

Erwin Pelgrim GZ Psycholoog

Patiënten folder Assertiviteit

Subassertief, agressief, assertief:

Subassertief gedrag

Mensen die zich subassertief gedragen zullen niet vaak een verzoek durven doen omdat ze bang zijn anderen een grote last te bezorgen. Tegelijkertijd zullen ze verzoeken die anderen aan hen doen, bijna altijd, opvolgen. Zelfs als ze daar geen tijd voor hebben of geen zin in hebben.

Subassertieve mensen geven hun grenzen niet duidelijk aan. Anderen zullen dan ook graag gebruik maken van hun diensten. Mensen die zich subassertief gedragen zullen ervoor zorgen dat de relatie met anderen goed blijft, ook als ze zichzelf daarin tekort doen. Ze zijn zacht voor de ander maar hard voor zichzelf.

Veel (soms alles) wordt geslikt, ruzies of verschillen van mening worden niet uitgesproken en ook als hun bureau helemaal vol met werk ligt blijven collega's vragen of ze nog een klusje kunnen doen.

Agressief gedrag

Mensen die zich agressief gedragen komen goed voor hun eigen belang op, maar houden weinig (soms geen) rekening met de belangen van anderen. Vaak gaat dit onbewust, ze hebben niet in de gaten wat hun gedrag met anderen doet. Ze vragen niet maar commanderen en kunnen in woede uitbarsten als de dingen niet gaan zoals zij willen. Ze ontwikkelen vaak een slechte verstandhouding met hun omgeving en er wordt vaak over ze geklaagd (meestal niet waar ze bij zijn). Ze zijn hard voor de ander en zacht voor zichzelf.

Soms is er sprake van passief agressief gedrag, er is sprake van agressie maar dit wordt in een vermomde vorm getoond. Zo kan iemand schuldgevoelens bij de ander opwekken, het contact verbreken als een gesprek niet gaat als gewenst of de eigen gevoelens van onlust op de ander projecteren (bijv.: jij bent boos op mij hè?).

Assertief gedrag

Wanneer mensen zich assertief gedragen houden ze rekening met de gevoelens van de ander, ze zorgen ervoor dat de relatie goed blijft. Onder assertief gedrag wordt verstaan het doen van een verzoek of het durven weigeren van een opdracht. Op zo'n manier dat de relatie met de ander goed blijft terwijl ook rekening wordt gehouden met het eigen belang.

Contextgebondenheid:

Soms lukt het iemand wel assertief te zijn in de ene situatie (bijvoorbeeld op het werk) maar niet in de andere situatie (bijvoorbeeld met uw schoonmoeder). Dit noemen we context gebondenheid. We hebben het daarom over gedrag en niet over een karaktereigenschap of persoonskenmerk. Gedrag kan worden veranderd en nieuw geleerd gedrag kan worden geoefend.

Erwin Pelgrim biedt psychologische hulp in de Basis GGZ. Meer informatie over de praktijk kunt u vinden op: www.plgrm.nl

Erwin Pelgrim GZ Psycholoog

Patiënten folder Assertiviteit

Oefenen

In therapie kunt u leren assertief te worden. Hiervoor zullen verschillende oefensituaties aan de orde komen: het doen/weigeren van een verzoek, het geven/ontvangen van kritiek, delegeren, het kort houden van een telefoongesprek, het geven/ontvangen van complimenten.

Weigeren van een verzoek

Wanneer u niet op een verzoek wilt ingaan, kunt u direct weigeren. Eventueel met het geven van een toelichting voor uw keuze. Dit doet u door op een vriendelijke doch zelfzekere manier nee te zeggen. Vaak zal de ander niet zomaar opgeven, zeker niet als deze geen weigeringen van u gewend is. In therapie kunt u leren uw besluit standvastig te handhaven, niet in te gaan op verzoeken, ook niet als op uw schuldgevoel wordt ingespeeld.

Doen van een verzoek

U kunt leren een verzoek duidelijk en direct te uiten. Belangrijk is te leren dat een verzoek niet van levensbelang hoeft te zijn. De ander mag van u de ruimte krijgen om het verzoek te weigeren. En u hoeft daar geen last van te hebben, de relatie blijft intact.

Het geven van kritiek

Kritiek geven kan zo gebeuren dat dit niet uitmond in een conflict. Het is in dat geval belangrijk vanuit de ik-vorm te spreken, concreet te zijn over het kritiekpunt en adequaat te reageren op de reactie van de ander.

Het ontvangen van kritiek

Ook kritiek ontvangen is een vaardigheid die kan worden aangeleerd. Eerst leert u duidelijk te krijgen wat de kritiek precies inhoudt en of u iets kan veranderen aan datgene waarop kritiek is. Dan leert u uw eigen mening te geven. De relatie met de ander is ook nu een punt van aandacht.

Cognities

Uw denken beïnvloedt uw gedrag, ook bij assertiviteit. Wanneer u bijvoorbeeld onzeker bent of u het recht heeft een verzoek te weigeren zult u eerder subassertief gedrag vertonen. Wanneer u overtuigd denkt dat u een verzoek mag weigeren zult u eerder assertief gedrag vertonen. In therapie wordt stilgestaan bij uw gedachten. U leert deze minder serieus te nemen of hierover verder na te denken. Op deze manier wordt het mogelijk vaker assertief gedrag te laten zien, ook in situaties waarin u dat voorheen niet kon.