

Zeg eens

NEF

**DÉ TIPS OM VOOR JEZELF
OP TE KOMEN**

Heb jij het ook zo moeilijk om te zeggen en te doen wat je zelf wilt, omdat je bang bent anderen teleur te stellen? Twee therapeuten verklappen h t geheim om lief assertief op je strepen te staan.

Vanuit jezelf

Assertiviteit betekent kortweg dat je opkomt voor je mening. Je durft je behoeften, verwachtingen en gevoelens te uiten en je geeft je grenzen aan op een geweldloze, verbindende manier. Een boterhammetje vol, waar gelukkig enkele praktische technieken voor bestaan. **Klinisch psycholoog Séverine Van De Voorde:** "Stel dat je tienerkinderen elke ochtend de deur uitgaan zonder hun ontbijt af te ruimen. Als eerste benoem je het feit: 'Julie borden en ontbijt staan hier nog.' Ten tweede benoem je jouw gevoelens: 'Dat stoort me.' Vervolgens uit je jouw behoefte: 'Ik heb orde in huis nodig voor ik zelf aan het werk kan gaan.' En tot slot formuleer je een verzoek: 'Zou je alsjeblief kunnen afruimen voor je vertrekt?' Als je spreekt vanuit een feit en je behoefte formuleert in de ik-vorm, dan kom je niet aanvallend over. Als je bovendien een reden meegeeft waarom iets je stoort, zijn meer mensen geneigd om er rekening mee te houden. Natuurlijk kan de ander nog altijd 'foert' zeggen, daar heb je

'Ik zeg ja wanneer ik eigenlijk nee wil zeggen.' 'Ik voel me vaak overbevraagd.' 'Ik voel me schuldig als ik nee zeg.' Het zijn een aantal (herkenbare) stellingen die de Amerikaanse therapeute Nedra Tawwab bevroegt in haar test: hoe goed bewaak je je grenzen? Ze onderscheidt drie soorten mensen: de zwakke, de rigide en de gezonde grenzenstellers. Degenen die zwakke grenzen stellen, zijn de klassieke pleasers. Ze zijn bang om uitgesloten of scheef bekeken te worden als ze nee zeggen. Het zijn de zwijgers die alle frustraties binnenin laten broeien tot ze er zelf fysiek of mentaal aan onderdoor gaan. Aan de andere kant heb je de mensen met (te) rigide grenzen. Dat zijn degenen die een verdedigingsmuurtje hebben opgebouwd en altijd klaar staan om te schieten met hun zeer strikte principes. Degenen die zweren bij uitdrukkingen als 'ik zal nooit geld lenen aan anderen' en 'babysitten op andermans kinderen, over mijn lijk'. Ergens tussen die twee uitersten in bevinden zich de mensen die gezonde grenzen stellen. Zij die kordaat, maar lief nee kunnen zeggen zonder zich dagenlang schuldig te voelen. Zij die durven te luisteren naar zichzelf en hun behoeftes op een aangename manier kunnen uiten. Zij die vervelende medemensen toch een halt durven toe te roepen zonder te roepen en te tieren. Denk je nu al zuchtend: ja maar, dat lukt mij niet. Of: ja maar, dan kennen ze mijn (schoon) moeder nog niet! Goed nieuws: gezonde grenzen stellen, aldus de experts, is een vaardigheid die je kunt leren. Het vraagt wel het nodige inzicht en een dosis inzet om je oude gedrag te overschrijven.

**"ALS JE JE
GRENZEN NIET
AANGEEFT,
LOOPT JE
BATTERIJ LEEG.
STRESS WORDT
CHRONISCH,
JE RAAKT OVER-
SPANNEN EN NA
ZES MAANDEN
IS HET OP"**

Séverine Van De Voorde

**"ASSERTIVITEIT
IS EEN STIJL DIE
JE MOET
TRAINEN. WE
HEBBEN VAN
NATURE ALLE
MANIEREN VAN
COMMUNICEREN
IN ONS, VAN LIEF
TOT AGRESSIEF"**

