

Cursus Assertiviteit



Colofon

Dit boek is een uitgave van Stichting Gezondheid en is tot stand gekomen in samenwerking met Psychologiepraktijk META en Internet Marketing Nederland.

Teksten: Stichting Gezondheid en Anique Bressers (toegepaste psychologie)

Correspondentie:

Stichting Gezondheid (Stefan Rooyackers)
Daalakkersweg 2 2-132
5641 JA Eindhoven

Auteursrecht

info@stichtinggezondheid.nl
Telefoon: 040-8440000 (tijdens kantooruren)
www.stichtinggezondheid.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, verspreid, bewerkt of in het openbaar worden vertoond
zonder schriftelijke toestemming van Stichting Gezondheid.

Disclaimer

Deze uitgave is bestemd om steun te bieden bij een zelfhulptraject, maar is geen vervanging voor medische begeleiding door een arts of medisch specialist. Raadpleeg bij medische vragen of problemen een bevoegd arts of specialist.

Er zijn verschillende manieren waarop mensen met elkaar communiceren, namelijk op een assertieve, agressief assertieve en sub assertieve manier. Sociale angst speelt vaak een grote rol in sub assertief gedrag. Daarnaast wordt ook manipulatief gedrag vaak bij zowel agressief assertiviteit en sub assertiviteit betrokken. Maar wat betekenen al deze termen eigenlijk?

Assertief gedrag

Wanneer je assertief bent, kom je op voor je eigen belangen en kan je gevoelens en gedachten uiten op een respectvolle manier. Dit laatste is erg belangrijk: respect. Het is van belang dat je zowel respect hebt voor je eigen belangen, als die van de ander. Een assertief persoon durft te vragen om iets, maar is zoveel mogelijk bereid tot een compromis te sluiten. Daarnaast kan een assertief persoon op een juiste manier feedback geven. Hierover vertellen we meer in het hoofdstuk communicatie.

Agressief assertief gedrag

Eén uiterste van assertief gedrag is agressief assertief gedrag. Dit is het beeld dat veel mensen krijgen bij assertiviteit. Je denkt hierbij juist niet aan de gevoelens en belangen van de ander, maar juist alleen aan die van jezelf. Je bent dominant, walst regelmatig over mensen heen en bent respectloos. Dit heb je echter niet altijd door. Een negatief effect van agressieve assertiviteit is dat mensen je kunnen uitsluiten of ontwijken. Het lokt conflicten uit en hierdoor gaan mensen liever niet met je om. Deze factoren zorgen ervoor dat je een vergrote kans hebt op stress.

Subassertief gedrag

Het andere uiterste is sub assertiviteit. Een sub assertief persoon is iemand die regelmatig geen gehoor geeft aan zijn eigen belangen. Het liefst maakt je het anderen naar hun zin en vermijdt je conflicten. Je wil wel anders, maar durft hier niets over te zeggen. Je stelt je als het ware onderdanig op. Doordat je eigen belangen vrijwel niet worden gehoord, ga je veel opkroppen. Dit resulteert in stress. Je kan hier zowel lichamelijk als geestelijk onder lijden. Dit kan zich uiten in psychosomatische pijn of overbelasting. Psychosomatische pijn is pijn die niet verklaarbaar is vanuit een lichamelijke oorzaak. Vaak wordt het verklaard vanuit stress.

Sociale angst

Sociale angst wordt gedefinieerd als een zenuwachtig of gespannen gevoel in situaties met mensen. Het is een angst om negatief beoordeeld te worden door anderen. Voornamelijk in sociale situaties zoals projectgroepen, feestjes of gesprekken met onbekende mensen. De angst kan zich uiten in lichamelijke reacties zoals blozen of trillen. Daarnaast kan het gedachten oproepen zoals 'ze vinden me dom/onaardig/lelijk'. Deze gedachten en opvattingen versterken het zelfbeeld. In dit geval is dat zelfbeeld negatief. Hierdoor kom je vaak minder snel voor jezelf op, geef je minder goed grenzen aan en zeg je ja wanneer je iets eigenlijk niet wil. Dit zijn allemaal kenmerken van sub-assertief gedrag.

Meer dan 90% van mensen voelt zich wel eens zenuwachtig als er anderen bij zijn. Voornamelijk op momenten wanneer je moet presteren is dit gevoel heel normaal. Sociale angst verandert in een sociale angststoornis als het je dagelijkse leven belemmert. Ongeveer 10% van de bevolking heeft een sociale angststoornis en dit maakt het de meest voorkomende angststoornis.

Onduidelijkheden in sociale situaties roepen vaak gedragsproblemen op. Bij gedragsproblemen kun je denken aan blozen, trillen, negatieve gedachten, niet uit je woorden komen en sub-assertief gedrag. Bij subassertief gedrag bedoelen we bijvoorbeeld situaties afwachten, ontwijken, geen of nauwelijks grenzen aangeven of niet voor jezelf op durven komen. Dit gedrag speelt dus voornamelijk een rol bij onduidelijke situaties. Wanneer bij bijvoorbeeld een presentatie duidelijkheid is over de manier waarop het gaat verlopen, zullen veel van deze gedragsproblemen afnemen.

Mensen met een sociale angst beoordelen sociale situaties al vaak binnen een paar minuten negatief. Mensen zonder sociale angst ervaren dit positiever. In vergelijking met mensen zonder een sociale angst vergroot dit de kans op afwijzing vanuit anderen. Door die afwijzing worden negatieve gedachten versterkt en dit maakt een vicieuze cirkel. Wanneer je niet open bent door bijvoorbeeld angst om afgewezen te worden, roept dit hetzelfde op: een gesloten houding. Hierdoor kan het lijken alsof je elkaar niet aardig vindt en je niet open staat voor een gezellig gesprek. Dit bevestigt de sociale angst en hierdoor blijf je wederom in de vicieuze cirkel.

Een goede oefening om die vicieuze cirkel te onderbreken is door te oefenen. In het begin zal dit vrij eng zijn, maar dit zal geleidelijk aan verminderen. Oefenen kun je bijvoorbeeld doen door een kort gesprekje aan de kassa te houden of met een collega bij de koffieautomaat. Op dat moment ben je open voor een gesprekje en die openheid roept hetzelfde op bij de ander. Wanneer je open bent, straalt je dat uit. Anderen zien dat aan je en reageren hierop door jou bijvoorbeeld een fijn weekend te wensen. Het leren aangaan van sociale situaties wordt gezien als de beste techniek om sociale angst los te kunnen laten.

