

ASERTYWNOŚĆ

Definicja: Zespół zachowań interpersonalnych, wyrażających:

uczucia
postawy
życzenia
opinie
prawa

w sposób bezpośredni, stanowczy, i uczciwy, szanując równocześnie identyczne prawo drugiej osoby (osób). Bez nieuzasadnionego niepokoju, lęku.

Jeśli sam nie określam swoich granic i praw, inni robią to za mnie i niekoniecznie musi mi się to podobać. Rodzić się może gniew i agresja.

Asertywne zachowanie to takie, gdy po nim wzrasta, choćby minimalnie, poczucie szacunku do siebie.

Asertywność nie jest wrodzona, ale nabyta !!

Asertywność to :

1. przyjmowanie odpowiedzialności za własne życie i dokonywane wybory, a nie poddawanie się czy kierowanie wyborami innych,
2. nabyta umiejętność nawiązywania kontaktów i współżycia z innymi ludźmi,
3. umiejętność wyrażania siebie w sposób jasny i bezpośredni,
4. szacunek dla punktu widzenia rozmówcy oraz wobec samego siebie,
5. świadomość swoich wad i zalet,
6. umiejętność mówienia "miękkiego TAK / NIE,
7. sztuka mówienia świadomego TAK / NIE,
8. umiejętność postrzegania siebie takim, jakim się jest,
9. to umiejętność bycia sobą.

Koncentruj się na **zadaniu, celu**, który chcesz osiągnąć, a **nie na partnerze** akcji i jego cechach, **na sobie** i swoich cechach lub na wzajemnej relacji.

Nie uruchamiaj osobistych kompleksów społecznych (że ktoś cię niewystarczająco szanuje, że krzywo popatrzył, że coś o tobie pomyśli , etc...).

Spokojnie, ale stanowczo, **powiedz co chcesz**, wyegzekwuj to, **bez osobistych komentarzy, wyjdź** i zajmij się swoimi sprawami, nie roztrząsając tego co było.

Rady:

Rozpoznaj w sytuacji społecznej swoje prawa, pamiętając, że masz też prawo do proszenia o coś.

Skorzystaj z tych praw, koncentrując się wyłącznie na zadaniu, celu, który chcesz osiągnąć.

Nie naruszaj praw innych.

Zachowuj się stanowczo, ale łagodnie. Pamiętaj o uśmiechu.



Mówienie, porozumiewanie się w sposób asertywny to :

1. mówienie prawdy,
2. to przyjmowanie odpowiedzialności za swoje życie, wybory,
3. to podejmowanie własnych decyzji, a nie bierne przyjmowanie życia,
4. to znalezienie kompromisu, aby żadna ze stron nie czuła się pokrzywdzona,
5. to przeanalizowanie każdej sytuacji konfliktowej; odpowiedzenie sobie na pytanie:
co mogłam/mogłem zrobić/powiedzieć, aby powstrzymać/załagodzić konflikt ?

Punktem wyjścia do asertywności jest :

ZAAKCEPTOWANIE SAMEGO SIEBIE



ASERTYWNOŚĆ WOBEC SIEBIE



BYCIE ASERTYWNYM WOBEC INNYCH

Podstawowym elementem zachowania asertywnego jest pozytywne myślenie o sobie, własnych działaniach oraz szczerze wyrażanie uczuć.

Dlatego ważną rolę odgrywają AFIRMACJE (pozytywne myślenie) – odwrotność przekonań negatywnych – pozwalają one na dostrzeżenie pozytywnych stron danej sytuacji, wg zasady :

POZYTYWNE MYŚLENIE → POZYTYWNE REZULTATY

NEGATYWNE MYŚLENIE → NEGATYWNE REZULTATY

OBRONA PRAW OSOBISTYCH



Najważniejsze prawo indywidualne to **prawo do bycia sobą**.

Oznacza dysponowanie swoim czasem, energią, dobrami materialnymi zgodnie z własnym interesem, ale nie naruszając praw innych.

Każdy powinien wyznaczyć i bronić swoje “terytorium psychologiczne”: czyli to co należy do mnie i zależy ode mnie.

Najczęściej problemem jest **ODMAWIANIE**. Boimy się mówić “**NIE**” w obawie przed gniewem, utratą sympatii, odrzuceniem lub, co jest poważniejszym problemem, rodzi się z tego powodu poczucie winy.

Jeśli nie mówisz “Nie”, wtedy, gdy tak czujesz, rodzi się w tobie złość i oskarżanie partnera. Im dłużej taka sytuacja trwa, tym bardziej zapominasz o obronie siebie, a zaczynasz atakować partnera, zadawać mu ból i niszczyć jego “terytorium”.

