

Człowiek asertywny wyraża swoje opinie, zasady, a także emocje w sposób otwarty i stanowczy, lecz nie agresywny – jednocześnie zachowując szacunek do norm i poglądów innych ludzi; postępuje zgodnie z własnym wewnętrznym systemem wartości, z własnymi przekonaniem i uczuciami.

Być asertywnym, to znaczy umieć wyznaczać własne granice i respektować granice innych ludzi. Osoby asertywne szanują siebie i innych, Mają na względzie interes własny, dostrzegając, rozumiejąc i szanując interesy innych osób. Asertywność, to świadomość swoich praw i praw pozostałych ludzi, rozumienie, że nasze prawa kończą się tam, gdzie zaczynają się prawa innych.

W sytuacjach konfliktowych, umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis, bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznanych wartości.

Asertywność nie jest wrodzona; jest wyuczonym sposobem reagowania w różnych sytuacjach społecznych, przy czym doświadczenie możemy zdobywać na każdym etapie życia. O tym, czy przejawiamy zachowania asertywne, czy nie - możemy się przekonać obserwując sposób, w jaki wyrażamy swoje zdanie, jak prosimy innych o różne rzeczy, jak wyrażamy sprzeciw, i jak reagujemy na pochwały i krytykę.

„Zachowaniem asertywnym będzie takie Twoje postępowanie, które:

- sprzyja zwiększeniu Twojego poczucia komfortu,
- jest w zgodzie z Twoimi przekonaniem, uczuciami, wartościami, potrzebami,
- nie stoi w sprzeczności z normami czy konwenansami danej grupy społecznej, do której należy Twój rozmówca”.

Problemy z asertywnością

Życie bez problemów jest iluzją. Nie da się przed nimi uciec. Dlatego też warto zainwestować w naukę radzenia sobie z przeciwnościami, wypracować skuteczne metody rozwiązywania problemów. Na początek spróbuj określić swoje problemy. To, co może być dla ciebie trudnością, obszary, w których nie czujesz się zbyt pewnie. Zastanów się, czy dotyczą one konkretnych ludzi, czy raczej sytuacji, a może wzajemnie się one przeplatają? Nazwij je (stwórz listę) i uporządkuj według hierarchii ważności.

Przykład listy:

1. Relacja z szefem.
2. Odmawianie prośbom znajomych.

3. Wyrażanie uczuć (pozytywnych bądź negatywnych).
4. Przekraczanie granic twojej prywatności przez koleżankę.
5. Zaproponowanie nowego podziału obowiązków domowych.
6. Reklamowanie wadliwych towarów.

Zachowania nieasertywne i ich skutki

Kiedy pojawia się problem - reagujemy na niego:

- w sposób agresywny - walcząc;
- w sposób bierny - uciekając, ulegając;
- w sposób asertywny - dyskutując, argumentując, negocjując.

Niewłaściwych postaw i form zachowania, do których należą: uległość, agresja i manipulacja, uczymy się już w dzieciństwie, czerpiąc wzorce zachowań z najbliższego otoczenia. ([Tabela 1 i 2 Sygnały niewerbalne](#))

