

## Jak być asertywnym?

Asertywność oznacza szacunek dla siebie i innych. Należy rozumieć ją jako przeświadczenie jednostki, że jej opinie, przekonania, myśli i uczucia są równie ważne jak opinie, przekonania, myśli i uczucia innych. Oraz że inni ludzie mają również prawo żywić takie przeświadczenie.

Asertywność, to pewnego rodzaju zachowanie pozwalające nam konkretnie i zdecydowanie komunikować nasze potrzeby, chęci i uczucia innym ludziom ?bez naruszania w jakikolwiek sposób ich praw. Jest to alternatywa zachowań biernego, agresywnego i manipulatorskiego.

Asertywność to:

- umiejętność wyrażania siebie (jasno, bezpośrednio)
- szacunek dla siebie (liczenie się z tym, co się czuje i myśli)
- świadomość własnych możliwości i ograniczeń

Człowiek asertywny nie siedzi beczynnie, licząc na los szczęścia. Aktywnie szuka tego, czego chce (np. odpowiadającej mu pracy, interesującego hobby czy przyjaciół, którzy go pobudzają i wspierają). Bowiern bycie asertywnym to nie tylko radzenie sobie z sytuacjami negatywnymi i problemowymi, ale także podejmowanie pozytywnych i konstruktywnych kroków z wyprzedzeniem.

Jednostka prawdziwie asertywna potrafi zachowywać się elastycznie. Asertywność nie polega jedynie na umiejętności mówienia w sposób zdecydowany i bez wahania ?ie? ani też na akceptowaniu ?ie? drugiej strony, jeśli to ty masz rację. Asertywność daje obu lub wszystkim zainteresowanym możliwość wynegocjowania rozsądnego porozumienia poprzez serię działań będących wynikiem świadomego wyboru. Asertywność umożliwia zachowanie szacunku dla siebie oraz innych. Jest to cel wart zabiegów.

Zachowanie asertywne nie jest w istocie niczym trudnym. Jest to nasz naturalny sposób bycia, który być może utraciliśmy z biegiem lat.

Zachowanie asertywne, to takie zachowanie, które daje jednostce największą szansę osiągnięcia pożądaných rezultatów, a zarazem pozwala jej na zachowanie szacunku do siebie oraz respektowanie innych. Zachowanie asertywne to bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażanie wobec innej osoby uczuć, postaw i pragnień to sposób radzenia sobie z konfrontacją, krytyką lub niesprawiedliwością - czyli sytuacjami, które budzą w nas niepokój, postawę obronną i gniew.

Warunki asertywności:

- szczerłość (otwartość, prawda)
- akceptacja siebie (przyznawanie się do tego co się czuje i myśli)
- odpowiedzialność za życie i wybory
- nie obwinianie innych ludzi czy "okoliczności"
- zaufanie do siebie i do świata

Chcąc być asertywnymi, musimy:  
zdecydować, czego chcemy

zdecydować, czy jest to uczciwe  
wyraźnie o to poprosić  
nie bać się podejmowania ryzyka  
być wyciszeni i odprężeni  
otwarcie wyrażać nasze uczucia  
swobodnie przyjmować i mówić innym komplementy  
wyrażać i przyjmować uczciwą krytykę

Nie wolno nam:

owijać w bawełnę  
chować się za czyimiś plecami  
znęcać się  
zwymyślać kogoś  
tłamsić swoje uczucia

Jeśli chcemy, aby nasze dzieci wyrosły na pewnych siebie, asertywnych ludzi dorosłych, musimy zapewnić im:

- wzorzec zachowania asertywnego kogoś, kto w ich obecności jest asertywny i komu ufają, szanują go i chcą być takie same
- miłość i wsparcie aby budować w nich poczucie własnej wartości
- uważną krytykę aby umożliwić im realistyczne widzenie samych siebie, swoich działań i potrzeb
- poczucie wartości by pomóc im oceniać prawa swoje i innych
- podstawowe poczucie bezpieczeństwa aby umożliwić im eksperymenty z ryzykiem i popełnianiem błędów

Szukając przyczyn naszego nieasertywnego zachowania, musimy wziąć pod uwagę wpływ innych niż rodzice czynników. Są wśród nich:

- pozycja w rodzinie czy jesteś pierwszym, kolejnym czy ostatnim dzieckiem?
- wpływ innych krewnych na przykład starszych siostr lub braci
- szkoła do jakiej chodziłeś i jakie były Twoje relacje z nauczycielami i innymi dziećmi
- osiągnięcia w szkole i później w pracy?
- płeć w tym społeczeństwie kobiety są skłonne do bierności, a mężczyźni są często agresywni
- klasa społeczna czasami pieniądze i władza ułatwiają bycie bardziej asertywnymi, choć niestety, zdają się również sprzyjać zachowaniom agresywnym

Dlaczego warto być asertywnym?