Relacje oparte na nie informowaniu otoczenia czego **NAPRAWDĘ chcę** dla siebie doprowadzają do niemożności porozumienia się.

Człowiek asertywny bierze **ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SIEBIE**: informuje jasno czego chce, czego nie chce, jakie stawia warunki, o czym sam decyduje, na co pozwala wobec siebie.

Odmawiaj wprost, powiedz słowo “**nie**”, podaj, jeśli to możliwe, powód, ale **nie tłumacz się, nie przepraszaj, nie usprawiedliwiaj, nie miej pretensji**(nie atakuj drugiej osoby).

Informuj, a nie proś o pozwolenie na nie zrobienie czegoś.

Czasem, wiedząc, że w jakiejś sytuacji chcesz odmówić, możesz o tym uprzedzić partnera. Ułatwia to potem odmowę (Np. uprzedzasz kolegów, że nigdy nikomu nie pożyczysz książki, bo taką masz zasadę).

Im więcej otoczenie wie na twój temat; jakie masz upodobania, czego nie znosisz, jakie masz poglądy etc., tym łatwiejsze i konstruktywne stają się relacje z nim.

Czasem nie możemy odmówić lub dokonujemy **WYBORU** nie odmawiania. Jeśli świadomie jesteś nieasertywny, to oznacza, że np. realnie oceniasz możliwości danej sytuacji lub, ze względu na ważne dla ciebie wartości, rezygnujesz z obrony swojego “terytorium”. Najważniejszą wskazówką czy jesteś czy też nie jesteś asertywny, jest poczucie, że nie jesteś przez nikogo **ZMUSZANY** do określonego postępowania, że robisz tylko tyle ile **SAM CHCESZ** i że nie czujesz się bezradny lub wściekły na otoczenie za to, że cię zmusza do czegoś.

INICJATYWA W KONTAKTACH TOWARZYSKICH

Problemem najczęściej pojawiającym się w nawiązywaniu nowych kontaktów jest **OBAWA I WYOBRAŻENIA** o tym, że otoczenie może nas postrzegać **NEGATYWNIE**. Związane one są z własnym poczuciem, już od dawna w nas ugruntowanym, o naszej wartości (albo jest ono wysokie lub wystarczająco duże albo poważnie zaniżone). Trudność w nawiązywaniu nowych znajomości zazwyczaj mają osoby z niskim lub zaniżonym poczuciem wartości.

Trening asertywności nie przewiduje zmiany takiego przekonania o sobie, jest to praca nad zmianą osobowości i przynależy do obszaru psychoterapii. Jednak można sobie pomóc, stosując zasady asertywności:

staraj się **NIE KONCENTROWAĆ** na tym **CO** ktoś o tobie pomyśli, ale postaw sobie kilka pytań w związku z sytuacją i nowo poznawanymi ludźmi:

1. Czy robisz w tej chwili to, na co masz ochotę?
2. Czy udajesz kogoś, kim wcale nie jesteś, żeby sprzedać nieprawdziwy, tylko w twoim przekonaniu **lepsz**y, obraz siebie ?
3. Czy twoje zachowanie jest otwarte, zgodne z motywami, którymi się powodujesz i czytelne dla partnera?

W koncepcji asertywności **szczer**ość i **otwart**ość nie jest zarezerwowana tylko dla relacji z bliskimi.

Przez to, co powiesz i jak się zachowasz możesz powiedzieć: **to jestem ja**.

Jeśli mnie akceptujesz takim, jakim jestem, w porządku. Jeśli nie, to trudno.

Nawet jeśli to nie jest przyjemne, że ludzie nas nie chcą, to, po pierwsze, nie wszyscy, ale tylko niektórzy, a po drugie, że dzięki temu unikamy rozczarowań w dalszych kontaktach, kiedy już udawać nie będzie można.

Jeśli wstydzisz się w takich sytuacjach, postaraj się tak zorganizować, żeby sytuacja była jak najkorzystniejsza dla ciebie, ale nie staraj się za wszelką cenę pokazać, że nie odczuwasz zawstydzenia, bo będziesz nie sobą i w ostateczności, mało skuteczny.

Prędzej czy później twoje prawdziwe cechy i tak ujawnisz. Może warto wypróbować (zobacz zawsze sytuację!!) czy poinformowanie o tym, że sytuacja cię krępuje, ale bardzo chcesz nawiązać znajomość, nie będzie korzystna dla ciebie. Najczęściej to działa, prawie nikt nie ma nikomu za złe informowania go o swoich odczuciach. Czy ty sam miałbyś za złe komuś, że poinformował cię, że jest mu trudno w określonej sytuacji?

