



Interpunctie

Praktijk voor psychosociale hulpverlening en bureau voor coaching, mediation en reïntegratie

Assertief is juist lief!!

In tegenstelling tot wat men denkt zijn assertieve mensen vaker vriendelijk dan subassertieve, verlegen mensen. Duidelijkheid is prettig en hoeft niet bot te zijn. Mensen die zelden hun grenzen aangeven maken onvoldoende duidelijk wat ze willen en krijgen dus zelden waar ze behoefte aan hebben. Feedback geven is niet voor hen weggelegd.

Een veel gehoorde smoes is: *ik wil de ander niet kwetsen!* Vaak zit daarachter: als ik de ander niet kwets zal hij/zij mij ook niet kwetsen. Daarvan kun je nooit zeker van zijn.

En voorzichtigheid lijkt aardig, maar daarmee blijven de meest belangrijke dingen (vooral ergernissen) ongezegd. Dat levert frustratie op.

Vaak gaan mensen die niet assertief zijn uit frustratie roddelen. Ze moeten hun vervelende gevoelens kwijt en weten niets beters dan dit te uiten tegen iemand die er ook niets aan kan veranderen. Soms verwacht men dat die ander het probleem voor ze oplost, hetgeen zelden gebeurt.

Roddelen is onaardig en geeft vaak nog meer ellende. Het is veel aardiger om iemand aan te spreken op zijn gedrag op een nette manier, bv. te zeggen: *“het heeft me pijn gedaan dat je mij niet gevraagd hebt op je feestje”* of *“ik voelde me voor schut staan toen je lachte om mijn vergissing”*.

Het is direct, het is eerlijk, en het is niet gezegd om de ander te kwetsen. In tegendeel: je geeft de ander een kans om het uit te leggen! De ander kan het wel als kwetsend ervaren. Maar jij was toch ook gekwetst door het gedrag van de ander?! Waarom zou jij het goed vinden dat de ander je kwetst en waarom zou je daar niks over mogen zeggen?

Als je niks zegt terwijl je gekwetst bent zul je geneigd zijn om je agressie op een andere manier te botvieren. Frustraties hopen zich op. Je wordt er ziek van of je staat op ontploffen. Assertief is lief: zowel voor de ander als voor jezelf.

Mw. N. Timmermans-van de Kamp

Interpunctie, Smientdonk 2, 5467 CA Veghel

Privé ☎ 0413-310795 of 06-21.59.24.35. www.interpunctie.nl