

Nico van der Voet

# ‘Waarom moet ik altijd helpen?’

Over zelfhandhaving en  
zelfverloochening

Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

# 1. Wat verstaan we onder assertiviteit en subassertiviteit?

*Aan de ander of aan jezelf denken?*

Wij kennen allemaal het keuzeprobleem van aan onszelf of aan de ander denken.

Als wij boodschappen kunnen doen in een dure winkel van een familielid of in een goedkope supermarkt, wat doen wij dan? Wat doen we als we moeten kiezen tussen geld weggeven aan mensen in een rampgebied, of extra sparen om een groter huis te kunnen kopen? Laten we het contact met onze lakse vrienden maar los, of zetten wij ons met dubbele energie in om de relatie goed te houden? Laten we onze ergernis blijken over het gedrag van de burens, of slikken we die maar in? Hoe reageren we op de moeilijke eigenschappen van ouders, kinderen, broers en zusters, man of vrouw? Aanvaarden we die of verzetten we ons ertegen? Ontfermen we ons over een aan alcohol verslaafde broer, of doen we net alsof we zijn probleem niet zien? Als onze moeder zeurt, geven we haar dan een grote mond of zwijgen we omdat ze onze moeder is? Wat doen we op ons werk, ons uitsloven terwijl de anderen er de kantjes aflopen? Werken we hard en denken we niet aan onszelf, omdat we zoveel mogelijk andere mensen het naar de zin moeten maken? Doen we mee met de feestjes van vrienden, of zeggen we ronduit dat hun feesten ons niet aanstaan? Gaan we lekker schaatsen, terwijl we dringend een zieke moeten bezoeken?

Deze vragenlijst kan eindeloos uitgebreid worden. Wat hier aan de orde gesteld wordt, is duidelijk. Denken we aan onszelf, of denken we aan anderen? Dagelijks kunnen we merken dat er mensen zijn die op een sympathieke of

onsympathieke manier aan zichzelf denken, hun wil aan anderen kenbaar maken en soms zelfs opleggen. Ze komen voor zichzelf op. Er zijn er ook, die niet aan zichzelf denken en hun eigen wil voor zich houden. Ze komen niet voor zichzelf op, maar geven anderen de meeste ruimte en aandacht. Ze verloochenen zichzelf. Sommigen offeren zich op of laten zelfs over zich heenlopen.

Als we kritisch naar onszelf kijken, vragen we onszelf zeker wel eens af: 'Denk ik niet te weinig aan anderen en teveel aan mezelf?' Of andersom: 'Denk ik niet te weinig aan mezelf en teveel aan anderen?' We vragen ons af wat het beste is, meer of minder aan onszelf te denken.

### *Een conflict van binnen*

Meestal levert de vraag of wij teveel of te weinig aan onszelf denken, niet al te veel problemen op. We staan er wel eens bij stil, maar meer ook niet. Toch kunnen we er ook mee tobben. Dat is wanneer de spanning tussen denken aan onszelf of denken aan anderen tot heftige tegenstrijdige gevoelens leidt.

Wij menen dat we voortdurend tekort schieten tegenover man, vrouw, kinderen of wie dan ook. We voelen ons schuldig. Daarmee leggen we de oorzaak van problemen bij onszelf. We verbeelden ons daarmee dat wij in ons eentje iets aan de problemen kunnen veranderen. 'Als ik niet zo egoïstisch ben en voortaan wat sneller toegeef, zal het weer goed komen met ons huwelijk...' Schuldgevoelens zetten ons dus aan tot nog meer dienstbaarheid.

Vrijwel altijd gaan schuldgevoelens gepaard met kwaadheid jegens andere mensen. We vinden dat zij óók tekort schieten tegenover ons. We snappen niet waarom zij onze liefde niet zo waarderen als wij hopen. Juist omdat we ons toch al schuldig voelen, zeggen we dat niet tegen hen. We houden onze verwijten zo lang mogelijk voor ons. Bij het uiten ervan krijgen we misschien conflicten en nog grotere schuldgevoelens en schieten we weer tekort in liefde. We

houden de spanning tussen denken aan onszelf of denken aan anderen zolang mogelijk in ons verborgen. Intussen proberen we door te gaan met vooral ruimte geven aan de anderen. Dat geeft ons tenminste nog een beetje het gevoel dat we nog ergens goed voor zijn. Als het ons te zwaar valt, uiten we liever geen boosheid maar medelijden oproepende emoties, zoals teleurstelling en verdriet. 'Iedereen laat me maar alleen tobben...!'

