

Jak być asertywnym i jak odróżnić postawę asertywną od agresywnej i uległej

Istnieją trzy style zachowania wobec innych ludzi:

- **I styl uległy (wycofany).**

Osoba taka nie strzeże własnych granic, wycofuje się, wpuszcza inną osobę na obszar swojego psychologicznego terytorium. Uznaje, że druga osoba jest ważniejsza od niej.

Ulega potrzebom innych. Taka osoba stawia interesy innej osoby na pierwszym miejscu, swoje zaś zasady na drugim.

Osoba o stylu uległym głównie słucha innych. Często daje sobie przerywać wypowiedź, zmieniać temat. Często nie przyznaje się do swego zdania lub nawet kłamie, by nie narazić się innym. Taka osoba spędza czas z innymi według ich upodobań. Gdy ktoś zezłości taką osobę lub urazi, wówczas nie mówi ona o tym głośno, bo uważa, że uczucia innych są ważniejsze. Taka osoba często czuje się skrzywdzona, zlekceważona, wykorzystana.

- **II styl intruzywny (agresywny).**

Osoba taka wchodzi na terytorium drugiej osoby, uznaje swoje uczucia, poglądy, potrzeby za ważniejsze niż innych. Strzeże swoich interesów, naruszając interesy innej osoby.

Uważa, że jest ważniejsza od innych. Koncentruje się tylko na tym, co jest dla niej ważne. Uważa, że inne osoby nie mają nic szczególnie ważnego lub interesującego do powiedzenia.

Nie poświęca zbytnej uwagi uczuciom innych. Gdy ktoś zezłości taką osobę, wówczas reaguje ona głośno, mocno, stanowczo. Zdarza się, że mści się za pomocą złośliwej uwagi.

- **III styl asertywny.**

Osoba taka wyraża swoje prawdziwe uczucia, myśli, pragnienia, postawy, ale w sposób, który respektuje prawa innych do tego samego. Broni swoich interesów, ale bez krzywdzenia drugiej osoby, z zachowaniem szacunku dla jej osobistej godności.

Osoba taka rozmawia na tematy ważne dla niej, a także o sprawach istotnych dla innych. Otwarcie mówi o swoich gustach, upodobaniach, opiniach.

Zwraca uwagę osobom, które ją ranią. Mówi otwarcie, jak chce być traktowana.

Te trzy style zachowania są modelowe, co oznacza, że każdy człowiek jest czasem uległy, agresywny a niekiedy asertywny.

Asertywność to złota ścieżka między uległością a agresywnością.

Nie pozwalamy innym ludziom na naruszanie naszego terytorium, poniżanie, ośmieszanie, ranienie, krzywdzenie, wykorzystywanie, ale sami też nie naruszamy cudzego terytorium.

Szanujemy poglądy i uczucia innych ludzi, nawet jeśli są odmienne od naszych. Asertywność nie jest wrodzona. Każdy z nas ma takie sytuacje, w których trudno jest mu być asertywnym albo łatwo.

Asertywności można się nauczyć.

Są osoby, które nie zachowują się asertywnie, ponieważ chcą być kimś innym, niż są. Ludzie, którzy nie lubią samych siebie, albo się wstydzą, są najbardziej podatni na uzależnienia, np. od alkoholu.

Inny powód jest taki, że po prostu boją się reakcji innych osób. Czują się zbyt słabi w porównaniu z innymi osobami lub są nieufni.

To, co mówi człowiek w trakcie asertywnego zachowania, ma cztery cechy:

- jest bezpośrednie,
- jest stanowcze,
- jest uczciwe,
- nie zawiera treści nastawionych na skrzywdzenie drugiej osoby.

Jeśli chcesz zachować się asertywnie to:

- Używaj otwarcie słów tak i nie.
- Nie przepraszaaj, jeśli nie zawiniłeś.
- Nie usprawiedliwiaj się, ani nie tłumacz nadmiernie, lecz wyjaśniaj powody swojego postępowania, jeżeli chcesz być dobrze zrozumiany.
- Nie napadaj na rozmówcę, nie strasz go, nie poddawaj w wątpliwość jego charakteru lub umysłu.
- Używaj komunikatów typu JA, a nie komunikatów typu TY.
- Gdy jesteś atakowany – broń się. Nie pozwalaj na naruszanie twojej godności osobistej. Nie zgadzaj się na to, aby ktoś cię traktował w sposób raniący twoje uczucia.

