

# Assertieve geest in bereid hart

Assertief zijn is goed, maar waar ligt de grens met agressie? En waar plaatsen we tegen die achtergrond Christus' voorbeeld van zelfgave tot op het kruis?

**Lieve WOUTERS**

Enkele generaties geleden werd kinderen geleerd te zwijgen als grote mensen spraken. Bescheidenheid was de grootste deugd. In dat klimaat groeide Harlindis Claes op. Ze voelde zich aangetrokken tot zorgtaken en trad in bij de congregatie van de gasthuiszusters. Pas op latere leeftijd zou ze zich meer bewust worden van haar eigen identiteit en kwaliteiten, een ware ontdekkingsreis die haar – op het eerste gezicht paradoxaal genoeg – nog dichter bij haar roeping bracht om mensen in nood nabij te zijn.

Vandaag leren kinderen al vroeg om voor zichzelf op te komen en hun persoonlijkheid in alle facetten te ontwikkelen. Ook in het verkeer lijkt het de meeste chauffeurs niet meteen aan zelfvertrouwen te ontbreken. En zijn er toch nog volwassenen die moeilijk 'nee' kunnen zeggen, dan brengen persoonlijkheids-trainingen hun wel bij hoe assertiever in het leven te staan.

Dat toegenomen zelfbewustzijn van mensen krijgt soms ronduit agressieve trekken. Dat assertiviteit al te vaak verward wordt met agressiviteit, weet ook Lieve Fierens van PRH, een vormingsinstelling gericht op persoonlijkheid en relaties. Waar ligt de grens tussen beide houdingen? En hoe kunnen we als christen onszelf wegschenken en tegelijk trots en gelukkig zijn? Vragen die een boeiend dubbelgesprek opleveren.

