**Christelijke assertiviteit**

**© door Gerard Feller**

We leven in een snel veranderende wereld. Door de explosieve ontwikkeling in communicatie- en informatietechnologieën zoals internet, satellietverkeer, neurale- en kabelnetwerken en databanken, leven we in een steeds kleiner lijkende wereld, die we aanduiden met ‘global village’. Ondanks de toenemende digitale communicatierevolutie, lijken ‘gewone’ communicatievaardigheden zoals emotioneel inlevingsvermogen, sociale vaardigheden, omgaan met grenzen, juist steeds meer af te nemen. We worden in onze cultuur ‘overspoeld’ met een andere geest die onze cultuur door secularisatie, individualisme en pluriformiteit transformeert naar een anti-christelijke samenleving, waarbij ‘anti’ vooral in de betekenis van ‘in de plaats van’ bedoeld wordt. Welvaart en hebzucht lijken de twee leidende waarden in de dynamiek van het westen geworden. Dit draagt bij tot zwakke banden in relaties. Hoe kunnen we in dit alles standhouden?

**Assertiviteit en identiteit**

Het Engels kent in tegenstelling tot de Nederlandse taal het werkwoord ‘to assert’ wat volgens het woordenboek betekent: jezelf kenbaar maken, voor jezelf opkomen, duidelijk je eigen mening zeggen. ‘Nee’ durven zeggen zonder je schuldig te voelen, keuzes kunnen maken en risico’s durven nemen. Maar zeker ook: uiting geven aan je gevoelens van vriendschap, liefde en genegenheid, en negatieve emoties durven uiten. Assertief zijn betekent ook vrijmoedig zijn. Het uitgangspunt van assertiviteit en christen zijn is in de eerste plaats geworteld in onze christelijke identiteit. In de vele assertiviteitstrainingen die we de laatste jaren gegeven hebben, is het opmerkelijk dat veel christenen zich nauwelijks bewust zijn, dat juist deze identiteit de basis is van hoe met grenzen, communicatie en conflicten om te gaan. Vaak blijkt de identiteit in de praktijk meer te steunen op lichamelijke criteria, zoals mooie kleding en een goed figuur of op psychosociale criteria zoals intelligentie, status of emotionele vaardigheden dan wel op (pseudo) geestelijke criteria zoals een bediening in de kerk, geestelijke gaven of een ontwikkeling in het geloof. Hoewel al die zaken op zich niet onbelangrijk zijn, is dit toch een zeer wankele en vergankelijke basis voor identiteit en zelfaanvaarding. Door de snel veranderende omstandigheden in het leven, zoals ouder worden, trauma’s, verlies en ziekte kan er dan gemakkelijk een identiteitscrisis ontstaan. Natuurlijk dienen christenen hun identiteit veel meer te ontlenen aan het nieuwe leven en de nieuwe identiteit die ze door geloof in Jezus Christus door genade ontvangen hebben. De waarde van iets wordt bepaald door de prijs die ervoor betaald is.

Petrus zegt in 1 Petrus 1:18-19: “Gij weet dat gij niet met vergankelijke dingen, zilver of goud zijt vrijgekocht van uw ijdele wandel, die u van de vaderen is overgeleverd, maar met het kostbare bloed van Christus, als van een onberispelijk lam”. Deze identiteit is onvergankelijk, niet gebouwd op onze inspanningen of eigen mogelijkheden, maar op de eeuwigdurende genade van God. In de cursus christelijke assertiviteit die St. Promise geeft, is dit een wekelijks terugkerend onderdeel, waarin cursisten aan de hand van Gods Woord teksten overdenken die inhoud geven aan onze identiteit. Aan de hand van een vragenformulier leert men de intellectuele, emotionele en spirituele kant van die identiteit te ontdekken, door zich te verdiepen in wat Gods Woord zegt wie wij in Hem mogen zijn, en dit met elkaar te delen.

Subassertiviteit en agressief gedrag

Subassertief betekent dat een persoon te weinig assertief is, over zich heen laat lopen, afhankelijk is, niet kan zeggen wat hij/zij wil, of bijvoorbeeld bang is om met iemand in conflict te komen. De geremde, zich steeds aanpassende persoon, die het moeilijk vindt om voor zijn rechten op te komen of uiting te geven aan zijn gevoelens, verlangens, verwachtingen en meningen, is subassertief. Subassertiviteit is dus een uiting van sociale angst. Subassertieve mensen denken en handelen in zekere zin oneerlijk door te zwijgen of mee te praten met de ander. Natuurlijk heeft een ieder het recht om te zwijgen, als het dan maar duidelijk is dat hij of zij zwijgt. Subassertieve mensen draaien, met hun zwijgen, om de waarheid heen en komen niet op voor zichzelf, terwijl ze dat diep in hun hart wel zouden willen. Hij/zij zwijgt terwijl hij/zij wil praten. Hij/zij zou zelf zo graag aandacht willen, maar durft dit niet te uiten. Hij/zij besteedt daarom maar veel zorg aan dat wat anderen willen.