Pomocą mogą być takie zdania:

Nie podoba mi się sposób, w jaki do mnie mówisz, Nie życzę sobie być tak traktowana, Nie chcę, żebyś zwracał się do mnie w ten sposób itp.

- Staraj się nie kłamać – masz prawo być sobą, nie wstydź się siebie, nawet jeśli popełniasz błędy.
- Mów jasno i wprost, o co ci chodzi.
- Pytaj otwarcie, gdy czegoś nie rozumiesz.
- Mów, że nie wiesz, gdy czegoś nie wiesz. Mów, że nie chcesz o czymś mówić, jeśli nie chcesz o tym mówić.
- Zwróć uwagę, by realizować swoje zamiary, nie krzywdząc innych.
- Przyznaj innym dokładnie takie same prawa do asertywnego zachowania, jakie przyznajesz sobie.

MAPA ASERTYWNOŚCI

Drogi Uczniu.....

Mapa asertywności pomoże Ci sprawdzić, w jakich sytuacjach korzystasz ze swego prawa do asertywnego zachowania, a w jakich masz z tym kłopot. Jak – w różnych sytuacjach - radzisz sobie z wyrażaniem siebie i uwzględnianiem praw innych osób.

Chodzi o to, żeby znaleźć sytuacje, które pogarszają Twój nastrój, zmniejszają Twoją wiarę w siebie, których się boisz, unikasz, w których czujesz własną bezradność. Albo też zachowujesz się w sposób, który zupełnie Cię nie zadowala. Zacienione kratki wskazują obszary Twoich trudności.

Wstaw krzyżyk do odpowiedniej kratki, przyjmując, że pierwsza oznacza Tak- raczej tak, a druga Nie- raczej nie.

OBRONA SWOICH PRAW POZA SFERĄ OSOBISTĄ	Tak, raczej tak	Nie, raczej nie
1. Czy zdarza Ci się kupić rzecz , na którą właściwie nie masz ochoty, tylko dlatego, że trudno Ci było odmówić sprzedawcy?		
2. Czy wahasz się przed zwróceniem towaru do sklepu, nawet jeśli jest on wadliwy i nieużyteczny?		
3. Jeśli ktoś rozmawia głośno podczas filmu, koncertu, sztuki – czy prosisz go, aby był cicho?		
4. Jeżeli ktoś potrąca lub stuka w Twoje krzesło w kinie czy teatrze – czy prosisz tę osobę, aby przestała?		
5. Jeżeli przeszkadza Ci, że ktoś pali papierosa blisko Ciebie – czy potrafisz to powiedzieć?		
6. Jeżeli sprzedawca niesłusznie obsługuje kogoś bez kolejki – czy zwracasz głośno uwagę?		
7. W przypadku awarii w Twoim mieszkaniu - czy nalegasz, aby pracownik administracji dokonał naprawy, do której jest zobowiązany?		
8. Jeżeli taksówkarz – wbrew Twoim intencjom traktuje resztę jako napiwek- czy upominasz się o swoje pieniądze, choć są one nieduże?		

OBRONA SWOICH PRAW W KONTAKTACH OSOBISTYCH.	Tak , raczej tak	Nie, raczej nie
1. Jeżeli ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący – czy zwracasz mu uwagę?		
2. Jeżeli ktoś pożyczył od Ciebie pieniądze lub jakąś rzecz i zwleka z oddaniem – czy wspominasz mu o tym?		
3. Jeżeli ktoś prosi Cię o przysługę, której spełnienie wydaje Ci się trudne lub niewygodne – czy odmawiasz?		

4. Czy masz wrażenie, że inni ludzie mają tendencje do wykorzystywania Ciebie lub rządzenia Tobą?		
5. Czy często zdarza Ci się robić coś, na co nie masz ochoty, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu?		
INICJATYWA I KONTAKTY TOWARZYSKIE.	Tak, raczej tak	Nie, raczej nie
1. Czy jesteś w stanie rozpocząć rozmowę z obcą osobą?		
2. Czy często odczuwasz trudności w podtrzymywaniu rozmowy towarzyskiej?		
3. Czy sprawia Ci trudność podtrzymywanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą rozmawiasz?		
4. Czy swobodnie uczestniczysz w spotkaniu towarzyskim, na którym nie znasz nikogo oprócz gospodarza?		

