

Als ik nee zeg,
voel ik mij schuldig

MANUEL J. SMITH

Als ik nee zeg, voel ik mij schuldig

Vertaald door
Casper Hendriks

Ambo|Anthos
Amsterdam

Aan de mensheid, de enige diersoort waaraan mij werkelijk
iets gelegen is, en aan de volgende leden daarvan:
Dennis, Evelyn, Fred, Gladys, Hal, Ian, Irv, Jennie, Jo-Ann,
Joe, Mannie, Phil, Sue en De Turk.



Eerste druk 1975
Drieëndertigste druk 2014

ISBN 978 90 263 2822 0

© 1975 Manuel Smith

Published by agreement with Lennart Sane Agency, Sweden

© 1975 Nederlandse vertaling Ambo|Anthos uitgevers,

Amsterdam en Casper Hendriks

Oorspronkelijke titel *When I Say No, I Feel Guilty*

Oorspronkelijke uitgever The Dial Press, New York

Omslagontwerp Marry van Baar

Omslagillustratie © Eydis Einarsdottir/Photolibrary/Getty Images

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers n.v., Antwerpen

Inhoud

VOORWOORD 15

1 ONS ERFELIJK OVERLEVINGSGEDRAG: VECHTEN, VLUCHTEN OF VERBALE COMMUNICATIE 21

De problemen waar anderen ons voor stellen: zijn conflicten onvermijdelijk?

Onze primitieve overlevingsreacties: waarom worden wij agressief of proberen we anderen te ontlopen?

Ons vermogen om met woorden problemen op te lossen: het unieke verschil tussen ons en andere diersoorten.

Hoe wij als volwassene passief, manipuleerbaar en al te meegaand kunnen worden doordat wij als kind geleerd hebben ons angstig, onwetend en schuldig te voelen.

Kunnen ouders het gedrag van hun kinderen beheersen zonder dat deze zich angstig, onwetend of schuldig gaan voelen?

2 ONS EERSTE ASSERTIEVE GRONDRECHT EN HOE ANDEREN DIT MET VOETEN TREDEN 44

Hoe wij gemanipuleerd worden te doen wat anderen willen.

Assertief recht 1: U hebt het recht zelf te oordelen over uw gedrag, gedachten en gevoelens. Voor de consequenties ervan bent alleen u verantwoordelijk.

Hoe wij een eind kunnen maken aan de manipulatie.

Het voornaamste instrument van de manipulator: de uiterlijke vormen. Moeten de regels in iedere situatie voorzien?

Drie manieren om de relatie met anderen in een eenvoudiger licht te zien: commerciële verhouding, gezagsverhouding, verhouding op voet van gelijkheid.

Is assertief gedrag immoreel of illegaal?

3 ONZE ASSERTIEVE RECHTEN IN HET DAGELIJKS VERKEER – HOE WIJ DOOR ANDEREN GEMANIPULEERD WORDEN 66

- 2 **U hebt het recht geen excuses of verklaring voor uw gedrag te geven.**
- 3 **U hebt het recht zelf te bepalen of u een oplossing moet zoeken voor andermans problemen.**
- 4 **U hebt het recht van mening te veranderen.**
- 5 **U hebt het recht fouten te maken en er zelf verantwoordelijkheid voor te dragen.**
- 6 **U hebt het recht te zeggen: 'Ik weet het niet'.**
- 7 **Het is niet nodig dat anderen u aardig vinden om zich met hen te kunnen verstaan.**
- 8 **U hebt het recht onlogisch te zijn bij het nemen van beslissingen.**
- 9 **U hebt het recht te zeggen: 'Ik begrijp het niet'.**
- 10 **U hebt het recht te zeggen: 'Dat kan me niet schelen'.**

4 HET EERSTE DAT U LEREN MOET: VOLHOUDEN 87

Assertieve rechten en assertief gedrag: voor assertief optreden zijn beide van belang.

Het vervangen van zwijgende passiviteit door verbale vasthoudendheid.

De techniek van de **kapotte grammofoonplaat**.

Gewoonte: hoe de mensen u ompraten om te doen wat zij willen.
Praktische doelstellingen van het assertieve optreden: **aanvaardbaar compromis**, behoud van zelfrespect en de grenzen van het assertieve.

5 ASSERTIEF SOCIAAL CONTACT EN COMMUNICATIE 99

Waarom staan we vaak met de mond vol tanden?

Enkele conversatietechnieken: spontane **informatie** en **zelfopenbaring**.

