

Opracowanie: Błażej Karwat
Stowarzyszenie Na Rzecz
Rozwoju Społecznego „Stricte”

ASERTYWNOŚĆ

Asertywność to umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontaktach z inną osobą lub osobami.

Zachowanie asertywne oznacza bezpośrednie, uczciwe oraz stanowcze wyrażanie wobec innej osoby swoich uczuć, postaw, opinii lub pragnień, w sposób respektujący uczucia, postawy, opinie, prawa i pragnienia drugiej osoby.

Asertywność oznacza korzystanie jednostki z przysługujących jej praw, przy jednoczesnym poszanowaniu praw tej jednostki, z którą wchodzi w kontakt interpersonalny. Zachowanie asertywne zakłada działanie zgodne z własnym interesem oraz stanowczą obronę siebie i swoich praw, bez nieuzasadnionego niepokoju - spokojnie, lecz stanowczo.

Asertywność głęboko powiązana jest z poczuciem własnej godności i szacunkiem do samego siebie. Nie jest umiejętnością wrodzoną, lecz wyuczoną. Jest zmienna i zależy od sytuacji.

H. Fensterheim: *„Jeżeli masz wątpliwości, czy dane zachowanie jest asertywne, sprawdź, czy choć odrobinę zwiększa ono Twój szacunek do samego siebie. Jeżeli tak, jest to zachowanie asertywne.”*

1. **Mam prawo być sobą** – to moje najważniejsze indywidualne prawo. Mogę dysponować swoim czasem, energią i dobrami materialnymi oraz układać sprawy osobiste według własnego uznania.
2. **Mam prawo wyrażać siebie** – swoje uczucia, opinie, postawy, potrzeby – nie naruszając praw innych osób.
3. **Mam prawo określić w jaki sposób chcę, a w jaki nie chcę być traktowany** przez otoczenie.
4. **Mam swoje terytorium psychologiczne** – wszystko to, co w podstawowy sposób należy do mnie i ode mnie zależy - myśli, czyny, potrzeby, postawy, prawa, tajemnice, sposób dysponowania rzeczami, będącymi moją własnością.

Bardzo często pewne elementy, dzięki którym prowadzimy monolog wewnętrzny, blokują nasze zachowania asertywne:

- 1) Przywoływanie negatywnych zdań na własny temat. W sytuacji, którą interpretujemy jako trudną, bądź ryzykowną zaczynamy przywoływać te obrazy swojej osoby, które mówią o naszych słabościach, a nie mocnych stronach naszej osoby. Na przykład: Jestem beznadziejna; Jestem brzydki; Jestem gorsza od innych; Jestem do niczego;
- 2) Przywoływanie w myśli uznanych norm zachowania. Są to zdania typu: „musze”, „powiniennem”, „nie wolno mi”. Na przykład: Nie powinnam sprawić mu przykrości; Nie wypada mi upominać się nawet o moje pieniądze; Nie powinienem odmawiać, jej tak bardzo na tym zależy;
- 3) Stawianie sobie w myślach pewnych warunków, pod którymi jesteśmy gotowi do asertywnego zachowania. Pozwala to na odwlekanie momentu asertywnego zachowania i w rezultacie wycofać się z asertywnego zachowania, przy jednoczesnym „zachowaniu twarzy” wobec siebie. Na przykład: Powiem jej, by zwróciła moją książkę, ale za kilka dni; Zachowam się asertywnie, gdy będę pewna, że zrobię to elegancko; Zaprotestowałbym, gdyby chodziło o coś naprawdę bardzo ważnego;
- 4) Katastrofizm. Na przykład: Nie powiedzie mi się; On się obrazi i pójdzie sobie; Moje zdanie nikogo nie interesuje; I tak mi się nie uda;
- 5) Samokaranie. Jest to zabieg polegający na koncentracji wyłącznie na negatywnych aspektach działania, związanych z nieudaną próbą zachowania asertywnego. Jest to dobry sposób na zmniejszenie szansy powtórzenia asertywnego zachowania. Na przykład: Znowu mi się nie powiodło, jestem beznadziejna i dlatego nauka asertywności nie ma sensu; Nie stać mnie na prawdziwe asertywne zachowanie;

W uruchomieniu zachowań asertywnych pomagają nam **zdania proasertywne**:

1) Koncentracja na pozytywnych doświadczeniach

Wiele spraw w życiu mi się powiodło.