Denk je dat je een sociale angststoornis hebt? Door middel van therapie kan de angst sterk verminderen. De behandeling zal je helpen om anders te leren denken in sociale situaties, waardoor je je ook anders gaat voelen in die situaties. Doordat je je anders voelt, heb je ook minder last van negatief gedrag. Deze begeleiding biedt een psycholoog en voor een verwijzing kun je contact opnemen met je huisarts.

Manipulatief gedrag

Wanneer je moeite hebt met voor jezelf opkomen, kan het zijn dat mensen hier misbruik van maken. Sommige mensen hebben het snel door wanneer je moeite hebt voor jezelf op te komen waardoor sneller geneigd zijn jou te manipuleren. Manipuleren houdt in dat iemand jouw gedrag of emoties probeert te beïnvloeden door je minderwaardig, bang of schuldig te laten voelen. Dit kan heel subtiel gebeuren, door bijvoorbeeld jouw fouten te benadrukken of ongewenst adviezen uit te spreken. Natuurlijk kan iemand ook minder subtiel zijn en zich er niet voor schamen jou te gebruiken. Zowel agressief assertieve mensen, als sub assertieve mensen kunnen manipuleren. Een sub-assertief persoon kan de slachtofferrol aannemen en jou een schuldgevoel geven. Een agressief assertief persoon kan jou je minderwaardig laten voelen. Beide voorbeelden zijn vormen van manipulatie.

Tips om met manipulatie om te gaan:

- Je hoeft jezelf niet te verontschuldigen.
- Uit jezelf op een assertieve manier.
- Herhaal jezelf helder en rustig.
- Je hoeft niet overal een verklaring voor te geven
- Blijf bij je gevoel
- Fouten maken is menselijk

Samenvattend speelt respect een grote rol in assertief gedrag. Binnen assertief gedrag worden beide personen gerespecteerd en voelen zij zich gehoord. Een sub assertief persoon zal zichzelf en zijn gevoelens op de laatste plek laten komen in de meeste gevallen, terwijl agressief assertief gedrag juist voornamelijk naar de eigen belangen en gevoelens kijkt.

In dit hoofdstuk brengen we je wat theoretische kennis bij over hoe een persoonlijkheid zich ontwikkelt. Een persoonlijkheid ontwikkelt gedurende de jaren en groeit eigenlijk je gehele leven. Een persoonlijkheid heeft invloed op de mate van assertiviteit en zelfvertrouwen die jij als persoon ervaart. Ze verschillen per persoon en ook per persoon verschillen ze in iedere levensfase. Toch kun je zelfvertrouwen en assertiviteit leren.

Er bestaat ontzettend veel informatie over de persoonlijkheid. Er zijn ook veel verschillende theorieën over de ontwikkeling van de persoonlijkheid. De meeste van deze theorieën komen enigszins overeen met elkaar. We willen je de belangrijkste theoretische basis meegeven, zodat je wat meer te weten komt over hoe een persoonlijkheidsontwikkeling tot stand komt. We zullen theorieën van Freud, Erikson, Whitbourne en Piaget bespreken en ook de koppeling leggen met de vormen van assertief gedrag.

Freud

Wanneer je aan psychologie denkt, is Freud dé grondlegger. Freud staat voornamelijk bekend om zijn psychoanalyse, waarbij lichamelijke klachten te verklaren zijn vanuit psychische problemen.

Tegenwoordig noemen we dat psychosomatische klachten, zoals we in het voorgaande hoofdstuk ook bespraken.

Freud stelde dat binnen in onze lichamen allemaal bepaalde energiestromen aanwezig zijn. Deze energiestromen noemde hij 'driften'. Je zal je er niet van bewust zijn dat deze driften aanwezig zijn, maar ze zijn er wel. De meest voorname 'driften' waar Freud het over heeft, zijn Eros, Thanatos en libido. Bij libido kunnen we ons allemaal wel wat voorstellen, namelijk de seksuele driften. Eros en Thanatos zijn echter wat ingewikkelder.

Eros

Eros wordt de levensdrift genoemd. Bij Eros denk je misschien aan de Griekse god van de liefde, maar ook aan erotiek, seksualiteit. De meest voorname drang van Eros is de drang tot zelfbehoud. Dit uit zich voornamelijk in het voortplanten, een stukje van jezelf op de wereld zetten.

Thanatos

Thanatos representeert de doodsdrijf. Deze drift streeft ernaar dat je lichaam geen spanning ervaart. Thanatos zorgt er ook voor dat je bijvoorbeeld na het meemaken van een nare gebeurtenis, hierover blijft dromen. De nare gebeurtenis zorgt voor spanning en dat probeert de doodsdrijf te voorkomen door die nare gebeurtenis terug te laten komen in je dromen, tot je er geen spanning meer aan ondervindt. In de psychologie heet dat desensitisatie, niet meer gevoelig zijn.

In relaties zijn Eros en Thanatos ook aanwezig. Eros uit zich vaak in tederheid naar de ander. Wanneer we het hebben over masochisme of sadisme, vormen van seks waarbij pijn een grote rol speelt, is dit vaak een uiting van Thanatos. De agressie staat dan centraal in plaats van de tederheid.

Freud stelt vervolgens dat de persoonlijkheid is opgedeeld in drie delen, namelijk het id, ego en het superego. Het id kun je eigenlijk zien als omvattende term voor die driften die we zojuist besproken hebben. Het id is verantwoordelijk voor impulsieve neigingen. Het wil constant bepaalde behoeften bevredigen (zoals liefhebben of voortplanten), maar is ook verantwoordelijk voor de behoefte iemand te willen slaan wanneer je boos bent.