Het tegenovergestelde van subassertief gedrag is agressief gedrag. Agressief betekent wél voor jezelf opkomen, maar op een vervelende manier. Je snoert anderen de mond of maakt ze belachelijk. Het lijkt op autoritair gedrag. Je komt voor jezelf op door anderen onnodig te kwetsen. Agressief gedrag breekt relaties af. Immers, degene die het gedrag ervaart zal zich in het nauw gedreven voelen en proberen in het vervolg de agressieve persoon zoveel mogelijk te vermijden.

Het volgende citaat is van Wies Weijts, die als trainer /adviseur voor Schouten & Nelissen (een opleidings- en adviesbureau voor persoonlijke en organisatieontwikkeling) werkt: “Om je in de moderne wereld te kunnen ontwikkelen heb je behoefte aan drie kerncompetenties: de zorg voor jezelf en anderen, de vrijmoedigheid om je eigen weg te gaan en de vastberadenheid om greep te houden op je eigen koers.”

In deze formulering herken ik veel bijbelse waarden van juiste verbondenheid en omgaan met grenzen. Een bijbels voorbeeld van assertiviteit vinden we ook in de gelijkenis van de barmhartige Samaritaan in Lukas 10: 25-37. De Samaritaan durft enkeling te zijn, anders te handelen dan anderen. Geen van de voorbijgangers wil handelen, hij wel. Hij gaat ook in tegen wat vriend en vijand van hem verwacht. Als Samaritaan helpt hij een gewonde die – hoogstwaarschijnlijk – Jood is. Hij trekt zich niets aan van de gespannen verhoudingen tussen Joden en Samaritanen. De Samaritaan grijpt kordaat, beheerst, zakelijk en efficiënt in. Uit zijn daden en woorden blijkt dat hij welbewust de verantwoordelijkheid voor zijn keuze op zich neemt. De Samaritaan is zichzelf en speelt geen vroom toneel als hij de gewonde opraapt. Uit niets blijkt dat hij halfhartig of als reddend slachtoffer optreedt. Hij heeft de gewonde lief door zich open te stellen voor diens pijnlijke situatie. Gelet op de vijandschap tussen Joden en Samaritanen is zijn houding er een van zelfverloochening. Zijn zelfverloochening is oprecht, want er komt geen verwijt over zijn lippen. De Samaritaan is zorgzaam. Hij gaat in zijn liefde niet te ver. Hij levert zich niet uit aan de gewonde. Hij domineert niet over hem in zijn hartelijkheid. Hij verzorgt hem, maar weet zich ook weer van hem los te maken. Hij luistert naar Gods roepstem die via de gewonde tot hem komt. “Heb uw naaste lief als uzelf” stond ook in de wetten van de Samaritanen.

**Lichaamstaal**

Zoals bekend bestaat ruim tachtig procent van alle communicatie uit lichaamstaal. Vaak hebben we daar als christenen weinig aandacht aan geschonken vanuit de, naar mijn mening, onbijbelse visie dat er verschil is tussen de ‘binnen- en buitenkant’ van de mens, of – nog erger – dat het lichaam slechts gezien wordt als een ‘omhulsel’, iets minder belangrijks in een mens. Voor mij als psychosomatisch therapeut is het al jaren duidelijk dat de mens een onlosmakelijke eenheid is van geest, ziel en lichaam. We zien dat duidelijk in het leven van de Here Jezus.

Zijn lichaamstaal was niet gemaakt, maar volkomen in overeenstemming met zijn zondeloze ziel. Bij de gevangenneming weken de gerechtsdienaren terug voor Zijn ’lichaamstaal’ van woord, blik en gestalte. Bij de Schriftgeleerden en Farizeeën beproefde Hij het afgestompte geweten van hen, door hun blik te vangen bij de genezing van de man met de verschrompelde hand. Hoe vlamde zijn toorn toen op, om daarna weer plaats te maken voor diepe droefheid. In Marcus 10:23 werkten zijn ogen mee om de apostelen de gevaren van grote rijkdom in te prenten. Daarna is er in vers 27 weer een blik om hen troost te geven en te benadrukken dat bij God niets onmogelijk is.