Een manier de manipulatie stop te zetten: de mensen uw eigen zorgen vertellen.

Oogcontact: een belangrijk element van het assertieve gedrag.

6 DE GROTE MANIPULATOR: KRITIEK 107

Niet-assertieve critici: hoe zij u manipuleren om u te laten doen wat zij willen.

De techniek van het **misten**.

Instemmen met kritische waarheden en toch doen wat u wilt. In principe instemmen met logische kritiek en toch doen wat u wilt.

Instemmen met de waarschijnlijkheid dat het u niet zal lukken en toch doen wat u wilt.

De techniek van de **negatieve zelfbevestiging**.

Assertief zijn aangaande uw negatieve kanten: wat u doen kunt als u voor honderd procent fout bent.

Afrekenen met complimenten of kritiek: als u assertief optreedt bestaat daar geen verschil tussen.

7 HOE U DE MENSEN DIE U TER HARTE GAAN ERTOE BRENGT JEGENS
U MEER ASSERTIEF EN MINDER MANIPULATIEF TE ZIJN 122

Assertief informeren naar uzelf en wat u doet: hoe u daarmee afrekenet met juiste en onjuiste beweringen, gedaan om uw gedrag te beïnvloeden.

De techniek van de **negatieve navraag**.

Kritiek uitlokken: hoe u daarmee manipulatie opvangt.

Kritiek uitlokken aangaande uw werkprestatie: hoe dit tot promotie kan leiden.

Kritiek op uzelf uitlokken: hoe dit kan leiden tot een nauwere relatie met de mensen die u ter harte gaan.

8 COMMERCIEËLE SITUATIES UIT HET DAGELIJKS LEVEN – ASSERTIEF
OPTREDEN ALS HET OM GELD GAAT 131

Het combineren van assertieve technieken om typisch commerciële situaties aan te kunnen. Het retourneren van ondeugdelijke artikelen. Boze klanten. Het laten herstellen van defecte artikelen. Met het publiek omgaan.

Autohandelaars tot reparatie of terugbetaling bewegen. Problemen bij het ondergaan of het geven van medische behandeling.

9 GEZAGSVERHOUDINGEN IN HET DAGELIJKS VERKEER – ASSERTIEF
OPTREDEN TEGENOVER LEIDING OF DESKUNDIGHEID 162

Het gebruik van assertieve technieken in gezagsrelaties: tussen werknemer en werkgever. Bij sollicitatie of tegenover docenten. Het kiezen tussen aangeboden betrekkingen. Spreken in het openbaar en het houden van een lezing. Tussen ouders en kinderen. Tussen leraar en leerling. In de omgang met pubers.

10 RELATIES OPVOET VAN GELIJKHEID – TOT EEN COMPROMIS KOMEN OF ZONDER MEER NEE ZEGGEN 192

Het gebruik van assertieve technieken tegenover hen met wie u op voet van gelijkheid verkeert zonder erg intiem met hen te zijn: uw auto uitlenen. Veeleisende burens. Vrienden die geld willen lenen. Bemoeizuchtige ouders. Manipulatie in de liefde.

11 INTIEME PERSOONLIJKE RELATIES: SEX EN ASSERTIVITEIT 227

Opkomen voor uw seksuele en andere behoeften: de behoeften verschillen, niet het assertieve gedrag.

Angst en woede: de emotionele basis van seksuele moeilijkheden.

Het angstmodel, het woedemodel en het gemengde model: behandelingswijzen van seksuele problemen.

Aangeleerde seksuele problemen en hoe ze weer kunnen worden afgeleerd.

Hoe non-assertieve passiviteit of manipulatie de seksuele moeilijkheden kunnen vergroten.

Hoe assertief optreden ertoe kan bijdragen uw seksuele levensstijl te veranderen.

Verborgenen-angstprogramma's tegen verandering. Compromissen aangaande uiteenlopende seksuele wensen. Assertieve manieren om uw partner aan te sporen tot vernieuwing ter voorkoming van sleur in het seksuele leven of anderszins.

Angst, passiviteit en gebrek aan seksueel voorspel. Afnemende frequentie in het seksueel verkeer: een teken van afnemend contact met de partner, in en buiten het bed.

TOT BESLUIT 259

Wilt u zich assertiever gedragen of wilt u anderen overheersen? Hoe wordt de maatschappij als velen van ons assertiever worden en minder manipuleerbaar?