Séverine Van De Voorde

geen vat op. Maar je bent tenminste assertief geweest. Je hebt je grenzen gehoord  n geuit, dat is heel belangrijk." Daarmee haalt Séverine Van De Voorde meteen een cruciaal aspect van assertiviteit aan. Het is weliswaar een gedrag dat je stelt naar *anderen* toe, maar het vertrekt altijd vanuit *jezelf* en dat is minstens even belangrijk. "Assertiviteit heeft in de eerste plaats te maken met je eigen wensen herkennen en ernaar luisteren. Elk lichaam geeft signalen aan wanneer het vindt dat er een grens overschreden wordt. Dat kan gaan van het gevoel van een stomp in je maag, een rilling over je rug, spanning in je hoofd, schouders die omhooggaan of gebalde vuisten. De meeste mensen hebben het afgeleerd om ernaar te luisteren. Zeker pleasers zijn zodanig bezig met de verwachtingen van ánderen dat ze ver weggedreven →

“HET MOEILIJKSTE AAN LIEF ASSERTIEF ZIJN EN JE GRENZEN STELLEN, IS HET SCHULDGEVOEL DAT ERBIJ KOMT. HET IS DÉ REDEN WAAROM WE VAAK ZWIJGEN”

Nedra Tawwab

zijn van hun kern. Ze weten niet meer wat ze zelf willen of nodig hebben. Die signalen (opnieuw) bij jezelf herkennen, is een eerste, belangrijke stap. Pas daarna kun je assertief communiceren naar je omgeving.”

Een kwestie van trainen

Dat stappenplan klinkt misschien wat geforceerd en moeilijk te hanteren wanneer je een venijnige opmerking krijgt van een collega of wanneer je kinderen je het bloed onder de nagels vandaan halen. “Assertiviteit is een stijl die je moet trainen”, geeft Séverine Van De Voorde toe. “We hebben van nature alle manieren van communiceren in ons, van lief tot agressief. Je persoonlijkheid en opvoeding zullen bepalen welke stijl dominant wordt. Al naargelang de context kies je ook sneller voor een bepaald register. Als je overprikkeld bent, reageer je bijvoorbeeld botter. Maar assertiviteit kun je echt wel leren, je kunt ervoor kiezen om deze stijl dominant te laten worden. Ik was zelf een enorme pleaser en cijferde mezelf altijd weg. Na mijn burn-out heb ik gezegd: nu stopt het, ik ga open moeten communiceren naar anderen toe of dit overkomt me weer. Vandaag begeleid ik vooral vrouwen op de rand van een burn-out die moeten leren om hun grenzen aan te geven. Als je dat niet doet, loopt je batterij leeg. Stress wordt chronisch, je raakt overspannen en na zes maanden is het op. Veel mensen slikken hun frustraties altijd in, maar op een bepaald moment barst de bom. De omgeving begrijpt niet dat de ‘brave stille’ plots een woeste dino is geworden, omdat ze de opbouw ervan niet gezien hebben. Vandaar het belang om het jezelf aan te leren, en om je oude gedrag te overschrijven.”

Kommetje water

Ook **therapeute Nedra Tawwab** ziet vooral vrouwen in haar praktijk: “Ze geven en geven tot ze uitgeput zijn en depressief raken. Dat is precies de reden waarom er zoveel burn-outs zijn.” Is je grenzen niet voldoende aangeven en frustraties inslikken dan typisch vrouwelijk? “Ja”, stelt Séverine Van De Voorde. “Het stamt uit de oertijd. Mannen gaan sneller het gevecht aan en zullen makkelijker agressief uit de hoek komen – de zogenaamde fight-respons op gevaar. Vrouwen niet. Zij hanteren sneller de ‘tend & befriend’-reflex: de kinderen beschermen en op zoek gaan naar veiligheid in de groep. Vrouwen zijn dus eerder geneigd om te gaan verzoenen.” Op zich is dat een mooie eigenschap die we moeten koesteren. Het wordt pas een probleem als we er niet meer zelf voor kiezen. Séverine Van De Voorde: “Het codewoord is keuzevrijheid. Kun je zelf kiezen wanneer je bepaald gedrag wel of niet stelt? En wordt er ook voor jou gezorgd? Volgens een metafoer in India hebben we allemaal een kom gevuld met water. Als je dingen doet voor anderen, dan geraakt de kom leeg. Doe je dingen voor jezelf – zelfzorg – dan raakt de kom vanzelf weer gevuld. Hou je kom dus gevuld door zelfzorg op de eerste plaats te zetten.”

“VEEL VROUWEN GEVEN EN GEVEN TOT ZE UITGEPUT ZIJN EN DEPRESSIEF RAKEN. DAT IS PRECIES DE REDEN WAAROM ER ZOVEEL BURN-OUTS ZIJN”

Nedra Tawwab

Zo zeg je assertief NEE...

met de trucjes van Séverine Van De Voorde:

- Geef niet te veel uitleg en zoek niet te veel excuses. Geef geen opening, mensen voelen het wanneer je twijfelt. Hou de techniek aan van de kapotte grammofonplaat: zeg herhaaldelijk hetzelfde wanneer de ander je toch probeert te overhalen.