Superego

Het superego is het deel van de persoonlijkheid dat je normen en waarden betreft, maar ook bijvoorbeeld gevoelens van schuld of schaamte. Gedurende je kindertijd leren je ouders wat goed en fout is. Een voorbeeld hiervan is dat je leert de andere kinderen op school niet te slaan, ook al ben je boos. Met boosheid ga je anders om, ook al wil je nog zo graag iemand op zijn plaats zetten. Je leert geleidelijk aan door je opvoeding, maar ook door wat je om je heen ziet, hoe jij je op de juiste manier gedraagt. Dit behoort tot je normen en waarden. De norm betreft hoe je je behoort te gedragen in je omgeving. Een voorbeeld is wanneer de trein aankomt en je wacht tot iedereen de trein uit is gestapt. De waarde die hierbij hoort is geduld.

Ego

Tenslotte is het ego wat bemiddelt tussen het superego en het id. Het zorgt ervoor dat alles in goede banen wordt geleid. Doordat je superego zich ontwikkelt, weet het ego steeds meer wat goed is en wat fout is. Wat gepast is in een bepaalde situatie en wat niet. Het ego zorgt dat je niet constant impulsief gedrag vertoont. Gedurende de ontwikkeling van wie jij als persoon bent, wordt het ego steeds invloedrijker. Als de ontwikkeling goed verloopt, zorgt het ego dat het id en superego je niet constant gek maken. Het ego heeft genoeg macht om jou rust te bieden. Eigenlijk wel handig zo'n interne regelaar!

Terwijl je opgroeit leer je dus wat goed of fout is, je leert wat gepast is in de situatie. Voor iedereen verschilt dit, omdat iedereen andere ouders heeft en in een andere omgeving opgroeit. Door wat je net gelezen hebt begrijp je beter welke krachten volgens Freud aanwezig zijn in onze lichamen.

Assertiviteit

Zoals je hebt gelezen zorgt Thanatos er volgens Freud voor dat er een streven is naar spanningsloosheid. In assertiviteit kan dit gekoppeld worden aan de spanning die het met zich meebrengt om assertief te zijn. Voor sommigen kan dit voor behoorlijk wat spanning zorgen, het is dus mogelijk dat je die spanning liever uit de weg gaat.

Wanneer het ego gezond ontwikkeld is, zouden beslissingen niet langer beïnvloed hoeven worden door het id en superego. Dat wil zeggen dat er een grote kans is dat je op latere leeftijd makkelijker assertief kan handelen, omdat het ego meer ontwikkeld is dan voorheen.

Erikson

Erikson voegt aan de kennis van Freud weer wat toe, namelijk een sociaal aspect. Volgens Erikson verloopt de persoonlijkheidsontwikkeling in acht fasen. Hij beweert dat de ontwikkeling een soort blauwdruk is die al van tevoren vast staat. Iedere fase heeft zijn eigen ontwikkelingsstaken, deze zorgen ervoor dat je voor uitdagingen komt te staan. Erikson noemt deze uitdagingen steeds een crisis. Om door een bepaalde fase in de ontwikkeling heen te komen, moet je deze crisis dus oplossen. We zullen per levensfase kort toelichten hoe dit verloopt.

Een crisis heeft altijd twee mogelijke opties, namelijk een positieve en een negatieve optie. Erikson ziet dit niet zo zeer als iets negatiefs, het is eerder een belangrijke stap naar de volgende fase van de

ontwikkeling. Tijdens de crisis wordt een persoon eigenlijk door beide opties beïnvloed en uiteindelijk beslissen verschillende factoren de uitkomst.

Wanneer de positieve optie uitkomt, is de crisis opgelost en wordt de ontwikkelingsfase afgesloten. Uiteraard wordt vervolgens overgegaan naar de volgende ontwikkelingsfase. De manier waarop eerdere crises zijn aangepakt heeft invloed op hoe toekomstige crises worden aangepakt. De negatieve uitkomst zou dus meerdere negatieve uitkomsten kunnen voorspellen, omdat de persoonlijkheid niet gezond ontwikkelt. Tegelijkertijd heeft een positieve uitkomst als gevolg dat de persoonlijkheid gezond ontwikkelt en is er hierdoor een grotere kans op meerdere positieve uitkomsten in de toekomst.

Levensfasen

De eerste levensfase, de zuigelingen fase, betreft het eerste levensjaar. De crisis die een baby in deze fase doorstaat is te leren vertrouwen of te wantrouwen. Zoals je misschien al verwacht is de positieve optie te vertrouwen en de negatieve optie het wantrouwen. Een baby leert te vertrouwen dat er altijd een verzorger aanwezig is. Dit heet het basisvertrouwen waar een kind op voortborduurt.

Na het doorkomen van de crisis uit de zuigelingen fase volgt de peuterleeftijd fase. Het betreft hier kinderen van 1-3 jaar oud. De positieve uitkomst zou zijn dat een kind leert zelfstandig te zijn, aan de negatieve kant kan het schaamte en twijfel leren. Wanneer ouders over beschermend zijn, of juist het kind vaak alleen laat, wordt de ontwikkeling van het kind geremd en zal het niet onafhankelijk durven worden.

De kleuterleeftijd fase, 3-5 jaar, heeft als crises initiatief en schuldgevoel. Het is de bedoeling dat een kind langzaam initiatief neemt door bijvoorbeeld zichzelf aan te willen kleden. Wanneer er echter geen gevoel van veiligheid is, zal het kind zich schuldig voelen bij wat het doet.

Kinderen van 6-12 jaar oud in de basisschoolleeftijd fase hebben de crises vlijt of minderwaardigheid. Dit is een belangrijke fase in het ontwikkelen van een zelfbeeld. De positieve uitkomst bij deze fase is dat een kind volop activiteiten onderneemt. Het leert lezen, schrijven, rekenen, sporten en allerlei creatieve vormen om zichzelf te uiten. Bij aanmoediging vanuit de omgeving zal dit zich uiten in een positief zelfbeeld. Wanneer er niet voldoende positieve bekrachtiging is, zal het kind een gevoel van minderwaardigheid ontwikkelen en waardoor een laag zelfbeeld ontstaat.

Gedurende de adolescentie, 12-18 jaar, wordt voort geborduurd op de ontwikkeling van het zelfbeeld. In deze fase staat namelijk de identiteit centraal. Er kan een identiteit ontwikkeld worden of identiteitsverwarring ontstaan. De grootst spelende factor is de ontwikkeling van de seksualiteit. Het lichaam ontwikkelt zich snel en hier komen een heleboel hormonen en gevoelens bij kijken. Er kan verwarring ontstaan bij de eigen identiteit door bijvoorbeeld twijfels over seksualiteit. Wanneer er in de vorige fase een laag zelfbeeld is ontstaan, is er een grote kans dat er in deze fase ook identiteitsverwarring ontstaat.

