

Cytat na dziś:

„Nie rozpraszaaj się. Naucz się mówić „nie” grzecznie i szybko”.

~H. Jackson Brown, Jr „O mądrości-Mały skarbczyk porad życiowych”



Asertywność- czyli sztuka życzliwego odmawiania

Asertywność stanowi jedną z najważniejszych spośród tzw. umiejętności społecznych. Mówiąc, a raczej pisząc, w największym skrócie, zachowanie asertywne to umiejętność dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, preferencje, uczucia, przekonania, poglądy wartości bez odczuwania wewnętrznego dyskomfortu i nie lekceważąc swoich rozmówców.

Z drugiej strony na brak asertywności składają się takie zachowania jak: nieumiejętność wyrażania życzeń i prośb, szybkie poddawanie się w sytuacji wyzwań , pozwalanie innym na kierowanie sobą, w sytuacjach stresowych reagowanie w sposób drażliwy, agresywny lub nieumiejętny, nieśmiałość i skrępowanie, łatwe popadanie w zakłopotanie, unikanie kontaktów społecznych lub przejawianie lęku w relacjach z innymi.

Należy odróżnić asertywność od zachowań agresywnych, niegrzecznych czy wręcz wulgarnych. Agresywne osoby osiągają swe cele kosztem powodowania negatywnych uczuć w innych ludziach. Zachowanie agresywne może przynosić doraźną korzyść, ale na dłuższą metę prowadzi do negatywnych skutków, jak np. negatywna opinia o danej osobie lub odrzucenie społeczne.

Umiejętność odróżnienia asertywności od agresji jest bardzo ważna, szczególnie z uwagi na negatywne konotacje społeczne agresji. Otwarta komunikacja uczuć najczęściej prowadzi do poprawy relacji interpersonalnych, a nie do ich pogorszenia, jak jest w przypadku agresji.

Każdego dnia stajemy twarzą w twarz z drugim człowiekiem, wobec konieczności wzajemnej komunikacji. Umiejętność określonych zachowań w relacjach z innymi ludźmi może pozwolić nam uniknąć wielu niekorzystnych lub nieprzyjemnych sytuacji.

Dobrze byłoby uświadomić sobie, że u człowieka, podobnie jak u zwierząt występują dwa mechanizmy reagowania na sytuacje konfrontacyjne: walka lub ucieczka. Jest to nazywane reakcją walki-lub-ucieczki. W tę automatyczną reakcję fizyczną zostaliśmy wyposażeni przez naturę po to, byśmy umieli podjąć natychmiastowe działanie w wypadku fizycznej agresji.

Jako istoty ludzkie mamy jednak jeszcze dodatkowy mechanizm reagowania w takich sytuacjach - umiejętność słownej argumentacji. Jest to reakcja świadoma, która umożliwia nam wyjście z sytuacji konfrontacyjnej za pomocą komunikacji. Ponieważ nasz umysł wydaje się niezdolny do rozróżnienia przemocy fizycznej i emocjonalnej (co objawia się np. przyspieszonym biciem serca, szybszym oddechem, przypływem siły fizycznej i innymi objawami charakterystycznymi dla reakcji walki-lub-ucieczki), reagujemy podobnie w przypadku zagrożenia fizycznego i emocjonalnego. Dodatkowo fakt, iż postawy asertywne w naszym społeczeństwie są niestety rzadkością i młody człowiek w czasie swego rozwoju niewiele ma okazji do obserwowania takich postaw sprawia, iż nawet jako człowiek dorosły w sytuacjach zagrożenia reaguje raczej w sposób agresywny (walka) lub uległy (ucieczka), niż w sposób asertywny.

Możemy wyróżnić trzy typy zachowań w odpowiedzi na trudne sytuacje, w których możemy się znaleźć:

- agresywne
- uległe
- asertywne

Agresja

Bywa często mylona z asertywnością. W przypadku zachowań agresywnych sytuacje są spostrzegane jako pole walki, a celem staje się wygrana własna i przegrana drugiej strony. Nie liczymy się z innymi, nie słuchamy ich, podejmujemy decyzje bez uwzględnienia praw innych. Zdarza się, że dominujemy nad innymi, upokarzając ich. Zachowując się agresywnie ryzykujemy:

- konflikty z innymi ludźmi,
- poważny stres,
- utratę sympatii,
- rezultaty przeciwne do oczekiwanych,
- dojście do przemocy,
- utratę szacunku dla siebie i innych.

Dlaczego bywamy agresywni? Jest wiele powodów: boimy się, że nie dostaniemy tego o co się staramy, nie wierzymy w samych siebie, wcześniej okazywało się to skuteczne, chcemy wyładować złość, manipulować innymi, zwrócić na siebie uwagę.

Agresja to respektowanie własnych praw, a lekceważenie praw innych.