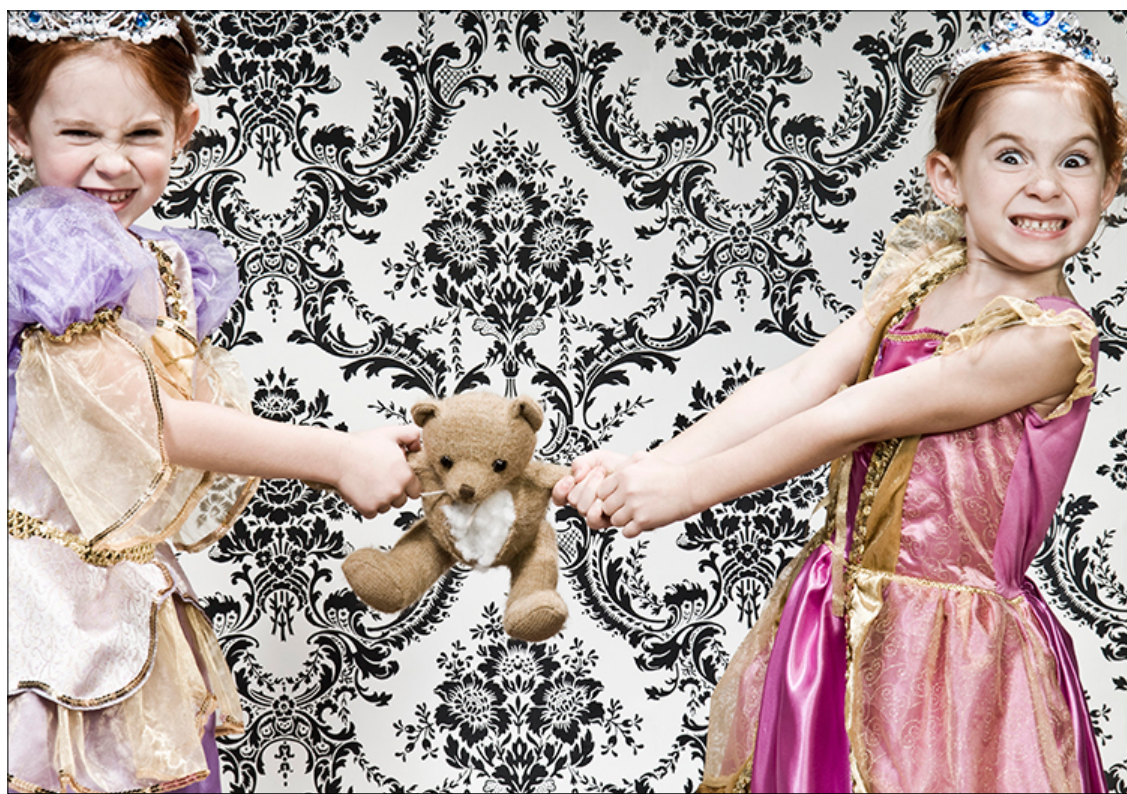
**–Wat verstaat u onder zelfgave?**

**Claes** • Mijn roeping ontstond uit de overtuiging dat als ik mensen wilde helpen, mijn eigen liefde daarvoor niet zou kunnen volstaan. Daarvoor had ik de liefde van Christus nodig. Daarom trad ik in bij de gasthuiszusters.

In die tijd, we schrijven 1954, hadden de zusters niet eens zondagsrust. We waren altijd van dienst, ook soms 's nachts. Uiteindelijk stond ik niet lang zelf in de ziekenzorg, want ik werd al vroeg verantwoordelijk voor het noviciaat en kreeg later taken in het bestuur. Onrechtstreeks bleef ik natuurlijk wel betrokken bij de ziekenzorg. Hier in Herent ben ik met mijn 82 jaar actief in ons rusthuis rvt Betlehem, waar ik geregeld mensen bezoek. En in het klooster vangen we mensen op de dool op.

**–Als iemand aangeeft zeven dagen op zeven te werken, wat zegt een coach dan?**

**Fierens (lacht)** • Dan zoeken we naar meer evenwicht in het leven. Veel tweeverdieners onderkennen stress door de hoge eisen van het beroepsleven en de combinatie met het gezin. Maar niet alles wat mensen in hun drukke leven doen, ervaren ze zelf als essentieel. Als vormingswerker van PRH help ik mensen om bij zichzelf te komen en te ontdekken voor welke waarden ze echt



Opkomen voor jezelf mag niet ten koste gaan van het nodige eerbied voor de ander. © Corbis

willen leven. Onlangs wilde een jonge man zich als vrijwilliger engageren, maar ook zijn gezin had zijn aanwezigheid nodig. Soms moet je moeilijke keuzes maken en 'nee' kunnen zeggen. **Claes** • Daarnaast geldt ook wel dat als je iets met hart en ziel doet, die tijd tegelijk aan jezelf besteed is. Mijn werk maakt me



**„Christelijke dienstbaarheid gaat hand in hand met het besef van de eigen waardigheid en persoonlijkheid”**

Zuster Harlindis Claes

vol en vreugdevol. Toen onze zusters zeven dagen op zeven werkten, hadden ze ook nog tijd voor stilte en gebed. Ze voelden zich verbonden in een gemeenschap. Dat vormde een belangrijk tegengewicht.

**–Ondervond u ooit dat u beter 'nee' had gezegd?**

**Claes** • Soms moeten we mensen weigeren die bij ons opvang zoeken. Zo was er onlangs een moeilijk handelbare man die de grenzen van onze draagkracht als kleine kloostergemeenschap opzocht. Als je niet meer de no-

dige vriendelijkheid kunt opbrengen, weet je dat je gas moet terugnemen.

**Fierens** • Af en toe een tandje bij zetten, moet kunnen. Maar als het een systeem wordt, gaat de harmonie verloren en dat wrekt zich. Je vindt geen geluk meer in wat je doet. Het gaat niet over een gevoel dat kan overwaaien, maar over een algemene malaise. Veel mensen leven opgejaagd en zijn het spoor van hun natuurlijke ingetogenheid bijster.

**–Een cursus van PRH titelt 'Assertiviteit anders'. Wat verstaan jullie precies onder de term?**

**Fierens** • Het gaat erom dat je voeling krijgt met wie je echt bent, om van daaruit op een natuurlijke manier te kunnen reageren op uitdagingen. Moet je een lastige boodschap overbrengen? Ga dan na wat je kunt zeggen om jezelf niet te verloochenen en tegelijk de ander in zijn waarde te laten. De onderlinge relatie zal er nog op verbeteren. Daarbij is de vraag niet zozeer: „Waar voel ik me goed bij?” Maar wel: „Welke keuze past in mijn leven en mijn engagementen?” **Claes** • Of je nu 'ja' of 'nee' zegt tegen een vraag die op je afkomt, je moet zorgen dat je de grondstroom van vreugde behoudt. Wie in de zorg staat, wordt wie hij is door wat hij doet.