Dit zijn de meest belangrijke fasen in de ontwikkeling van een persoonlijkheid en voornamelijk in het ontstaan of ontbreken van zelfvertrouwen. De fasen vanaf 18 jaar zijn van toepassing op andere componenten en zullen om die reden in andere hoofdstukken worden besproken.

Tijdens de ontwikkeling ontstaat er steeds meer aandacht voor de omgeving. Je start als baby met alleen aandacht voor je ouders/verzorgers, maar in de basisschoolleeftijd fase breidt dit al uit naar schoolgenoten. In de laatste ontwikkelingsfase zien we dat de gehele maatschappij én het

nalatenschap van belang is. Erikson stelt dat het sociale aspect van groot belang is bij de ontwikkeling van jezelf als persoon.

In de adolescentie staat relaties aangaan met zowel jongens als meisjes centraal. Dit kan echter behoorlijk wat stress opleveren. In de adolescentie is de identiteit pas net ontwikkeld en dus erg kwetsbaar. De mening van anderen wordt steeds belangrijker gevonden, dit heeft een zeer grote invloed in de adolescentie.

Adolescenten willen graag aardig gevonden worden door leeftijdsgenoten, wat soms kan zorgen tot een extreme aanpassing aan de ander. De valkuil hierbij is echter dat de eigen belangen compleet genegeerd worden, zolang je maar leuk gevonden wordt. Zoals je wellicht kan begrijpen heeft dit een grote impact op de ontwikkeling van assertiviteit en zelfvertrouwen. De adolescentiefase gaat over op de jongvolwassenheidsfase. Wanneer een tiener steeds over zijn eigen grenzen blijft gaan, is er een grote kans dat dit gedrag op latere leeftijd blijft voorkomen. Dit wordt dan langzaam deel van de eigen identiteit.

Relaties

Erikson stelt dat het hebben van een stabiele, intieme, seksuele relatie met een leeftijdsgenoot de beste oplossing is om de crisis van de jongvolwassenheid door te komen. Hiervoor is het echter wel van belang dat de identiteit ontwikkeld is. Op het moment dat een adolescent een relatie aangaat zonder een stabiele identiteit is de kans groot dat er een ongezonde relatievorm ontstaat. Dit kan zich uiten in sterke afhankelijkheid, of juist een gebrek aan interesse in een relatie. Uit onderzoek van Kroger (2000) blijkt dat de helft van de proefpersonen in de jongvolwassenheid nog geen stevige eigen identiteit had ontwikkeld rond hun tweeëntwintigste jaar.

Levitz-Jones en Orlofsky (Rögels, 2009) onderscheiden verschillende relatiestijlen. De voornaamste relatiestijl is de intieme stijl. De intieme stijl is te vinden binnen een stabiele relatie. Dit is eigenlijk de relatiestijl waar we allemaal naar streven. Er is sprake van betrokkenheid op elkaar, er is openheid en er wordt zorg gedragen voor elkaar. Wanneer er ruzie is, wordt dit gedaan door opbouwende feedback te geven en seksualiteit heeft een duidelijke rol in de relatie.

Een andere stijl is bijvoorbeeld de geïsoleerde stijl. Er is sprake van de geïsoleerde stijl wanneer je moeite hebt met sociale vaardigheden. Er is geen sprake van diepgaande relaties of sociale contacten. Je hebt een erg teruggetrokken levensstijl. Dit kan als oorzaak hebben dat je erg verlegen en niet assertief bent. Het wil niet zeggen dat je deze contacten niet wil, maar eerder dat het lastig is contact te leggen en te onderhouden. Zelfkennis speelt hier een grote rol bij, daar komen we in een later hoofdstuk op terug.

Whitbourne

Whitbourne stelt dat de ontwikkeling in de adolescentie nog grote stappen maakt. Dit proces is gebaseerd op de accommodatie- en assimilatieprocessen van Piaget. Volgens Piaget verandert een adolescent in allerlei opzichten. In de omgeving zijn er ook allerlei veranderingen waar een adolescent aan moet wennen. Deze veranderingen zorgen ervoor dat je uit balans raakt. Om te kunnen ontwikkelen, moet je weer evenwicht creëren. Dit evenwicht wordt gecreëerd door zich aan te passen en dat doe je op twee manieren.

Assimilatie

Een persoon past zich aan door te assimileren of te accommoderen. Wanneer we spreken van assimilatie, passen we een gebeurtenis in bestaande kennis. Het bevestigt en versterkt dus

bestaande kennis. Een bakker verkoopt brood en gebak. Wanneer de bakker iedere zaterdag al zijn brood en gebak verkocht heeft, bevestigt dit voor hem dat hij een goede bakker is.

Accommodatie

Accommodatie is wanneer de identiteit wordt aangepast na een nieuwe ervaring of door nieuwe kennis. Een voorbeeld hiervan is een andere bakker. Deze bakker heeft een ongeluk gehad en raakte verlamd. Hij zal geen (zwaar) lichamelijk werk meer kunnen verrichten. Deze bakker zal op zoek moeten naar een nieuwe baan. Het zelfbeeld dat hij een bakker is, moet nu aangepast worden. Er ontstaat een probleem in de identiteit als hij dat niet doet. Een probleem dat vaak alleen door behulp van een therapeut opgelost kan worden.

Wanneer accommodatie toegepast wordt, is er weinig controle over de gebeurtenis, zoals een ongeluk. Als je veel accommodatie toepast in je leven is er sprake van een zwak ontwikkelde identiteit. Iedere gebeurtenis zorgt voor een aanpassing van de identiteit, wat ervoor zorgt dat je geen stevige identiteit ontwikkelt. Bij psychologisch gezonde adolescenten worden accommodatie en assimilatie afgewisseld, maar er is over het algemeen meer sprake van assimilatie. Dit is te verklaren bij adolescenten doordat zij dagelijks op school zijn. Zij doen veel kennis op en vergroten de bestaande kennis hierdoor dagelijks.

