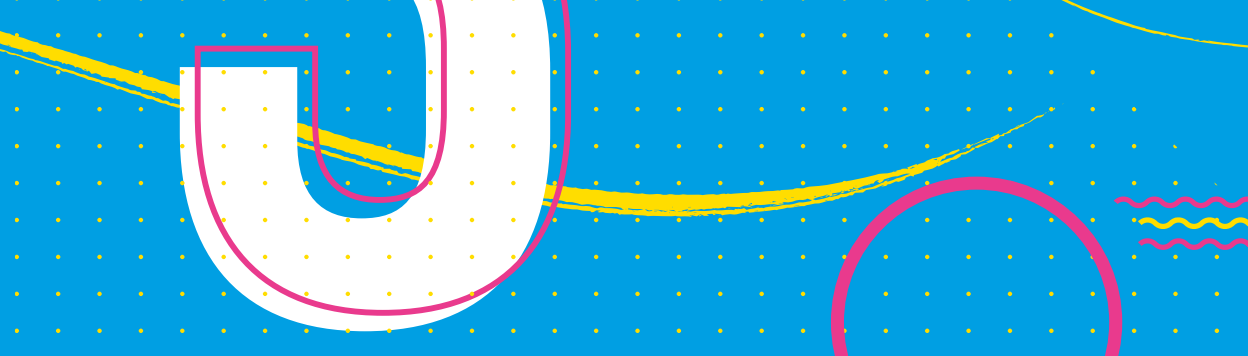
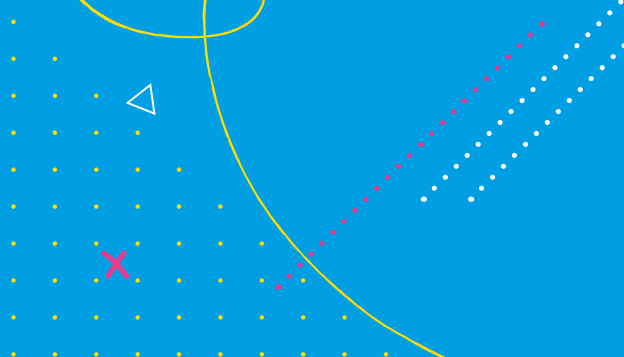




ASERTYWNOŚĆ



3

PO CO CI ASERTYWNOŚĆ?



Zanim zaczniemy mówić o asertywności i zanim zaczniesz ćwiczyć, zrób coś, do czego od zawsze namawiam. Zastanów się nad jednym:

„Po co?”

Uważam, że świat byłby dużo lepszy, a nam żyłoby się prościej, gdybyśmy więcej rzeczy robiły intencjonalnie zamiast odruchowo. Działanie intencjonalne pozwala nam robić coś świadomie i z nastawieniem na cel, a to z kolei zwiększa szansę zrealizowania swoich zamierzeń. Działanie, którego nie poprzedza odpowiedź na pytanie: „Po co?”, jest trochę jak dryfowanie – może ponieść Cię w jakieś fajne miejsce, ale możesz też wpaść w totalne szambo.

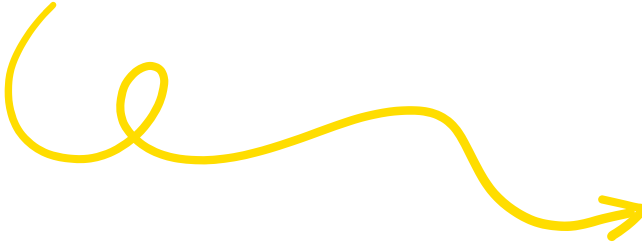
Znajomość odpowiedzi na pytanie: „Po co?” pozwala też ułożyć sobie kolejność zadań w planie działania. Dzięki temu wiesz, że nie będziesz zajmowała się wszystkim naraz (bo to nie tylko niemożliwe, lecz także bezsensowne i do niczego nie prowadzi).

W trakcie pracy z #kursoksiążką pojawią się w Tobie nowe przemyślenia i odkryjesz nowe możliwości. Być może uznasz, że możesz być asertywna w sytuacjach, w których do tej pory takie zachowanie było dla Ciebie nieosiągalne. Ale... nie możesz stać się asertywna od razu we wszystkich tych sytuacjach. Musisz mieć na to plan. Dlatego mam dla Ciebie propozycję.