2) Odwołanie się do praw danej osoby, jako jednostki ludzkiej

Mam prawo do przeżywania gniewu.

3) Odwołanie się do własności danej osoby

Jestem w porządku.

4) **Sformułowanie osobistych wartości**

Bycie asertywnym jest dla mnie ważną wartością.

TECHNIKA STOPOWANIA MYŚLI

Jest techniką pozwalającą na zmianę treści monologu wewnętrznego w celu „zaprogramowania” świadomości i zastąpienie samoniszczących bodźców – treściami o charakterze pozytywnym. Technika ta polega na świadomym odrzucaniu negatywnych myśli, poprzez zastępowanie ich zdaniami proasertywnymi. Np.: „*Jestem w porządku*” - „*Mam prawo być sobą*” - „*Jestem tak samo ważna jak inni ludzie*”- „*Mam wiele mocnych stron*”. Technika ta, podobnie jak zdania proasertywne służy do zmiany niekorzystnych dla jednostki nawyków myślowych.

MÓWIENIE „NIE”

Sam biorę odpowiedzialność za kształt moich relacji z otoczeniem – ustalam warunki, przyzwalam, nie zgadzam się, decyduję, wybieram. Mówienie „nie” pozwala na ochronę własnego terytorium psychologicznego. Już w drugim roku życia dziecko uczy się rozpoznawać granice własnego terytorium.

- 1) Asertywna odmowa to stwierdzenie stanowcze, uczciwe i bezpośrednie. Powinno w nim znaleźć się słowo „nie” i jasna informacja o tym, jak zamierzamy postąpić. Asertywna odmowa nie zawiera pretensji czy usprawiedliwień, powinna być ostateczna. Nieostateczna forma odmowy zachęca rozmówcę do namawiania.
- 2) Nie powinno się odmawiać przez argumentowanie („muszę”, „nie mogę”), gdyż w ten sposób nasz rozmówcą może podjąć rolę sędziego (stronniczego), co w konsekwencji może prowadzić do zachowań nieasertywnych.
- 3) Jeśli już argumentujemy, najlepiej jest odwołać się do samego siebie – „wolę”, „chcę”, „wybieram”. Nie prosimy, nie tłumaczymy się i nie usprawiedliwiamy.
- 4) Zamiast odmawiać możemy kogoś uprzedzać o postanowieniach – „postanowiłem”, „mam zamiar”, „zdecydowałem”.

Asertywna odmowa – przykłady: *Nie pójdę dziś z Tobą do kina. Zaplanowałam sobie dzisiaj-
sze popołudnie w inny sposób; Nie pożyczę ci tych pieniędzy, gdyż poprzednim razem nie
otrzymałem zwrotu pożyczki w ustalonym terminie; Nie będzie mnie w pracy, w nadchodzący
weekend wybieram się z żoną nad morze;*

OBRONA SWOICH PRAW

- Rozpoznaj swoje prawa w danej sytuacji
- Pamiętaj! – masz prawo do przedstawiania swoich próśb
 - Koncentruj się na zadaniu, a nie na osobie
 - Nie naruszaj praw innych osób
 - Zachowuj się łagodnie, ale stanowczo

PRZYJMOWANIE OCEN

Techniki nieasertywnej zmiany oceny:

1) Kontrargumentacja (jest mało skuteczną techniką).

Przykład:

Anna: Jak zwykle spóźniłaś się. Jesteś do niczego.

Ewa: Dlaczego tak mówisz? W ubiegłym tygodniu byłam punktualnie.

2) Usprawiedliwianie się

Przykład:

Anna: Jak zwykle spóźniłaś się. Jesteś do niczego.

*Ewa: Tylko 15 minut. To nie z mojej winy, po prostu w autobusie wybuchła awantura i
musiałam bronić starszej kobiety. Na pewno to zrozumiesz.*

Anna: Nic mnie to nie obchodzi. Spóźniłaś się już po raz trzeci w tym tygodniu.

