

Asertywność



EMILIA LICHTENBERG-KOKOSZKA

Asertywność



- To umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontakcie z inną osobą czy osobami
- To bezpośrednio, uczciwe i stanowcze wyrażenie wobec innej osoby swoich uczuć, postaw, opinii lub pragnień, w sposób respektujący uczucia, postawy, opinie, prawa i pragnienia drugiej osoby
- Powiązana jest z głębokim poczuciem własnej godności i szacunkiem do samego siebie



asertywność \neq zachowania agresywnego

- Oznacza bowiem korzystanie z osobistych praw bez naruszenia praw innych osób

asertywność \neq zachowania uległego

- Zakłada bowiem działanie z godne z własnym interesem oraz stanowczą obronę siebie i swoich praw – bez nieuzasadnionego niepokoju, łagodnie, lecz stanowczo

Asertywność nie jest wrodzona



- Wynika z **nauczenia się** określonego sposobu przeżywania i reagowania w zależności od zaistniałej sytuacji
- W **2 - 3 roku życia** dziecko uczy się rozpoznawać granice własnego terytorium. Odkrywa sytuacje, na które nie ma bezpośredniego wpływu (np. wyjście taty do pracy), oraz takie o których samo decyduje (załatwienie potrzeb fizjologicznych).
- Najczęstszym sposobem wyrażania w tym wieku granic między sobą a światem zewnętrznym jest ulubiony w tym wieku wyraz „nie”
- **to najważniejszy okres w kształtowaniu postaw asertywnych**
- **Trenując asertywność powtarzamy do pewnego stopnia ten proces – uczymy się mówić „nie”.**

Asertywność jest zmienna i zależy od sytuacji



- Można z wielką łatwością wyrażać asertywnie swe uczucia i prawa wobec pewnych osób, czy w pewnych sytuacjach, natomiast odczuwać paralizującą trudność w byciu sobą wobec innych osób czy w innych sytuacjach



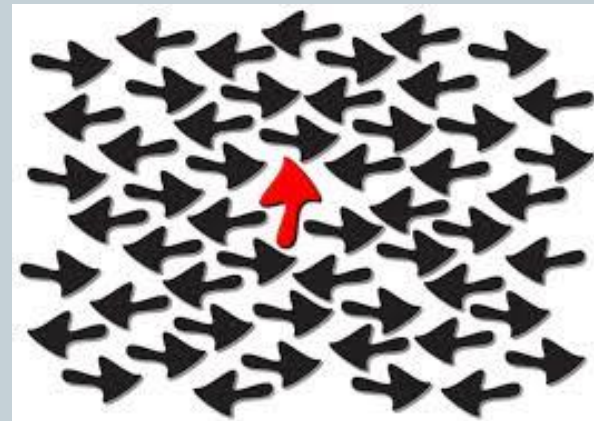


Indywidualne prawa człowieka - baza asertywności

Prawo do bycia sobą



- Jest najważniejszym indywidualnym prawem człowieka
- Oznacza, że mogę dysponować swoim czasem, energią i dobrami materialnymi oraz układać sprawy osobiste według własnej woli i zgodnie z własnymi interesami



Prawo wyrażania siebie

- Oznacza, że mogę wyrażać siebie, swoje opinie, postawy i potrzeby, o ile czynię to w sposób nie naruszający praw innych osób



Prawo do posiadania własnych indywidualnych praw



- Dzięki niemu mogę układać swoje stosunki z innymi ludźmi zgodnie z własnymi potrzebami, upodobaniami, wartościami
- Pozwala ono określić to jak chcemy, bądź jak nie chcemy być traktowani przez otoczenie

Prawo do posiadania własnego terytorium (psychicznego)



- Własne terytorium – to to wszystko, co w podstawowy sposób zależy ode mnie i należy do mnie
- To moje myśli, czyny, potrzeby, postawy, prawa, tajemnice, sposób dysponowania rzeczami, które są moją własnością
- **Prawo człowieka do bycia sobą** (to równocześnie) **prawo do posiadania i obrony własnego terytorium**



Podstawą koncepcji zachowań asertywnych jest przekonanie, że człowiek nie tylko ma prawo żyć tak jak chce (o ile nie krzywdzi tym innych), ale też, że jest to możliwe do wykonania i zależy tylko od niego samego.