Zawsze możesz zadać sobie jeszcze jedno pytanie:

Czy pozostawanie w sytuacji, która wymaga udawania, grania jest w moim interesie i czy tego chcę?

Odpowiedź zadecyduje, czy w sposób odpowiedzialny, czyli z własnego wyboru, więc również bez pretensji do otoczenia, pozostaniesz w tej sytuacji, czy wyjdiesz lub zrezygnujesz z zawierania nowych znajomości.

Żywe bycie w towarzystwie wiąże się z inicjatywą i podejmowaniem ryzyka. Wymaga energii. Grozi niepowodzeniem. Tak jest. To jest część dorosłego życia. Ale równocześnie przynosi dużo radości.

Możesz wybrać wycofanie, ale **świadomie** to robiąc, nie możesz mieć pretensji do otoczenia, że jesteś sam albo, że cię nie akceptuje. To **TY** się **WYCOFALEŚ, a nie otoczenie cię odrzuciło.**

Wybór taki zależy od temperamentu i dotychczasowych doświadczeń życiowych. Jeśli one skłaniają cię do wycofywania się i lękowych zachowań, możesz nad tym popracować (np. zmieniając monolog wewnętrzny), zawsze jednak pamiętaj, żeby:

- uświadomić sobie jasno czego pragniesz od danej sytuacji towarzyskiej, do czego dążysz,
- wybierz takie zachowanie, które jest najbardziej dla ciebie właściwe, zgodne z twoją osobowością, żeby też nie było w konflikcie z ogólnie przyjętymi normami społecznymi i nie naruszało praw innych,
- jak najszybciej **ZRÓB TO**, koncentrując się na zadaniu (to znaczy zrealizuj wybrane zachowanie) a nie na tym, co ktoś o tobie pomyśli
- nie staraj się być, podejmując pierwsze próby inicjatyw perfekcyjny. Nie jakość, ale sam fakt, że się zdecydowałeś, jest sukcesem (**najczęściej to właśnie obawa o własną niezręczność, lęk przed ośmieszeniem nadmierne wymagania w stosunku do siebie, są źródłem blokowania inicjatywy w nawiązywaniu kontaktów towarzyskich**)

Pamiętaj: masz prawo popełniać błędy. Tylko ten, kto nic nie robi, nie popełnia błędów.

ASERTYWNE PRZYJMOWANIE INFORMACJI



Wiele osób boi się informacji, zarówno pozytywnych jak i negatywnych. Problemem jest traktowanie ich jako ostateczny wyrok o nas samych. Jeśli **krytyka** uderza w ważne aspekty naszej osobowości lub gdy uznajemy ją za niesprawiedliwą, najczęściej przyjmujemy następujące postawy:

- kontrargumentujemy (jesteś leń = wcale nie, wczoraj wyniosłem śmieci), gromadzimy

- argumenty, żeby udowodnić, że tak nie jest (mało skuteczne),
- usprawiedliwiamy się (czujesz się “nie w porządku”),
 - odpowiedzią jest atak na osobę, która nas krytykuje (to ONA jest “nie w porządku!”).

W przypadku pochwał, często nie umiemy ich przyjąć :

- zaprzeczamy pochwałę,
- przerzucamy pochwałę na coś lub kogoś innego (“moja mama, ona to dopiero umie robić pyszną szarlotkę!”),
- obniżamy wartość swojego sukcesu, przywołując większe sukcesy innych osób,
- obniżamy swoją wartość w ogóle, przywołując klęski w innych dziedzinach (“szarlotka to mi jeszcze wychodzi, ale jestem zupełna noga w rysowaniu”).

Paradoksalnie, osoby z trudnością przyjmujące pochwały, czują się słuchając ich “nie w porządku”. Problem jest głębszy i nie dotyczy asertywności.

Asertywne zachowanie, to przyjęcie postawy: “jestem w porządku” i potraktowanie pochwały lub krytyki jedynie **JAKO JEDNEJ Z MOŻLIWYCH OPINII**, a nie jak jedynego, ostatecznego wyroku o sobie (czyli **oceny**).

Przekonanie o “byciu w porządku” w określonej sytuacji oznacza wewnętrzną postawę, że jestem teraz i tutaj taki, jaki jestem i akceptuję to.

Możesz być ze swoich działań niezadowolony, dążyć do ich zmiany, ale nie może to uruchamiać poczucia wstydu i winy. Wtedy łatwo będzie ci zaakceptować fakt, że część działań może się nie udawać, ale przecież nie wszystko w życiu ci się nie udaje.