Jezus kende de macht van zijn ogen. In de nacht van het verraad leidde Jezus Petrus door zijn ogen naar de reddende uitgang van diep berouw. Met een open oog heeft Hij de natuurverschijnselen waargenomen. Hij zag de mussen op het dak, de bloemen in de tuin, de kleermaker bij het verstellen, de kinderen die Hij bij zich riep. Hij had een volmaakte beeldspraak, passend bij Iemand, die een volmaakte lichaamstaal had. Duizenden mensen liepen hem na in de woestijn, om zijn toespraken te horen.

Hij laat zich een penning overhandigen. Hij stelt een kind in het midden, Hij wijst met een vinger naar de leliën des velds en de vogels, op het vissersnet aan de oever van de zee en op de Zaaier en de akker. Hij geeft aanschouwelijk onderwijs door zinnebeeldige handelingen. De apostelen moesten leren de minste te zijn, en daarvoor neemt Hij een linnen doek en een waterbekken en wast hun voeten. Ze moeten weten dat Hij gaat sterven.

Het brood dat het beeld is van zijn lichaam, verbreekt Hij voor hun ogen. Ze moeten weten dat Hij sterft voor hen, en daarvoor reikt Hij hun het verbroken brood aan, opdat ze het mogen eten. Ze moesten weten waar Hij bleef, daarom voer Hij voor hun ogen ten hemel op. De ‘uitstraling’ van Jezus was er altijd één van medeleven, liefde en barmhartigheid. Zijn vriendelijkheid en goedheid zorgden ervoor dat de ouders hun kinderen bij Hem brachten, zodat Hij ze kon aanraken. Een zonnige hartelijkheid heeft Hem op al zijn wegen begeleid, en hoewel Judas Hem met een kus zou verraden, verweet Hij Simon, dat deze Hem geen kus gegeven had. De oude oosterse wijze om een begroeting met een kus te verbinden werd een christelijke zede.

**Andere christelijke aspecten**

Naast het praktisch leren omgaan en oefenen door middel van leren van sociale vaardigheden en rollenspelen als het gaat om grenzen met zichzelf, vrienden, werk, familie en God zijn er enkele belangrijke bijbelse onderwerpen waar we in de trainingen veel aandacht aan besteden. In het boek Spreuken zijn er geweldig veel wijze lessen te vinden als het gaat om communicatie. Ook pastorale onderwerpen als vergeving, omgaan met teleurstellingen en verlies, twijfels in het geloof en communicatie in de relatie met God, zijn zaken die voor ons inhoud geven aan assertiviteit. Ook het omgaan met agressie van anderen, en de ‘omweg’ die we in onze reactie naar anderen via God kunnen maken, zijn van groot belang. Een christen is geen ‘deurmat’ waar iedereen zijn ‘voeten op kan vegen’ en zal ook emotioneel vaardig moeten zijn om op gepaste wijze te kunnen communiceren. We moeten leren onze emotionele capaciteit te verhogen, maar ook het ‘emotioneel schakelen’ vanuit emoties tot rust. In het emotionele stressmanagement is het van belang om in alle emotionele stress jezelf te blijven. Het uiterste volmaakte voorbeeld vinden we in de Here Jezus aan het kruis. Hij leed, fysiek en emotioneel zoals niemand ooit geleden heeft, en toch raakte Hij niet getraumatiseerd en bleef zichzelf. “Vader vergeef het hun”.

Om over na te denken / gespreksvragen:

1. Wat leer ik uit Spreuken 12:18, 15:30 en 21:13? Hoe kan ik groeien in sociale vaardigheden en inlevingsvermogen?

2. Waarom heeft een gezond waardegevoel alles te maken met een vrijmoedige, betrokken houding?

**Gerard Feller**

**Eerder verschenen in GROEI – JAARGANG 2009 – NR. 3**

**Christelijke assertiviteitstraining, Voorjaar 2019  10 dinsdagavonden**

Vanaf di 12 februari 2019 DV starten er weer een  nieuwe cursus Christelijke assertiviteitstraining. Deze cursus waarin sociale vaardigheden, gecombineerd worden met christelijke identiteit, is uniek in zijn opzet. Hoe ga je als christen om met grenzen op je werk, in familie, met vrienden en met God? Naast emotionele intelligentie wordt veel aandacht geschonken aan conflicthantering en identiteit.