- Krachtige anti-beloven-zinnen zijn:

“Dat is een goed idee, maar voor mij is het nee.”

“Bedankt om aan me te denken, maar dat is niks voor mij.”

“Dat zal niet lukken.”

- Durf je niet meteen te reageren, koop dan tijd met een “Ik zal er eens over nadenken.”

Lief assertief

IN 3 STAPPEN

1

Herken de signalen van je lichaam

Séverine Van De Voorde: “Stel jezelf een paar keer per dag de vraag: hoe voel ik me? Daarvoor hoef je heus niet op een yogamat te gaan liggen. Ik pas zelf een simpele truc toe. Ik drink elk uur een glas water, waardoor ik sowieso na een uur moet plassen. **Op mijn toilet hangt een smiley die me eraan herinnert even ‘in te checken’.** Ik schud mezelf los en stel mezelf de vraag: wat zegt mijn lichaam? Voel ik ergens spanning? Geeft je lichaam een signaal, luister dan. Zegt je lichaam niks, dan is het oké. Het is niet omdat iemand je in de supermarkt voorbijsteekt, dat je daar per se iets van moet zeggen. Doe het alleen als je er last van hebt.”

2

Formuleer een lief assertief verzoek

Séverine Van De Voorde doet het met deze tips:

- **Speel niet op de man, maar benoem andermans gedrag in de ik-vorm.** Zeg dus niet: “Jij bent vervelend”, maar wel: “Ik vind het vervelend wat je doet.” Als je iemand beoordeelt of beschuldigt, voelt die zich bedreigd en zal die in de tegenaanval gaan of zich emotioneel terugtrekken. Resultaat: er ontstaat een conflict. Gebeurt dat toch? Wacht dan even tot iedereen afgekoeld is.
- Vermijd woorden als ‘nooit’ en ‘altijd’, maar **maak het concreet.**
- Denk aan je **lichaamstaal**: zit rechtop met je schouders naar achteren en maak oogcontact.
- Focus op je **ademhaling** om je stresslevel laag te houden.

3

Laat je schuldgevoel achter

Nedra Tawwab: “Het moeilijkste aan lief assertief zijn en je grenzen stellen, is het schuldgevoel dat erbij komt. Het is dé reden waarom we vaak zwijgen. Mensen vragen me bijna altijd: ‘Hoe kan ik grenzen stellen zonder me schuldig te voelen?’ Het antwoord is: dat gaat niet. Het heeft te maken met het ingebakken idee dat grenzen stellen slecht is. **Zie dat schuldgevoel als deel van het proces.** Het is een gevoel: het komt en het gaat vanzelf weer weg. Erken het, maar focus er niet op. Bedenk dat grenzen stellen sowieso gezond is. Ook als anderen niet begripvol reageren, heb je toch respect gehad voor je innerlijke stem.”

Ook een vorm van geweld

PASSIEF AGRESSIEF GEDRAG

Een veel voorkomende vorm van agressie is de passief agressieve reactie. Nedra Tawwab: “Passief agressief gedrag is de meest voorkomende manier waarop we onze behoeftes kenbaar maken. Als cliënten het doen, confronteer ik hen als volgt: ‘Je hebt het niet *gezegd*, maar je hebt het *uitgebeeld* en laat de ander raden.’ We doen dit, omdat we de confrontatie willen vermijden, we geven vage signalen in de hoop dat de ander zal begrijpen wat we bedoelen en het gedrag zal bijsturen. Maar ik kan er niet genoeg op hameren: je moet het écht uitspreken, anders is de kans groot dat het niet opgepikt wordt.”

Deze vormen van passief agressief gedrag herken je wellicht... of pas je zelf weleens toe:

...
Je reageert overstuur, maar ontkent dat.

...
Je wordt boos om dingen die niks met de zaak te maken hebben en haalt oude koeien uit de sloot.

...
Je reageert slechtgezind, maar wil niet zeggen waarom.

...
Je zwijgt of reageert met een korte ja of nee, als vorm van ‘straf’ op het gedrag van de ander.

MEER LEZEN?

Gezonde grenzen, door Nedra Glover Tawwab, HarperCollins, vanaf 7 september in de boekhandel.
Van stress naar veerkracht, door Séverine Van De Voorde, Borgerhoff & Lamberigts.