Schuldgevoelens (tegenover onszelf) en boosheid (naar anderen toe) hebben alles met elkaar te maken. Schuldgevoelens zijn het gevolg van naar binnen gekeerde boosheid tegen onszelf, omdat wij niet beantwoorden aan ons ideale ik. Als we ons schuldig voelen zijn wij kwaad op onszelf, omdat we niet zijn die we moeten of willen zijn. Wij bereiken door eigen falen niet het ideale menszijn dat we geleerd hebben van onze ouders, de kerk, de bijbel of van onszelf. Daar zijn we ontstemd over. De heimelijke agressie jegens anderen is soortgelijk. Die is er omdat zij niet beantwoorden aan het ideaal dat wij van onze naasten hebben. Dat is een ideaal dat wij van onszelf uit vormen. Wij hebben allerlei verlangens van degenen die ons omringen. Wij hopen voortdurend dat zij ons daarin begrijpen en tegemoet komen. Gebeurt dat niet, dan zijn we teleurgesteld of verdrietig, dus kwaad. Verdriet en teleurstelling zijn in dit verband meestal een verpakking van boosheid. Het gaat eigenlijk altijd op, dat iemand die kwaad is op zichzelf, zich schuldig voelt, tegelijkertijd boos is op andere mensen. Dat is hij van zichzelf meestal niet bewust. Hij zal het misschien ontkennen als het gevraagd wordt. 'Ik boos op mijn vrouw? Nee, ik voel me juist zo schuldig tegenover haar!' Dat kan hij wel zeggen, maar in een hoekje van zijn hart zit ook boosheid op haar. Schuldgevoelens en kwaadheid op anderen houden elkaar bij de hand. In de verborgen boosheid op anderen proberen wij van onze verantwoordelijkheid voor dingen die misgaan af te komen en die op de ander te schuiven, ook al belijden wij onze eigen tekortkomingen met de mond.

Enkele voorbeelden verduidelijken dit. Stel dat iemand van plan is vandaag een ziek familielid te bezoeken, aan het einde van de middag. Dit is het enige moment in deze week om naar hem toe te gaan. Hij weet dat de oude oom altijd uitkijkt naar zijn bezoeken. Bovendien moet hij nodig naar hem toe om wat zaken door te spreken die hij voor hem behartigt. Hij is er best trots op dat hij zoveel betekent voor de zieke man. Vlak voor hij weggaat, halen zijn kinderen hem over tot een spelletje voetbal. 'Eventjes, vooruit dan maar!' Het eventjes loopt echter uit. Eigenlijk heeft hij door dat voetballen geen tijd meer om naar z'n oom te gaan. Wat gaat er nu in deze man om?

Als hij altijd aan zichzelf denkt, gaat er niets bijzonders in hem om. Dan heeft hij het best naar zijn zin. Hij laat dat familielid wel wachten. Als hij echter vindt dat hij meer aan zijn naaste moet denken dan aan zichzelf (zijn ideale ik!), dan voelt hij zich tekortschieten. Hij faalt als familielid. Daarom wordt hij boos op zichzelf en voelt zich schuldig. Tegelijkertijd probeert hij zich van dat schuldgevoel te ontlasten door het op anderen te richten. Hij geeft innerlijk zijn kinderen de schuld die zo aanhielden om met hen te spelen. 'Dat gezeur ook altijd aan mijn hoofd!' Of hij geeft die zieke oom de schuld. Licht geërgerd en wat onrustig van binnen, denkt hij dan bij zichzelf, terwijl hij de bal een trap geeft: 'Die man verwacht dat ik om de haverklap kom, dat kan toch niet? Hij snapt toch ook wel dat ik een gezin heb? Waarom vraagt hij ook altijd: 'Kom je gauw weer terug?' Als hij 's avonds op bed er nog eens over nadenkt, voelt hij zich schuldig tegenover de zieke oom en zijn kinderen. 'Zij hebben toch gewoon recht op mij?' Hij zoekt de oorzaak bij zichzelf. 'Ik moet eigenlijk minder gaan werken, dan heb ik tenminste tijd voor iedereen.'

