

Drodzy Wychowankowie!

Zbliża się czas wakacji :)

Czas odpoczynku, relaksu, wychnienia i naładowania baterii. Na pewno poznacie nowe osoby, znajdziecie się w nowych sytuacjach.

W związku z tym chciałbym poruszyć temat asertywności i komunikacji bez agresji.

Są trzy rodzaje ludzkich zachowań: uległość, agresywność i asertywność.

Człowiek uległy godzi się na wszystko, ponieważ odczuwa strach przed stratą. Agresja jest przeciwagą uległości, czyli brak zgody na cokolwiek. Obie postawy są negatywne, ponieważ uległość prowadzi do utraty szacunku, a agresywność zamyka pole do podjęcia dialogu. Wbrew powszechnej opinii asertywność nie jest umiejętnością mówienia „nie”. To raczej umiejętność negocjacji i dojścia do kompromisu.

Asertywność: w psychologii termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych. Jest to umiejętność nabyta.

Z powyższej definicji wyławiamy dwa elementy wyrażania oraz nienaruszających.

Jeśli chcemy być naprawdę asertywnymi, to powinniśmy wyrażać własne zdanie, a nawet wyrażać emocje i postawy.

Ktoś mówi na przykład: **Kobiety są mniej inteligentne niż mężczyźni**. Jeśli jesteśmy w towarzystwie i słuchamy tej osoby, ale nic nie powiemy, to osoba mówiąca i pozostali uczestnicy spotkania przypuszczają, że się z tą opinią zgadzamy. Jeśli nic nie powiemy, to nie jesteśmy asertywni. To jest tak, jakbyśmy się bali wyrażenia swojej opinii.

Mechanizm, który za tym stoi to rzeczywiście lęk - najczęściej przed odrzuceniem. Zazwyczaj myślimy - skoro nikt nie protestuje, to pewnie wszyscy myślą tak samo, a tylko ja myślę inaczej. Ale mimo, że się z tą opinią nie zgadzam, to nie chcę być wyśmiany, zakrzyczany, wykluczony ze spotkania...

Po co mi asertywność?

Niech sobie o mnie myślą, co chcą. Po co mam się narażać?

Rzecz w tym, że skoro wszyscy myślą, że jesteśmy podobni do mówcy, to Ci wszyscy pozostali mogą Nas odrzucić (bo oni myślą inaczej, ale też tego nie wyrażają). I w rzeczywistości nastąpi Twoje wykluczenie ze stada, ale z powodu Twojego braku asertywności.

Do czego brak asertywności może prowadzić?

Do tego, że jeden agresywny (nie mylić z asertywnym) narzuci (choćby chwilowo) swoją postawę innym. Często nie tylko swój pogląd, ale może ten pogląd wprowadzić w czyn np. wyśmiewając, znieważając publicznie jakąś kobietę.

I znowu, ja nie interweniuję ze strachu. I kilkadziesiąt osób robi podobnie. A dlaczego? Bo nie wierzymy, że inni coś zrobią, nawet gdybyśmy zareagowali. To jest tak jakbyśmy myśleli Ja jestem lepszy od innych. Oni na pewno mi nie pomogą, gdy się wtrącę. A sam przecież nie dam mu rady.

A co jest w tym najgorsze?

Wszyscy myślą to samo, z tym, że każdy o sobie dobrze, a o innych? Nie tak dobrze.

Dlaczego nie warto być agresywnym?

Dlatego, że agresja rodzi agresję. A postawa osoby, która mi się nie spodobała (to postawa, nie osoba) nie musi koniecznie wynikać z agresji tej osoby lub lekceważenia moich potrzeb.

Asertywność: ja jestem OK, Ty jesteś OK.

To właśnie o postawę Ja jestem OK. Ty jesteś OK chodzi w asertywności, gdy pojawia się słowo nienaruszających (praw i psychicznego terytorium innych osób).

W przykładzie wypowiedzi: **Kobiety są mniej inteligentne niż mężczyźni** jest cały wachlarz możliwości pomiędzy milczeniem, a agresywną wypowiedzią: Co ty bredzisz?

Ja staram się asertywnie używać formuły: Rozumiem, że masz takie przekonanie. Ale ja go nie podzielam. Przekonania rodzą się z bezpośrednich doświadczeń i dla osób, które dane przekonanie w sobie wyrobiły są tożsame z prawami przyrody (choć prawami przyrody nie są).

Jeśli uważam, że to ja znam prawdę, a ktoś inny się myli, to chyba właśnie (podświadomie?) uważam, iż w tym obszarze jestem lepszy.

Czyli Ja jestem OK. Ty nie jesteś OK (bo się mylisz).

A taka postawa rzadko prowadzi do sukcesu.

Chcesz mieć rację, czy relację? :)

Psycholog

Milena Trelewicz