



ASERTYWNOŚĆ

Dość powszechnie uważa się że asertywność to przede wszystkim „umiejętność mówienia nie”. To częste nieporozumienie. Odmawianie bez szacunku i wrażliwości wobec osoby, której odmawiamy bliższe jest raczej ignorancji a nawet arogancji niż prawdziwej asertywności, będącej w swojej istocie umiejętnością raczej szlachetną.

Co to jest asertywność?

Asertywność to **umiejętność wyrażania własnego zdania, uczuć, postaw** w sposób otwarty, w granicach nie naruszających praw, ani psychicznego terytorium innych osób oraz własnego. Innymi słowy to umiejętność zachowania się równocześnie z szacunkiem dla siebie i dla innych. To umiejętność zachowania się w sposób nieagresywny, nie powodujący cierpienia innych ani też własnego. Można powiedzieć, że osoba asertywna kieruje się dewizą: „Twoje prawa i potrzeby są równie ważne jak moje. Jeśli dochodzi między nami do konfliktu - poznajmy swoje punkty widzenia, uszanujmy je tak samo jak ich możliwą odmienność. Poszukajmy najlepszego dla nas obojga rozwiązania, być może czegoś ważnego się przy tym nauczymy. Jeśli uda nam się je znaleźć, to świetnie. Jeśli nie, to trudno, przynajmniej będziemy wiedzieć, że próbowaliśmy najlepiej jak umieliśmy i postąpimy każdy w zgodzie ze sobą”.

Asertywność **jest umiejętnością nabytą** - oznacza to, że nikt nie rodzi się z gruntu asertywny, a raczej w toku relacji z innymi lepiej lub gorzej rozwija tę umiejętność. Ludzie bardzo różnią się pod względem zdolności do bycia asertywnymi i nierzadko rozwijają się w kierunku znacznej uległości lub znacznej roszczeniowości wobec innych. Innymi słowy mają ograniczony szacunek dla siebie (uległość) lub do innych (roszczeniowość). Niewątpliwie osoby, które potrafią być asertywne są bardziej zadowolone z siebie, z relacji z innymi ludźmi i ogólnie cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym. W dużej mierze jest tak dlatego, że potrafią zadbać o to co dla nich ważne, nie narażając przy tym na szwank swojego otoczenia.

Asertywność a krytyka

Bycie asertywnym oznacza także **umiejętność przyjmowania i wyrażania krytyki**, pochwał i innych opinii, umiejętność reagowania w sposób nieuległy, w tym odmawiania. Postawa asertywna zwykle towarzyszy ludziom, którzy posiadają adekwatny do rzeczywistości obraz własnej osoby (tego kim są), a w związku z tym stawiają sobie realistyczne cele i w znacznej mierze wykorzystują swoje możliwości. Nie podejmują się zbyt trudnych zadań przez co nie narażają się na frustrację i krytykę otoczenia.

Osoba asertywna czuje się swobodnie odstaniając (w rozsądnych granicach) siebie innym. Bez nadmiernego lęku, uczciwie i bezpośrednio buduje relacje, potrafi współpracować. Ma też adekwatną świadomość własnych mocnych i słabszych stron, dzięki czemu nie jest mocno zależna od chwilowych sukcesów i porażek. Potrafi pozwolić sobie na popełnianie błędów i potknięć jako pretekstów do dalszej nauki.

Czy asertywności można się nauczyć?

Własną asertywność można **aktywnie rozwijać** korzystając z pomocy psychoterapeuty, psychologa lub różnego rodzaju szkoleń dedykowanych rozwojowi tej umiejętności, tzw. treningom asertywności. Pomocna jest także literatura w formie poradników dostępnych w księgarniach.

Być asertywnym, to wiedzieć, że mam prawo:

1. Prosić o to, czego chcę, lecz nie wymagać tego.

Kiedy chcesz w pracy poprosić swojego pracownika, aby wykonał jakieś zadanie, to oczywiście masz do tego prawo. Jednak nie możesz tego wymagać np. po godzinach pracy czy podczas urlopu. To samo obowiązuje w życiu prywatnym. Spójrzmy na przykład:

Nie powinno się mówić:

- Kochanie, zrób dzisiaj obiad.

Głównie dlatego, że narzucanie innym swojego zdania czy czynności, które muszą wykonać - rozkazywanie - wiąże się z możliwą kłótnią i brakiem zrozumienia drugiej osoby. Dużo lepiej jest prosić i argumentować swoje prośby.

- Kochanie, czy mógłbyś zrobić dziś obiad? Mam dużo pracy, wrócę późno

i obawiam się, że nie zdążę tego zrobić / nie będę mieć sił na przygotowanie posiłku.

2. Mieć i wyrażać swoje zdanie.

Bardzo ważny punkt, ponieważ każdy z nas myśli samodzielnie i ma prawo do własnych przekonań. Nasz partner, klient czy pracodawca może myśleć inaczej, jednak to nie oznacza, że nasze zdanie się nie liczy i nie możemy go wyrazić.

3. Podejmować decyzję i ponosić ich skutki.

Każdy ma prawo podejmować decyzje. Jednak w momencie, gdy popełnisz błąd, zastanów się jaką, gdyby pojawiła się druga szansa, decyzję warto by podjąć w tej sprawie, aby nie doznać porażki.

4. Nie wiedzieć, nie znać, nie rozumieć.

Nie musimy wiedzieć wszystkiego. Ba, nikt nie posiada całej wiedzy świata. Asertywność pozwala nam komunikować, że czegoś nie jesteśmy pewni, że potrzebujemy pomocy.

