



## Tekort aan assertiviteit of een relatieprobleem?

Soms meldt een echtpaar zich bij mij aan vanwege relatieproblemen, terwijl bij een (of beiden) sprake is van een tekort aan assertiviteit. Uiteindelijk kun je ook daardoor relatieproblemen krijgen. Hoe werkt het?

Vaak zie je dat een van beide partners teveel goed vindt, teveel pikt van de ander. Tot hij (of zij) boos wordt, soms zelfs loopt het uit de hand en vallen er klappen! Natuurlijk mag dat nooit gebeuren. Maar de boosheid is vaak wel begrijpelijk voor buitenstaanders, terwijl die niet begrijpelijk is voor de andere partner. De ander heeft misschien zelfs nooit gemerkt dat de partner zich stoorde, teveel pikte. Hun manier van omgaan was "gewoon".

Gedrag sluipt er langzaam in. Je doet het een, de ander volgt en dat wordt gewoon. Terwijl de volger misschien baalt, en steeds die kleine "baaltjes" opstapelt tot een grote woedende, kokende berg. De ander merkt niks, hij/zij doet immers "gewoon".

Soms gaat het zelfs zo ver, dat de partner die alles maar goed vindt, zelfs aan zichzelf gaat twijfelen: loop ik nu flauw te doen en te zeuren? Of hoef ik dat echt niet te pikken? Zeker als de ander er dan ook nog op wijst, dat de partner de laatste tijd zó gauw is aangebrand, zó weinig verdraagt, terwijl het eerst allemaal zo goed was!

Daarom hoeft niet elk probleem in een relatie te worden opgelost met relatietherapie. Maar meestal heeft een gebrek aan assertiviteit nog verder gaande gevolgen voor de relatie..... De problemen versterken elkaar, men is in een vicieuze cirkel terecht gekomen.

Ook bij andere relaties (bv. werkrelaties, relaties met vrienden of met burenen) kan het soms zo zijn dat het lijkt alsof iemand altijd maar ruzie maakt met anderen, terwijl er eigenlijk een tekort onder zit: het gebrek aan assertiviteit.

Ik hoor niet voor niks in mijn cursussen vaak de verzuchting: had ik deze cursus maar eerder gevolgd.

Nellie Timmermans Interpunctie  
Smientdonk 2 5467 CA Veghel  
[www.interpunctie.nl](http://www.interpunctie.nl) [info@interpunctie.nl](mailto:info@interpunctie.nl)  
tel. 0413-310795 of 06-21.59.24.35