3) Atak – wchodzimy na terytorium psychologiczne osoby krytykującej

Przykład:

Anna: Jak zwykle spóźniłaś się. Jesteś do niczego.

*Ewa: A Ty za to jaka jesteś. Wszystkich tylko krytykujesz. To Ty jesteś do niczego. Siedzisz
tylko i udajesz, że coś robisz. Ja spóźniam się, ale zawsze wszystko robię dokładnie.*

PRZYJMOWANIE POCHWAŁ

Wiele osób ma problemy z przyjmowaniem pochwał. Dlatego właśnie najczęściej stara się

- ◆ Zaprzeczyć pochwałę

Na przykład:

Piotr: Ugotowałaś pyszną zupę. Zjadłem jej aż dwa talerze. Naprawdę jest wyśmienita. Jesteś wspaniałą kucharką.

Marzena: A skąd. Mogłaby być znacznie lepsza. A w rezultacie jest zbyt słona.

- ◆ Przeformułować ją w taki sposób, by nie dotyczyła jej osoby

Na przykład:

Piotr: Ugotowałaś pyszną zupę. Zjadłem jej aż dwa talerze. Naprawdę jest wyśmienita. Jesteś wspaniałą kucharką.

Marzena: To zwykły przypadek. Po prostu dodałam zupy z torebki i pewnie dlatego może być dość dobra.

- ◆ Obniżyć wartość swojego sukcesu, przywołując bardziej ewidentne sukcesy innych osób

Na przykład:

Piotr: Ugotowałaś pyszną zupę. Zjadłem jej aż dwa talerze. Naprawdę jest wyśmienita. Jesteś wspaniałą kucharką.

Marzena: Nie mówiłbyś tak, gdybyś spróbował zupy, którą na imieniny Jacka ugotowała Helena. Moja zupa jest dziesięć razy mniej smaczna.

JAK PRZYJMOWAĆ OCENY W SPOSÓB KONSTRUKTYWNY

Przykład:

Daniel: Jesteś leniwa.

Katarzyna: Myślę o sobie inaczej.

Ewa: Jesteś strasznym chamem.

Piotr: Mam inne zdanie na swój temat.

Inne możliwe asertywne odpowiedzi na ocenę innej osoby:

Przykro mi, że tak uważasz mam inne zdanie na swój temat.

Ja tak nie uważam.

REAGOWANIE NA KRYTYKĘ

- **Uogólniona krytyka** występuje, gdy używane są słowa takie jak: zawsze, nigdy. Asertywne odpowiedzi powinny zmierzać do weryfikacji faktów.

Na przykład:

Michał: Ty zawsze się spóźniasz.

Anna: Prawdą jest, że od kilku dni spóźniam się do pracy. Ale nie jest prawdą, że robię to zawsze. Zwykle przychodzę do pracy punktualnie, a czasami nawet nieco wcześniej.

- **Krytyka oceniająca osobę, a nie działanie**, polega na podaniu przez krytykującego negatywnej oceny działającej osoby. Jest to krytyka bardzo często wyrażona w agresywnej, raniącej formie i naruszającej poczucie godności osobistej.

Na przykład:

Ewa: Jak mogłeś powiedzieć jej, że nie przyjdę na to spotkanie? Ty chyba kompletnie zgłupiałeś. Teraz jak się wytłumaczę w szkole? Ty idioto!

Przemek: Rzeczywiście masz rację mówiąc, że nie powinienem mówić Eli, że nie przyjdiesz na to piątkowe spotkanie. Jest mi z tego powodu przykro, ale jest mi nieprzyjemnie gdy mówisz do mnie w taki sposób.

Ewa: Nic mnie to nie obchodzi Ty debilu! Przez ciebie będę miała kłopoty.

Przemek: Masz rację, nie powinienem postąpić w taki sposób. Porozmawiam z Elą i wszystko jej wyjaśnię, ale zdecydowanie nie pozwalam, abyś nazywała mnie „idiotą” czy „debilem”.

