



## E-book Sociale weerbaarheid

## Praktijk META

### Sociale weerbaarheid

We hebben als mens het recht als gelijkwaardig, respectvol en eerlijk behandeld te worden. Als we anderen ook zo behandelen, wordt de kans op een open dialoog groter en voelen we ons meer zeker van onszelf omdat we weten dat onze (en andermans) grenzen niet snel overschreden zullen worden.

Mensen kunnen zich in contact met anderen op drie manieren gedragen:

-**agressief** gedrag: geen rekening houden met andermans rechten.

-**subassertief** gedrag: geen rekening houden met die van jou.

-**assertief** gedrag: zowel respect tonen voor je eigen wensen, ideeën, behoeften als die van een ander.

Op kalme manier tonen dat alleen jij het recht hebt om te oordelen over je eigen gedrag, gedachten en gevoelens en bereid bent de consequenties daarvan te aanvaarden. Je niet laten manipuleren maar opkomen voor jezelf op een zelfverzekerde manier. Niet in de 'valkuilen van feedback' trappen door te bevelen, weg te vluchten of te veroordelen. De regels van feedback zijn hierbij van toepassing (zie blad).

Assertief gedrag is alleen mogelijk als je je eigen **grenzen** kent en stelt: Hoe ver laat ik een ander gaan, en waar komt het punt dat ik hem/haar op zijn/haar gedrag aanspreek?

Assertief gedrag betekent ook dat je een kijkje geeft in je eigen **gevoelswereld**, waarbij je wel een voorkeur hebt voor de goedkeuring van de ander, maar deze niet nodig hebt.

Assertief gedrag wordt erg lastig als je niet in de gaten hebt dat je door de ander gemanipuleerd wordt. Dat wil zeggen dat de ander je gedrag of emoties (bewust of onbewust) probeert te beheersen door je angstig, schuldig, ontoereikend, onkundig of minderwaardig te doen voelen, zodat jij doet of voelt wat hij/zij wil. Dit kan ook op subtiele manieren gebeuren, zoals door afkeuring uit te spreken, ongewenste adviezen te geven, 'behorens' uit te spreken (bv 'een vrouw behoort het huishouden te doen'), de onlogica van je keuze te benadrukken, je op je eigen onkundigheid te wijzen, de veranderlijkheid van je keuze benadrukken, eerder gemaakte fouten aankaarten, etc.

Je kunt **je tegen manipulatie verweren** door middel van:

-je wensen en behoeften te uiten op een assertieve manier (feedbackregels!),

-de 'kapotte grammofoonplaat' (jezelf duidelijk maar rustig herhalen),

-je niet genoodzaakt voelen nadere uitleg of verklaring te geven,

-je niet te verontschuldigen,

-geen tegen-kritiek te geven,

- 'de wind uit de zeilen halen' ('misschien heb je gelijk maar...').

En ken hierbij je rechten:

-om bij je gevoel blijven qua keuzes, niet alles is met logische argumenten te onderbouwen,

-om niet alle consequenties te hoeven overzien of alles erover te weten,

-iedereen heeft het recht van mening te veranderen,

-iedereen heeft het recht om zijn eigen fouten te maken (en de consequenties ervan te aanvaarden).