Poproszę Cię teraz, żebyś stworzyła zarys planu, który pokaże Ci, dlaczego i po co chcesz być asertywna. Jednocześnie pod koniec tego rozdziału, gdy już będziesz posiadała całą wiedzę i wszystkie zasoby, przygotowałam dla Ciebie szczegółowy plan działania, którego celem jest wdrożenie asertywności do Twojego codziennego życia.

No to zaczynamy!

Odpowiedz na poniższe pytania.



PO CO CI ASERTYWNOSĆ?

Dlaczego chcesz być asertywna?

Wypisz wszystko, co jako pierwsze przychodzi Ci do głowy. Pamiętaj, że to jest dla Ciebie i nikt tego nie przeczyta.

Jakie efekty osiągniesz w swoim życiu dzięki asertywności?

Co spowoduje asertywność?

Czy coś się zmieni w Twoim życiu oprócz zmiany w Twoim zachowaniu?

PO CO CI ASERTYWNOSĆ?

Co konkretnie
chcesz zmienić?

Jakie konkretne
zachowania? Wobec kogo?
W jakich sytuacjach?

Po czym poznasz, że już
jesteś asertywna? Gdy
co będziesz robić albo
czego nie będziesz robić?

*Musisz określić etap, w którym
powiesz sobie: „Wow, zrobiłam
to!”.*

Jak sądzisz, jak zareagują
ludzie?

PO CO CI ASERTYWNOSĆ?

Jak zareaguje
Twoja najbliższa rodzina?

Jak zareagują Twoi sąsiedzi,
koledzy z pracy, Twój
mąż/partner, Twoja żona/
partnerka?

Jak zareaguje osoba,
wobec której chcesz być
asertywna?

Kto będzie Cię wspierał,
a kto będzie rzucał Ci kłody
pod nogi?

Warto, żebyś miała w głowie odpowiedzi na te pytania albo nawet skopiowała je i mogła do nich wracać.

Pytanie o to, jak inne osoby będą reagować na Twoją nowo budującą się asertywność, jest bardzo ważne. Odpowiedzi z tabelki warto omówić z bliskimi, bo nie ma szans, żeby bliscy nie zauważyli zmian w Twoim zachowaniu. Dobrze byłoby, gdyby wiedzieli, co się szykuje i czego mogą oczekiwać, ponieważ Twoje asertywne zachowania będą ich dotyczyły.

Jeśli chcesz zmienić tylko swoje zachowanie w pracy, to faktycznie w domu zmiany mogą nie być odczuwalne. Ale jeśli chcesz być bardziej asertywna także wobec członków rodziny, Twoje nowe zachowanie będzie miało dla nich olbrzymie znaczenie.

Pamiętaj, że to będzie równie trudne dla nich, jak i dla Ciebie (a całkiem możliwe, że nawet trudniejsze, bo o ile Ty decydujesz się na to świadomie i w wyniku wielu przemyśleń, o tyle Twój bliscy nie mieli prawa głosu i zostaną postawieni przed faktem).

Podstawa asertywności

Podstawową zasadą asertywności jest... równość.

W praktyce oznacza to, że każdemu człowiekowi przysługują te same prawa. Niezależnie od płci, pochodzenia, preferencji seksualnych, tytułu, statusu, ilości posiadanych pieniędzy, miejsca zamieszkania itp. Przeczytaj, proszę, raz jeszcze to, co napisałam powyżej, bo jest to bardzo ważne.

Większość ludzi, którzy chcą uczyć się asertywności, ma mnóstwo negatywnych przekonań na temat innych ludzi. Że coś można lub czegoś nie można. Że coś jest lub nie jest normalne. Bycie asertywnym zakłada, że ludzie są sobie równi!!! Bez względu na to, co robią, co lubią i jak się zachowują. Osoby, które tego nie akceptują, a jednocześnie chcą stawiać na swoim, realizować swoje cele, dbać o swoje granice, odmawiać itp., najczęściej nie są asertywne.