Zelfkennis is het vermogen dat we hebben om over onszelf na te denken zoals een ander dat zou doen. Het bevat alle ideeën die je over jezelf hebt. We maken eigenlijk constant gebruik van deze zelfkennis. Wat zijn goede en slechte eigenschappen van jezelf en wat voor idealen heb je? Iedere keer dat je je mening uit, maak je gebruik van zelfkennis.

Zelfbewustzijn

Een fundamenteel deel van je zelfkennis komt voort uit het zelfbewustzijn. Zelfbewustzijn is een belangrijk aspect van de persoonlijkheid. Dat je zelfkennis opbouwt duidt erop dat je een bepaald bewustzijn hebt in de wereld. Zelfbewustzijn is opgedeeld in drie aspecten, namelijk subjectief, objectief en extensief zelfbewustzijn.

Subjectief zelfbewustzijn

Het subjectief zelfbewustzijn bestaat uit het vermogen om onderscheid te maken tussen wat vreemd is en wat eigen is. De cellen van ons immuunsysteem bijvoorbeeld, deze weten wat goed en normaal is, maar ook wat slecht voor ons is. Er is sprake van ons subjectief bewustzijn wanneer je reageert op de wereld vanuit jouw eigen perspectief.

Positieve aspecten

Een positief aspect van ons subjectief zelfbewustzijn is de aanwezigheid van de persoonlijke ruimte. De persoonlijke ruimte is de ruimte die je neemt ten opzichte van anderen in, bijvoorbeeld, een drukke winkel. Je voelt je al snel ongemakkelijk wanneer iemand te dichtbij komt staan of lopen. Dit gebeurt niet altijd bewust, toch ben je constant bezig met de plaatsing van je lichaam in zo een drukke situatie. In een later hoofdstuk komen we nog op terug op deze persoonlijke ruimte.

Een ander positief aspect van ons subjectief zelfbewustzijn is het zogenoemde kameleoneffect. Daarmee wordt bedoeld dat je geneigd bent het gedrag van een ander na te doen (Zimbardo, Johnson en McCann, 2009). Volgens Craeynest en Timperman (2008) vind je een ander, soms

onbewust, aardiger wanneer je iemands gedrag nadoet. Het zorgt dus voor een versterking van de connectie tussen jou en de ander.

Negatieve aspecten

Bij een verhoogd subjectief zelfbewustzijn kan er sprake zijn van egocentrisme. Egocentrische projectie, een vorm van dit egocentrisme, is de neiging om aan te nemen dat iedereen de wereld ziet zoals jij het ziet, is een voorbeeld van een negatief aspect. Het zorgt ervoor dat je het lastig vindt om met een objectieve blik naar zaken te kijken. Ook komt het vaak voor dat het lastig is om je te verplaatsen in de ander.

Een ander nadeel van een verhoogd subjectief zelfbewustzijn is de neiging tot impulsiviteit. Wanneer er veel gehandeld wordt vanuit het subjectief zelfbewustzijn kan het zijn dat je constant te hard van stapel loopt. Impulsief gedrag wordt gedefinieerd als gedrag zonder na te denken. Sommige mensen zijn erg impulsief, anderen absoluut niet. Impulsiviteit is te beperken door met een afstandje naar de situatie te kijken. Probeer in te schatten wat een bepaalde beslissing of gedrag voor gevolgen zou kunnen hebben.

De nadelen van het subjectief zelfbewustzijn, egocentrisme en impulsiviteit, kunnen worden ingetoomd door een verhoogd objectief zelfbewustzijn.

Objectief zelfbewustzijn

Het objectief zelfbewustzijn is het bewustzijn dat jou helpt op een afstandelijke manier naar een situatie, persoon, maar voornamelijk naar jezelf te kijken. Wanneer je je eigen stem hoort op een opname, verhoogd dit je objectieve zelfbewustzijn. Het zorgt er immers voor dat jij beseft hoe anderen jouw stem horen.

Het helpt ook om te herkennen wanneer iets niet is hoe het hoort te zijn. Doordat je ervan bewust bent hoe je eruit 'hoort' te zien, merk je fysieke verschillen al snel op. Fysieke verschillen zijn, bijvoorbeeld, wanneer je haar of kleding anders zit dan je dacht. Veranderingen in zowel de fysieke en de psychologische identiteit kan bedreigend voelen.

Bij kinderen, maar ook bij dieren, is dit objectieve zelfbewustzijn getest. Er werd een vlek aangebracht op het gezicht en toen een spiegel voorgehouden. Kinderen, apen en zelfs dolfijnen merkten dat er iets niet klopte en probeerden de vlek ook te verwijderen (Vonk, 2009).

Negatieve aspecten

Een negatief aspect van dit verhoogd objectief zelfbewustzijn kan optreden bij een presentatie. Er is druk om te presteren, dit zorgt ervoor dat je je bewuster bent van hoe de ander jou waarneemt. Tijdens een presentatie ben je sneller geneigd te denken aan wat de ander van je vindt dan dat je bezig bent met de informatie die je wilt overbrengen. Het kan zorgen voor een vermindering in het zelfvertrouwen en het kan de presentatie minder goed laten verlopen.

Nog een negatief aspect dat past bij dit type zelfbewustzijn zijn angstige of depressieve gevoelens. Vaak heb je bepaalde doelen voor jezelf gesteld en zijn er ook verwachtingen vanuit anderen. Je wil hier graag aan voldoen, maar wanneer dit niet lukt zorgt het voor negatieve gevoelens. Dit past bijvoorbeeld bij iemand die een laag zelfbeeld heeft. Je kunt deze gevoelens echter bijsturen, hier vertellen we je later meer over.

Extensief zelfbewustzijn

Het extensief zelfbewustzijn wordt ook wel het uitgebreide zelfbewustzijn genoemd. Het maakt namelijk gebruik van alle herinneringen en gevoelens die je hebt. Een groot deel van dit bewustzijn is wederom onbewust, net als het subjectieve zelfbewustzijn. Het wordt gevormd door hoe jij als persoon bent ontwikkeld en door je normen en waarden. Het extensief zelfbewustzijn wordt bijvoorbeeld gebruikt wanneer je terugdenkt aan bepaalde herinneringen.