WYRAŻANIE I PRZYJMOWANIE KRYTYKI I POCHWAŁ.	Tak, raczej tak	Nie, raczej nie
1. Gdy ktoś Cię chwali – czy wiesz jak się zachować?		
2. Czy zdarza Ci się chwalić znajomych, przyjaciół, członków rodziny?		
3. Gdy ktoś Cię krytykuje – czy wiesz jak się zachować?		
4. Czy masz trudności w krytykowaniu znajomych, członków rodziny?		

WYRAŻANIE PRÓŚB	Tak, raczej tak	Nie, raczej nie
1. Czy potrafisz zwrócić się do nieznajomej osoby z prośbą o pomoc?		
2. Czy potrafisz prosić znajomych, przyjaciół, członków rodziny o przysługę lub pomoc?		

WYRAŻANIE UCZUĆ	Tak, raczej tak	Nie, raczej nie
1. Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać ciepło, sympatię, zaangażowanie wobec mężczyzn?		
2. Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać złość, niezadowolenie wobec mężczyzn?		
3. Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać ciepło, sympatię, zaangażowanie wobec kobiet?		
4. Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać niezadowolenie i złość wobec kobiet?		
5. Czy często zdarza Ci się unikać pewnych ludzi lub sytuacji z obawy przed własnym zakłopotaniem?		
6. Czy zdarza Ci się dzielić swoimi odczuciami z inną osobą?		

WYSTĄPIENIA PUBLICZNE	Tak, raczej tak	Nie, raczej nie
1. Czy sprawia Ci trudność zabranie głosu przed dużą publicznością?		
2. Czy odczuwasz trudności podczas wystąpień publicznych (przemówienie, pogadanka) wobec szerszego forum?		
WYRAŻANIE OPINII	Tak, raczej tak	Nie, raczej nie
1. Jeżeli rozmawiając z kimś, uświadomisz sobie, że masz odmienne zdanie – czy zwykle wyrażasz swój pogląd?		
2. Czy często unikasz wypowiedziania prawdziwej opinii na jakiś temat z obawy, aby rozmówca nie nabrał o Tobie błędnego wyobrażenia?		
3. Czy często przeżywasz taką sytuację, że inni atakują Twoje zdanie, a Ty masz kłopot z jego obroną?		
4. Czy masz zwyczaj reagować niepokojem i napięciem, gdy Twój rozmówca ma odmienne zdanie od Twojego?		

KONTAKT Z AUTORYTETEM	Tak, raczej tak	Nie, raczej nie
1. Jeżeli masz odmienne zdanie, niż ktoś, kto jest dla Ciebie autorytetem- czy otwarcie wyrażasz swoje stanowisko?		
2. Czy podczas kontaktu z osobą, która jest dla Ciebie autorytetem, zdarza Ci się rezygnować ze swoich interesów, na korzyść interesów tej osoby?		

NARUSZENIE CUDZEGO TERYTORIUM	Tak, raczej tak	Nie, raczej nie
1. Czy zdarza Ci się kończyć zdania za inne osoby?		
2. Czy masz zwyczaj używać krzyku jako sposobu zmuszania innych do zrobienia tego, czego Ty chcesz?		
3. Czy złoszcząc się, masz zwyczaj używania wyzwisk i niecenzuralnych wyrazów?		
4. Czy kontynuujesz prowadzenie sprzeczki, mimo że druga osoba od dłuższego czasu ma jej dosyć?		
5. Czy masz zwyczaj podejmować decyzje za inne osoby dorosłe?		

Wróć teraz do tych punktów Mapy, przy których Twój krzyżyk znalazł się w zacienionej kratce. Przypomnij sobie, o jakich sytuacjach z Twojego życia myślałeś, odpowiadając na dane pytanie. Spisz na kartce te sytuacje, z którymi masz kłopot, uwzględniając nie tylko te okoliczności, ale przede wszystkim osoby, których dotyczy ta trudność. Teraz zaplanuj zmianę

Powodzenia 

Ewa Pokorska