Deklaracja Praw Człowieka zakłada, że każdy człowiek posiada wszystkie prawa i wolności – bez względu na rasę, płeć, język, wyznanie, poglądy polityczne, narodowość, majątek czy urodzenie.

Piszę o tym nieprzypadkowo.

Jedną z rzeczy, które najmocniej mnie irytują, jest to, że nie pozwalamy innym być... innymi. Mam wrażenie, że jest to szczególnie wyraźne w mentalności Polaków, którzy są podzieleni, jeśli chodzi o wszelakie przekonania, i niesamowicie antagonistycznie do siebie nastawieni. „Inny” nie oznacza „gorszy”! To, że ktoś inaczej się ubiera, inaczej spędza wakacje, inaczej kocha, inaczej się modli (lub w ogóle się nie modli), inaczej wydaje pieniądze, słucha innej muzyki, spożywa inne posiłki, nie oznacza, że jest gorszy! Jest po prostu inny!!!

*Jedną z rzeczy,
które najmocniej
mnie irytują,
jest to, że nie
pozwalamy innym
być... innymi.*

Mam nadzieję, że już wiesz, co napiszę! Twoje przekonanie, że ktoś inny jest gorszy, jest tylko przekonaniem. Żadne dziecko nie rodzi się z przekonaniem, że człowiek o innym kolorze skóry jest gorszy od niego!

Według mnie jest to podstawą asertywności. Dopóki będziesz uważała, że w pewnych obszarach inni są gorsi od Ciebie, dopóty nie będziesz asertywna. Takim myśleniem dajesz innym przyzwolenie na to, aby myśleli o Tobie, że jesteś gorsza od nich. Prawdopodobnie w wielu sytuacjach sama o sobie będziesz tak myślała.

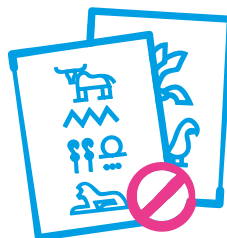
Większość osób, które chcą uczyć się asertywności, jednocześnie chciałoby być pewnymi siebie, przebojowymi i osiągniętymi swoje cele. Chciałoby umieć postawić na swoim, pilnować swoich praw, nie pozwalać się wykorzystywać itp. Jednocześnie zapominają, że inne osoby wokół nas mają dokładnie te same prawa! Tego jednak najczęściej nie przewidujemy w swoim zachłystywaniu się asertywnością.

Asertywność nie do końca mówi o tym, jak stawiać na swoim, tylko pokazuje, jak szanować swoje prawa NA RÓWNI z prawami innych. Tak długo, jak długo chcesz szanować tylko swoje prawa i kompletnie mieć w nosie prawa innych, tak długo nie będziesz asertywna.

Asertywność NIE służy do wykorzystywania ludzi, przechytrzenia ich i manipulowania nimi.

Asertywność to alternatywa dla Ciebie w sytuacjach, w których albo jesteś bezsilna (albo tak Ci się wydaje) i sfrustrowana, albo sięgasz po agresję i manipulację, bo wydaje Ci się, że to jedyne wyjście! Tak nie jest!

MITY I BŁĘDNE PRZEKONANIA NA TEMAT ASERTYWNOŚCI



Niektórzy ludzie wycierają sobie gęby asertywnością i wszystko nią tłumaczą. Według nich asertywność uzasadnia wszelkie społeczne zachowania, które z asertywnością nie mają nic wspólnego.

Chyba jednym z największych problemów związanych z asertywnością jest to, że **ludzie jej nie rozumieją**; myślą, że jest ona czymś innym, niż faktycznie jest. W naszym kraju w znacznym stopniu jest to spowodowane tym, że asertywność pojawiła się mniej więcej w tym samym czasie co inne metody rozwoju osobistego i uczono jej w zróżnicowany sposób. Poza tym umówmy się, że w naszym systemie edukacji nie ma jednego, spójnego wzorca uczenia o asertywności, bo przecież taki wzorzec nie istnieje.

