

SŁÓW KILKA O ASERTYWNOŚCI

Dzień dobry☺

Dzisiaj poruszę temat dotyczący asertywności, a dokładnie, jak być asertywnym troszcząc się o siebie i szanując innych?

Asertywność to nie tylko odmawianie innym, to przede wszystkim wyrażanie własnego zdania, opinii, potrzeb i emocji.

Cechami osoby asertywnej są otwartość, uczciwość, komunikowanie się z innymi w sposób bezpośredni, bez skrępowania, jak to się mówi „bez owijania w bawełnę” ☺. Jednak zawsze z pełnym szacunkiem wobec innych, czyli szanując ludzi, ich uczucia, przekonania i zdanie.

Asertywność to również umiejętność przyjmowania komplementów, krytyki, czy proszenia kogoś o pomoc. Asertywność to umiejętność przyjmowania pochwał, czerpania z nich przyjemności bez doszukiwania się nieszczerych intencji. W przypadku konfliktów asertywność pomaga osiągnąć kompromis, porozumienie uwzględniające opinie, potrzeby, uczucia i pragnienia obu stron. Wypracowane rozwiązania nie krzywdzą i nie są skutkiem rezygnacji z własnej godności, czy uznawanych wartości.

Być asertywnym to tak naprawdę być uczciwym w stosunku do siebie samego i innych.



Niestety wbrew pozorom bycie asertywnym nie jest łatwe. Plus jest taki, że asertywności możemy się nauczyć i nie zawsze do tego potrzebujemy pomocy specjalistów.

Dobrym nauczycielem jest samo życie, w trakcie którego stykając się w różnych sytuacjach życiowych z różnymi osobami przez cały czas mamy możliwość uczenia się i doskonalenia naszych asertywnych umiejętności.

Na przykład, gdy:

- ktoś Cię chwali, komplementuje powiedz po prostu: „dziękuję”,
- słyszysz słowa krytyki, nie obrażaj się, nie atakuj, tylko chwilę zastanów nad ich zasadnością. Jeśli są niesprawiedliwe, wyraż swoje zdanie,
- spotka Cię coś niesprawiedliwego, odważnie wyraż swoją opinię, (gdy dochodzi do sytuacji, w której ktoś zachowuje się wobec Ciebie nie w porządku. Porozmawiają z tą osobą zgodnie z zasadami asertywnej krytyki: wyraż swoje uczucia, odwołaj się do faktów, nie krytykuj danej osoby, lecz jej postępowanie, na koniec sformułuj swoje oczekiwania),
- ktoś słusznie Ciebie skrytykował i zrobił to w sposób uprzejmy, należy taką krytykę kolokwialnie mówiąc „wziąć na klatę” ☺ i powiedzieć: „masz rację, przepraszam”,
- ktoś źle zinterpretuje Twoje słowa i się obrazi, stanowczo, lecz spokojnie wyjaśnij, co miałeś na myśli. Nie tłumacz się i nie usprawiedliwiaj w nieskończoność. Jeżeli to jednak nie przyniesie efektu i dana osoba zachowuje się w sposób niegrzeczny w stosunku do Ciebie - poinformuj ją o konsekwencjach takiego zachowania np. że nie będziesz kontynuował tej rozmowy, bo się nie zgadzasz na takie traktowanie. Jeżeli to i tak nie pomoże - koniecznie zastosuj zapowiedzianą konsekwencję,

- ktoś ma odmienne zdanie od twojego - w sposób racjonalny przedstaw swój punkt widzenia nie dając się wciągnąć w niepotrzebne dyskusje. Nawet, gdy rozmowa przeistoczy się w atak, musisz zachować spokój. Najlepiej kończąc to słowami: „to twoje zdanie - ja mam inne”,
- nie możesz lub nie masz ochoty spełnić czyjejś prośby, odmów grzecznie, lecz stanowczo bez poczucia winy. Asertywność wymaga uczciwości wobec siebie. Jeśli więc czegoś po prostu nie chcesz, musisz się do tego przyznać, a nie wymyślać powody odmowy. Powiedz zdecydowanie „nie” unikając sformułowania „nie mogę” - w ten sposób nie dasz rozmówcy pretekstu do kontynuowania negocjacji,
- popełniłeś błąd przyznaj się do tego i postaraj się go naprawić.

Jak już wspominałam - bycie asertywnym wymaga treningu ☺.

Przede wszystkim należy być pewnym, że to co myślisz i czujesz jest ważne!

Jest to umiejętność eliminowania fałszywych przekonań na swój temat i wiara we własne możliwości.

To również biegłość w zdecydowanym, lecz łagodnym wyznaczaniu własnego terytorium, przy jednoczesnym poszanowaniu terytorium innych ☺.

Zachowanie asertywne dodaje wiary w siebie, jest siłą napędową motywującą do dalszego działania. Dlatego warto nad nim pracować.



Na koniec pozwolę sobie zacytować słowa doktora psychologii zajmującego się zjawiskiem asertywności - Herberta Fensterheima, który mówi:

„Jeśli masz wątpliwości, czy dane zachowanie jest asertywne, sprawdź, czy choć trochę zwiększa twój szacunek do samego siebie”.

Uważam, że warto pracować nad własną asertywnością, która nie tylko utożsamiana jest z osobami pewnymi siebie (nie mylić z beczelnymi ☺), ale również, jak dowodzą badania (oczywiście amerykańskich specjalistów) osoby asertywne to osoby bardziej szczęśliwe, zadowolone z siebie, tworzące zdrowsze, bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi.

Polecam gorąco książkę Herberta Fensterheima i Jeana Baera pt.:

**„Jak nauczyć się asertywności.
Nie mów „TAK”,
gdy chcesz powiedzieć „NIE”.**

Pozdrawiam:

Alina Tyda ☺