Osoby uległe bardziej troszczą się o interesy czyjeś, niż swoje własne; nawet za cenę rezygnacji z własnych poglądów i potrzeb. Chcą okazać się pomocne, życzliwe, ustępujące, by zyskać sympatię. Nie chcą wyrażać swojego zdania, jeśli mogłoby okazać się sprzeczne z opinią rozmówcy. Rzadko o coś proszą, ale kiedy są do tego zmuszone - robią to bez przekonania i z poczuciem zażenowania. Bez wahania natomiast spełniają prośby innych. Odmawianie sprawia im ogromną trudność, więc prawie nigdy tego nie robią. Są bardzo krytyczne wobec siebie, więc przyjmują negatywne opinie innych na swój temat bez sprzeciwu, nie potrafią natomiast przyjąć pochwały. Osoby agresywne z kolei przedkładają własne prawa, potrzeby i pragnienia, nad prawami, potrzebami i pragnieniami innych. Łatwo przychodzi im narzucanie swojej woli, wykorzystywanie innych do swoich celów. Chcą uchodzić za silne, przebojowe, by poczuć się pewnie i móc kierować innymi. Narzucają swoje zdanie, nawet ich prośby mają ton rozkazu. Oczekują posłuszeństwa, same nie kwapią się, by spełnić czyjąś wolę. Bez problemu odmawiają, nie biorąc pod uwagę, że ktoś mógłby tak zachować się wobec nich. Są bardzo krytyczne wobec wszystkiego i wszystkich dookoła, nie godząc się jednocześnie na żadne negatywne opinie pod swoim adresem- dla siebie rezerwują pochwały. Równie bezwzględnie, choć w sposób bardziej wyrachowany postępują manipulanci - próbują zdominować i zmusić innych do wykonania swoich idei w sposób zakamuflowany i nieuczciwy; ponieważ boją się, że wyrażając wprost swoje potrzeby i zamiary - niczego nie osiągną. Opinie wydają pod kątem ich przydatności w danej sytuacji; swoim prośbom przydają tragizmu, wymuszając tym samym ustępstwa. Same prośbom odmawiają, ale oczywiście nie wprost - zwodzą rozmówcę, odwracają jego uwagę, grają na czasie. Chwalą innych, gdy chcą coś uzyskać. Chwalą nieszczerze i tylko wtedy, gdy im się to opłaca. W tym samym

celu udają, że zgadzają się z krytyką własnej osoby. Prezentowane postawy i towarzyszące im zachowania wynikają z niskiej samooceny i negatywnego obrazu własnej osoby, żadna z nich nie sprzyja budowaniu relacji międzyludzkich. ([Tabela 3\)](#)

Zachowania asertywne

Asertywność przejawia się w takich zachowaniach, jak:

- przedstawianie swoich opinii bez względu na to, czy rozmówca jest nam przychylny czy nie;
- otwarte i jasne wyrażanie swoich potrzeb (choć nie mamy gwarancji, że zostaną zaspokojone);
- utrzymywanie dobrego mniemania o sobie;
- przyjmowanie szczerej krytyki lub pochwały;
- wypowiadanie niezależnych poglądów w obecności ważnych osób, autorytetów;
- obrona własnego terytorium psychologicznego przed manipulacją i atakiem;
- nieskrępowane nawiązywanie kontaktów (także z osobami wcześniej mało znanymi);
- poszanowanie cudzego terytorium psychologicznego;
- określanie swoich celów w sposób realny;
- podejmowanie ambitnych zadań (ze świadomością, że nie wszystko musi się powieść).

Ludzie asertywni są świadomi swych mocnych stron i swych słabości. Nie obawiają się podejmowania ryzyka, bo działając liczą się z możliwością popełnienia błędów. Wykorzystują je pozytywnie – jako okazję do lepszego przygotowania się na przyszłość. Skupiają się na własnych możliwościach i stawiają sobie realistyczne cele, zamiast stale porównywać się z innymi.

Asertywność jest postawą, którą możemy rozwijać przez:

- analizę swoich mocnych i słabych stron i budowanie na ich podstawie pozytywnej samooceny;
- unikanie katastroficznych, negatywnych myśli;
- myślenie i mówienie o sobie pozytywnie (monolog wewnętrzny);
- ćwiczenie właściwych zachowań - trening asertywności.

Zdarza się, że jesteś asertywni w jednej sferze życia (np. w pracy), a w innej już nie (np. w domu, związku, relacji koleżeńskiej). Często robimy coś, czego wcale nie musimy, albo wręcz nie mamy ochoty, ale nie potrafimy odmówić, ktoś wywiera na nas presję, czujemy się zakłopotani i boimy się powiedzieć „nie”. Może próbujemy ratować się składaniem obietnic bez pokrycia lub po prostu kłamiemy. Nie są to asertywne sposoby reagowania.

Asertywna odmowa

Asertywna odpowiedź powinna zawierać:

- słowo „nie”;
- zapowiedź czego nie zamierzasz robić;
- krótkie, prawdziwe uzasadnienie odmowy.

Przykład: Zależy mi na naszych dobrych układach. Natomiast nie zgodzę się na twoją propozycję, bo mam zaplanowane inne zadania.