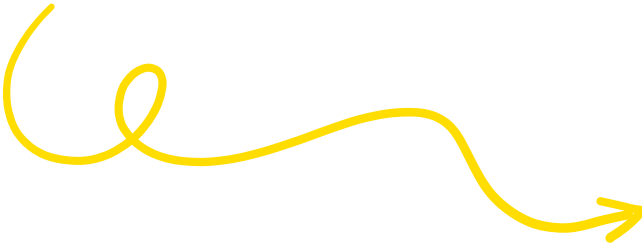
Nikt nigdzie nie uczy naszych dzieci, co to znaczy być asertywnym i jak bronić swoich praw. Nikt nawet nie uczy naszych dzieci, że mają jakiegokolwiek prawa! Dlatego zakasuj rękawy i rób swoje. Nie narzekaj, że szkoła ich nie uczy, tylko sama je ucz.

Zamiast tego rodzice robią coś zupełnie przeciwnego: uczą dzieci zachowań nieasertywnych, co ciekawe – często skrajnie różnych w zależności od płci dziecka. Dziewczynki uczą się, że „mądrzejszy zawsze ustępuje”, a chłopców: „to mu oddaj”. Sami uczymy nasze dzieci albo agresji, albo uległości (o rodzajach zachowań przeczytasz w dalszej części #kursoksiążki).

Pozwól więc, że raz na zawsze zdemaskujemy mity związane z asertywnością i określimy, czym jest, a czym nie jest mityczna asertywność.

Ale najpierw Twoje skojarzenia.

Wypisz wszystko, co kojarzy Ci się z asertywnością. Słowa, zdania, opisy sytuacji, konkretne osoby – wszystko. Nie ma dobrych i złych odpowiedzi, bo skojarzenia są tylko skojarzeniami.



**A
S
E
R
T
Y
W
N
O
Ś
Ć**

Mity na temat asertywności

MIT NR 1

Asertywność to chamstwo i rozpychanie się łokciami

To chyba najczęściej rozpowszechniany mit, który nie ma nic wspólnego z prawdą. Osoby, które zachowują się chamsko i nie szanują drugiej strony, często nawet nie traktują jej jak podmiotu do zbudowania relacji. A to wyklucza zachowania asertywne. Oczywiście musimy mieć na uwadze, że ludzie różnie definiują chamskie zachowania. Dla jednego będzie to przekleństwo rzucone w kierunku innej osoby, dla drugiego – sam fakt, że ktoś komuś odmawia.

Gdy prowadziłam szkolenia z asertywności, często zauważałam, że osoby, które miały problemy z asertywnością, komunikaty w 100% asertywne traktowały jako niegrzeczne, niekulturalne, a czasem nawet chamskie – w zasadzie wyłącznie dlatego, że im nigdy takie odpowiedzi nie przeszłyby przez gardło.

Mamy pełne prawo świadomie zdecydować, że zachowania asertywne nie są dla nas odpowiednie i w swoim życiu nie chcemy ich przejawiać, ale nie nazywajmy ich agresywnymi albo chamskimi, bo to zupełnie inne kategorie zachowań.

MIT NR 2

Asertywność to ciągle odmawianie

Niektórzy uważają, że asertywność to po prostu odmawianie. Dlatego asertywną nazywają osobę, która ciągle i każdemu odmawia. Niektórzy z kolei są przekonani, że asertywność to konieczność odmawiania, bo zgoda na coś byłaby oznaką braku siły i stanowczości. To piramidalne bzdury. Asertywna osoba odmawia wtedy, kiedy chce lub potrzebuje odmówić, i zgadza się wtedy, kiedy chce lub potrzebuje się zgodzić. Asertywna osoba nie odmawia dla samej zasady odmawiania.

Pamiętaj, że asertywna odmowa rządzi się swoimi prawami. Nie każda odmowa jest asertywna (ale tym zajmujemy się w części poświęconej konstrukcji asertywnej odmowy).

