

Asertywność... nie mylić z agresją!

Na przestrzeni ostatnich lat dużą popularność zyskało słowo **asertywność**. Żyjemy w czasach, gdzie siła przebicia i umiejętność walki o swoje są bardzo cenione zarówno u pracodawców jak i w codziennym życiu. Ludzie zmuszeni są do tak zwanego „radzenia sobie”, stąd kursy **asertywności** stają się powszechne i oblegane.

Asertywność oznacza stanowczość i bezpośredniość w kontaktach międzyludzkich. Osoba **asertywna** nie poddaje się naciskowi otoczenia i jeżeli jest przekonana o słuszności swojego celu – realizuje go. Otwarcie wyraża swoje myśli, prawdziwe poglądy, niczego nie ukrywa i ma wewnętrzną odwagę do mówienia o sobie bez fałszu i zakłamań. Człowiek zachowujący się **asertywnie** ma świadomość prawa do bycia sobą. Duże znaczenie ma jednak fakt, że prawo do bycia sobą przyznajemy nie tylko własnej osobie, ale i innym.

Szacunek do siebie oraz do innych, to sedno asertywności.

Gdy zabraknie szacunku do otoczenia trafiamy już na **agresję**. Takie spostrzeżenie **asertywności** jest dość częste. A nie ma nic bardziej mylącego niż przekonanie, że sednem omawianego zachowania jest nie liczenie się z innymi i umiejętność przepychania się łokciami. Chamstwo zawsze pozostaje chamstwem. A **asertywność** oznacza korzystanie z własnych praw bez naruszania praw innych osób. **Agresja** to zachowanie nie **asertywne**, spostrzegane sytuacje są jak pole walki, a celem jest wygrana własna i pokonanie innych.

Obok **agresji**, kolejnym nie **asertywnym** sposobem zachowania jest **uległość** i **bierność**. Zachowania takie wynikają z braku pewności siebie i z braku przekonania do prawa bycia sobą. Osoby uległe pod podporządkowują się innym, są niezdecydowane, rezygnują z przedstawiania swoich sądów i myśli. Taka **pasywność** powoduje nagromadzenie złości i wewnętrzne urazy.

Asertywna odmowa zaczyna się od słowa NIE.

W następnym etapie informujemy **czego nie zrobimy** i podajemy krótkie wyjaśnienie. Nie tłumaczymy się, nie wdajemy w dyskusję. W przypadku powyższej sytuacji odmowa może brzmieć następująco: „**Nie. Nie pożyczę Ci sukienki. Już mi 2 zniszczyłaś**”. Nie dopuszczamy do polemiki, jeżeli druga osoba dalej naciska, powtarzamy wcześniejszą wypowiedź w niezmienionej formie. I ani słowa więcej (tak na marginesie w **psychologii** nazywa się to **techniką zdartej płyty**).

Asertywność jest niezbędnym elementem poczucia własnej wartości. Tylko przez **asertywne** zachowanie w sytuacjach konfliktowych możemy poczuć, że wyszliśmy z twarzą i bez niepotrzebnych emocji. W ciągu życia stykamy się z ludźmi mającymi rozmaite przekonania i poglądy, w tym całkowicie odmienne od naszych. Ze strachu przed brakiem akceptacji, odrzuceniem czy po prostu ze strachu przed wyrażeniem własnego zdania milczymy. W ten sposób przestajemy być sobą, odmawiamy sobie

prawa do swobodnego wyrażania myśli. Godne i pełne życie wymaga byśmy nie tracili części swojego ja i umieli sobie radzić w sytuacjach konfliktowych, a także swobodnie wyrażać swoje myśli i opinie. **Uległość** i nieumiejętność **asertywnego** zaistnienia sprawia, że nie osiągamy naszych zamierzeń, czujemy się skrzywdzeni, a także zachęca innych do dominacji i wykorzystywania naszej osoby.

W jaki sposób się asertywnie zachowywać?

Przed wszystkim należy się wyrażać jasno i otwarcie. W sposób szczerzy, zgodny z prawdą, naszymi przekonaniem i uczuciami mówić **NIE** lub **TAK**. Starać się **nie kłamać**, każdy człowiek ma prawo być sobą i popełniać błędy. Gdy jesteśmy atakowani – brońmy się. Nie pozwalajmy na naruszanie godności osobistej i na to, by traktowano nas w sposób raniący. Pomocne mogą być zdania typu: „**Nie chcę żebyś się zwracał do mnie w ten sposób**”. Gdy się nie zawiniło, nie należy przeproszać. Także nie powinno się nadmiernie tłumaczyć i usprawiedliwiać. W momencie gdy chcemy być dobrze zrozumiani – wyjaśniamy. Gdy czegoś nie rozumiemy – mamy prawo do zadania pytania. Realizujemy swoje cele. Ale jednocześnie nie napadajmy na innych i przyznajmy im te same prawa. Oto niektóre, z podstawowych praw, jakie człowiek **asertywny** szanuje u siebie i innych (za L. Mahrus):

- 1. Prawo domagania się tego, czego chcemy (wraz ze zrozumieniem, że partner/partnerka ma prawo powiedzieć nie).*
- 2. Prawo do własnego zdania, uczuć, emocji i do odpowiedniego ich wyrażania.*
- 3. Prawo wypowiadania opinii, które nie mają logicznej podstawy i których nie musimy uzasadniać (na przykład intuicyjne myśli i uwagi).*
- 4. Prawo do podejmowania własnych decyzji i radzenia sobie z ich skutkami.*
- 5. Prawo do dokonania wyboru, czy chcemy być zaangażowani w czyjeś problemy.*
- 6. Prawo nie wiedzieć i nie rozumieć czegokolwiek.*
- 7. Prawo do popełniania błędów i ponoszenia ich skutków.*
- 8. Prawo do odnoszenia sukcesów.*
- 9. Prawo do zmiany zdania.*
- 10. Prawo do prywatności.*
- 11. Prawo do bycia w samotności i niezależności.*
- 12. Prawo do zmieniania się i bycia asertywnym.*
- 13. Prawo do mówienia "nie" bez poczucia winy.*

Asertywność nie jest cechą wrodzoną, możemy się jej nauczyć. Zaczynamy od sztuki przyjmowania komplementów. Gdy jesteśmy chwaleni, nie reagujemy przesadną skromnością. Przyjmijmy pochwały i pamiętajmy o słowie dziękuję. Nauczmy się także odmawiać. W sposób bezpośredni, stanowczy, uczciwy i bez pretensji oraz usprawiedliwień.