Oto kilka dobrych technik komunikacyjnych, które służą obronie twojego terytorium oraz wyrażaniu odmowy w sposób asertywny:

- Powiedz: „chciałabym mieć trochę czasu, żeby się nad tym zastanowić” – nie poddawaj się naciskowi wywieranemu na ciebie.
- Spokojnie powiedz „nie” i poszukaj innego rozwiązania problemu, np.: „ Tego ci nie mogę pożyczyć, ale mam drugi bardzo podobny”.
- Możesz zgodzić się na część czyjejś propozycji lub prośby: „Nie zostanę na całym festynie, ale mogę pójść z tobą na pokazy szkoły tańca”.

Podstawowe umiejętności asertywne:

- Nauczyć się mówić **„stop”**, gdy zaczynamy czuć się niekomfortowo - daje to nam czas na przemyślenie, co się właściwie dzieje i jak chcemy się zachować. Bez tego momentu zatrzymania się - sytuacja wymyka się spod kontroli i zanim zorientujemy się, o co chodzi, nasze granice są już znacznie przekroczone, a nas ogarnia wściekłość, a wtedy trudniej zachować się asertywnie.
- Nie poddawać się - ćwiczyć i próbować, nawet, jeśli początkowo ci się nie udaje i popełniasz błędy, to pamiętaj, że masz do nich prawo. Zawsze możesz poinformować rozmówcę, że zmieniłaś zdanie po przemyśleniach.
- Technika „zdarłej płyty” - spokojnie i asertywnie powtarzasz swoją kwestię, aż partner rozmowy zgadza się negocjować lub ustępuje.

- Negocjacje – spróbuj zrozumieć położenie partnera rozmowy i jego/jej emocje, potrzeby. Zachowaj spokój, trzymaj się głównego tematu i wymagaj tego, od drugiej strony, a następnie zaproponuj kompromis.
- Umiejętność chronienia siebie - radzenie sobie z krytyką. Staraj się nie reagować agresją, nie pozwól też zachwiać swoim poczuciem własnej wartości, nie unikaj krytyki przymilnym zachowaniem. Konstruktwna krytyka może być pożyteczna, pomoże ci poprawić niedociągnięcia, potraktuj ją jako wskazówkę na drodze do rozwoju.
- Umiejętności chronienia siebie – radzenie sobie z manipulacjami i uwagami innych. Zaczynij od najmniej trudnych problemów. Najpierw musisz nauczyć się je rozpoznawać, potem ćwiczyć asertywne reagowanie. ([Tabela 4 - ukryte przesłania](#))

Postawa asertywna

Bycie asertywnym nie sprowadza się tylko do wypracowania sposobów radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, to także konstruowanie pozytywnej rzeczywistości wokół siebie przez odpowiedzialne budowanie dobrych relacji z ludźmi, atrakcyjne spędzanie czasu, po wypracowanie satysfakcjonującego stylu życia. Człowiek asertywny myśli pozytywnie, zna swoją wartość. Przyjmuje życzliwe komplementy, potrafi też nimi obdarować inną osobę.

Osoby asertywne wyrażają swoje zdanie, nie odczuwając przy tym potrzeby ustępowania rozmówcom, ani przekonywania ich do tego, co mówią. Asertywność, to umiejętność akceptowania różnic i – jeśli trzeba – pójścia na kompromis, to znaczy znajdowania rozwiązań satysfakcjonujących obie strony. To odwaga bycia sobą w rozmowie. Osoby asertywne wyrażają prośby bez skrupowania, ale biorą pod uwagę fakt, że ktoś może im odmówić. Nie czują się tym urażone i same spełniają prośby innych, jeśli nie koliduje to z ich własnym interesem. Jeśli nie chcą czegoś zrobić, odmawiają uczciwie i nie czują się z tym źle. Jednocześnie respektują prawo innych do odrzucania ich prośb.

Bycie asertywnym daje poczucie mocy sprawczej – podejmujesz decyzję, bierzesz za nią odpowiedzialność i otwarcie to wyrażasz: „tak postanowiłam”. Dzięki temu masz świadomość, że twoje życie zależy przede wszystkim od ciebie. Nikogo nie musisz zwodzić, jesteś spójna w swoim zachowaniu.