Een tweede voorbeeld. Een afdelingshoofd in het ziekenhuis vraagt aan een collega: 'Wil jij het komende weekend werken? Collega die-en-die is ziek geworden en nu zoek ik een vervanger.' Hoe reageert zij? Als zij voor zichzelf kiest, gaat zij niet op de vraag in. Zij had juist afgesproken op zaterdag uit te gaan met een paar vriendinnen en houdt

daaraan vast. Als zij graag haar afdelingsleidster te vriend houdt, geeft zij toe. 'Laat ik maar hartelijk zijn', denkt zij, 'de verhoudingen moeten hier goed blijven!' Zij gaat op het verzoek in, maar tegelijk voelt zij zich ongelukkig. Zij realiseert zich dat zij altijd dit soort verzoeken krijgt. 'Waarom wordt nooit aan anderen gevraagd of zij hun rooster kunnen wijzigen?' Ze heeft gefaald, want ze voelt dat ze uit een soort angst voor haar afdelingshoofd heeft toegegeven. Ze heeft niet eens gezegd dat zij eerst maar een ander moest zoeken. Hoe zegt ze het trouwens haar vriendinnen dat ze niet uitgaat? Daarna richt zij haar gevoel van onbehagen over zichzelf in verborgen boosheid op haar collega's. 'Hier denken ze allemaal alleen maar aan zichzelf!' Haar schuldgevoel komt ook omhoog: 'Ik doe alles fout. Ik kan me niet eens aan afspraken met vriendinnen houden!'

Dit zijn maar voorbeelden. De werkelijkheid is ingewikkelder. Mensen leven immers in veel relaties. We hebben niet alleen zieke ooms en spelende kinderen en collega's met lastige vragen om ons heen, maar nog vele anderen. Als iemand moeite heeft met het opkomen voor eigen belangen en telkens anderen of de situatie voor hem laat beslissen, zal dat waarschijnlijk in meer dan één relatie tegelijkertijd spelen. Vanaf de vroege morgen tot de late avond kan een mens hierdoor onder spanning leven.

### *Gevolgen*

Laten we nu ervan uitgaan dat iemand voortdurend leeft met een innerlijk conflict zoals in de bovenstaande voorbeelden. Wat voor proces voltrekt zich dan in zo'n man of vrouw? Zo iemand zal zich steeds vaker schuldig gaan voelen en steeds zwaarder aan die schuld gaan tillen. Hij wil sterk en dapper zijn, maar omstandigheden en andere mensen maken hem telkens slap en besluiteloos. Hij wil lief zijn voor anderen en tegelijk aan zichzelf denken. Op de een of andere manier gaat dat blijkbaar niet samen. Hij wordt

steeds kribbiger tegen zichzelf en chagrijnig tegen anderen. Hij krijgt een negatief (of nog negatiever) zelfbeeld en gaat krampachtig proberen zijn ideale ik te redden. Vervolgens faalt hij ook daarin, omdat hij onzekerder wordt. Het lukt niet meer om echt vorm te geven aan eigen verlangens en plannen. Dat maakt het minderwaardigheidsgevoel steeds sterker. Hij laat meer en meer anderen beslissen over hemzelf. Hij wordt steeds passiever. Tegelijkertijd wil hij dat niet, maar het gebeurt toch. Als hij zich immers verzet tegen anderen, is hij weer niet lief genoeg en voelt hij zich daarom weer hopeloos. Schuldgevoelens, agressie, het gevoel van te falen breiden zich uit naar alle terreinen van het leven. Die terreinen gaan elkaar raken. Falen op het ene terrein leidt ook tot onzekerheid op een ander terrein. Omdat hij voor zijn eigen gevoel niet goed functioneert op het werk, wordt hij onzeker in het contact met zijn vrouw. 'Wat moet zij toch beginnen met zo'n slappe man?' Het voorzitterschap van de buurtvereniging wordt ook een te grote opgave, maar hij durft er niet mee te stoppen. Hij durft geen nieuwe taken meer aan, hoewel hij graag goed sociaal zou functioneren. Als de problematiek steeds omvangrijker wordt, zakt hij weg in een depressief makend gevoel van mislukt te zijn. De spanning wordt te groot en de innerlijke balans is weg.

