



Hoe klinkt mijn NEE?



Woedend en wanhopig leek hij te zijn, de Franse jongeman die ik 's ochtends vroeg op een Corsicaans strandje tegenkwam. Ik zou daar bij zonsopkomst gaan mediteren, maar juist op dat moment kwam hij langs, met woeste gebaren schreeuwend in zijn mobiele telefoon. Minstens twintig minuten beklagde hij zich vrijwel zonder onderbreking over het feit dat de ander hem op straat had gezet. Waarschijnlijk was ik de enige die zijn woordenstroom hoorde. Hij zag mij niet eens zitten. Van mediteren kwam die ochtend niet veel. Wat ik hoorde was een groot en heftig NEE. Hij kon zijn situatie niet accepteren. Begrijpelijk misschien, na een verbroken relatie en een nacht kou lijden op het strand. Maar heeft dat verzet wel zin? Waarom zou je je tegen de werkelijkheid verzetten? Laten we even een gedachten-experiment doen. Hoe zou het zijn als je alles in je leven zou kunnen accepteren? Dit roept misschien allerlei tegenwerpingen op, zoals: 'Dan kan het onrecht in de wereld ongehinderd doorgaan. Dan word ik een meeloper. Dan kan ik geen grenzen meer stellen. Dan is het onmogelijk geworden om mezelf ten goede te veranderen.' Logische gedachten, wellicht. Maar is het waar?

Luisteren naar de klank

Of ik nu JA of NEE zeg, niet het woord, maar de klank ervan bepaalt de boodschap die ik uitstraal. Stel dat iemand mij iets vraagt wat niet goed voelt. Toch zeg ik JA om de ander niet teleur te stellen. Dit JA klinkt niet als acceptatie. Misschien klinkt er een NEE in door naar mezelf, omdat mijn zelfrespect niet groot is. Of je kunt horen dat ik de ander onvoldoende re-

specteer, omdat ik er vanuit ga dat diegene een NEE niet aan zou kunnen.

Zou ik dan ook NEE kunnen zeggen vanuit een houding van acceptatie? Eckhart Tolle noemt dit in bijgevoegd [filmpje](#) een 'high quality NO,' een NEE dat voortkomt uit een innerlijk JA. Ik zet me dan nergens tegen af en ik blijf gewoon vriendelijk. Ik respecteer mezelf en de ander. Van daaruit kan ik NEE zeggen tegen wat me gevraagd wordt. Er klinkt geen veroordeling in door, ik maak me niet klein en ook niet groot.

Dubbel NEE

Als ik mezelf wil ontwikkelen en van mijn onaangename patronen af wil komen, dan loop ik het risico in een dubbel NEE te belanden. Ik vind bijvoorbeeld dat ik milder moet zijn en zeg dan tegen mezelf: 'Wees toch eens niet zo kritisch!' Dat is dan een NEE bovenop een NEE. Maar die twee compenseren elkaar niet en het resultaat is dan ook geen mildheid. Voel je verschil in uitstraling tussen 'Wees toch eens niet zo kritisch' en mildheid?

Mildheid krijgt ruimte als ik mezelf kan accepteren zoals ik ben. Ik zie dat ik kritisch ben en ik veroordeel mezelf daar niet om. Maar ik kan wel STOP zeggen. Als ik dat liefdevol doe, vanuit zelfrespect, maak ik daarmee ruimte om ook andere kanten van mezelf aan bod te laten komen. Of, zoals zen-leraar Michel Oltheten het zegt: 'STOP zeggen helpt je te expanderen in de ruimte tussen je patronen. Je patronen mogen er allemaal gewoon zijn, maar je identificeert je er niet meer mee.'