Dialogen

- 1 Carlo in de supermarkt 90
- 2 Hoe u 'nee' moet blijven zeggen 94
- 3 Oefening in het **misten** voor beginners 113
- 4 Oefening voor beginners in de **negatieve navraag** 124
- 5 Betty past de techniek van de **negatieve navraag** toe om de manipulatie van een buurman te pareren 126
- 6 Kritiek op uw werk uitlokken om opslag te krijgen 128
- 7 Anna brengt een paar ondeugdelijke schoenen terug naar een grootwarenhuis 132
- 8 Andy en de boze klant 135
- 9 Mark en Edith en de uitvluchten van de meubelhandelaar 138
- 10 Dora aan de balie 143
- 11 Arnold in de garage 145
- 12 Simon krijgt zijn geld terug van een autohandelaar 147
- 13 Assertiviteit in de relatie tussen arts en patiënt 155
- 14 Dick wordt wat minder meegaand in het maken van overuren 164
- 15 Sam vertelt een van zijn werknemers dat er meer werk moet worden gedaan 166
- 16 Betty weert inmenging in haar privé-leven af 168
- 17 Hugo rekent af met wijldropige, irrelevante, hardnekkige en kritische commentaren bij het houden van een lezing 175
- 18 Assertiviteit tegenover kinderen 178

- 19 Een vader zegt zijn opgroeiende dochter dat zij de verantwoordelijkheid voor haar eigen gedrag moet nemen 183
- 20 Nee zeggen tegen een vriend die uw auto wil lenen 195
- 21 Betty en de buurman 198
- 22 Karel en de vriend die geld wil lenen 199
- 23 Sandra brengt verandering in de relatie tot haar ouders 202
- 24 Paul en zijn vader 208
- 25 Ina en Agnes rekenen af met de vriendschapsmanipulatie van hun seksuele partners 219
- 26 Een man (ofvrouw) vindt dat zijn (haar) seksuele leven een sleur is en wil verandering 233
- 27 Een vrouw vertelt haar man dat ze wil gaan werken 235
- 28 Een vrouw zegt tegen haar man dat ze een uitgebreider voorspel wil 240
- 29 Gesprek tussen een man en een vrouw over hun huwelijk 246

Assertieve training: patiënten die erg verlegen of angstig zijn in verschillende situaties kunnen *leren* hoe hier overheen te komen door *op te komen voor de eigen rechten*. Zo leert een verlegen persoon bij voorbeeld opmerkingen te maken tegen iemand die voordringt in een winkel vol wachtenden. Iets wat hij voorheen niet durfde.

Uit *Psychologie – theorie en praktijk* door drs. F.F.O Holzhauser en drs. J.J.R. van Minnen

Voorwoord

De theorie en de verbale technieken van de systematische assertieve training komen rechtstreeks voort uit mijn werk met normale mensen, aan wie ik probeer te leren hoe zij het hoofd kunnen bieden aan de conflicten waarmee wij in de dagelijkse omgang met elkaar te maken krijgen. De eerste aansporing om een systematisch opgezette methode te ontwerpen voor het assertief leren optreden in conflictsituaties kreeg ik na mijn benoeming tot psychologisch adviseur bij het Peace Corps Training and Development Center in de heuvels bij Escondido, Californië, waar ik gedurende de zomer en de herfst van 1969 werkte. In deze periode constateerde ik uiterst mismoedig dat de traditionele technieken van de klinisch psycholoog (en trouwens die van elke therapeutische discipline) in het kader van deze opleiding maar een heel beperkte waarde hadden. Crisisinterventie, individuele counseling of psychotherapie en groepstherapieën, met inbegrip van sensitivity training, encounter-groups e.d. hadden weinig te bieden aan relatief normale Vredescorps-kandidaten die zich gesteld zagen voor de dagelijkse problemen van de menselijke interactie waarop de meeste veteraan-vrijwilligers in hun overzeese gastlanden waren gestuit. Dat deze enthousiaste jonge mannen en vrouwen niet veel aan ons hadden bleek na twaalf weken intensieve training en counseling, toen zij bv. hun eerste 'droge' 'demonstratie met een draagbare insecticideverstuiver kregen. Op een dor en zandig terrein zat een bont gezelschap van artsen, psychologen, een psychiater,

