

## VEEL GESTELDE VRAGEN OVER ASSERTIVITEIT BEANTWOORD DOOR HANS DALHUIJSEN

### IN TELEFOONGESPREKKEN WORDEN MIJ VAAK DE VOLGENDE VRAGEN GESTELD:

- Wat is assertiviteit?
- Hoe kun je niet-assertief gedrag opmerken?
- Hoe ontstaat niet-assertief gedrag?
- Wat merk je zelf van niet-assertief zijn?
- Is niet-assertief zijn verkeerd?
- Is niet-assertief zijn erg?
- Heeft niet-assertief gedrag ook voordelen?
- Hoe houd je niet-assertief gedrag in stand?
- Wanneer is niet-assertief zijn een probleem?
- Hoe word ik weer assertief?
- Wat is een assertiviteitstraining?
- Zijn er ook andere soorten van assertiviteitstraining?
- Hoe ontdek ik wat ik nodig heb?

### MIJN ANTWOORDEN OP DEZE VRAGEN ZIJN:

#### WAT IS ASSERTIVITEIT?

Assertiviteit, ofwel assertief zijn betekent, dat je in een bepaalde (sociale) situatie de beschikking hebt over minstens drie keuzemogelijkheden voor je gedrag. Dit is het geval als je jezelf in die situatie kunt 'aansturen' vanuit je analoge (niet rationele) hersenhelft. Dit ervaar je als een gevoel van ontspannen of 'zelfzeker' zijn. Je bent daarbij dus in contact met je gevoel.

Als je niet-assertief bent in een situatie, dan stuur je jezelf aan vanuit je rationele hersenhelft, die onze 'interne veiligheidsadviseur' is. Deze hersenhelft is vooral gericht op het vermijden van 'negatieve' emoties. Een emotie is een denkconclusie die je ervaart in je voelsysteem.

Er zijn dan de volgende mogelijkheden:

- Je gedrag wordt aangestuurd door een norm (als 'x' optreedt in mijn omgeving, dan moet ik 'y' of mag ik niet 'y' om iets naars te vermijden). Dit is een vorm van dwanggedrag.
- Je gedrag wordt aangestuurd door een combinatie van normen: Je hebt dan twee mogelijkheden ofwel een dilemma.

In beide gevallen ervaar je dat je 'gestuurd wordt' en je je gedrag niet zelf bepaalt.

#### HOE KUN JE NIET-ASSERTIEF GEDRAG OPMERKEN?

Inhoudelijk zijn er twee uitingsvormen van niet-assertief gedrag: angstgedrag, (je terugtrekken) en agressief gedrag (over de grenzen van de ander heenwalsen of deze stomweg niet waarnemen).

Gevolgen van niet-assertief gedrag tref je op alle niveaus in de maatschappij aan, daar ieder mens wel ergens een context heeft waar hij/zij niet-assertief kan zijn.

In veel situaties niet-assertief kunnen zijn is vaak de achtergrond van bijvoorbeeld:

- mensen die zich terugtrekken uit het sociale leven,
- mensen die niet zeggen wanneer iets hen niet bevalt,
- mensen die langdurig niets laten merken en dan ineens 'ontploffen' (in Nederland heet dit soms ook wel 'zinloos geweld')
- mensen die bang zijn om onderdrukt te worden en daarom agressief worden (Zelfs de recente agressieve oorlog van George Bush jr. in Irak, gemotiveerd met een zelf bedacht 'vijandbeeld' is een voorbeeld van gebrek aan assertiviteit).

#### HOE ONTSTAAT NIET-ASSERTIEF GEDRAG?

Niet-assertief gedrag kan ontstaan door eenmalige 'onveilige' ervaringen in een soortgelijke context eerder in je leven, maar veruit de meeste assertiviteitsproblemen ontstaan wanneer je je langdurig in afhankelijke situaties bevindt.

Dit gebeurt dus vooral in je jeugdijaren (afhankelijkheid van ouders en andere volwassenen en naar hun normen moeten leven). Een andere veel voorkomende bron van niet-assertief zijn is het langdurig in een baan of relatie zitten die niet echt bij je past en waarin je jezelf niet kunt ontplooiën. Dit leidt tot het maken van onbewuste normen (opdrachten) voor je functioneren (hoe je moet doorgaan) en daarmee tot niet-assertief gedrag.

## **WAT MERK JE ZELF VAN NIET-ASSERTIEF ZIJN?**

De effecten op je persoonlijk leven van het niet-assertief zijn worden bepaald door de functie van veiligheidsbewaker van onze rationele hersenhelft: Je bent je (onbewust) aan het verdedigen en de ander is dus 'een vijand'. In niet-assertieve situaties kun je ook geen persoonlijk (voel)contact maken en geen contact ervaren met anderen.