Als het schuldgevoel en de verborgen boosheid een ernstige omvang hebben aangenomen en hij zichzelf niet meer op een evenwichtige wijze kan corrigeren, is ondersteuning noodzakelijk. Dan helpt het niet meer als hij van baan verandert of tijdelijk rust zoekt in een vakantie. Het veranderen van de omstandigheden biedt uiteindelijk geen uitkomst. Hij zal zelf moeten veranderen. Als hij in een cirkel gaat rondraaien van willen liefhebben en toch telkens daarin falen, van liefgehad willen worden en toch telkens te weinig aandacht krijgen, moet hij gaan denken aan gesprekken met een hulpverlener. Vrienden en familie zullen hem daarin meestal niet kunnen helpen of slechts tijdelijk. Hij zal psychotherapeutisch begeleid moeten worden.

## *Hulpverlening*

Als wij op deze wijze overspannen zijn, wat kan er dan gebeuren als een hulpverlener zich met onze problemen inlaat? Wij vertellen bijvoorbeeld dat we huwelijksmoeilijkheden hebben: 'We begrijpen elkaar niet', 'Mijn partner denkt alleen aan zichzelf en daar kan ik niet langer tegen'. We komen misschien met klachten over het werk: 'De leerlingen van tegenwoordig zijn zo onbeschoft...', 'De hoofdverpleegkundige is zo'n koel en heerszuchtig mens.' Een goede hulpverlener laat zich niet afleiden door de symptomen en spoort de echte kwaal op. Hij hoort ons poeslief of geërgerd spreken over de gezinsleden of collega's of over andere mensen met wie we samenleven. Hij ontdekt achter de klachten van depressieve aard schuldgevoelens en kwaadheid op onszelf. Uiteindelijk stuit hij op het feitelijke probleem, dat we niet goed omgaan met onze eigen idealen en verlangens. We komen niet op de goede wijze voor onszelf op, maar laten over ons heenlopen, terwijl we dat ten diepste niet willen. We durven onszelf niet te zijn. We leven niet, maar worden geleefd door anderen.

Laten we er even vanuit gaan dat dit het hele probleem is. Wat krijgen we dan te horen? Dit, dat wij *subassertief* leven en daarom *assertief* moeten leren zijn. Wij moeten leren vorm te geven aan onze eigen verlangens. We moeten onze gedachten, woorden en daden anders leren ordenen. We moeten leren zeggen, wat we zelf willen en denken. We zijn nu te onzelfstandig en dat moet veranderen. We moeten meer voor onszelf gaan opkomen en onszelf beter leren handhaven. Een belangrijk middel om dat te leren is een assertiviteitstraining. Het zou goed kunnen dat de hulpverlener ons die zal aanbevelen.

### *Assertief en subassertief*

De woorden 'assertief' en 'subassertief' zijn genoemd. In het Latijn betekent het werkwoord *assero*, (met als voltooid



deelwoord *assertum*) 'zich toe-eigenen, aanspraak maken op, handhaven'. Het Engels heeft dat woord overgenomen met dezelfde betekenis. *To assert* is 'handhaven, doen gelden'. Iemand die assertief is, komt dus, naar de letterlijke betekenis van het woord, op voor zichzelf en laat zich gelden. Iemand die subassertief is, – 'sub' betekent 'eronder' – doet het tegenovergestelde. Die handhaaft zichzelf niet en laat zich niet gelden, maar laat over zich heen lopen.

Als de psychologie deze begrippen nader invult en de gedragingen van (sub)assertieve mensen beschrijft, komt er het volgende uit. Iemand is assertief als hij in contact met andere mensen zich op een normale wijze laat gelden, duidelijk voor zijn mening uitkomt, voor zijn rechten opkomt, zich niet in een hoek laat drukken, uiting durft geven aan positieve gevoelens van vriendschap, liefde en toegenegenheid en ook negatieve emoties durft te uiten, 'nee' durft te zeggen zonder zich schuldig te voelen, keuzes kan maken en risico's durft te nemen (Orlemans, 262, Wijnberg en Kratochvil, 11). Spreekt en handelt iemand evenwichtig assertief, dan wordt hij niet gedreven door angsten maar door een positief zelfbewustzijn.

