

Najważniejszą asertywną umiejętnością jest posługiwanie się **komunikatem JA**, który z jednej strony wyraża przyjęcie odpowiedzialności za własne uczucia i wyrażane opinie, z drugiej zaś stwarza bezpieczniejszą sytuację dla drugiej strony, której nie obarczamy winą za nasze uczucia (nie „ty mnie złościsz” tylko „ja jestem zła”) ani nie posiłkujemy się mniej lub bardziej mgliście określonymi autorytetami („wszyscy” „tak musi być” „każdy rozsądny” itp.).

Stwierdzenia ujawniające odpowiedzialność

Unikanie odpowiedzialności Komunikaty TY, stwierdzenia bezosobowe, odwołanie do „innych”	Branie odpowiedzialności Komunikat JA
Tak już musi być.	Nie chcę tego zmieniać.
Złościsz mnie.	Jestem zły.
Spotkanie było beznadziejne.	Jestem niezadowolona ze spotkania.
Wszyscy wiedzą, że to nieprawda	Nie wierzę w to.
Nikt rozsądny by tego nie zrobił.	Uważam za nierozsądne to, co robisz.
Nikt jej nie lubi.	Nie lubię jej.
Musiałem to zrobić.	Zrobiłem to.
Każdy, w tej sytuacji powiedziałby, że...	Nie rozumiem, dlaczego nie powiesz, że....
Nie liczysz się z moimi uczuciami.	Czuję się urażona.
Zachowujesz się okropnie.	Nie podoba mi się, kiedy...
To nie jest dowcipne.	Nie śmiesz mi ten żart.

Posługiwanie się **komunikatem JA** nie jest łatwe. Na przeszkodzie stoją nawyki myślenia i działania pozwalające unikać odpowiedzialności. Często utożsamiamy sposób widzenia drugiej osoby z jej cechami, co powoduje, że zamiast otwarcie przyznać, co nam ewentualnie przeszkadza, próbujemy wzbudzić poczucie winy, np. zarzucamy komuś: „jesteś arogancki” zamiast szczerze przyznać: „czuję się urażony, kiedy w ten sposób odpowiadasz na moje pytanie”.

Mamy też skłonność uznawania naszych przekonań za prawdy powszechnie obowiązujące. Często sądzymy, że myślimy w jakiś sposób, bo tak „ludzie sądzą”. Pozwala to widzieć świat jako bezpieczniejszy i bardziej zrozumiały, ale znacznie utrudnia porozumienie i czasem konieczną weryfikację własnych opinii. Zmiana tych nawyków może wydać się ryzykowna. W pierwszym przypadku narażamy się na to, że ktoś zlekceważy nasze uczucia, w drugim - na to, że to, co wydawało się nam znane i bezpieczne, ukaże nagle inną twarz. Bardziej ryzykowne dla relacji z innymi jest jednak prowokowanie kontrataku: „nie ja jestem arogancki, tylko ty chcesz się koniecznie do czegoś przyczepić”. To uniemożliwia lub znacznie utrudnia wymianę informacji i skutecznie blokuje zainteresowanie naszymi pomysłami.

Budowa komunikatu JA

Komunikaty JA budujemy wg poniższego wzoru zawierającego cztery kroki:

1. Stwierdzenie uczuć czy przekonań (Czuję)

Opisz swoje uczucia (gniew, poczucie lekceważenia, urażenia, zdziwienia, przygnębienia, smutku, itp.).

2. Wskazanie konkretnego zachowania (Kiedy ty).

Opisz zachowanie powodujące problemy, czyli takie, kiedy druga osoba mówi lub robi coś, co nas uraża, przeszkadza nam itp..

3. Wskazanie konsekwencji (Ponieważ).

Opisz konsekwencje, jak dla ciebie bądź innych miało problematyczne zachowanie (strata czasu, konieczność dodatkowego wysiłku, ryzyko utraty przyjaciół, ryzyko gniewu innych, itp.).

4. Sformułowanie celu (Chcę).

Powiedz, czego chcesz. Informuj o twoich prośbach i oczekiwaniach. Lepiej unikaj jednak takich słów, jak życzenie czy wymogi. Główny problem polega na tym aby rzeczywiście określić, czego chcemy i jasno to wyrazić.

Zauważ, że każda część zdania wypowiedzana jest w pierwszej osobie liczby pojedynczej. Najlepiej, aby w żadnej z nich nie znalazł się zaimek „ty”, choć w realnych sytuacjach, kiedy opisujemy problem, trudno jest tego uniknąć.

Przykłady komunikatu – JA

Czuję Stwierdzenie uczucie	Kiedy (ty) Zachowanie problematyczne	Ponieważ Konsekwencje	Chcę Cele
Jestem zły	Kiedy muszę czekać na pieniądze, które ci pożyczyłem	Ponieważ nie mogę kupić sobie nowej karty do telefonu	Chciałbym, żebyś, oddawał mi pieniądze zgodnie z terminem.
Czuję się przygnębiony	Kiedy słyszę, że dostałem kiepski stopień za prezentację	Ponieważ bardzo dużo nad nią pracowałem i uważam, że jest dobra.	Chciałbym, żeby Pani to doceniła.
Czuję się zawiedziona	Kiedy mówisz, że nie pojedziesz na zakupy	Ponieważ bardzo potrzebuję pomocy w wyborze sukienki na studniówkę.	Chciałabym, żebyś mi pomogła wybrać i doradziła, w której wyglądam najlepiej.