Przyjmiesz do wiadomości, że nie wszystkim to, co robisz może się podobać, choć ty uważasz inaczej. Oni mają prawo myśleć o tobie, co chcą.

Ty nie musisz natomiast traktować tego, jako wyroku o tym, jaki i kim jesteś. To jest **ICH SUBIEKTYWNA opinia** .

Podobnie, gdy ktoś mnie chwali, czuję się “w porządku”, bo jednym z moich praw jest prawo do odnoszenia sukcesów, choćby najmniejszych i cieszenie się nimi!!

Traktuj OCENĘ jak OPINIĘ, którą inni mają o tobie.

Przyjmij, że ktoś może mieć odmienny od twojego, obraz twojej osoby.

1. Czasem dwie osoby mają różne opinie na dany temat, mogą wówczas:

- podzielić się nimi,
- skonstatować, że mają odmienne zdanie,
- pozostać każde przy swoim! (nie przekonuj do swoich opinii za wszelką cenę, to jest agresywne, a nie asertywne, wkraczasz w “terytorium” i w prawa innej osoby).

Jeśli się **nie zgadzasz**, możesz powiedzieć:

- Myślę o sobie inaczej
- Mam inne zdanie na swój temat
- Ja tak nie uważam, etc.

Jeśli się **zgadzasz**:

- Też tak myślę o sobie
- Mam podobne zdanie na mój temat
- Też tak myślę

2. Czasem krytyka **nie jest w całości słuszną**:

Dzieje się tak, gdy partner używa słów:

- ty ZAWSZE
- ty NIGDY

Wówczas asertywna reakcja polega na ustaleniu i weryfikacji FAKTÓW, które spowodowały w danej sytuacji krytykę i wyeliminowaniu uogólnienia zarzuconego na początku (np. To prawda, że się spóźniłem teraz, ale nieprawda, że robię to ZAWSZE).

3. Czasem krytyka **ocenia osobę, a nie działanie**:

- Jesteś kompletnie ... (nieodpowiedzialny, nieinteligentny, etc.) w sytuacji, gdy zaistniał jeden fakt nie zrobienia czegoś (np. nie kupiłem masła).

Odpowiedzią asertywną jest oddzielenie treści dotyczących zaistniałego faktu od treści oceniających osobę.

Można przyznać rację, że się czegoś nie zrobiło i przeciwstawić się kategorię negatywnie ocenie swojej osoby, opinii generalizującej.



4. Czasem krytyka jest **agresywna** (obrażanie, krzyk, etc.).

Asertywnie reagując, oddziel treść krytyki od formy, w której została wyrażona. **Na treść zareaguj zgodnie z tym czy była słuszną krytyką czy nie, zastosuj metody powyżej przedstawione. Ale zdecydowanie przeciwstaw się formie:**

- nie podoba mi się jak do mnie mówisz
- nie zgadzam się, żebyś mnie obrażał, etc.

Zawsze pamiętaj, by **dać czas partnerowi i sobie**. Policz do 10!! Nie rewanżuj się agresją. Pamiętaj o oddechu, oddychaj przeponą, to uspokaja.

5. Czasem krytyka jest podana w **formie aluzji**:

Asertywnie zachowując się, **demaskuj aluzję** lub poproś o rozszyfrowanie jej

Na stwierdzenie: “ktoś tu jadł jak prosię”

Powiedz:

“To ja tu jadłem, rozumiem, że masz do mnie pretensje, że pobrudziłem obrus, tak?”

Nic tak nie zawstydzaj, jak ta asertywna praktyka.

6. Czasem krytyka jest **zaskakująca**:

Czując się całkiem zaskoczonym, nie masz natychmiastowej odpowiedzi: w pośpiechu wyrzucamy szybko z siebie coś, czego potem żałujemy:

Skoro nie wiesz co powiedzieć, najlepiej powiedz to oponentowi!

“ **Jestem zaskoczony tym, co powiedziałaś**, nie wiem, co ci odpowiedzieć. Chciałbym się chwilę zastanowić, zanim ci odpowiem.”

Mało jest w życiu sytuacji, wbrew temu, co nam się powszechnie wydaje, żeby konieczna była **NATYCHMIASTOWA** reakcja. Zachowanie godności wymaga, między innymi, reagowania w **SWOIM** tempie.



WYRAŻANIE WŁASNYCH OPINII I PRZEKONAŃ

Asertywny jesteś, gdy swoim zachowaniem komunikujesz: “jestem w porządku”.

Jeśli komunikujesz “jestem nie w porządku” oczywiście czujesz się źle z tym.

