

## Asertywność

**Asertywność** to „złota ścieżka” między agresją a uległością. Zachowania asertywne to zachowania stanowcze, ale łagodne. Osoba asertywna nie pozwala innym ludziom na naruszenie jej terytorium, ale także nie narusza terytorium innych ludzi. Asertywność nie jest wrodzona, to umiejętność, której można się nauczyć za pomocą tzw. treningu asertywności, literatury i własnego rozumu. Co zrobić, aby **być sobą nie krzywdząc innych**? Każdy z nas jest inny, a zatem asertywność jest zindywidualizowana, oznacza bycie sobą.

**„Nie mów tak, kiedy chcesz powiedzieć nie”. Osoba asertywna otwarcie mówi o swoich uczuciach, potrafi porozumiewać się z innymi, jej postawa wobec życia jest aktywna, postępuje tak, aby mieć szacunek do siebie.**

Wielu ludzi wstydzi się swoich słabości i nie przyznaje do kłopotów, nie zachowują się asertywnie, bo chcą być kimś innym, niż są w rzeczywistości. Często czują się zbyt słabi w porównaniu do innych osób. Często sympatia otoczenia, aprobatą środowiska jest ich warunkiem przetrwania. Dlaczego taka postawa jest niebezpieczna? Ponieważ prowadzi do skutków odwrotnych, niż zamierzone. Ludzie, którzy nigdy nie protestują i zawsze starają się dopasować do otaczającej rzeczywistości wcale nie budzą sympatii otoczenia, bo nie pokazują swoich prawdziwych uczuć. Osoby takie mają niską samoocenę i brakuje im pewności siebie. Taka postawa nazywa się postawa uległa.

Czasami ludzie zachowują się nieufnie wobec innych, z góry podejrzewają ich wrogie intencje i gdy pojawi się jakikolwiek sygnał zagrożenia działają w sposób agresywny. Osoby z postawą agresywną często dbają tylko o swój interes nie licząc się z innymi osobami, nie widząc u siebie wad. Ludzie z taką postawą łamią prawa innych ludzi. Ponieważ agresja często wywołuje agresję relacje stają się nieprzyjemne a świat jest postrzegany, jako wrogi i groźny. Do zachowań agresywnych zaliczamy przemoc fizyczną i psychiczną.

**Asertywność posiada trzy zasadnicze właściwości:**

1. Dobrze pojęty własny interes – oznacza to, że potrafisz ocenić, co jest warte Twojej uwagi.
2. Uczciwe postępowanie – mówisz to, co myślisz w sposób, by nikogo nie urazić.
3. Poszanowanie praw – wyrażanie własnej opinii w taki sposób, aby nie naruszyć praw innych osób.

Człowiek asertywny nie manipuluje drugim człowiekiem dla własnych korzyści, ale także nie pozwala traktować siebie w sposób instrumentalny. Ważne jest zachowanie własnego indywidualizmu przy nawiązaniu szczerego kontaktu z innymi ludźmi, nie ma tu miejsca na kłamstwo. To również pozytywne mówienie o sobie i przyjmowanie w konstruktywny sposób pozytywnych i krytycznych opinii o sobie.

**Pewne rady mogą pomóc w nabywaniu asertywności:**

1. Używaj otwarcie słów „tak” i „nie”.

2. Nie przepraszaaj, jeśli nie zawiniłeś/aś.
3. Mów jasno, wprost, o co Ci chodzi.
4. Pytaj otwarcie, jeżeli czegoś nie rozumiesz.
5. Staraj się nie kłamać – masz prawo być sobą, nawet, gdy popełniasz błędy.
6. Gdy jesteś atakowany/a broń się, pomocne mogą być zdania: „nie podoba mi się sposób, w jaki do mnie mówisz”, „nie życzę sobie być w taki sposób traktowany/a”.
7. Realizuj swoje plany i marzenia nie krzywdząc innych ludzi.
8. Używaj komunikatów „ja” zamiast „ty”.
9. Przed rozmową opanuj emocje negatywne.
10. Używaj słów wyrażających uczucia, niż zrozumienie np: „wydaje mi się, że moglibyśmy...” zamiast „myślę, że moglibyśmy...”
11. Mów z przekonaniem, utrzymuj kontakt wzrokowy z rozmówcą, miej wyprostowaną postawę ciała.

#### **Prawa asertywności:**

1. Masz prawo wyrażać swoje myśli i opinie, nawet, jeżeli różnią się od opinii innych osób.
2. Masz prawo otwarcie używać słów „tak” i „nie”.
3. Masz prawo do samotności i niezależności.
4. Masz prawo do obrony, nie pozwalaj naruszać swojej godności osobistej.
5. Masz prawo odnieść sukces.
6. Masz prawo do prywatności.
7. Masz prawo wyrażać swoje uczucia i być za nie odpowiedzialnym/ą.
8. Masz prawo być sobą, nie wstydz się siebie nawet, gdy popełniasz błędy.
9. Masz prawo podejmować samodzielne decyzje i radzić sobie z ich konsekwencjami.
10. Masz prawo prosić o to, czego pragniesz i akceptować fakt, że ktoś inny ma prawo odmówić.
11. Masz prawo czegoś nie wiedzieć, lub czegoś nie rozumieć.
12. Masz prawo zdecydować, czy chcesz ponosić odpowiedzialność za rozwiązywanie problemów innych ludzi.
13. Masz prawo do szacunku innych ludzi oraz do tego, aby ich szanować.

14. Masz prawo zmieniać się i dążyć do asertywności.

### **Co nam daje asertywność?**

Asertywność daje nam możliwość wielostronnego rozwoju wzbogaca naszą osobowość, umożliwia panowanie nad emocjami i daje poczucie bezpieczeństwa. Ludzie asertywni mają lepsze relacje z otoczeniem zarówno w rodzinie i w pracy. Charakteryzują się twórczym, pozytywnym myśleniem. Są aktywni zawodowo i odnoszą sukcesy. Zwykle mają ciekawe, udane życie rodzinne, ich relacje są głębsze i bardziej autentyczne. Osoby asertywne mają jasno określony cel i potrafią kontrolować swoje emocje, nie ulegają manipulacjom innych ludzi. Stawiają sobie realistyczne cele możliwe do wykonania. Nie boją się oceny, krytyki czy odrzucenia. Dostrzegają swoje sukcesy i mocne strony. Akceptują zmiany w sobie i w innych ludziach.

Asertywność i empatia to podstawowe umiejętności wchodzące w skład inteligencji. Specjalistycznej diagnozy zachowań nieasertywnych dokonuje się na podstawie blokady słowa „nie”. Według Daniela Golemana inteligencja emocjonalna obejmuje zdolność rozumienia siebie i własnych emocji, kierowania i kontrolowania ich, zdolność samomotywacji, empatię oraz umiejętności o charakterze społecznym.

**Zachowania asertywne to najlepszy model relacji między ludźmi i chociaż wymagają wiele pracy nad sobą przynoszą w życiu wiele korzyści.**

### **Bibliografia**

1. Mansfield. Patricia, 1994 by Philip Hodson. Jak być asertywnym? Zysk i Spółka. Wydawnictwo s.c
2. Fensterheim. Herbert, 2006. Jak nauczyć się asertywności? Warszawa. Książka i Wiedza.
3. Niebrzydowski. Leon, 1976. O poznawaniu i ocenie samego siebie. Warszawa. Nasza Księgarnia.

Opracowała

Urszula Malczewska