Motivatatie

Het extensief zelfbewustzijn heeft een belangrijke functie, namelijk het vermogen om jezelf te kunnen motiveren. Het extensief zelfbewustzijn weet wat jij leuk vindt en wat niet, hierdoor wordt het belang van doelen ingezien. Doelen worden ontwikkeld met behulp van jouw interesses, ervaringen en waarden.

Intrinsieke motivatie

Doordat je doelen belangrijker zijn dan een grote beloning, ben je vanuit jezelf gemotiveerd. Je hebt niets extra's nodig om gemotiveerd te raken. Dit heet intrinsieke motivatie, oftewel motivatie die van binnenuit komt. Zo is uit onderzoek van Deci en Ryan (2000) gebleken dat werknemers veel meer motivatie hebben wanneer zij autonomie ervaren.

Autonomie

Het tegenovergestelde hiervan is wanneer je dit absoluut niet ervaart en je eerder het idee hebt dat een ander voor jou de dienst uitmaakt. Doordat je deze druk ervaart vanuit een ander, belemmert dit jou om jezelf te kunnen zijn. Wanneer iemand weinig autonomie ervaart kan dit komen door een laag zelfbeeld en weinig assertiviteit. Je komt niet op voor je eigen belangen en hierdoor valt wat jij wil dus eigenlijk weg.

Extrinsieke motivatie

Extrinsieke motivatie is de motivatie van buitenaf. De kans bestaat dat een vuilnisman meer nodig heeft om zijn werk uit te voeren dan bijvoorbeeld een psycholoog. De vuilnisman wil dat er een leuk salaris tegenover staat, want niet iedereen zal zijn werk willen doen. Daarnaast kan een psycholoog een andere motivatie hebben, daarom is hij ook aan de studie begonnen. De psycholoog wil hulp bieden of heeft een interesse in bepaalde sectoren. Dit kan echter per beroep verschillen. Waar het om gaat is de motivatie. Komt de motivatie van buiten- of van binnenuit?

Het is belangrijk om te weten hoe onze zelfkennis ontstaat. Waarom weten we wat we leuk vinden? Hoe weten we waar we goed of slecht in zijn? Zelfkennis ontstaat door drie verschillende bronnen, namelijk subjectieve, objectieve en extensieve zelfkennis.

Subjectieve zelfkennis

Subjectieve zelfkennis is de kennis die je al jaren bezit. Deze kennis bezit je gedeeltelijk vanaf de geboorte en gedeeltelijk ontstaat het terwijl je opgroeit. Dat je bijvoorbeeld gras niet lekker vindt, zit in je genen. Dat weet je onbewust al vanaf je geboorte en je draagt het de rest van je leven met je mee. Daarnaast is het zo dat je in je omgeving ziet en hoort dat koeien en schapen gras eten, mensen doen dat niet. Subjectieve zelfkennis is dus een combinatie van (onbewuste) kennis en kennis die is opgedaan gedurende jaren.

Zelfvertrouwen wordt ook voor een deel opgebouwd op die manier. Na lang te hebben gehoord dat een oudere broer of zus slimmer is, blijf je waarschijnlijk gedurende een groot deel van je leven onzeker over je intelligentie. Die onzekerheid is van invloed op hoe zelfverzekerd je je gedraagt en hierdoor is de kans dat je een assertieve houding hebt ook kleiner.

Objectieve zelfkennis

Wanneer iemand je vraagt of je zelfstandig bent ga je bij jezelf na in welke situaties je zelfstandig bent geweest (of juist niet). Je kijkt naar jezelf zoals anderen naar jou zouden kijken en concludeert hieruit of je zelfstandig bent. Objectieve zelfkennis is de kennis die je opdoet door naar jezelf te kijken vanaf een afstandje. Je gebruikt dus niet de subjectieve zelfkennis, maar doet steeds kennis op door je eigen conclusies te trekken uit objectieve criteria.

Er is echter een voorwaarde, namelijk dat er geen sterke gevoelens of emoties aanwezig moeten zijn. Wanneer je heel negatief over jezelf denkt, is het namelijk moeilijk om objectief te kijken naar je eigen gedrag. Dit maakt het extra lastig om een positief zelfbeeld te hebben en assertief te zijn of worden.

Extensieve zelfkennis

Extensieve zelfkennis bestaat uit zelfkennis gebaseerd op persoonlijke ervaringen en emoties. Deze manier van zelfkennis opdoen is een resultaat uit vervelende ervaringen. Zoals je moeder of vriendin misschien al zegt: "Ach joh, hier wordt je alleen maar wijzer en sterker van", dat is dus vaak ook echt zo. Na het verwerken van zo een vervelende gebeurtenis is je zelfkennis vergroot.

De groei van extensieve kennis wisselt af tussen negatieve gevoelens en autonomie, het gevoel dat je het in de hand hebt. Wanneer je de negatieve emoties uit gedurende zo'n moeilijke periode helpt dat je extensieve zelfkennis te groeien. Er is zelfs uit onderzoek gebleken dat wanneer je dit doet, je minder snel last hebt van ziekten als griep en infecties (Vonk, 2009).

Zelfschema's

Mensen verschillen in hoe zij hun zelfkennis gebruiken. Dit ligt aan hoe zij zelfschema's gebruiken. Een zelfschema heeft te maken met hoe je zelfkennis hebt gestructureerd. Wanneer je bijvoorbeeld een slechte beoordeling krijgt, hoeft dat geen consequenties te hebben voor jou als persoon. Het hoeft te maken met je studie of werk, daarin is ruimte voor verbetering. Het hoeft echter niet te betekenen dat jij als partner, als broer, zus of persoon ook slecht bent. Voor de één zal dit geen effect hebben op hun identiteit als persoon, maar eerder alleen op zichzelf in de rol van student of werknemer. Terwijl de ander zich juist als persoon bekritiseerd voelt. Hierdoor zal iemand die weinig zelfvertrouwen heeft nog steeds moeite hebben assertief te zijn op het werk, ook al heeft diegene nog zoveel kennis en ervaring.

In de omgang met elkaar communiceren we constant. Communicatie vindt niet alleen plaats wanneer je praat, maar ook op andere manieren zoals lichaamstaal. Wanneer communicatie de boodschap betreft, dus hetgeen dat je tegen elkaar zegt, heeft dit betrekking op het inhoudsniveau. Daarnaast bestaat er ook het betrekkingsniveau. Het betrekkingsniveau omvat toonhoogte, intonatie, woordkeus, mimiek en lichaamstaal.