MIT NR 3

Osoby asertywne są niemile

Napiszę tak: osoby asertywne mogą być niemile. Tak jak kobiety mogą być niemile, sprzedawczyni w sklepie może być niemila, żona dla męża może być niemila i brunetki też mogą być niemile. Każda z nas bywa niemila, co nie znaczy, że zawsze tak się zachowujemy. Z samego faktu, że ktoś jest asertywny, jeszcze nie wynika, że nie może mieć gorszego dnia, że ktoś go nie rozzłości, że coś go nie wkurzy lub że nie dotknie go kryzys. Ty też czasami mówisz komuś coś, co idzie mu w piętę, a przecież nie powinnaś tego robić, prawda? Osobie asertywnej też się to zdarza. Nie można jednak na tej podstawie wnioskować, że „osoby asertywne są niemile”, bo byłoby to równie nieuzasadnione twierdzenie jak to, że „blondynki są niemile”.

MIT NR 4

Nikt nie lubi osób asertywnych

Ważne pytanie brzmi, czy TY lubisz asertywne osoby?

Pierwsza kwestia związana z tym mitem: często generalizujemy i uważamy, że cały świat podziela nasze przekonania na dany temat. Być może to Ty nie lubisz asertywnych osób, bo mówią coś, co Tobie nie przeszłoby przez gardło, chodzą tam, dokąd nigdy byś nie poszła, i wygłaszają swoje opinie i poglądy z wysoko uniesioną głową, podczas gdy Tobie brakuje siły, żeby napisać je w mejlu (a bardzo byś chciała). I być może na tej podstawie stworzyłaś przekonanie, że nikt nie lubi asertywnych osób. W ten sposób bronisz się przed rzekomym byciem nielubianą, do którego doszłoby, gdybyś stała się asertywna, i udowadniasz sobie, że nie warto być asertywną, bo przecież chcesz być lubiana.

Druga kwestia związana z tym mitem: ludzi można lubić lub nie lubić za różne sprawy. Asertywność co najwyżej może być jednym z powodów.

Trzecia – i chyba najważniejsza – kwestia związana z tym mitem: osób asertywnych najczęściej nie lubią ci, którzy nie potrafią lub nie chcą zachowywać się asertywnie.

Osoby asertywne bardzo lubią inne osoby asertywne – głównie dlatego, że wiedzą, na czym stoją.

Jeśli osoba asertywna zgadza się na coś, to możesz być pewna, że jest do tego przekonana, chce tego, ma ochotę i możliwości.

Jeśli w takiej samej sytuacji zgadza się osoba uległa, to kompletnie nie wiesz, na czym stoisz. Być może matka przerwała wieczór spędzany z dziećmi, bo nie miała siły Ci odmówić. Być może czuje się wykorzystana, ale nigdy Ci tego nie powie. Być może ma do Ciebie żal i pretensje, ale nigdy ich nie usłyszysz.

Mój tata powtarzał: „Trudna prawda, ale prawda”. Gdy mam do czynienia z osobą asertywną, faktycznie zdarza się, że usłyszę coś nieprzyjemnego, trudnego i wymagającego, ale przynajmniej wiem, że wszystkie karty są na stole, a sprawę można rozwiązać tu i teraz. Gdy mam do czynienia z osobą nieasertywną, prawdziwej przyczyny zawsze muszę się domyślać.

MIT NR 5

Asertywność to „po trupach do celu”

Takie myślenie o asertywności najczęściej cechuje ludzi, którzy odpuszczają swoje cele i zamiast tego realizują cudze zamierzenia. Osoby asertywne nie realizują swoich celów kosztem innych. Zrobią wszystko, żeby zastosować zasadę *win-win*, w której każda ze stron wygrywa.

MIT NR 6

Asertywność to pomiatanie innymi

Pomiatanie innymi nigdy nie może być asertywnością, ponieważ zakłada myślenie, że inni są gorsi.

Osoba asertywna szanuje siebie i szanuje innych; nie przyszyłoby jej do głowy kimś pomiatać. Może się z kimś nie zgadzać, może mieć inne zdanie, może robić inaczej, niż ktoś sobie życzy, ale na pewno nikim nie pomiata.

MIT NR 7

Niektórzy są asertywni „aż za bardzo”

Nie da się być asertywnym za bardzo, tak jak nie można za bardzo szanować siebie czy innych. Najczęściej osoby, które mówią o innych, że są „za bardzo asertywne”, mają na myśli po prostu bycie agresywnym. A agresja nie ma nic wspólnego z asertywnością.

Co oznacza asertywność?