taalleraren en veteranenvrijwilligers die, uitgerust met strooien hoeden, shorts, sandalen, legerlaarzen, tennisschoenen of op blote voeten, de rol van Zuid Amerikaanse kleine boeren moesten spelen. Tijdens de demonstratie toonden de zg. boeren weinig belangstelling voor de insekticideverstuiver, maar des te meer voor de vreemdelingen die naar hun dorpsakkers waren gekomen. De Vredescorps-aspiranten wisten een deugdelijk antwoord te geven op vragen over landbouwkunde, bestrijding van insecten, irrigatie of bemesting, maar geen wist een geloofwaardig antwoord op de vragen die de mensen die zij wilden helpen vermoedelijk het eerst zouden stellen: 'Wie heeft jullie gestuurd om ons dit apparaat te verkopen? Waarom komen jullie helemaal uit Amerika om ons dit te vertellen? Wat hebben jullie er voor belang bij? Waarom komen jullie eerst naar óns dorp? Waarom moeten we onze oogsten vergroten?' Enzovoorts. Terwijl de leerlingen geërgerd probeerden iets over de insekticideverstuiver te vertellen, bleven de zg. boeren steeds maar vragen waarom ze eigenlijk gekomen waren. Voor zover ik mij kan herinneren gaf geen van de leerlingen een assertief antwoord in de trant van: 'Quien sabe... Wie weet het antwoord op al uw vragen? Ik niet. Ik weet alleen dat ik naar uw dorp wilde komen om kennis met u te maken en om u te laten zien hoe u met behulp van dit apparaat uw oogsten kunt vergroten. Als u wilt dat uw akkers meer opbrengen, kan ik misschien iets voor u doen.' Daar zij deze *non-defensieve houding en assertieve verbale reactie* niet konden vinden, terwijl zij zich in de *onverdedigbare positie* bevonden dat hun gevraagd werd naar hun bijbedoelingen, was het voor de meeste leerlingen een onvergetelijke verwarrende ervaring.

Wij hadden hen onderwezen in de taal en de cultuur en in technische vaardigheden, maar wij hadden ze in het geheel niet voorbereid hoe ze zich in het publiek met zelfvertrouwen en zekerheid konden verstaan met een kritisch, persoonlijk onderzoek naar hun motieven, behoeften, zwakheden of zelfs maar sterke punten, kortom naar henzelf als persoon. Wij hadden ze niet geleerd hoe ze moesten handelen in een situatie waarin de leerling over agronomie wilde praten,

maar de zg. boeren (zoals de echte *campesinos* ongetwijfeld zouden hebben gedaan) over de leerling zelf. We hadden ze niet geleerd hoe ze in zo'n situatie moesten reageren, omdat we toen nog niet wisten wat we ze moesten leren. Wij hadden allemaal vage denkbeelden over de situatie, maar daar hadden we niet veel aan. We leerden de leerlingen niet hoe zij welbewust konden optreden zonder alles wat ze wilden te rechtvaardigen of er een reden voor op te geven. We hadden ze niet geleerd hoe ze eenvoudig konden zeggen: 'Omdat ik dat wil...' en de rest overlaten aan de mensen die ze wilden helpen.

Gedurende de weinige weken die nog restten voor ze hun eed aflegden en vertrokken, experimenteerde ik met allerlei therapeutische variaties en improvisaties met alle leerlingen die er maar voor te vinden waren. Toen de laatste week naderde, begon een toenemend aantal leerlingen mij te ontlopen. Geen enkel van de door mij geproduceerde ideeën leidde tot enig resultaat of zelfs maar tot het vinden van een aanwijzing, maar ik deed één belangrijke ontdekking: De leerlingen die het minst tegen een kritische persoonlijke benadering waren opgewassen, gedroegen zich tegenover anderen alsof ze geen fouten konden toegeven ze schenen ervan uit te gaan dat ze volmaakt moesten zijn. Dezelfde waarneming deed ik gedurende mijn klinische arbeid in 1969 en 1970, in het Centrum voor gedragstherapie in Beverly Hills, Californië, en in het Veterans Administration Hospital in Sepulveda, Californië. Bij de behandeling en observatie van patiënten wier diagnose uiteenliep van normale of lichte fobieën tot zware neurotische stoornissen, en zelfs schizofrenie, ontdekte ik dat velen van hen even inadequaat handelden als de jonge Vredescorpskandidaten, zij het in veel ernstiger mate. Velen onder deze patiënten schenen in het geheel niet opgewassen te zijn tegen kritische opmerkingen of vragen aangaande hun persoon. Hieronder bevond zich één patiënt, die zoveel weerstand toonde tegen het praten over iets dat betrekking had op hemzelf, dat vier maanden traditionele psychotherapie hem slechts enkele tientallen zinnen konden ontlokken. Zijn zwijgzame teruggetrokkenheid en zijn kennelijke angst in

het gezelschap van anderen bezorgden hem de diagnose zware angstneurose. Ik kreeg zo de indruk dat hij eenvoudig een extreem geval was van het Vredescorpsleerlingensyndroom en in plaats van 'praatjes over hemzelf' te verlangedging ik over tot het bespreken van de mensen in zijn leven met wie hij het meest te stellen had gehad.