Uległość

Polega na respektowaniu praw innych, przy jednoczesnym lekceważeniu własnych praw. Zachowania uległe charakteryzują się tym, że interesy innych osób stawiamy ponad własnymi, częstokroć rezygnując z własnych celów, pragnień i potrzeb. Lekceważąc własne prawa pozwalamy innym je naruszać, rezygnujemy z ujawniania własnych potrzeb, odczuć i poglądów, kumulujemy w sobie wiele spraw, co powoduje nagromadzenie się złości i wewnętrznych urazów. Uległość często prowadzi do tego, że:

- tracimy poczucie własnej wartości,
- czujemy się skrzywdzeni, sfrustrowani,
- zachęcamy innych do dominacji nad nami,
- wybuchamy nagle agresywnie na skutek nagromadzenia się przykrych uczuć,
- nie osiągamy tego, co zamierzaliśmy,
- jesteśmy wykorzystywani.

Dlaczego więc postępujemy wobec innych uległe? Postępujemy tak, ponieważ boimy się reakcji otoczenia, utraty akceptacji z jego strony, uważamy, że to grzeczne zachowanie, chcemy manipulować innymi.

Asertywność

Polega na respektowaniu własnych praw, przy jednoczesnym respektowaniu praw innych osób. Zachowania asertywne w naszych stosunkach z innymi cechuje wiara w siebie. Człowiek asertywny swobodnie wyraża swoje myśli, uczucia, pragnienia. Czyni to w sposób uczciwy, bezpośredni, śmiały, bez paraliżującego lęku. Jest aktywnie nastawiony do życia, nie czeka na cud, akceptując swoje ograniczenia, potrafi powiedzieć „nie”, zażądać czegoś co mu się należy, nie lęka się nadmiernie oceny, krytyki, odrzucenia. Pozwala sobie na błędy i potknięcia, dostrzegając swoje sukcesy i mocne strony.

Z asertywnością łączy się ryzyko, że:

- narazimy się na wrogie nastawienie do nas niektórych ludzi, przez to, że wyrażamy swoje uczucia,
- otrzymamy etykietkę ludzi, którzy przez życie idą przebojem,
- zostaniemy skrytykowani,
- ulegną zmianie nasze stosunki z innymi osobami.

Równocześnie ryzykując, stwarzamy też możliwość wystąpienia wokół nas pozytywnych zmian, takich jak:

- lepsze poznanie siebie i innych,
- zbliżenie się do innych ludzi,
- zmniejszenie ilości stresów i frustracji,
- wyrazy podziwu i pochwały otoczenia,
- samorealizacja, samozadowolenie i radość,
- doznawanie sympatii i przyjaźni.

W zachowaniach asertywnych ważne jest nie tylko to co mówimy, ale jak to robimy. Ton głosu powinien być spokojny, ale stanowczy, spojrzenie skierowane na osobę, z którą rozmawiamy. Należy szczególną uwagę przykładąć do tonu głosu, ponieważ próbując dodać sobie pewności siebie, łatwo można popaść w ton dogmatyczny lub sarkastyczny.

Z zachowaniami asertywnymi łączy się pojęcie tzw. praw asertywnych. Stanowią one o tym, że w każdej sytuacji, zarówno prywatnej jak i oficjalnej człowiek ma prawo być traktowany w taki sposób, aby nie naruszano jego godności osobistej.

Pamiętajmy że każdy człowiek ma prawo do:

- Wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć - tak długo, dopóki nie rani innych.

- Wyrażania siebie - nawet, jeśli rani to kogoś innego- dopóki jego intencje nie są agresywne (są asertywne).
- Przedstawiania innym swoich prośb – dopóki uznaje, że oni mają prawo odmówić.
- Przedyskutowania z drugą osobą sytuacji, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest jasna.
- Korzystania ze swoich praw.

Zachowań asertywnych nie stosuje się przy każdej rozbieżności zdań. Warto je stosować wtedy, gdy szczególnie zależy nam na konstruktywnym rozwiązaniu sytuacji potencjalnie konfliktowej. Przydają się na przykład, gdy z jakichś powodów nie chcemy spełnić czyjejś prośby lub żądania, jednocześnie nie chcąc obrazić drugiej osoby.

Mówić „nie”, gdy jesteśmy o coś proszeni jest ogromnie trudno. Niektórzy z nas w pewnych okolicznościach mogą to zrobić bez żadnych problemów, w innych zaś nie potrafią odmówić, choć naprawdę tego pragną. Celem asertywnej odmowy jest zadbanie o siebie. Odmowa ma być czytelna, stanowcza, jasna i uczciwa. Podobnie, jak mamy prawo bycia asertywnym, mamy też w tej kwestii wolny wybór. Jeżeli nie decydujemy się na asertywną odmowę z własnych powodów, realizujemy w ten sposób własne, niepodważalne prawo do tego, by nie być asertywnym.

Zachowania asertywne nie są naturalnymi reakcjami człowieka. Należy się ich uczyć. Nieumiejętność bycia asertywnym skazuje na agresję lub uległość.

Jesteśmy różni, a bogactwo naszych przeżyć, doznań i poglądów wzbogaca świat. Wymiana opinii, nawet bardzo odmiennych, to wartość sama w sobie, gdyż pozwala nam spojrzeć na świat oczyma innych ludzi i może nasze widzenie ogromnie wzbogacić.

Asertywność to najlepsza droga do sukcesu w komunikacji międzyludzkiej.

Magdalena Gajerska-Kozak

Źródło:

Roczniki Psychologiczne Tom 1 – 1998 Maria Oleś, Lublin

<http://www.edukator.org.pl/2013/asertywne/asertywne.html>