**–Hoe maakt u het onderscheid?**

**Claes** • De parabel van de Barmhartige Samaritaan blijft ons daarbij inspireren. En: „Wat je aan de minste van de mijnen doet, heb je aan Mij gedaan” (Matteüs 25, 31-46). Eigenlijk is heel het evangelie een oproep om je in te zetten. „Wie zijn leven geeft, zal het vinden.”

**–Voor Nietzsche waren die teksten uitdrukking van een slavenmoraal. Een christen zou zelfverlo-**

**–chinging als ideaal vooropstellen.**

**Claes** • Er was wel een tijd een tendens om het christendom uit te leggen in een geheel van regels en wetten, maar daar heeft het evangelie zelf niets van. Dat spreekt van een „leven in overvloed”, het doel is dat „uw vreugde volkomen zou zijn”. Het evangelie is helemaal niet slaafs. Het stelde Dietrich Bonhoeffer in staat zich tijdens het nazisme „koninklijk vrij” te voelen in de gevangenis.

Als Christus op Witte Donderdag de voeten van zijn leerlingen wast, behoudt Hij zijn waardigheid. „Ik ben uw Heer en Meester”, zegt Hij. Toch bukt



**„Assertief zijn, is je eigen normen en waarden in ere houden, je niet laten opjagen door de boosheid van een ander”**

Lieve Fierens

Hij zich voor hen. Onze dienstbaarheid gaat hand in hand met waardigheid en zelfbesef. Dat is voor mij assertiviteit. Het evangelie vraagt niet wat onze krachten te boven gaat, maar wel soms wat onze eigen voorstelling van onze krachten overstijgt. Soms

moet je je wagen aan iets en je zult merken dat je dag na dag de kracht krijgt die je ervoor nodig hebt. En soms moet je je keuze herzien.

**Fierens** • Daar ben ik het mee eens. De basisvoorwaarde voor een positieve assertieve houding is vertrouwen in jezelf, in relaties, in het leven. Vaak moet ik mensen overtuigen dat ze alles in zich hebben om gelukkige mensen te worden. Er is vertrouwen nodig om stappen te doen in de richting van een harmonieus leven.

**Claes** • Als we het hebben over een slavenmoraal, dan denk ik dat mensen vandaag veel meer slaaf zijn van allerlei veronderstelde maatschappelijke eisen, dan van het evangelie.

**Fierens** • In onze vorming leren we mensen hun diepe geweten te raadplegen. Wat zijn eigenlijk mijn diepe waarden en normen? Richt daar je kompas op. Opnieuw gaat het hier niet alleen om wat voor mij goed is, maar om wat mijn bijdrage in deze samenleving kan zijn. Assertief zijn, heeft ook te maken met vrij worden van alles wat je gevangen houdt. Als mensen hun waarden vooropstellen, zie ik vaak 'eenvoud van leven' terugkomen. Respect voor zichzelf, voor elkaar en voor de natuur.

**–Is respect meer dan een mode-woord?**

**Claes** • Ik vind het toch ook een heel belangrijke waarde. Mooier dan respect is 'eerbied', eer betonen aan elkaar, aan jezelf, aan God. Dat doen we te weinig.

**Fierens** • En dat is nochtans wat mensen doet groeien. Eerbied is een waarde die iedere mens in zich draagt, maar waar hij blijkaar niet altijd bij kan.

**–Eerbied dan als grenswachter tussen assertiviteit en agressiviteit?**

**Fierens** • Als je vanuit je eigen frustraties een kind leert om assertief te zijn, dan bouw je respect af en doe je afbreuk aan wie de ander is. Je moet een kind niet leren om terug te slaan, maar om op zoek te gaan naar een positieve stap die voor beide kinderen een gewenst effect heeft en die hun relatie ten goede komt. Zonder respect is er geen juiste assertiviteit.

Een juist zelfbeeld ligt daarvan aan de basis: durven opkomen voor je eigen waarden en naar buiten komen met je gaven.

**–Het evangelie leert om de rechterwang te bieden wanneer je geslagen wordt op de linker. Gaat dat niet net iets te ver?**

**Claes** • De boodschap is hier vooral om in vrede te leven met wie je aanvalt. Wie terugslaat, laat zich verlagen tot hetzelfde niveau. Dat betekent niet dat Jezus onmondig zou zijn of niet zou opkomen voor zijn eigen waardigheid en die van zijn Vader. Denk aan zijn debatten met de Farizeeën.