

Ruim je kop

Reportageredacteur Maaïke volgt een assertiviteitstraining

“Mensen die mij kennen, zullen zeggen: ‘Jij niet assertief?’ Maar, ho ho, eigenlijk ben ik maar dééls assertief. Ik weet goed wat ik wil en durf dat ook te zeggen. Maar wat ik niet wil, dát is mijn valkuil. Ik vind het namelijk ontzettend moeilijk om ‘nee’ te zeggen. Met als gevolg dat ik soms uitgeput ben, omdat ik allerlei dingen heb gedaan waarvoor ik eigenlijk geen tijd had. Dus wat ga ik doen? Ik ga naar een assertiviteitstraining om nee te leren zeggen. Op een dinsdagavond meld ik me in een wijkcentrum in Nieuwerkerk aan den IJssel. Daar ga ik mijn assertiviteitstraining volgen van Human Touch. Er doen vandaag zeven mensen van allerlei leeftijden mee aan de training. En ik natuurlijk. De begeleiders zijn Corien en Herman, die allerlei oefeningen met ons gaan doen om te zorgen dat we hartstikke assertief worden.”

‘Serieus nee zeggen? Help, ik kan dit niet!’

Stoelendans

“De avond begint rustig. We drinken een pot koffie leeg, praten wat en dan begint de training. Al meteen gaan we actief aan de slag: we doen een stoelendans. Wie overblijft, moet in het midden gaan staan en vertellen wat-ie kan. Dat kan van alles zijn: van tekenen tot je schoenen uittrekken. Als anderen dat ding ook kunnen, begint de stoelendans opnieuw. Ik vind het maar een rare oefening en schaam me dood; ik ben hier toch veel te oud voor? Ik heb de opdracht niet helemaal begrepen en doe er alles aan om niet in het midden te hoeven staan. Ik duw mensen aan de kant, struikel over stoelen, val languit op mijn gezicht, en: het lukt. Ik kom niet in het midden terecht. Maar daardoor heb ik de oefening niet goed gedaan, vertelt Corien. Het is namelijk de bedoeling dat je leert dat het niet eng is om alle aandacht op je te vestigen. Ach, dan maakt het niet uit dat ik de opdracht niet correct heb uitgevoerd. Ik vestig al vaak zat de aandacht op me, omdat ik zo onhandig ben.”

Gemeen glimlachje

“Daarna doet Corien een ronde ‘zeuren’. Zij vraagt iets aan ons, en wij moeten volhouden dat we het niet willen. Het lijkt makkelijk, maar

dat is het niet. Corien zoekt namelijk steeds nieuwe manieren om je over te halen en pakt je als je twijfelt. Aan mij vraagt ze of ik wil helpen opruimen. ‘Ja hoor’, zeg ik vriendelijk, omdat ik me niet realiseer dat we al bezig zijn. Ik moet juist nee blijven zeggen. ‘Nee’, zeg ik met een beleefde glimlach en opgetrokken wenkbrauwen. Helemaal fout, die glimlach, want zo geef ik een tegenstrijdig signaal. Mijn lichaamstaal en uitspraken moeten helemaal met elkaar kloppen. Dus probeer ik het nog een keer: ‘Nee’, zeg ik met mijn armen over elkaar en een serieuze blik. ‘Ah, toe nou...’, zeurt Corien. Ik begin me schuldig te voelen en glimlach weer verontschuldigend: ‘Nee, sorry.’ ‘Dus je voelt je schuldig?’ zegt ze met een gemeen glimlachje. Help, ik kan dit niet! We krijgen een paar tips. Zo kun je de ‘kras in de gramfoonplaatmethode’ toepassen: je blijft een korte zin herhalen. Ook is het belangrijk dat je je gesprekspartner blijft aankijken en geen twijfelsignalen afgeeft. En nog een belangrijke

tip: je hoeft niet altijd uitleg te geven over waaróm iets niet kan, want dan kom je vaak in een eindeloze ja-nee discussie terecht.”

Lastige klant

“Tijdens de volgende oefening spelen we een praktijksituatie na. We doen alsof we in een supermarkt staan. Herman speelt een vervelende klant. Hij haalt me in met een wagentje en ik moet hem weer terug achter in de rij krijgen. Weer glimlach ik, waarop Herman meteen misbruik maakt van de situatie: ‘Je lacht, dus je vindt het niet erg. Mag ik dan even voor?’ Ik leg hem uit dat ik dat liever niet wil. ‘Liever niet, dus het mag wel?’ zegt Herman brutaal. Ik klap helemaal dicht. En besluit de gebroken plaatmethode toe te passen. Dat betekent dus dat ik de hele tijd dezelfde zin herhaal. ‘Ik wil dat u nu achter in de rij aansluit. Ik wil dat u nu achter in de rij aansluit.’ Het werkt, ‘lastige klant’ Herman driipt uiteindelijk af. Sommige cursussen worden boos tijdens deze oefening en met één jongen breekt bijna een ‘vechtpartij’ uit, omdat hij te dicht bij Herman gaat staan. ‘Dat haten mensen, als je binnen hun vierkante meter komt’, legt hij uit. ‘Altijd lichamelijk contact vermijden in een



De assertiviteitstraining van Human Touch:

Deze training is een praktijktraining met veel handige oefeningen. Herman en Coriene zijn ontzettend goed in een situatie ‘echt laten lijken’. Ik vergeet soms dat we ons niet écht in een supermarkt of andere praktijksituatie bevinden. Je kunt nu met Yes-korting een assertiviteitstraining volgen: Voor € 239 in plaats van € 269. Je krijgt daarvoor tien lessen van twee uur. Meer info vind je op www.humantouch.nl.



conflict.’ Een andere jongen komt met een verbazingwekkende oplossing op het voordringprobleem. Herman zegt tegen hem: ‘Mag ik voor, ik heb haast. Mijn schoonmoeder ligt op sterven.’ Waarop de jongen zegt: ‘De mijne ook, bijna hartstikke dood.’ Dat is natuurlijk eerder grappig dan assertief, maar Herman schiet zo in de lach dat de jongen weer mag gaan zitten. Daarna is de avond afgelopen. We zijn twee uur lang assertief geweest en ik ben helemaal uitgeput. Nu nog assertief blijven in het echte leven. Dat lukt me aardig. Meteen al de volgende dag zeg ik ‘nee’ tegen een avondje kroeghangen, omdat ik moe ben. En dat zonder het uitbundig uit te leggen. Missie geslaagd.”