**Postawy asertywne, czyli
umiejętność mówienia „nie”**

Asertywna odmowa



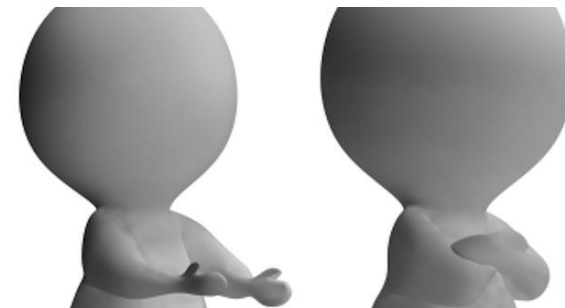
- To stwierdzenie czytelne, bezpośrednie, uczciwe i stanowcze



- **Asertywna odmowa zawiera:**
- Słowo „**nie**” i **jasną informację** o tym **jak zamierzamy postąpić**
- Dobrze, kiedy odmowa zawiera też **wyjaśnienie** (dzięki temu rozmówca może lepiej zrozumieć nasze postępowanie)
- Można też dodać **komentarz podtrzymujący relację** (zwłaszcza gdy obawiamy się, że nasza odmowa może być zinterpretowana jako brak sympatii czy chęć odsunięcia się), np. ... *dziś nie mogę pójść z Tobą do kina, ale chętnie wybiorę się w przyszłym tygodniu*



- **Asertywna odmowa nie zawiera:**
- **Pretensji** (pojawiają się, kiedy próbujemy dowieść, że to rozmówca jest nie w porządku, dając nam propozycję, której trzeba odmówić)
- **Usprawiedliwień** czy (przesadnego) **przepraszania** (pojawiają się, kiedy osoba odmawiająca czuje się nie w porządku)
- **Nadmiernego usprawiedliwiania** czy **argumentowania** (pojawia się wówczas, gdy chcemy przekonać rozmówcę, że mamy prawo do odmowy). => Tymczasem przedstawianie argumentów staje się zaproszeniem do dyskusji



- Niedostateczna forma odmowy może zachęcić rozmówcę do namawiania
- Najlepszym argumentem jest odwołanie się do siebie, do swoich osobistych preferencji (wolę, chcę, wybieram, jest dla mnie ważne,) lub postanowień (mam zamiar, postanowiłem, zdecydowałem)
- Nie prosi o pozwolenie, nie usprawiedliwia się, nie tłumaczy
- Po prostu informuje rozmówcę o swoich zamierzeniach i wyjaśnia mu swoje motywy.

Uprzedzanie – jako jedna z form odmowy



- Pozwala uzupełnić ludziom wiedzę na nasz temat, pozwalającą na bardziej racjonalne i szczerze stosunki interpersonalne
- Informują świat o tym co lubimy, a czego nie, jak chcemy być traktowani przez innych, jakie relacje między ludźmi najbardziej nas satysfakcjonują
- Pozwala na wcześniejsze zaplanowanie czasu, miejsca i treści wypowiedzi (ważne dla osób, które mają problemy z asertywnością)
- Np.. Chcę Cię uprzedzić, że

Problemy z mówieniem „nie”



- Najczęstszym powodem, dla którego ludzie (z poczuciem przymusu) robią coś, na co nie mają ochoty, są **kłopoty z odmawianiem**

Najczęstsze przyczyny:

- Boimy się narazić na gniew
- Utratę sympatii
- Nie lubimy słowa „nie”
- Wywołuje ono w nas poczucie winy
- Wywołuje niepokój





Konsekwencje braku asertywności:

- Silne emocje
- Złość
- Obwinianie drugiej osoby
- Złe (negatywne) myśli o tej osobie
- Poczucie bycia skrzywdzonym
- Poczucie, że własne terytorium psychiczne jest ciągle naruszane

... >



Nagromadzenie złych emocji może:

- doprowadzić do „wybuchu” - **nieproporcjonalnego do bezpośredniej przyczyny**, ale **adekwatnego do nagromadzonego żalu i złości**
- Po przekroczeniu pewnej granicy, człowiek przestaje bronić siebie , a zaczyna atakować drugą stronę
- **NIE MOŻNA WIĘC BEZKARNIE ZREZYGNOWAĆ Z SIEBIE**

○

Każdy ma prawo do zachowań asertywnych, ale ma też prawo działać nieasertywnie



Istotne jest tylko, by robiąc coś, na co nie ma ochoty, człowiek wybierał ten sposób zachowania ze względu na istotne dla siebie wartości, decydował się na ten wybór, a nie czuł się zmuszony, poddany presji otoczenia i bezradny z tego powodu, że nie umie się obronić

Uwagi



- Jeżeli będę się robić coś na co nie mam ochoty – wprowadzam otoczenie w błąd
- => to utrudnia prawdziwe porozumienie

- Jeżeli człowiek, kontaktując się z innymi, nie zdecyduje się na samodzielne określenie swoich praw, inni – z konieczności – określą je za niego (i dla niego)





- JEŚLI CHCĘ MIEĆ Z LUDŹMI SATYSFAKCJONUJĄCE STOSUNKI, POWINNAM IM JASNO PRZEDSTAWIĆ, JAK CHCĘ BYĆ TRAKTOWANY



- OZNACZA TO, ŻE SAM BIORĘ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA KSZTAŁT MOICH RELACJI Z OTOCZENIEM - STAWIAM WARUNKI, PRYZYWALAM, NIE ZGADZAM SIĘ, DECYDUJĘ, WYBIERAM