



## Interpunctie

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

### Zijn assertieve mensen echt lastig??

Iedereen is erbij gebaat dat mensen assertief zijn. Toch ziet men dat niet altijd zo. Dat komt omdat men assertiviteit en agressie verwisselt. Assertieve mensen zijn lastig, denkt men. Maar dat is niet zo. Juist een gebrek aan assertiviteit kan juist overlast geven. Ook als dit gebrek zich in eerste instantie aandient als “verlegenheid” of “altijd aan anderen denken” of “anderen belangrijker vinden dan zichzelf”.

Waarom?

Deze mensen “geven” vaak zo veel zonder daar wat voor terug te verwachten en terug te krijgen, dat men zich op een bepaald moment “misbruikt” voelt. Zij laten over zich lopen, maar zijn ook geneigd om hun grenzen niet te trekken wanneer de ander te ver gaat. Daar ontstaat de eerste stapel boosheid. Hier komt meer boosheid bij als men zijn belang ondergeschikt maakt aan belangen van een ander, zeker als men daarvoor niets terugkrijgt.

Deze mensen zijn vaak niet in staat om te zeggen “ik heb gegeven, het is redelijk dat ik ook iets terugkrijg” maar ze verwachten het wel. Iedere relatie is echter gebaseerd op een zekere vorm van wederkerigheid. Niet dat alles precies in evenwicht moet zijn, maar als je geeft, wil je ook iets krijgen.

Vaak hebben de anderen niet eens in de gaten dat betrokkene iets gegeven heeft (en nog minder dat hij iets terugverwacht). Betrokkene krijgt dus niets en wordt nog bozer. Zo gaat dat een tijdje door totdat hij woedend is, en anderen niet begrijpen waarom.

Assertieve mensen geven eerder hun grenzen aan. Het zijn mensen die inderdaad wel eens “nee” zeggen, maar die ook “ja” zeggen en daarbij niet bedoelen “ja, als ik er wat voor terugkrijg”. Als ze dat bedoelen zeggen ze het ook en dat is duidelijker en prettiger om mee om te gaan.

Mensen die niet assertief zijn worden vaak “moeilijke mensen” genoemd. Inderdaad doen ze vaak moeilijk, maar niet omdat ze dat zo graag willen, maar omdat ze geen andere uitweg weten.