

Assertiviteit en stress

Ieder mens vertoont een bepaalde (hoofd)vorm van gedrag. Dit gedrag is van invloed op de mensen op ons heen en wordt tegelijkertijd beïnvloed door het gedrag van de mensen om ons heen.

Vormen van gedrag

Het gedrag van mensen kan worden ingedeeld in drie hoofdvormen: assertief, subassertief en agressief gedrag.

Iemand die meestal assertief is, vertoont ook weleens subassertief of agressief gedrag. En ook mensen van wie het gedrag meestal subassertief of agressief is, zullen weleens een van de andere vormen van gedrag vertonen. Gedrag is namelijk mede afhankelijk van de situatie, uw eigen stemming en van wie er tegenover u staat.

Wanneer u assertief bent, bent u bereid voor uzelf op te komen **zonder de ander te kwetsen**.

Wanneer u subassertief gedrag vertoont, cijfert u zichzelf (onnodig) weg ten gunste van de ander. **U maakt uzelf onderdanig, zonder dat hiervoor een noodzaak is.**

Vertoont u agressief gedrag dan ben u niet geïnteresseerd in de gevoelens van de ander, maar **stelt u uw eigen belang voorop**. Dit is dus niet hetzelfde als verbaal of fysiek dreigen met geweld, maar een houding waarmee u 'over de gevoelens van anderen heenwalst'.

Assertiviteit

Assertiviteit komt van het engelse woord "to assert", dit betekent bevestigen. Met assertief gedrag wordt het gedrag bedoeld waarmee u bevestigt wie u bent en wat u wilt, waardoor u uw positie naar uzelf en uw omgeving bevestigt.

Assertief gedrag houdt in, dat u duidelijk communiceert, duidelijke grenzen stelt, dat u anderen laat weten wat in een bepaalde situatie uw doelen, prioriteiten, voorkeuren en behoeften zijn.

Als u assertief bent, bent u in staat om voor uzelf op te komen. Populair gezegd: u laat zich (op een goede manier) de kaas niet van uw brood eten.

Assertiviteit heeft te maken met zelfbewustzijn en met psychische weerbaarheid. Assertieve mensen wachten niet af, maar nemen hun eigen lot in handen.

Assertief gedrag leidt tot betere relaties, meer zelfrespect en persoonlijke ontwikkeling en groei.

Assertieve mensen hebben van nature veel zelfrespect. Ze nemen bewust risico's en hebben meestal een gelijkmatig karakter. Ze geven de touwtjes echter nooit uit handen.

Het vermogen om 'nee' zeggen

Assertiviteit heeft ook te maken met het vermogen om 'nee' te zeggen. Het probleem is echter dat wanneer we "nee" zeggen we daar een reden voor moeten hebben, terwijl bij "ja" nooit naar de reden wordt gevraagd.

Maar realiseer u dan wel dat wanneer u "ja" zegt tegen een ander, u daarmee misschien "nee" zegt tegen uzelf.

Maar 'nee' zeggen kan ook een ander doel dienen: nee zeggen tegen uzelf, keuzes maken. Veel mensen willen alles en ze willen het nu!

Maar een mens kan niet alles (tegelijk) en moet accepteren dat veel dingen niet voor hem zijn weggelegd. Door een goede balans te zoeken tussen 'alles en niets' en te accepteren dat een mens niet alles kan doen, kan een hoop ontevredenheid vermeden worden.

Subassertiviteit

Passieve mensen, die subassertief gedrag vertonen, accepteren de gedachten en gevoelens van anderen zonder bezwaren of verzet. Ze hebben weinig vertrouwen in zichzelf en zijn niet overtuigd van hun eigen vaardigheden en bekwaamheden. Bij alles wat ze (moeten) doen, zoeken ze houvast bij anderen.

Dit is niet erg, zolang ze daar zelf geen last van hebben. Op het moment dat ze hiervan ongelukkig worden, ontstaan gevoelens van ontevredenheid. Als deze gevoelens lang aanhouden, en ze geen idee hebben hoe ze hierin verandering kunnen brengen, kan stress ontstaan.

Agressiviteit

Agressieve mensen zijn niet gevoelig voor emoties van anderen. Ze hebben weinig of geen respect voor de elementaire rechten van anderen. Ze gebruiken hun macht om resultaten te boeken en werken niet graag in teams, tenzij ze zelf de leiding hebben.

Hiermee maken ze over het algemeen geen vrienden. Dit kan tot resultaat hebben dat ze eenzaamheid ervaren. Als ze dan ook nog eens niet in staat zijn hun eigen emoties te doorgronden, kunnen de negatieve gevoelens over zichzelf of over hun prestaties de overhand krijgen, waardoor ze op lange termijn (overmatige) stress kunnen ontwikkelen.

Assertiviteit en stress

Zoals u uit bovenstaande kunt concluderen, zullen assertieve mensen weinig last van stress hebben. Als ze al eens een stressvolle periode meemaken, dan is dit meestal van korte duur en zijn ze in staat om hiermee goed om te gaan.

Het zullen eerder mensen met als hoofdtype subassertief en agressief gedrag zijn, die last krijgen van overmatige stress en/of burnout. Vaak omdat ze ongelukkig zijn met de aard van de relaties die ze opbouwen en niet weten hoe ze hierin verandering kunnen aanbrengen.

Gelukkig is er een lichtpuntje voor mensen die vaak subassertief of agressief gedrag vertonen en hiermee niet gelukkig zijn: assertief gedrag valt te leren! Niet zomaar en niet zo gemakkelijk, het aanleren van ander gedrag kost moeite en (veel) tijd, maar iedereen kan leren zich assertiever op te stellen!