Asertywność to umiejętność wyrażania własnego zdania, własnych uczuć i własnych postaw w sposób nienaruszający praw innych osób.

W skrócie: szacunek dla siebie i innych. Asertywność zakłada umiejętność przyjmowania i wyrażania krytyki, umiejętność przyjmowania pochwał i opinii innych osób oraz umiejętność odmawiania, ale i proszenia, gdy zajdzie potrzeba.

Cechy osoby asertywnej i pewnej siebie

- 1. Traktuje siebie jak ważną i wartościową osobę** – nie dlatego, że coś ma lub czegoś nie ma, że jakaś jest lub nie jest, że coś potrafi, że ma jakieś doświadczenie, lecz z samego faktu istnienia.
- 2. Nie stawia siebie ciągle na samym końcu.** Uważa, że jest równie ważna jak inni i w większości wypadków zastanawia się, co zrobić, aby w danej relacji lub sytuacji wszyscy czuli się tak samo ważni.
- 3. Zna swoje mocne i słabe strony.** Mocnych stron nie traktuje jak czegoś wyjątkowego, choć jest z nich dumna. Mocne strony są czymś, na czym bazuje i buduje, nigdy jednak nie są okazją do pokazywania innym, że są gorsi. Zna swoje słabe strony i stara się nad nimi pracować. Jednocześnie akceptuje świadomość, że nie da się pracować nad wszystkim, że pewnych ograniczeń nie da się przeskoczyć, ale ani ograniczeń, ani braku możliwości nie traktuje jak porażek.

4. Realistycznie patrzy na swoje kompetencje. Wie, co potrafi, a czego nie. Wie, co chce doskonalić, a co może poczekać. Gdy chce zmierzyć rozwój swoich kompetencji, bierze pod uwagę adekwatne czynniki (czyli na przykład porównuje się do osób, które są mniej więcej na takim samym etapie rozwoju, zamiast do tych, które znajdują się kilkaset kroków dalej).

5. Wyznacza sobie realistyczne cele. Ponieważ zna swoje kompetencje, możliwości, słabe i mocne strony, to wie, jak stawiać cele, żeby je realizować. Nie oczekuje wsparcia w obszarach, w których nie może go otrzymać, nie tworzy sztucznie ambitnych celów po to, aby komuś zaimponować, bo doskonale wie, że cele są dla niej samej.

6. Wybacza sobie błędy i niedoskonałości. Rozumie, że każdy popełnia błędy i każdy ma do nich prawo. Bierze odpowiedzialność za to, co wynika z popełnionych błędów, ale nie pozwala, aby to hamowało jej dalsze działania.

7. Błędy traktuje jako okazję do wyciągnięcia wniosków i zrobienia wszystkiego, aby w przyszłości podobnych pomyłek nie popełniać.

7 cech asertywnego zachowania

- 1. Umożliwia autoekspresję.**
Czyli pozwala wyrażać swoje myśli, emocje i potrzeby w sposób, który szanuje te aspekty również u drugiego człowieka.

- 2. Szanuje prawa innych ludzi.**
Asertywność zakłada, że wszyscy mamy takie same prawa.

- 3. Jest uczciwe.**
Bo nie jest nadinterpretacją. Mówi, jak się sprawy mają. Nawet jeśli traktuje o sprawach subiektywnych, to zawsze z perspektywy „ja”, czyli moich uczuć, moich potrzeb i moich emocji.

- 4. Jest bezpośrednie i stanowcze.**
Przez bezpośredniość i stanowczość rozumie się konkretny sposób przekazu – bez niedomówień i konieczności domyślania się, co autor miał na myśli.

- 5. Jest werbalne i niewerbalne.**
Czyli wyrażane zarówno za pomocą słów, jak i całego ciała (więcej o tym przeczytasz w rozdziale o asertywnym sposobie komunikowania się).

- 6. Czasem jest pozytywne** (docenianie kogoś, chwalenie), a czasem negatywne (stawianie granic, odmawianie).

- 7. Jest specyficzne dla danej osoby i sytuacji; nie jest uniwersalne.**
Mówiąc wprost: nie można być asertywnym non stop, przez całe życie, w każdej sytuacji i wobec każdego.