Het hebben van intimiteit, het beleven van gevoelens en hebben van persoonlijke relaties zijn dan niet goed mogelijk. Je gaat vooral om met de ander op basis van 'afspraken' en je emoties.

## **IS NIET-ASSERTIEF ZIJN VERKEERD?**

Nee, niet-assertief zijn heeft een belangrijke veiligheidsfunctie in ons leven. Ieder mens heeft de mogelijkheid om assertief en om niet-assertief te zijn.

Het leven is te zien als een voortdurend verschuivend patroon van vaardigheden en beperkingen, wat het leven ook zo boeiend maakt.

Verder is het zo dat ieder mens recht heeft op zijn/haar eigen leven en dus ook op zijn eigen beperkingen! De keuze om niet-assertief gedrag te gaan omzetten is altijd aan de persoon zelf.

## **IS NIET-ASSERTIEF ZIJN ERG?**

Nee, in het algemeen is het niet erg. Meestal ben je je er zelfs niet bewust van en je sociale omgeving vindt het doorgaans zelfs prettig als je niet-assertief bent. Veel mensen ervaren jouw niet-assertief zijn als als een vorm van beleefdheid.

Je laat je immers de kaas van het brood snoepen, je durft het laatste koekje niet op te eten, je laat iemand die zegt haast te hebben altijd voorgaan, ook als je zelf ook haast hebt, je accepteert als consument producten die niet goed zijn, je laat om de lieve vrede de korting maar zitten, enzovoort.

Ook de overheid probeert met haar beleid op vele terreinen in feite mensen op te voeden tot subassertief gedrag. Als iedereen zich aan de opgelegde normen houdt, wordt de maatschappij gemakkelijk bestuurbaar.

Veel mensen zijn dan ook tevreden met wat het beleid, hun werkgever en hun partner hen bieden: sociale zekerheid, loonafspraken, materiële welvaart, een verantwoorde portie vrije tijd en daarop afgestemde recreatievoorzieningen, bescherming tegen eenzaamheid en zelfs de keuze van tv-stations op de kabel.

## **HEEFT NIET-ASSERTIEF GEDRAG OOK VOORDELEN?**

Jazeker, niet-assertief zijn levert je ook veel voordelen op. Als je je goed gedraagt (als partner, kind, werknemer of burger), krijg je wel eens erkenning van een ander en dat is leuk en belangrijk.

In de Nederlandse sub-assertieve welvaartsmaatschappij levert het een gemakkelijk en veilig leven op waar je alleen maar luxe probleempjes hebt. En als je toch ergens slachtoffer van bent dan zijn er legio hulp- en zorgverleners en als dat niet helpt kun je altijd nog een slachtoffergroep oprichten die wel voor je zorgt.

## **HOE HOUD JE NIET-ASSERTIEF GEDRAG IN STAND?**

Om dit leven in stand te houden hoeft je eigenlijk alleen maar contact te vermijden met assertieve mensen die op persoonlijke groei zijn gericht en met mensen met geheel andere normen en waarden. Zij tonen je de wereld die je door je normen hebt afgesloten van je eigen bewustzijn. Dit ervaar je als bedreigend, omdat je zo de oude angsten en andere emoties die je normen verankeren, weer bewust kunt krijgen.

Voorts dien je er voor te zorgen dat de mensen die wel in je omgeving zijn, (partners, kinderen, collega's en werkgevers) zich aan de de bestaande afspraken, normen en procedures houden.

Soms moet je daarvoor vechten.

Bekende strijdtechnieken van niet-assertieve mensen zijn:

- Het verzuimen omdat je migraine hebt,
- Het dreigen angstig, depressief of ziek te worden als je partner een avondje uit gaat of je kinderen lawaai maken,
- De ander beperken met afspraken over hoe te leven, met geweld als sanctie,
- Extreme voorbeelden vind je bij psychopaten (agressief) en bij mensen die psychotisch zijn (angstgedrag).

## **WANNEER IS NIET-ASSERTIEF ZIJN EEN PROBLEEM?**

Meestal wordt het een probleem wanneer ook de besturing van je vechttechnieken (zoals het 'aanzetten' van migraine, rugpijn, RSI, burnout, angsten en depressies, bloeddruk en zelfs hartkwalen) wordt overgelaten aan je onbewuste normen. Je wapens gaan dan een eigen leven leiden als kwalen en veel mensen gaan ermee naar het medische circuit.

De ellende die ze daar meemaken om de kwaal kwijt te raken, terwijl ze die tegelijk nodig hebben om hun omgeving te blijven beheersen, is een belangrijke oorzaak van de wachtlijsten in 'de zorg'. Veelal worden lichamelijke klachten daar niet herkend als uit de hand gelopen niet-assertief gedrag.