**Assertiviteit**

Het Engels kent in tegenstelling tot het Nederlands een werkwoord “to assert” wat volgens het woordenboek betekent: jezelf kenbaar maken, voor jezelf opkomen, je emoties tonen, voor je rechten opkomen, duidelijk je eigen mening zeggen. “Nee” durven zeggen zonder je schuldig te voelen, keuzes kunnen maken, risico’s durven nemen. Uiting durven te geven aan gevoelens van vriendschap, liefde en genegenheid maar ook negatieve emoties durven te uiten bijvoorbeeld door nee te zeggen zonder je schuldig te voelen.Assertief zijn betekent ook vrijmoedig zijn. Het uitgangspunt van assertiviteit en christen zijn is dat je verantwoordelijk bent voor je eigen gedrag, dat jij verantwoording verschuldigd bent aan je Schepper. Hij bepaalt uiteindelijk wat goed en slecht is, niet je omgeving. Assertief zijn betekent dat je, je niet op een negatieve manier laat beïnvloeden door wat anderen van je denken of door wat je denkt dat anderen van je denken. Subassertieve mensen denken en handelen in zekere zin oneerlijk, door te zwijgen of mee te praten met de ander. Natuurlijk heeft een ieder het recht om te zwijgen, als het dan maar duidelijk is dat hij of zij zwijgt. Subassertieve mensen draaien, met hun zwijgen, om de waarheid heen en komen niet op voor zichzelf terwijl ze dat diep in hun hart wel zouden willen. Hij/zij zwijgt terwijl hij/zij wil praten. Hij/zij zou zelf zo graag aandacht willen, maar durft dit niet te uiten. Hij/zij besteedt daarom maar veel zorg aan dat wat anderen willen. (Nico van der Voet)

Assertief zijn betekent dus niet dat je geen ja meer mag zeggen. Als je aan een verzoek wilt voldoen is dat uitstekend. Vaak durven we geen nee te zeggen uit angst om ruzie te krijgen, mensen te verliezen, onszelf schuldig te voelen enz. Als je jezelf altijd wegcijfert blijft er niets van jezelf over. Dit is niet goed voor jezelf maar ook niet voor een ander. Als iemand je een verzoek doet is het belangrijk goed te luisteren naar wat de ander zegt. Bedenk of je meteen wilt weigeren of dat je de beslissing wilt uitstellen. Wees duidelijk in wat je besluit, als je weigert zeg dan duidelijk nee. Vertel eventueel waarom je nee zegt. Herhaal bij aandringen je weigering. Blijf consequent, tenzij je van mening verandert. Het tegenovergestelde van subassertief gedrag is agressief gedrag. Agressief betekent wel voor jezelf opkomen, maar op een vervelende manier. Je snoert anderen de mond of maakt ze belachelijk. Het lijkt op autoritair gedrag. Je komt voor jezelf op door anderen onnodig te kwetsen.

**Cursusinhoud**

In de cursus die uitgaat van een Bijbels mensbeeld komen zaken aan de orde zoals:

* Je identiteit als Christen.
* Hoe kan ik voor mezelf opkomen en wat is het verschil met "de onderste weg gaan".
* Hoe leer ik sociale vaardigheden en non verbale communicatie.
* Hoe kan ik spanningen in het samenleven met anderen onder controle krijgen en houden?
* Hoe ga ik om met mijn gevoelens en de gevoelens van anderen?
* Hoe leer ik op de juiste wijze als Christen te communiceren en grenzen te stellen?
* Hoe ga ik om met agressiviteit.

· H

De leermethodes voor deze training zijn:

* verschillende soorten rollenspelen
* bijbelse voorbeelden en mogelijkheden voor oefeningen.
* verbale en non- verbale communicatie training.
* ontspanningstechnieken, groepsgesprekken.
* bijbelstudies en huiswerkopdrachten.
* sommige lessen wordt gebruik gemaakt van videotraining.

· V

· V

Iedere les bestaat uit een theoretisch gedeelte waarin verschillende hulpmiddelen die tot een betere assertiviteit leiden besproken en beoefend worden. En na de pauze in de subgroepen worden praktische situaties geanalyseerd, besproken en beoefend. Ook komt iedere les een oefening in christelijke identiteit terug. Bij de cursus hoort een uitgebreid (153 blz) cursus-en werkboek wat in de loop der jaren aangepast is aan de ervaringen van de cursus.

**Cursusleiding**

Gerard Feller Coby Feller

Psychosomatisch fysiotherapeut Psychosomatisch oefentherapeute

pastoraal counselor

Voordat men op deze cursus kan inschrijven, dient er een intakegesprek plaats te vinden, waarin er wederzijds afgestemd wordt of de cursus wel voor u geschikt is, en verder wordt de motivatie getest om daadwerkelijk in de praktijk ook met deze cursus van 10 avonden te doen (U kunt zich Inschrijven of meer info vragen via tel. 0348-561419 of 563359).

De cursussen worden gegeven in het therapeutisch centrum Oudewater, Lange Burchwal 80, 3421 SM Oudewater

·