Zachowanie asertywne częściej prowadzi do kompromisu i negocjacji niż jednoznacznego zwycięstwa któreś ze stron. Będąc asertywnymi zachowujemy się tak, aby przy wychodzeniu z różnych sytuacji nie towarzyszyło nam złe mniemanie o sobie. Będziemy natomiast odczuwać zadowolenie, że zrobiliśmy wszystko, co mogliśmy, nie naruszając praw innych ludzi.

Zazwyczaj ludzie asertywni to ludzie pewni siebie, odprężeni i szczęśliwi po prostu dlatego, że są sobą.

Najlepiej jest być sobą ?prostym, prawdziwym i dostojnym. (Robert Browning)

Ludzie asertywni są świadomi swych mocnych i słabych stron. Nie obawiają się podejmowania ryzyka i wiedzą, że postępując w taki sposób prawdopodobnie popełnią wiele błędów.

Doświadczenie to nazwa, którą każdy nadaje błędom. (Oskar Wilde)

Jeśli jesteśmy asertywni, błędy postrzegamy pozytywnie, jako okazję do nauki i lepszego działania następnym razem. Nauczymy się mierzyć swe sukcesy własnymi możliwościami i potencjałem, nie zaś ciągłym porównywaniem siebie z innymi ludźmi. Akceptowanie własnych możliwości pomoże nam stawiać sobie realistyczne cele, tak że nie będziemy ciągle wchodzić w sytuacje, w których doznajemy niepowodzenia.

Bycie asertywnym oznacza także akceptowanie tego, że nie każdy będzie wobec nas miły i troskliwy. Wykształcimy w sobie umiejętność postrzegania sytuacji, w których mądrze jest wycofać się, i są takie sytuacje, w których należy walczyć o prawa swoje i innych.

Uleganie instynktownym reakcjom na pojawienie się problemu: ucieczce (bierność) i walce (agresja) prowadzi do wielu problemów zdrowia psychicznego i problemów w relacjach międzyludzkich. Człowiek rozwinął trzeci typ zachowania polegający na wykorzystaniu bardziej złożonych umiejętności myślowych i werbalnych: dyskusowanie, argumentowanie i negocjowanie.

Prawa asertywności

1. Prawo domagania się tego, czego chcemy (ze świadomością, że druga osoba ma prawo powiedzieć: nie).
2. Prawo do własnego zdania, uczuć i emocji oraz do odpowiedniego ich wyrażania.
3. Prawo wypowiedzania opinii, które nie mają logicznej podstawy i których nie musimy uzasadniać (np. intuicyjne myśli i uwagi) .
4. Prawo do podejmowania własnych decyzji i radzenia sobie z ich skutkami.
5. Prawo dokonania wyboru w kwestii zaangażowania się w cudze problemy.
6. Prawo do niewiedzy i niezrozumienia czegokolwiek.
7. Prawo do poprawiania błędów.
8. Prawo do odnoszenia sukcesów.
9. Prawo do zmiany zdania.
10. Prawo do prywatności.
11. Prawo do samotności i niezależności.
12. Prawo własnej przemiany i bycia asertywnym.

Trzy zachowania  
agresywne  
bierne  
asertywne  
zachowania niewerbalne  
krzyk  
głos proszący  
głos spokojny  
podniesiony głos  
zaciśnięte pięści  
postawa odprężona  
wskazanie palcem  
przesuwanie stóp  
bezpośredni kontakt wzrokowy  
założone ręce  
oczy zwrócone w dół  
wyprostowana pozycja ciała  
pozycja nieruchoma  
pochylenie

Kluczowe słowa i zdania stosowane razem z odpowiednimi zachowaniami niewerbalnymi

Lepiej, żebyś...

Jeśli nie...

Uważaj

No, dobra

Powinieneś

Niedobrze

Idiota!

Ty...!

może

myślę, że

zastanawiam się, czy

czy zechciałbyś

tak mi przykro

przepraszam, czy...

Ale...

No wiesz...

A jeśli

Mam nadzieję, że

nie przeszkadza Tobie...

ja

uważam, że

czuję, że

chcę

weźmy się do

jak to możemy załatwić?  
Co o tym myślisz?  
Co ty na to?

