

# The Power Of A Positive No



**Titel:**

De kracht van NEE  
positief Nee! zeggen om tot Ja! te komen

**Auteur:**

William Ury

**Uitgever:**

Business Contact, maart 2007

**Prijs:**

€ 21,50

**ISBN10:**

ISBN10: 9047000625

**ISBN13:**

9789047000624

Eerste druk, 2007

Paperback | 234 Pagina's

Van William Ury, medeauteur van het bekende boek *Excellent Onderhandelen* (van de Nederlandse vertaling zijn we nu bij de 31-ste druk!), is dit jaar een nieuw boek verschenen met een wel zeer aansprekende titel. Uitgangspunt is, dat we in een tijd leven waarin we overvoerd worden met informatie en overspoeld met appèls. Als we op alle prikkels die op ons afkomen ingaan zullen onze hersenen dat waarschijnlijk niet kunnen verwerken. Het is zoveel, dat we ten onder zullen gaan. Daarom is het absoluut noodzakelijk om onszelf af te bakenen en grenzen aan te geven.

**Boot afhouden**

Een uiterst belangwekkend woord dat iedereen regelmatig moet uitspreken is NEE. 'Hier ga ik niet op in. Daar doe ik niet aan mee. Dit moet ik afwijzen. Die vraag kan ik niet honoreren. Daar kan ik niet in meegaan.' Er zijn talrijke varianten om de boot af te houden en een appèl van iemand naast ons neer te leggen. Echter, het lastige hierbij is, dat wij het niet leuk vinden om nee te zeggen en mensen teleur te stellen. Ook onze omgeving vindt het niet plezierig om nee te horen en met lege handen weer te moeten vertrekken. Nee zeggen creëert dus een bepaalde spanning in relaties en dat willen we liever vermijden. Hoe gaan we zo goed mogelijk met die spanning om?

**De 'nee-sandwich'**

Ury raadt je aan om ons NEE in te bedden in twee JA's. Het eerste JA gaat op zoek naar de waarden, overtuigingen en behoeften die voor jou belangrijk zijn in je leven. Je zegt namelijk niet enkel en alleen NEE tegen iets, je bent niet ergens op tegen. Je NEE komt voort uit een JA. Je zegt bijvoorbeeld NEE tegen een promotie, omdat je JA zegt tegen aandacht voor je gezin of tijd voor jezelf of welke belangrijke waarden er in jouw leven zijn. Je zegt geen NEE omdat je dwars wil liggen, je zegt NEE omdat je ergens voor bent. Je tweede JA is gericht op de relatie. Een categorisch NEE kan effect hebben op de relatie. Het heeft het in zich om een relatie af te breken of op z'n minst onder druk te zetten. Een JA tegen de relatie geeft aan, dat je de vraag van de ander ontvangt, maar dat je er op dit moment onder deze omstandigheden niet op in kunt gaan. Op een ander tijdstip of onder andere omstandigheden ben je misschien wel bereid om JA te zeggen. Maar nu even niet.

**Positief NEE**

Deze gedachtegang werkt Ury op allerlei manieren uit. Hij put zich uit in voorbeelden en illustraties om duidelijk te maken, dat het mogelijk is om een positief NEE te laten horen. Niet een afbrekend, relatieverstorend NEE, maar een positief NEE, ingebed in twee JA's en gebracht op een manier die volledig rekening houdt met de ander zonder daarbij het eigenbelang uit het oog te verliezen. Het is een fantastisch boek. Een absolute aanrader voor een ieder die spanning ervaart met nee zeggen. Het is concreet, helder en zeer instructief. Ury geeft goede voorbeelden en geeft allerlei praktische tips. Een groot minpunt is de Nederlandse titel. 'De kracht van NEE!' laat net de angel zitten die veel mensen bij nee zeggen ervaren. Ook de ondertitel 'Positief Nee! zeggen om tot Ja! te komen' riekt teveel naar een neiging tot manipulatie. De Engelse titel geeft veel meer ruimte. Het doet recht aan de strekking van het boek om vanuit het diepste 'ja', dat gericht is op waarden via een positief 'nee', dat uitgaat van de eigen positie en het recht om die te beschermen, tot een 'ja' te komen, waarin de verbinding met de ander wordt gezocht.

*Eddy de Pender is coach & mediator en auteur van het boek 'Help! Het is weer maandag'.*