Niet-assertief gedrag ervaar je ook als een probleem in situaties waarin je prettig, spontaan en ontspannen wilt omgaan

met anderen, en waarin je dat dan niet meer kunt 'aanzetten'. Je krijgt dan het gevoel dat je meer wilt voor jezelf maar je weet niet wat en ook niet hoe...

Flexibel spontaan gedrag tijdens sollicitaties en in je werk, het ervaren van persoonlijk contact in sociale situaties en het ervaren van intimiteit in relaties is alleen mogelijk wanneer je in die contexten assertief 'jezelf' kunt zijn.

Als je assertiviteitsproblemen ervaart en deze vervolgens 'parkeert' en niet oplost, leidt dat tot een leven dat je op den duur ook zelf als sleur ervaart. Immers je doet steeds hetzelfde en je ervaart dus niet veel nieuws. In sommige gevallen leidt dat tot een gevoel van uitzichtloosheid, waardoor mensen ook (chronisch) ziek kunnen worden en in de versukkeling kunnen raken.

#### HOE WORD IK WEER ASSERTIEF?

Meestal gaat het verdwijnen van beperkingen vanzelf: 'je groeit er overheen' of 'je leert ermee te leven'. Alles in het leven: werk, vrije tijd en relaties heeft als bij-effect dat je steeds meer assertief wordt, doordat je leert van je nieuwe ervaringen. Dit leerproces heet ook wel 'persoonlijke groei': het voortdurend vergroten van je sociale mogelijkheden en van de contactuele vaardigheden in je leven waarmee je steeds assertiever wordt.

Dit levenslange proces kan soms echter te lang duren, bijvoorbeeld als je snel een andere baan wilt en je daarvoor contactuele vaardigheden nodig hebt, wanneer je last hebt van een chronische kwaal of wanneer je een betere relatie wilt.

Voor dergelijke situaties zijn er assertiviteitstrainingen.

#### WAT IS EEN ASSERTIVITEITSTRAINING?

In een assertiviteitstraining leer je je aansturing in de situaties waarin je niet-assertief bent te verleggen van je 'veiligheids-hersenen' naar je andere (intuïtieve) hersenhelft.

Dit vraagt om het opruimen van de beperkende gedragsnormen die in de gegeven situatie het niet-assertieve gedrag of de kwaal voorschrijven. Hoe je dit het beste kunt doen hangt af van de manier van leren die je in je leven meestal gebruikt ofwel van je culturele achtergrond.

Een goede assertiviteitstraining richt zich op het op je eigen manier kunnen ervaren van veiligheid in relevante sociale situaties, te beginnen in de training zelf, op het waarnemen van wat er aan de hand is, op het vergroten van zelfzekerheid en op het wegnemen van blokkades die het aanleren van assertief gedrag verhinderen.

Alle programma's van het Institute of Social Engineering zijn als assertiviteitstraining zeer effectief voor alle mensen, ongeacht hun schoolopleidingsniveau of hun culturele achtergrond. Daarnaast bieden ze de deelnemers interculturele contactuele- en communicatievaardigheden.

#### ZIJN ER OOK ANDERE SOORTEN VAN ASSERTIVITEITSTRAINING?

Ja. De meeste assertiviteitstrainingen en -cursussen in Nederland zijn gebaseerd op Amerikaanse technieken. Zij richten zich vooral op het vervangen van normen die ongewenst gedrag besturen door andere normen, die sociaal meer gewenst gedrag voorschrijven. Dit leerproces heet tegenwoordig ook wel het aanleren van Emotionele Intelligentie (E.Q.)

Een veel gebruikte werkvorm in dat soort cursussen is het rollenspel of het uitvoeren van opdrachten die 'nieuw gedrag' moeten verankeren.

Deze werkvorm heeft nogal eens als bij-effect het vervangen van niet-assertief 'angstgedrag' door eveneens niet-assertief 'agressief' gedrag.

Immers: 'Je moet voor jezelf opkomen' is ook een voorbeeld van 'moeten' waarvoor je dus niet zelf kiest en ook niet zelf verantwoordelijk bent! Voorts kennen ze nogal eens een onveilig leerklimaat door plenaire aandacht voor problemen en beperkingen van de deelnemers. Dit verhindert het oefenen in assertieve gedragsaansturing.

In mijn visie op assertiviteit zijn dit dus geen assertiviteitstrainingen: de aansturing van het gedrag blijft vanuit de 'veiligheids-hersenhelft' gebeuren en het sociale of medische probleem wordt alleen maar verplaatst.

Voor mensen die willen leren hun leven en hun gedrag zelf te besturen hebben dergelijke trainingen ook maar weinig nut.

#### HOE ONTDEK IK WAT IK NODIG HEB?

Voor meer informatie verwijst ik graag naar de website van het Institute of Social Engineering <http://www.ise-training.nl>

Wil je weten hoe onze programma's aansluiten bij je leerbehoeften, dan kun je me bellen of een afspraak maken voor een vrijblijvend gesprek.