Communicatie wordt gedefinieerd als het zenden en ontvangen van informatie en het reageren op die informatie (Bloemers en Hagedoorn, 2010). Het is belangrijk je bewust te zijn dat communicatie verloopt via een aantal aspecten. Net bespraken we al wat verschillende aspecten. Dit zijn zowel non-verbale als verbale aspecten. Non-verbale aspecten zijn de toonhoogte, intonatie, mimiek, oogcontact, uiterlijke verzorging en lichaamstaal. Non-verbale communicatie wordt gedefinieerd als alle communicatie die niet met woorden tot uitdrukking wordt gebracht (Bloemers en Hagedoorn, 2010). Het verbale aspect is de inhoud van wat er gezegd wordt; de gesproken of geschreven boodschap.

Uit onderzoek van Mehrabian en Ferris (1967) is gebleken dat de toon van je stem en je lichaamshouding veel belangrijker zijn dan de woorden die je spreekt. In communicatie is het dus niet zozeer van belang wát je zegt, maar eerder hóe je het overbrengt. Wat je zegt omvat maar een klein deel van onze communicatie, namelijk 7%. Je intonatie is veel belangrijker, namelijk 38%. Tenslotte is je lichaamshouding het belangrijkste, namelijk 55% (Donders, 2010).

Wanneer het non-verbale en het verbale elkaar tegenspreken, wint de non-verbale communicatie meestal. Een docent kan zijn leerlingen, die wederom geen huiswerk hebben gemaakt, ontzettend ijverig noemen. De boodschap is positief, maar de intonatie niet. Hij brengt het met een sarcastische ondertoon. Hierdoor weten de leerlingen dat hij het niet vriendelijk bedoelt.

In zakelijke communicatie zien de percentages er wat anders uit. Vaak is er in zakelijke communicatie voornamelijk sprake van verbale communicatie op inhoudsniveau omdat er op een professioneel niveau gecommuniceerd wordt. Hierdoor is het verbale aspect, de inhoud, voor 53% belangrijk. De lichaamshouding is voor 32% belangrijk en tenslotte is de intonatie voor 15% belangrijk. Hieruit kunnen we concluderen dat in zakelijke communicatie, in tegenstelling tot informele communicatie, de verbale communicatie belangrijker is dan de non-verbale communicatie.

Feedback

We maken regelmatig mee dat we feedback geven of ontvangen. Vaak wordt het als kritiek ontvangen en ontstaat er een negatief gevoel. Het doel van feedback geven is dat de ander je feedback begrijpt, ongewenst gedrag verandert en gewenst gedrag laat zien. Met feedback bedoelen we de informatie die je aan de ander geeft over hoe je zijn gedrag waarneemt, begrijpt en ervaart. Je legt ook uit wat de gevolgen van zijn gedrag voor jou zijn. De kans dan iemand iets met feedback doet is het grootst door op een juiste manier feedback te geven.

Bij het geven van feedback vertel je iets tegen de ander, maar laat je jezelf ook op een bepaalde manier zien. Als professional is het belangrijk op een juiste manier te kunnen communiceren. Feedback kun je inzetten om te komen tot meer professionaliteit, onderling begrip en een betere samenwerking (Donders, 2010). Voor de ander kan het moeilijk zijn om met feedback om te gaan. Reacties die hierbij passen zijn verdedigen, kwaad worden, dichtklappen en zelfs huilen. Deze reacties hebben de grootste kans om voor te komen wanneer op een verkeerde manier wordt gecommuniceerd. De volgende tips helpen je in het geven van feedback.

Gebruik de ik-vorm in het geven van feedback in plaats van de algemene termen. Een voorbeeld hiervan is: 'Ik vind het storend als je zo hard praat' in plaats van: 'Het is zo vervelend dat je altijd zo luidruchtig bent'. Hierdoor betrek je de feedback op jezelf en zorg je dat de persoon zich niet aangevallen voelt.

Geef feedback op gedrag in plaats van je feedback te generaliseren. Een voorbeeld hiervan is: 'Afgelopen avond en de avond daarvoor had je het licht niet uitgedaan' in plaats van: 'Je laat altijd het licht aan'. Met name het gebruik van 'altijd' zorgt ervoor dat het niet op de juiste wordt ontvangen. Je generaliseert en krijgt al snel een defensieve reactie waardoor een conflict kan ontstaan.

Daarnaast is feedback op uiterlijke en onveranderlijke aspecten minimaal van invloed. Als iemands stem je niet aanstaat en je zegt dat, dan is dat voor de ander alleen maar kwetsend. Er is een grote kans dat er meer achter dit soort opmerkingen zit. Probeer dus eerst bij jezelf na te gaan waar het probleem werkelijk zit.

Kies een goed moment om feedback te geven. Het beste moment van feedback zo snel mogelijk na het gedrag. Dit is het meest effectief. De ander moet ook de gelegenheid krijgen te reageren op de feedback. Aangezien dit een gevoelig gesprek kan zijn, is het voor jullie beiden fijn om geen feedback te geven in een ruimte waar anderen bij zijn. Vind een rustig plekje waar je met elkaar kan praten.

Op de juiste manier feedback geven is niet altijd gemakkelijk. Je valt snel terug in oude gewoonten. Feedback ontvangen heeft ook zijn valkuilen. Hier volgen wat tips om met het ontvangen van feedback om te kunnen gaan.

- Sta open voor wat de ander zegt.
- Probeer niet meteen in de verdediging te gaan.
- Luister naar wat de ander zegt en vraag wat hij bedoelt.
- Ga na of het terecht is wat er gezegd wordt. Feedback is subjectief en kan meer over de ander zeggen dan over jou.
- Ga na wat er aan je gedrag verandert kan worden.
- Reageer met een ik-boodschap.

In zowel agressieve assertieve, als subassertieve communicatie worden fouten gemaakt. Beide vormen van assertief gedrag hebben valkuilen. In assertieve communicatie wordt er gecommuniceerd zoals hiervoor beschreven is. Er wordt opgekomen voor eigen behoeften en belangen, maar daarnaast is er ook gehoor voor de behoeften en belangen van een ander.