Ludzie zrobią wiele, żeby takiego poczucia uniknąć. Widać to, gdy ludzie się **złoszczą lub niepokoją** gdy słyszą odmienne zdanie na jakiś temat.

Tak jakby istniała prawda obiektywna na każdy temat.

Jeśli przy takim założeniu dwie osoby mają odmienne zdanie, to jedna musiałaby być “w porządku” a druga “nie w porządku”. Ludzie tak myślący w podobnych sytuacjach odczuwają niepokój. Albo sami się czują “nie w porządku”, albo bycie “nie w porządku” przypisują partnerowi.

Mogą stosować różne taktyki:

1. usprawiedliwiać się, dlaczego myślą inaczej,
2. przyjąć punkt widzenia partnera, złościąc się na siebie,
3. zaatakują partnera, mówiąc, że to on jest “nie w porządku”,
4. zawstydzają partnera,

5. poniżają partnera.

Tymczasem asertywność to demokracja w osobistym planie.

Skoro mam prawo być sobą, skoro mam prawo do osobistych opinii i subiektywnego widzenia świata, to nie ma potrzeby stosowania żadnej z wymienionych taktyk.

Dwie osoby o odmiennych opiniach mają obie rację. Każda swoją i na równi dobrą.

Asertywnie zachować się w takiej sytuacji, to wymienić odmienne opinie i na tym pozostać, albo podać więcej powodów dla których się tak a nie inaczej myśli i poprosić o to samo partnera.

Wymiana wzbogaca, dowiadujemy się więcej o partnerze, jego poglądach, upodobaniach, a on o nas. **I to powinno wystarczać**. Poznajemy się lepiej a nie przekonujemy, że to my mamy rację.

Powiedz:

1. Widzę, że mamy zupełnie odmienne zdanie na ten temat.
2. Rozumiem, że dla ciebie to jest tak (tu możesz sparafrazować lub powtórzyć opinię partnera) a ja uważam, że jest tak... (ujawniając rozbieżności mówisz: ja jestem O.K. i ty jesteś O.K.).
3. Prezentuj swoje poglądy, a nie argumentuj (partner, tak jak ty, ma prawo do swojego zdania).
4. **Zamiast udowadniać** odwołuj się do siebie. Mów, że **TY** to właśnie tak czujesz, widzisz, rozumiesz.

Zawsze możesz trafić na kogoś inteligentniejszego, zręczniejszego. Na argument, że to jest twoje zdanie, trudno znaleźć, bez obrażania kogoś, kontrargument.

5. Konsekwentnie dekonspiruj aluzje i uogólnienia (np. “tylko kretyń może lubić “Ich Troje””.
Odpowiedź: Czy chcesz powiedzieć, że jestem kretyńem?)

WYRAŻANIE NEGATYWNYCH UCZUĆ



Istnieją różne natężenia i odcienie gniewu: złość, irytacja, wściekłość, niechęć, rozdrażnienie, furia, etc.

Gniew pełni dwie funkcje:

1. informuje, że coś w otoczeniu jest nie w porządku,
2. dostarcza energii do zmiany tej sytuacji.

Jest więc uczuciem bardzo cennym, problem pojawia się tylko w sposobie wyrażania gniewu.

Jak radzić sobie z agresją w sposób asertywny:

1 etap: udziel informacji, **CO** cię złości i denerwuje,

2 etap: wyraż uczucia (na tym etapie zauważysz, czy osoba chce zaakceptować zmianę zachowania, potrzebny jest czas)

3 etap: jeśli do zmiany nie doszło, przywołaj “zaplecze”, to znaczy powiedz, co się stanie jeśli

osoba nie zmieni swojego zachowania.

Czasem, nie chcąc zrywać relacji, lub gdy jasne się staje, że osoba zachowania nie chce zmienić, pozostaje nam **ciągle, konsekwentne** informowanie jej, co nas denerwuje, wyrażanie swoich emocji.

4 etap: jeśli sytuacja nie ulega zmianie, ale jest jeszcze nadzieja, że to się może stać, skorzystaj z “zaplecza”, czyli **ZRÓB to**, co zapowiedziałeś, że się stanie, jeśli sytuacja się nie zmieni.

Staraj się nie pomijać etapów.

Zbyt szybka i zbyt gwałtowna reakcja nie daje ludziom czasu na przystosowanie się do zmiany. Czasem będzie to po prostu zbyt trudne, partner będzie miał poczucie utraty swojej godności, wizerunku. Przez zwykłą przekorę i swoją złość nie spełni naszych oczekiwań dotyczących zmiany.