5. Do swojej prywatności.

Każdy z nas, gdy pracuje od poniedziałku do piątku i zazwyczaj weekendy przeznaczają na spotkania ze znajomymi, ma prawo nie przyjść lub wyjść ze spotkania wcześniej, nawet jeśli przyjaciele oczekują innego zachowania. Masz prawo decydować o sobie i jeżeli rzeczywiście potrzebujesz odpoczynku, komunikowanie tej potrzeby nie jest niczym złym.

6. Decydować, czy chce się angażować w problemy innych ludzi.

Weź notes i przez 2 dni co pół godziny zapisuj sobie, co robisz. Co się okazuje? 80% rzeczy, które robisz, ktoś może zrobić za Ciebie, możesz delegować te zadania innym. Ponadto okazuje się, że wiele czasu marnujesz, np. na rozmowy ze znajomymi, doradzanie im i wysłuchiwanie ich problemów. Często wcale nie masz ochoty tego wiedzieć i czujesz się niekomfortowo, jednak nie wiesz, jak powiedzieć, że te sprawy Cię nie interesują lub nie chcesz być w nie zaangażowana. Zaczynaj rozmawiać o rozwiązaniach, zamiast marnować czas na narzekanie, które do niczego nie prowadzi. Szanuj swój czas.

7. Zmieniać się i korzystać ze swoich praw.

Filozofia Kaizen, na której opieram swoje porady, nastawiona jest na zmiany

i na stałą naukę. Często mówi się, że żyjemy w ciągłym biegu, w tzw. wyścigu szczurów. Oczywiście nie każdy w tym wyścigu musi brać udział. Gdy jednak prowadzisz swoją działalność gospodarczą, musisz

wziąć pod uwagę, że jest wiele osób, które mają podobną firmę do Twojej. W momencie, gdy przestaniesz się zmieniać, konkurencja może Cię wyprzedzić.

8. Popętniać błędy.

Istotna rzecz. Każdy z nas ma prawo popełniać błędy, jednak gdy już ci się to zdarzy, przyznaj się do tego i, co najważniejsze, zastanów się, jaka płynie nauka z tej porażki? Jaką lekcja powinna zostać wyciągnięta z tego błędu?

9. Odnosić sukcesy.

To jest kolejna zasada asertywności. Najczęściej jednak nie odnosisz sukcesów, ponieważ nie wierzysz w siebie i nie zdajesz sobie sprawy, że masz do tego prawo. Dla przykładu jedna z zasad Kaizen zaleca metodę pięciokrotnego pytania „dlaczego”.

Przykładowo:

- Nie mam pieniędzy.
- Dlaczego nie masz pieniędzy?
- Bo nie umiem ich zarabiać.
- Dlaczego nie umiesz zarabiać pieniędzy?
- Bo nie umiem sprzedawać.
- A dlaczego nie umiesz sprzedawać?
- Ponieważ nie wierzę w siebie.

I gdy, korzystając z tej metody Kaizen, będziesz pytać ludzi „dlaczego”, wyjdzie prawdziwy powód problemu. W powyższym przypadku powodem braku pieniędzy nie jest to, że ta osoba nie umie zarabiać, tak jak myślała na początku, tylko to, że nie wierzy w siebie. A brak pewności siebie jest ściśle związany z naszymi głęboko zakorzenionymi przekonaniem, często jeszcze z dzieciństwa.

10. Zmieniać zdanie.

Masz prawo dziś się na coś zgodzić, ale jutro szczerze zakomunikować „przepraszam, głupio mi, ale przemyślałam to ponownie i zmieniłam zdanie”.

11. Życ swoim życiem i decydować się na to, co i kogo do niego zapraszam.

Często słyszę od Was, że macie znajomych, którzy ciągną Was w dół. Znajomych, którzy zniechęcają do próbowania nowych rzeczy, do ryzykowania, do rozwoju. Szukaj ludzi, przy których się rozwijasz. Osób, które w Ciebie wierzą i Cię motywują. Traktuj swoje życie jak ogród. Toksyční ludzie mogą w nim być chwastami. Tylko Ty możesz podjąć decyzję, jak Twój ogród będzie wyglądać.

12. Pozwalać sobie na robienie rzeczy, na które mam ochotę.

Nie przejmuj się, że jesteś za stara, czy za młoda, że Tobie nie wypada. Jeśli masz ochotę odpocząć, to nikt nie może Ci tego zabronić, ponieważ to właśnie Ty jesteś dla siebie najważniejszą osobą.

Pomyśl, jak może poprawić się Twoje życie, kiedy zaczniesz stosować zasady asertywności?



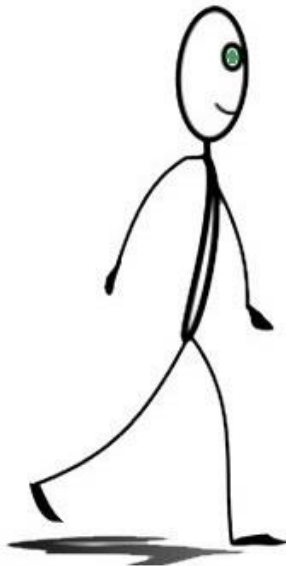
Agresywny

Ja jestem OK
Ty nie jesteś OK



Asertywny

Ja jestem OK
Ty też jesteś OK



Pasywny

Ja nie jestem OK
Ty jesteś OK



Asertywność w teorii...



Asertywność w praktyce...





Asertywność

Tak trudna wobec nałogu.

www.demotywatory.pl

Tak więc pamiętajcie, bądźcie asertywni a zarazem pełni empatii i zrozumienia. Pozdrawiam Dorota Gruszczyńska ☺