In de loop van een aantal weken kwam ik erachter dat hij hevige angst zowel als vijandschap voelde jegens zijn stiefvader, iemand die hem altijd óf kritiseerde, óf protegeerde. De ellende was dat de jonge patiënt zich geen andere relatie tot zijn stiefvader kon indenken dan als object van kritiek óf van protectie. Dientengevolge was hij in de nabijheid van deze autoriteitsfiguur vrijwel met stomheid geslagen. Zijn bijna onwillekeurige zwijgzaamheid, voortkomende uit de angst voor kritiek en het besef dat hij zich niet kon verdedigen, veralgemeende zich tot een houding tegenover iedereen die ook maar enige zelfverzekerdheid bezat. Toen ik deze angstige jongeman vroeg of hij graag wilde leren tegen de kritiek van zijn stiefvader op te kunnen, begon hij als mens tot mens met mij te praten. Wij gingen experimenteel aan de slag hem ongevoelig te maken voor kritiek van zijn stiefvader, zijn familie en de mensen in het algemeen. Twee maanden later werd deze 'neurotische zwijger' genezen ontslagen, nadat hij met een aantal andere jongere patiënten danig aan de rol was geweest en bij terugkomst de hele zaal op plezierige wijze op stelten had gezet. Volgens de laatste berichten werd hij als student ingeschreven, kleepte zich en gedroeg zich in hoge mate naar eigen wens, ondanks alle protesten van zijn stiefvader, en hij zal naar alle waarschijnlijkheid niet nogmaals worden opgenomen.

Na deze geslaagde, maar nieuwe therapie moedigde dr. Matt Buttiglieri, hoofd psychologie aan het Veterans Administration Hospital in Sepulveda, mij aan deze behandelingstechniek bij andere, soortgelijke patiënten te beproeven en een systematisch trainingsprogramma te ontwerpen voor mensen met te weinig zelfvertrouwen. Gedurende het voorjaar en de zomer van 1970 werden de in dit boek beschreven assertieve technieken geëvalueerd aan het V.A.H. in

Sepulveda en in het Centrum voor gedragstherapie in samenwerking met mijn collega de grote clinicus dr. Zev Wanderer. Sindsdien zijn deze in systeem gebrachte technieken verder uitgewerkt en door mijzelf, mijn studenten en mijn collega's gebruikt om mensen met weinig zelfvertrouwen te leren hoe zij in de omgang met anderen in allerlei situaties op hun stuk kunnen blijven staan. Deze assertieve technieken zijn onderwezen in universiteits- en andere klinieken, tijdens cursussen voor psychologiestudenten, weekendconferenties en psychologische werkgroepen, alsmede in trainingsprogramma's voor reclassering, sociaal werk e.d.; over de ervaringen hiermee is op conferenties van psychotherapeuten verslag uitgebracht. Het is mij om het even of men de mensen die profijt kunnen trekken uit de systematische assertieve therapie 'normale' mensen noemt die er moeite mee hebben in het dagelijks verkeer mondeling voor zichzelf op te komen, zoals de Vredescorpsaspiranten, of neurotici, zoals mijn zwijgzame patiënt. Het gaat erom, dat men zich leert verstaan met de problemen en conflicten van het leven en de mensen die ons in deze conflicten brengen. Dit is in een notedop het doel van de systematische assertieve therapie en van dit boek. De in dit boek beschreven assertieve technieken zijn gebaseerd op de vijfjarige klinische ervaring van mij en mijn collega's. Door theorie en praktijk van de systematische assertieve therapie uiteen te zetten heb ik zoveel mogelijk mensen willen helpen inzicht te krijgen in wat er vaak gebeurt wanneer wij in het omgaan met elkaar van ons stuk raken... en wat we daaraan kunnen doen.

M.J.S.
Westwood Village
Los Angeles

Dankbetuiging
De collega's, studenten en docenten, die een bijdrage hebben geleverd voor de uiteindelijke totstandkoming van dit manuscript en

voor de ontwikkeling van een systematische assertieve therapie als een geheel van klinische en praktische kennis, betuig ik mijn oprechte dank voor het feit dat zij mij onze gemeenschappelijke ervaringen hebben laten beschrijven.

M.J.S.