



ZEG EENS NEE

Feestjes waar je geen kip kent, opgeprikte kerstdiners: tegen sommige verplichtingen kun je huizenhoog opzien. Hoe kies je voor jezelf zonder een ander te kwetsen?

SCHOP MEETS KONT

Er is goed nieuws: je kunt voor jezelf kiezen en desondanks het kwetsen tot het minimum beperken. Hoe? Psycholoog Pieterneel Dijkstra: "Wees eerlijk en begin met een compliment: 'Hartstikke leuk dat je dit organiseert. Jammer genoeg kan ik er niet bij zijn...' Dan leg je uit. Wees kort en bondig en laat je gevoel zien, zodat de ander jou ook begrijpt. Je hoeft je niet honderduit te verontschuldigen of in details te treden; je hebt tenslotte recht om nee te zeggen. In persoonlijke relaties moet jij weliswaar rekening houden met de ander, maar de ander ook met jou." Betekent dit dat ik met een schoon geweten naast Kerstmis ook Pasen en verjaardagen kan skippen? Dijkstra: "Beter van niet. Verplichtingen heten niet voor niets zo. Je kunt best een keertje een afspraak afzeggen, maar niet elke keer, want dan ondermijnt je de relatie. Als je geen zin hebt om te gaan uit luiheid of gemakzucht terwijl een ander het belangrijk vindt dat je komt, kun je je eigenbelang beter opzij zetten. Geef jezelf een schop onder je kont en ga. Het wordt gewaardeerd en geeft jou later ook een beter gevoel."

GEZOND EGOÏSME

Kiezen voor jezelf kan dus gezond zijn, zolang je het niet doorlopend doet. Houd er wel rekening mee dat je onbedoelde nevenschade kunt aanrichten. Wanneer mensen ergens onzeker over zijn, voelen zij zich sneller gekwetst of afgewezen. Daardoor is het onmogelijk om kwetsen helemaal te voorkomen. Dat heeft

Marjoleijn (32) ondervonden. "Drie jaar geleden trouwde ik met Peter. We hielden het klein en nodigden alleen onze ouders, broers, zussen en allerbeste vrienden uit. Peters tante was zo beledigd dat ze niet mocht komen, dat ze niets meer met ons te maken wil hebben. Als we haar nu tegenkomen, negeert ze ons volkomen. Jammer, want het was niet onze bedoeling om haar voor het hoofd te stoten. Maar dat zij het zo opvat, is meer haar probleem dan het onze." **G**

HOE KIES JE VOOR JEZELF?

Elke situatie heeft zijn eigen regels, maar met de volgende richtlijnen van historica en etiquette-expert Reinildis van Dithuizen kom je een heel eind.

- 1** Rekening houden met anderen hoort bij het leven. Je bent nu eenmaal niet alleen op de wereld.
- 2** Een afweging is op z'n plaats: hoe erg trap je iemand op z'n ziel? Is dit het waard?
- 3** Een legitieme reden, al is hij nog zo simpel ("We hebben zin om relaxed met ons tweetjes te zijn"), voelt altijd beter dan een slap smoesje ("Ik voel me niet lekker"). En zoals bekend: leugens hebben de neiging uit te komen.
- 4** Haal diep adem en kaart het zelf aan. Begin met iets positiefs en doe dan je zegje.
- 5** Kalm blijven is belangrijk. Misschien voel je opgekropte emoties borrelen die hier niets mee te maken hebben, maar dit gesprek is daar niet het moment voor.

Mijn vriendin Sophie (30) belt me op in blinde paniek: "De hel is al over twee maanden en ik heb nog steeds geen smoes bedacht om niet te gaan." De hel waarover ze spreekt, is het jaarlijkse Ardennen-weekend met haar schoonfamilie. Drie dagen wandelen, survivals en scrabbelen. Ze haat het, want: "In het weekend wil ik ontspannen en niet keuvelen met tante Trees en consorten." Ik kan haar geen ongelijk geven. "Praat er met je vriend over," raad ik haar aan. "Nee, hij vindt dat weekend juist wel gezellig en ik wil hem niet teleurstellen. Jij bent trouwens ook een lekkere! Waarom praat jij zelf niet met je moeder over je kerstavensie?" Ai. Ze raakt een gevoelige snaar. Al jaren durf ik mijn moeder niet te vertellen dat ik kerst liever niet doorbreng in mijn ouderlijk huis. Elk jaar zijn daar namelijk familieleden die ik nauwelijks ken en met wie ik dan moeilijk lopende gesprekken moet voeren. Bovendien heb ik een hekel aan de copieuze diners; ik voel me altijd schuldig omdat ik mezelf volprop als een kalkoen. Het liefst zou ik gaan shoppen in Londen of uitwaaien op een tropisch eiland. Maar dit zeggen tegen mijn moeder? Ho maar. Dat durf ik niet, ik wil haar niet kwetsen.