Sub assertief

In sub assertieve communicatie zien we dat er vaak een barrière is om te communiceren. In de verbale communicatie wordt er niet gezegd wat iemand daadwerkelijk zou willen zeggen. Een voorbeeld hiervan is dat iemand eigenlijk 'nee' wil zeggen en in plaats hiervan 'ja' zegt.

Bij non-verbale communicatie is er over het algemeen een onzekere houding. Er is weinig tot geen oogcontact en dit roept desinteresse en onzekerheid op. Communicatie is vaak erg zacht, waardoor wederom een onzekere indruk gewekt wordt. De intonatie van iemand die sub-assertief communiceert wordt beschreven als tentatief. Tentatief wil zeggen dat iets op een vragende toon wordt gezegd. Je vraagt als het ware om bevestiging van wat je zegt. Lichamelijke reacties die passen bij sub assertieve communicatie op korte termijn zijn blozen, zweten, een droge mond en hartkloppingen. Op lange termijn zijn de symptomen echter wat anders.

Bij langdurige stress in sociale situaties kan het voorkomen dat er algehele zwakte of vermoeidheid opspeelt. Maag- en darmklachten, een drukkend gevoel in de borstkas, slapeloosheid en een verminderde eetlust passen ook bij langdurige stress door sociale angst (Schipper, 2015). Een gesloten lichaamshouding zien we vaak in deze gevallen.

Een gesloten lichaamshouding houdt in dat je bijvoorbeeld voorover gebogen zit, met je armen over elkaar heen gevouwen. Het kan voorkomen dat je hierbij zweet en bloost. Een gespannen lichaamshouding komt ook vaak voor. Een gespannen lichaamshouding houdt vaak in dat je schouders hoog opgetrokken zijn. Je ademhaling is onregelmatig en je bent onrustig. Dit uit zich bijvoorbeeld in friemelen met je handen en veel bewegen met je voeten.

Tijdens het geven van feedback lopen mensen met subassertieve gedragingen vaak tegen een aantal dingen aan. Allereerst is het lastig om iemand aan te spreken op hun gedrag. Het voelt als het geven van kritiek en je wil de ander niet kwetsen. Hierdoor geef je liever geen feedback of pas op een heel laat moment. Dit is dan ook meteen het tweede punt. Feedback die gegeven wordt, wordt vaak te laat gegeven. Zoals je geleerd hebt hoor je feedback zo snel mogelijk na het gedrag te geven, zodat iemand snapt waar de feedback over gaat. Als het te laat wordt gegeven is de kans groot dat de feedback verkeerd wordt opgepakt en/of het niet begrepen wordt. Probeer de regels na te leven.

In het ontvangen van feedback is wederom een gevoel van kritiek aanwezig. Er ontstaat snel het idee dat het een persoonlijke aanval betreft. Door dit gevoel wordt er slecht geluisterd naar wat de ander eigenlijk bedoelt. Het gevolg daarvan is dat er ook geen verdere vragen worden gesteld om achter het probleem te komen. Het is belangrijk open te staan naar de ander en te luisteren naar wat er gezegd wordt. Daarnaast is het ontzettend belangrijk om te begrijpen dat iemand geen feedback geeft omdat je een vervelend persoon bent. Zoals je net gelezen hebt gaat het om een specifiek gedrag en resulteert een goed feedback gesprek in een betere samenwerking.

Agressief assertief

Zoals we eerder al zagen denken mensen met agressief gedrag voornamelijk aan hun eigen gevoelens en belangen. Je hebt weinig respect voor anderen en gaat gemakkelijk over grenzen heen. Dit heeft een negatief effect op de relaties met vrienden en familie.

Agressief gedrag kan zich, wat betreft verbale communicatie, uiten in scheldwoorden of kwetsend taalgebruik. Je neemt in een gesprek veel ruimte in. Dit betekent dat jij voornamelijk degene bent die aan het woord is. Hiermee communiceer je dat jij de controle hebt en jezelf belangrijker dan de ander vindt.

In non-verbale communicatie is de communicatie naar anderen vaak overheersend. Hiermee bedoelen we dat anderen niet altijd de kans krijgen om uit te praten. Er wordt op een harde manier gepraat en je komt geïrriteerd of opvliegend over op anderen. Je intimideert mensen gemakkelijker door op deze manier te communiceren. Een intimiderende houding neem je aan door je groot te maken. Je staat of zit rechtop met je schouders recht. Iemand die neigt agressief te reageren zal veel oogcontact zoeken met anderen. Dit is een vorm van uitdagend gedrag. Je hebt geen respect voor de persoonlijke ruimte van een ander en je zal die persoonlijke ruimte ook regelmatig schenden. Dit doe je bijvoorbeeld door te dichtbij iemand te komen of de ander ongevraagd aan te raken.

Een gevoel dat aanwezig is bij agressief assertieve communicatie is het gevoel dat je niet begrepen of gehoord wordt. Dit roept frustratie op en door die frustratie wordt agressief gecommuniceerd. Het wordt een neerwaartse cyclus. Die cyclus is te doorbreken door je bewust te zijn van je frustratie. Wanneer je je beseft dat je gefrustreerd bent, neem je een moment om te kalmeren. Een ander kan het niet helpen dat jij je ergens aan stoort, niet zonder goede feedback te ontvangen althans! Een volgende stap is om je in te lezen over hoe je op een juiste manier communiceert. Precies wat je nu doet dus!

We geven je enkele tips om met iemand om te gaan die agressief communiceert. Het is belangrijk om helder te communiceren wanneer iemand zich agressief assertief gedraagt. Door zonder stemverheffing te praten, oogcontact te houden en rechtop te staan of zitten kom je zelfverzekerd en duidelijker over. Vermijd het gebruik van een dubbele boodschap. Met een dubbele boodschap bedoelen we dat je iets zegt dat je sarcastisch bedoelt of dat je glimlacht zonder dit te menen. Een dubbele boodschap lokt agressief assertief gedrag uit.

Zoals we zojuist uitgelegd hebben kan het voorkomen dat de ander agressief communiceert doordat hij zich ongehoord of onbegrepen voelt. Luister goed naar wat de ander zegt en laat hem uitpraten. Goede communicatie komt van twee kanten, maar wanneer je zorgt dat jij zo helder mogelijk communiceert helpt dit de ander ook beter te communiceren.