Sztuka zachowania pozytywnej postawy:  
Kto się boi kośćmi trząść, szóstki nigdy nie wyrzuci (przysłowie chińskie)

Mówienie komplementów ? nie ma lepszego sposobu na budowanie przyjaźni, miłości i szacunku w naszych relacjach z ludźmi: musimy zarówno umieć przyjmować komplementy (nie odrzucać ich) jak i mówić je innym

Umacnianie poczucia własnej wartości ? niskie poczucie własnej wartości jest źródłem niemal wszystkich problemów zdrowia psychicznego. Jeśli mamy złe zdanie na swój temat, jesteśmy podatni na wszelkiego rodzaju stresy czy sytuacje ograniczające.  
Choć skromność jest cnotą, wstyd jest grzechem. (przysłowie)  
Nie chowaj swego świata pod korcem. (przysłowie)

Nowe horyzonty ? dawanie sobie szans na nowe przeżycia.

Dobre porozumienie - człowiek asertywny niekoniecznie potrafi się doskonale wysławiać, nie musi też być błyskotliwym mówcą, ale potrafi:  
uważnie słuchać  
mówić rzeczowo  
inicjować i podtrzymywać rozmowę  
z łatwością ujawniać swoje myśli i uczucia  
zdać sobie sprawę z porozumienia niewerbalnego  
być wyciszonym i odprężonym

Umiejętność skutecznego porozumiewania się z ludźmi ma czasem niewiele wspólnego z inteligencją czy osiągnięciami szkolnymi.  
Gdy spotka się dwóch Anglików, najpierw rozmawiają o pogodzie. (Samuel Johnson)

Wygląd zewnętrzny ? asertywność odzwierciedla się w wyglądzie. Dobrze jest zastanowić się, dlaczego nosimy takie ubranie, albo taką fryzurę. Bez względu na to, jaki przyjmujemy styl, ważne jest, aby naprawdę odzwierciedlał nas i nasze nastroje.  
Wolność polega na robieniu tego, czego się pragnie. (przysłowie)

Masz prawo:

- > prosić o to, czego chcesz ? ale nie wymagać tego
- > mieć i wyrażać swoje zdanie
- > postępować nielogicznie i nie uzasadniać tego
- > podejmować decyzje i ponosić ich skutki
- > decydować, czy chcesz się angażować w problemy innych ludzi
- > nie wiedzieć, nie znać, nie rozumieć
- > popełniać błędy
- > odnosić sukcesy
- > zmieniać zdanie
- > do swojej prywatności

- > do samotności i niezależności
- > zmienić się i korzystać ze swoich praw

#### ASERTYWNE PRAWA CZŁOWIEKA wg Herberta Fensterheima

- Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć - tak długo, dopóki nie raniś innych.
- Masz prawo do wyrażania siebie, nawet jeśli rani to kogoś innego - dopóki Twoje intencje nie są agresywne.
- Masz prawo do dysponowania swoim ciałem, czasem i własnością, jeśli to, co robisz jest dobre dla innych.
- Masz prawo do przedstawiania innym swoich prośb - dopóki uznajesz, że oni mają prawo odmówić.
- Masz prawo do korzystania ze swoich praw.
- Są sytuacje, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest jasna. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sytuacji z drugą osobą.

#### Prawa człowieka wiążące się z asertywnością wg Shan Rees & Roderick S. Graham:

- Prawo do robienia wszystkiego, co nie narusza praw innych ludzi.
- Prawo do zachowania się w sposób asertywny lub nieasertywny.
- Prawo do dokonywania wyborów.
- Prawo do zmiany.
- Prawo do wyrażania opinii i przekonań.
- Prawo do myślenia dobrze o sobie.
- Prawo do dysponowania swoim ciałem, czasem i własnością.
- Prawo do wyrażania życzeń.
- Prawo do ekspresji swojej seksualności.
- Prawo do posiadania potrzeb i pragnień.
- Prawo do marzeń.
- Prawo do informacji.
- Prawo do dóbr i usług, za które się zapłaciło.
- Prawo do niezależności i nieingerencji ze strony innych.
- Prawo do odmowy i sprzeciwu.
- Prawo do poszanowania ze strony innych.

#### Nasze prawa wg Roberta Sharpe (dyrektora Instytutu Terapii Behawioralnej):

- Prawo do zmiany zdania.
- Prawo do popełniania pomyłek.
- Prawo do podejmowania decyzji lub wypowiedania opinii bez konieczności ich uzasadniania.
- Prawo do powiedzenia "nie wiem" i "nie rozumiem".
- Prawo do przeżywania i wyrażania uczuć, zarówno pozytywnych jak i negatywnych, bez jednoczesnego oceniania tego jako słabości lub czegoś niewłaściwego.
- Prawo do nieangażowania się w problemy innych ludzi, jeśli nie mamy na to ochoty.
- Prawo do odmowy.
- Prawo do oceniania siebie i własnego postępowania i do ponoszenia konsekwencji własnych działań.
- Prawo do bycia sobą bez konieczności podejmowania działań na rzecz innych ludzi.
- Prawo do robienia tego wszystkiego bez konieczności podawania uzasadnień.