Subassertiviteit is daarentegen een uiting van sociale angst. Wie angstig is in het sociale verkeer, dus in de omgang met andere mensen, durft zichzelf niet voldoende onder de aandacht van anderen te brengen. Hij houdt zich daarom in gezelschap vaak op de achtergrond, durft geen vragen te stellen uit angst iets verkeerd te zeggen, is het altijd met iedereen eens, is timide, verlegen en gereserveerd en durft ook zijn positieve gevoelens (van liefde bijvoorbeeld) dikwijls niet te uiten (Orlemans, 263).

Het verschil tussen assertiviteit en subassertiviteit kan nog korter weergegeven worden. Wie assertief is, komt voor zichzelf op door te uiten in woorden en daden wat in hem leeft. Wie subassertief is, houdt voor zich wat in hem leeft, uit angst voor andere mensen.

De consequenties van een assertieve of subassertieve levenshouding zijn groot. Een assertief mens leeft niet dubbel maar enkelvoudig: als hij 'ja' zegt, denkt hij ook 'ja'. Een

assertief mens denkt geen 'nee' als hij 'ja' zegt, zelfs niet om zichzelf te verloochenen of zich uit liefde maar neer te leggen bij de mening van de ander. Zijn binnen- en buitenkant zijn met elkaar in overeenstemming. Als hij bemerkt dat dat niet het geval is ('ja' van buiten en 'nee' van binnen, of andersom), geeft hij dat te kennen. In deze zin komt een assertief mens voor zichzelf op. Hij uit zijn eigen mening, verlangens en plannen. Dat is niet: hij drukt die er door. Dat zou agressief zijn. Hij legt ze eerlijk op tafel, ook als hij daarmee een ruzie of verdriet riskeert. Je zou kunnen zeggen dat assertiviteit hetzelfde is als volledig eerlijk zijn tegenover andere mensen: zo optreden dat een ander precies weet wie hij voor zich heeft. Wie assertief is, leeft zelf en wordt niet geleeft. Hij draagt de verantwoordelijkheid voor eigen woorden en daden en is daar ook op aan te spreken. Assertieve mensen nemen zelf hun besluiten. Ze wachten niet tot de situatie of mensen die aan hen opdringen.

Subassertiviteit leidt tot een tegenovergestelde levenshouding. Subassertieve mensen handelen en denken in zekere zin oneerlijk. Soms liegen ze letterlijk, om een ander te plezieren. Ze zeggen dat iets prima smaakt, uit medelijden met de ober, terwijl ze het te vette eten niet door hun keel konden krijgen. Meestal omzeilen ze de waarheid door te zwijgen of te vluchten. Vlak voordat de ober in het restaurant de borden komt ophalen, gaan ze naar het toilet. Ze vermijden zo dat ze antwoord moeten geven op de vraag: 'Heeft het gesmaakt?' Zij laten niet blijken wat er van binnen leeft. Een subassertief mens heeft daarbij altijd, goedbedoeld, de ander voor ogen. Hij zwijgt over zichzelf om een ander tegemoet te komen. Hij gaat weg met de auto en zegt niet tegen zijn vrouw dat hij eigenlijk liever gaat fietsen. Hij komt dus niet voor eigen verlangens en ideeën op. Dat is op zichzelf nog niet erg. Iemand mag zwijgen als hij dat zelf wil. Niemand móet zich uiten. Er is echter meer aan de hand bij een subassertieve houding. Wie subassertief is, zwijgt of draait om de waarheid heen en komt niet op voor zichzelf, terwijl hij dat diep in zijn hart liever wel zou doen. Hij zwijgt terwijl hij eigenlijk wil praten. Hij heeft iets

dubbels in zich. Hij denkt aan andere mensen, maar doet dat met een zekere pijn in zijn hart. Hij zou zelf zo graag aandacht willen hebben, maar durft die niet te vragen en besteedt daarom zoveel zorg aan wat anderen willen. Subassertiviteit is niet opkomen voor jezelf maar daarmee diep in je hart geen vrede hebben.