- **Krytyka podana w formie aluzji.**

Na przykład:

Jacek: Nie znoszę osób, które się spóźniają. Jest to oznaką kompletnej nieodpowiedzialności.

Ewelina: Rozumiem, że masz na myśli moje dzisiejsze spóźnienie. Chciałabym, abyś w przyszłości rozmawiał ze mną otwarcie.

- **Krytyka zaskakująca** osobę, której dotyczy.

Przykłady odpowiedzi:

Nie wiem co Ci odpowiedzieć. Jestem zaskoczona.

Zaskoczyłeś mnie swoją opinią. Chciałabym się chwilę zastanowić nad tym, co odpowiedzieć.

ZAKŁOPOTANIE

Zakłopotanie to mieszanina dezorientacji, co do tego w jaki sposób się zachować oraz zawstydzienia. Asertywna reakcja na zakłopotanie polega na wyrażeniu go. W tym celu można zastosować konkretne zdania:

Jestem zakłopotany tą sytuacją;

Nie wiem co powiedzieć w tej sytuacji;

Nie wiem, co powiedzieć w tej sytuacji;

Mam kłopot ze znalezieniem właściwej odpowiedzi na Twoje pytanie. Jest ono dla mnie kłopotliwe.

Czuję się niezbyt dobrze w tej sytuacji, gdyż nie wiem, jak się zachować.

Czuję się zakłopotana. Nie potrafię teraz znaleźć odpowiedzi na Twoje pytanie, gdyż nie rozumiem co znaczy słowo „antagonistyczny”. Co to znaczy?

Bardzo ważne, aby osoba odczuwająca zakłopotanie postarała się zaakceptować je i tym samym uczyniła ten stan widocznym dla innych osób. Dzięki temu nie tylko osłabiona zostaje siła zakłopotania, lecz także zanika dezorientacja.

WYRAŻANIE GNIEWU

Gniew może mieć różnorodne natężenie – złość, wściekłość, irytacja, niechęć, furia, niezadowolenie.

Gniew pełni dwie ważne funkcje:

1) informacyjną

Sygnalizuje człowiekowi, że na zewnątrz niego dzieje się coś niepożądanego.

2) energetyczną

Dostarcza energii do zmiany określonej sytuacji zewnętrznej.

Ty idioto, czy zawsze będą się ciebie trzymać takie kretyńskie, szczeniackie dowcipy?!

- agresywne wyrażanie gniewu

Jestem wściekła na ciebie. Nie podoba mi się sposób, w jaki żartowałaś przed chwilą.

- asertywne wyrażanie gniewu

Inne propozycje asertywnego wyrażania gniewu:

Nie lubię, gdy mówisz do mnie w ten sposób.

Nie podoba mi się twoje zachowanie.

Nie podoba mi się to, co robisz.

Irytuje mnie ton, jakim się do mnie zwracasz.

Denerwuje mnie sposób, w jaki mnie traktujesz.

Złości mnie to, że ni dajesz mi dojść do słowa.

Doprowadzasz mnie do furii.

Jestem taka wściekła, że z trudem panuję nad sobą.

Nie życzę sobie, żebyś nazywał mnie w ten sposób.

SCENARIUSZ STOPNIOWANIA REAKCJI

Gdy zachowanie osoby X przeszkadza mi, drażni mnie, złości:

(1) zwracam jej uwagę i proszę, aby zachowała się inaczej

jeśli osoba X nie zmienia swojego zachowania:

(2) daję wyraz swojemu rozdrażnieniu, po raz drugi żądam zmiany zachowania, tym razem bardzo stanowczo

osoba X nadal nie zmienia zachowania:

(3) informuję o tym, co zamierzam uczynić, jeśli osoba X nadal nie zmieni zachowania

W tym przypadku informuję osobę X o zapleczu, którym dysponuję, czyli o czymś, do czego mogę się odwołać, aby przerwać niekorzystną dla mnie sytuację. Zaplecze stanowi rodzaj zabezpieczenia przed bezradnością. Należy wybrać takie zaplecze z którego będzie można skorzystać.

(4) korzystamy z zaplecza, czynimy to, o czym wcześniej informowaliśmy osobę X