Asertywność jest często mylona z agresywnością.

Agresywna konfrontacja polega na tym, że jedna lub obie strony próbują zmusić partnera do zaakceptowania własnych poglądów lub żądań i robią to w sposób naruszający prawa drugiej osoby. (krzyki, osobiste ataki, szantaż emocjonalny, całkowity brak porozumienia, żal, poczucie zranienia i zamętu).

Osoba uległa z kolei wybiera strategię dostosowywania się do żądań i zachowań drugiej strony, mimo że wewnętrznie ich nie akceptuje, co prowadzi do frustracji, żalu i unikania.

Asertywna konfrontacja polega na tym, że obaj partnerzy bronią swoich praw, a jednocześnie okazują szacunek i zrozumienie dla drugiej strony. Celem nie jest zwycięstwo za wszelką cenę, ale osiągnięcie, poprzez proces negocjacji i kompromisy, porozumienie wzajemnie akceptowane.

## UWAGI PRAKTYCZNE

### Zasady dobrej komunikacji

- Zanim odpowiesz, zrób przerwę (eliminowanie zachowań/reakcji automatycznych)
- Uważnie słuchaj (staraj się dość często sprawdzać, czy dobrze zrozumiałeś - fakty, emocje, potrzeby)
- Wyrażaj własne uczucia, pragnienia i poglądy
- Znajdź czas na regularne szczerze rozmowy

### Jak asertywnie powiedzieć "NIE"

- zacznij od wyraźnego, stanowczego i głośnego "nie"
- nie tłumacz się, nie usprawiedliwaj (podanie przyczyny to przesadne przeproszanie)
- pamiętaj, że masz prawo powiedzieć "nie"
- nie sprawiaj wrażenia jakbyś czekał, żeby cię przekonano byś zmienił zdanie
- (zamknij sprawę: zmień temat rozmowy, odejdz lub wróć do poprzedniego zajęcia, etc.)
- pamiętaj, że "nie" jest odpowiedzią na konkretną prośbę, nie odrzuceniem osoby
- jeśli nie wiesz co odpowiedzieć, zyskasz czas mówiąc: "Dam ci znać później"
- bierz odpowiedzialność za mówienie "nie" - nie miej za złe komuś, że cię o coś poprosił
- proś o więcej informacji, jeśli są ci potrzebne, by podjąć decyzję

### Wyrażanie krytyki

- przeanalizuj swoje motywacje
- nie używaj argumentów personalnych
- bądź nastawiony pozytywnie
- bądź konstruktywny, bądź pomocny

### Autoafirmacja

Aby zwalczyć wieczne napominania krytyka znajdującego się w twojej głowie, dobrze jest wypowiadać słowa aprobaty wobec samego siebie:

- jestem dobry - dokładnie taki, jaki powinienem być
- robię, co mogę, nikt nie mógłby zrobić więcej
- jestem tylko człowiekiem, staram się najlepiej, jak potrafię
- czasami mi się udaje, czasami nie - jestem w porządku.

### Ton i natężenie głosu

Końcówkę zdania, które ma brzmieć stanowczo (stwierdzenie, żądanie) należy wypowiedzieć niżej (wyżej zabrzmiałoby jak pytanie).

### Sposoby radzenia sobie z gniewem

- poinformowanie o swoich emocjach (otwartość)
- decyzja o "odpuszczeniu sobie"

- ćwiczenia relaksacyjne
- ćwiczenia fizyczne wysiłek

Jak wyrażać gniew:

- jasno i konkretnie, brać odpowiedzialność za to, co mówisz, nie obwiniać drugiej strony
- wysłuchać poglądu drugiej strony
- nie pozwól, by oładnęły tobą negatywne emocje
- wyrażać gniew do końca, mamy prawo okazać swoje uczucia (nie uśmiechać się)
- możliwe jest wyrażenie gniewu i jednocześnie okazanie drugiej osobie, że nam na niej zależy

Polecana literatura:

- Gael Lindenfield: Asertywność
- Maria Król-Fijewska.: Stanowczo, łagodnie, bez lęku Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2000.
- Robert Sharpe: Broń swoich interesów Dom wydawniczy ABC, Warszawa 1996.
- Shan Rees & Roderick S. Graham: Bądź sobą Książka i wiedza. Warszawa 1993.