



Interpunctie

Praktijk voor psychosociale hulpverlening

Nellie Timmermans-van de Kamp
Smientdonk 2 5467 CA Veghel
www.interpunctie.nl
info@interpunctie.nl
0413-310795 of 06-21592435



Passief agressief gedrag bij jezelf onderkennen

Iedereen gedraagt zich wel eens passief agressief (en helaas, ik ook). Maar het is op den duur zo vernietigend voor al je relaties (partner, vriendschappen, werk) dat het toch belangrijk is om dit bij jezelf te onderkennen. Wat als je het in de gaten krijgt kun je er wat aan doen, eerder niet.

Allereerst: wat doe je als je passief agressief bent?

1. Men vraagt om hulp bij een klus en je hebt moeite om rechtstreeks en oprecht te zeggen dat je daar geen zin in hebt.

Alles in je roept “nee!!” en toch zeg je “ja hoor, prima!” En vervolgens ga je een list verzinnen: een smoes waardoor je ècht niet kunt. Sommige mensen maken het zelfs zo bont dat ze niet eens komen opdagen....

2. Je klaagt vaak dat anderen je niet goed behandelen. Je schiet snel in de slachtofferrol i.p.v. je verantwoordelijkheid te nemen. Anderen hebben je benadeeld, en dat deden ze om jou te pesten.

3. Je houdt je gezicht in de plooi en je houdt je stem rustig, terwijl je zin hebt om te schreeuwen, zo boos ben je. Je kropt alles daarmee op en blijft maar aardig doen, terwijl je misschien zelfs echt een hekel aan de ander krijgt. En hij/zij weet van niks.



4. Roddelen achter iemands rug om.

En herken je hier wat van? Je eerste stap is gezet. Het is aangeleerd gedrag, wat dus ook af te leren is. Ken je anderen die dit gedrag vertonen? Het is heel lastig om hen erop te wijzen, maar misschien kun je ervoor zorgen dat zij hierover lezen.

Assertiviteit is een manier om dit gedrag te doorbreken.