Hyggelig å bli spurt. La meg tenke litt på det, så skal jeg gi deg tilbakemelding om jeg har mulighet». For kvinnen som beskrev seg selv som et ja-menneske, var slike grep helt nødvendig, fordi hun fort svarte slik hun var vant til og trengte tid til å tenke seg om.

Problemet med et nei er at vi risikerer at den som spør føler seg avvist. Derfor bør et positivt nei formidles på en respektfull måte. Ordet respekt stammer fra latin: «re» er «igjen» og «spectare» er «å se», det vil si at respekt er oppmerksomt å kunne legge merke til. I vår sammenheng kan det bety å lytte til og anerkjenne behovet bak forespørselen vi må si nei til. Vi sier nei til det vi blir spurt om, men også et slags ja til den som spør. Vi markerer en grense, uten å sette opp en mur mellom oss. Det kan vi også gjøre ved å begrunne vårt nei, for eksempel ved å si at vi dessverre har andre oppgaver vi må ta oss av.

Samtidig er «Nei» eller «Nei takk» en fullstendig setning. Det vil si at vi ikke alltid behøver å forklare bakgrunnen for at vi sier nei. I verste fall risikerer vi å bli dradd inn i en diskusjon og komme på defensiven. Det er spesielt ubehagelig når det har kostet oss noe å måtte avslå.

Selvhevdelse defineres som en ærlig og legitim formidling av personlige meninger, behov, ønsker og følelser, uten å fornekte eller gjøre vold på andres rettigheter. I programmer for selvhevdelsestrening

inngår gjerne øvelse i formidling av et tydelig nei. Høflig og bestemt på samme tid; et ærlig og saksorientert nei som ikke er forurenset av negative følelser. Så får det være opp til andre hvordan de reagerer på vårt nei. Det er jo ikke vårt ansvar.

Styrket evne til selvhevdelse er forbundet med økt selvfølelse og bedre relasjoner til andre, og til mestring av både mentale og kroppslige plager. Ved sykdom er selvhevdelse en viktig ressurs i møte med helsevesenet, enten vi er pasient eller pårørende. Da kan vi virkelig trenge kraften i et positivt nei, for å sikre at vi får den helsehjelpen vi trenger.

Kilder:

Artikkelen er publisert i Mage-tarmforbundets brukermagasin, Fordøyelsen, 2023, skrevet av psykologspesialistene Torkil Berge og Elin Fjerstad.

Versjon 10.1.24