

## **Asertywność - szacunek do siebie oraz do innych**

Na przestrzeni ostatnich lat dużą popularność zyskało słowo asertywność. Asertywność oznacza stanowczość i bezpośredniość w kontaktach międzyludzkich. Osoba asertywna nie poddaje się naciskowi otoczenia i jeżeli jest przekonana o słuszności swojego celu – realizuje go. Otwarcie wyraża swoje myśli, poglądy, niczego nie ukrywa i ma wewnętrzną odwagę do mówienia o sobie bez fałszu i zakłamań. Człowiek zachowujący się asertywnie ma świadomość prawa do bycia sobą. Duże znaczenie ma fakt, że prawo do bycia sobą przynajmniej nie tylko własnej osobie, ale i innym.

### **Szacunek do siebie oraz do innych to sedno asertywności**

Osoby, które nie szanują innych często stosują agresję. Włos jeży się na głowie, gdy spostrzegam, że osoba mająca luki w elementarnych zasadach dobrego wychowania, nieszanująca otoczenia chce zostać „asertywna” i myśli, że ma to coś wspólnego z szacunkiem do siebie samego. W tym wypadku asertywność utożsamiana jest z bezwzględnością i egoizmem. A nie ma nic bardziej mylącego niż przekonanie, że sednem omawianego zachowania jest nie liczenie się z innymi i umiejętność przepychania się łokciami. Asertywność oznacza korzystanie z własnych praw bez naruszania praw innych osób. Agresja to zachowanie nieasertywne, kontakty z ludźmi są jak pole walki, a celem jest wygrana własna i pokonanie innych. Kolejnym nieasertywnym sposobem zachowania jest uległość i bierność. Zachowania takie wynikają z braku pewności siebie i z braku przekonania do prawa bycia sobą. Osoby uległe podporządkowują się innym, są niezdecydowane, rezygnują z przedstawiania swoich sądów i myśli. Taka pasywność powoduje nagromadzenie złości i wewnętrzne urazy.

Asertywność jest niezbędna do życia w zgodzie z samym sobą, a przez to i z innymi. Jedną z podstawowych zasad asertywnego zachowania jest technika odmawiania, czyli mówienia nie. Celem odmowy jest dbanie o siebie, działanie z własnymi priorytetami i wartościami. Pomyślmy sami, ile razy wyraziliśmy zgodę na coś, zwyczajnie bojąc się odmówić. Czuliśmy się za mało pewni, by odpowiedzieć zgodnie ze swoimi przekonaniem lub chcieliśmy za wszelką cenę być akceptowani. Asertywna odmowa zaczyna się od słowa nie, w następnym etapie informujemy, czego nie zrobimy i podajemy krótkie wyjaśnienie. Nie tłumaczymy się, nie wdajemy w dyskusję. Nie dopuszczamy do polemiki, jeżeli druga osoba dalej naciska, powtarzamy wcześniejszą wypowiedź w niezmięnionej formie (nazywa się to techniką zdartej płyty).

### **Asertywność jest niezbędna do posiadania pozytywnego wizerunku samego siebie**

Asertywność jest niezbędnym elementem poczucia własnej wartości. Tylko przez asertywne zachowanie w sytuacjach konfliktowych możemy poczuć, że wyszliśmy z twarzą i bez niepotrzebnych emocji. W ciągu życia stykamy się z ludźmi mającymi rozmaite przekonania i poglądy, w tym całkowicie odmienne od naszych. Ze strachu przed brakiem akceptacji, odrzuceniem czy po prostu ze strachu przed wyrażeniem własnego zdania milczymy. W ten sposób przestajemy być sobą, odmawiamy sobie prawa do swobodnego wyrażania myśli. Godne i pełne życie wymaga byśmy nie tracili części swojego ja i umieli sobie radzić w sytuacjach konfliktowych, a także swobodnie wyrażać swoje myśli i opinie. Uległość i nieumiejętność asertywnego zaistnienia sprawia, że nie osiągamy naszych zamierzeń, czujemy się skrzywdzeni, wykorzystani a także zachęca innych do dominacji i wykorzystywania naszej osoby.

## **W jaki sposób się asertywnie zachowywać?**

Przede wszystkim należy się wyrażać jasno i otwarcie. W sposób szczerzy, zgodny z prawdą, naszymi przekonaniami i uczuciami mówić NIE lub TAK. Nie kłamać, każdy człowiek ma prawo być sobą i popełniać błędy. Gdy jesteśmy atakowani – brońmy się. Nie pozwalajmy na naruszanie godności osobistej i na to, by traktowano nas w sposób raniący. Pomocne mogą być zdania typu: „Nie chcę żebyś się zwracał do mnie w ten sposób”. Gdy się nie zawiniło, nie należy przeproszać. Także nie powinno się nadmiernie tłumaczyć i usprawiedliwiać. W momencie, gdy chcemy być dobrze zrozumiani – wyjaśniamy. Gdy czegoś nie rozumiemy – mamy prawo do zadania pytania. Realizujemy swoje cele. Ale jednocześnie nie napadajmy na innych i przyznajmy im te same prawa. Oto niektóre, z podstawowych praw, jakie człowiek asertywny szanuje u siebie i innych: prawo domagania się tego, czego chcemy (wraz ze zrozumieniem, że partner/partnerka ma prawo powiedzieć nie), prawo do własnego zdania, uczuć, emocji i do odpowiedniego ich wyrażania, prawo wypowiedzenia opinii, które nie mają logicznej podstawy i których nie musimy uzasadniać (na przykład intuicyjne myśli i uwagi), prawo do podejmowania własnych decyzji i radzenia sobie z ich skutkami, prawo do dokonania wyboru, czy chcemy być zaangażowani w czyjeś problemy, prawo do nie wiedzenia i nie rozumienia czegokolwiek, prawo do popełniania błędów i ponoszenia ich skutków, prawo do odnoszenia sukcesów, prawo do zmiany zdania, prawo do prywatności, prawo do bycia w samotności i niezależności, prawo do zmieniania się i bycia asertywnym, prawo do mówienia "nie" bez poczucia winy.

Asertywność nie jest cechą wrodzoną, możemy się jej nauczyć. Zacznijmy od sztuki przyjmowania komplementów. Gdy jesteśmy chwaleni, nie reagujmy skromnością. Przyjmijmy pochwały i pamiętajmy o słowie dziękuję. Nauczmy się także odmawiać. W sposób bezpośredni, stanowczy, uczciwy i bez pretensji oraz usprawiedliwień.

Zachęcam Czytelników do stosowania asertywnych zachowań w swoim życiu. Asertywność jest doskonałym sposobem na to, by relacje z innymi ludźmi były poprawne i nie odbywały się naszym kosztem.

Małgorzata Remlein  
psycholog