In de titel van dit boek – ‘Waarom moet ik altijd helpen?’ – is dat indirect al aangegeven. Subassertieve mensen komen in een rol van het reddend slachtoffer terecht, indien zij rekening houden met anderen, maar dat niet van harte doen. Zij geven veel liefde weg, maar vinden tegelijk dat ze zelf te weinig ontvangen. Ze zijn *redder*. Ze zijn dus tegelijk *slachtoffer*. Ze voelen zich reddende engel en zielepiet tegelijk. Dat is voor velen best wel een prettig gevoel. Ze voelen zich martelaar. ‘Kijk mij eens goed zijn, terwijl iedereen zo onaardig is!’ Ze bewonderen hun eigen goedheid en naastenliefde en hebben tevens medelijden met zichzelf. Ze doen hun best voor anderen maar ervaren het alsof ze zelf altijd het haasje zijn, omdat ze zich bij alles moeten neerleggen. Ze protesteren niet maar lopen voortdurend zichzelf op te offeren. Denk aan de goede moeder die elke dag het hele huishouden in haar eentje doet. Niemand helpt haar. Toch blijft ze het doen. Ze geniet van haar redderrol. ‘Als ik niet zo hard zou lopen, zou het huishouden een puinhoop worden!’ Toch moppert ze inwendig ook. ‘Er is niemand die mij waardeert!’ Als je reddend slachtoffers vervolgens op hun daden aanspreekt – ‘Waarom werk je zo hard?’ – zullen ze een ontwijkend antwoord geven. ‘Het kan niet anders. Iedereen is zo druk. Ik moet wel.’ Ze presenteren hun leven als hun lot. Tegelijk proberen ze de verantwoordelijkheid voor hun gedrag van zich af te schuiven. Ze voelen zich toch ook in de tang genomen door hun man, vrouw, kinderen of collega’s. ‘Er is hier niemand die uit zichzelf een hand uitsteekt en ik vraag er niet om. Ze moeten uit zichzelf zien dat ik het moeilijk heb.’ Daarmee komt de al genoemde verborgen agressie boven en worden subassertieve mensen ook nog *aanklager*. Een subassertief persoon zit hiermee opgesloten in de zogenoemde dramadriehoek, waaruit hij maar

moeilijk kan ontsnappen. (Die dramadriehoek komt uit de Transactionele Analyse.)

Subassertieve mensen doen, op het moment dat ze het echt niet langer aankunnen, in een kwade bui hun medemensen heftige verwijten. Dan komen dingen boven die een ander zelfs allang vergeten is. Als die dan vraagt waarom dat dan niet eerder gezegd is, kan hij op zijn best als antwoord krijgen: 'Ik hield me toen in, omdat ik niet aan mezelf wilde denken.' Dat is duidelijk niet gelukt, want de ergernis heeft zich voortgezet en de ogenschijnlijke zelfverloochening heeft de relatie oneerlijk gemaakt en vertroebeld. Na een uitbarsting voelt een subassertief mens zich weer bezwaard. Vervolgens doet hij zijn best om dat weer goed te maken door nog meer aangepast gedrag te vertonen.

Wie daarentegen assertief is, voorkomt problemen of verwijten achteraf. Hij voorkomt ook onduidelijkheden en onbegrip en daardoor eenzaamheid in relaties. Hij maakt namelijk van zijn hart geen moordkuil. Daarom is assertiviteit met het oog op de psychische gezondheid van mensen verre te prefereren boven een subassertieve opstelling, hoe vriendelijk die ook mag lijken voor andere mensen.

Er is trouwens een eenvoudige graadmeter om te ontdekken of je subassertief bezig bent. Aan het woord 'eigenlijk' merkt ieder mens bij zichzelf wanneer hij 'van binnen' iets anders wil dan 'van buiten'. Wanneer iemand denkt: 'Eigenlijk zou ik dit of dat willen', is hij subassertief bezig. Het woord 'eigenlijk' laat zien dat zijn gedrag niet klopt met zijn gedachten.

### *Gedragstherapie*

Een assertiviteitstraining kan mensen leren zich bewust te worden van hun subassertieve levenshouding en hen meer assertief leren handelen. Zo'n training is een vorm van gedragstherapie. Normaal en abnormaal gedrag, plezierige en minder plezierige gevoelens worden voor een belangrijk deel aangeleerd in de opvoeding, maar ook door andere