

WARTO WYRAŻAĆ SWOJE ZDANIE - ASERTYWNOŚĆ

Myślimy „NIE”, mówimy „TAK” i po raz kolejny rezygnujemy ze swoich planów. Myślimy co innego, mówimy co innego, przez co w efekcie pozostajemy z poczuciem niesprawiedliwości wobec siebie.

Asertywność często rozumiemy jako umiejętność mówienia „NIE”, ale to przede wszystkim zdolność do wyrażania swojego zdania niezależnie od okoliczności czy oczekiwań otoczenia - w granicach uprzejmości, a także z poszanowaniem odmiennych opinii i wartości innych ludzi.

Osoby, które opanowały kwestię asertywności są znacznie bardziej odporne na stres w codziennym życiu, doświadczają go mniej, mają silniejsze poczucie kontroli nad własnym życiem, a także są wobec siebie bardziej wyrozumiałe i przychylniej oceniają własne decyzje.

Co zatem wpływa na asertywność?

1. Naucz się prosić o wsparcie.

Osoby asertywne częściej przejawiają gotowość do korzystania ze wsparcia. Chętniej zwracają się z prośbą o pomoc zarówno do osób bliskich, jak i nieznajomych, odnosząc z tego osobiste korzyści. Asertywność to bowiem nie tylko odważne wyrażanie swoich poglądów, ale także uczciwe proszenie o pomoc wtedy, gdy jest to konieczne. I choć część osób proszenie o pomoc wciąż postrzega jako oznakę słabości, w rzeczywistości jest wręcz przeciwnie - wiąże się ono bowiem z umiejętnością racjonalnej oceny sytuacji oraz współpracy z innymi osobami. Umiejętność proszenia o wsparcie może okazać się zbawienna w codziennym życiu.

2. Kto przyjaźni się ze wszystkimi , nie przyjaźni się z nikim - czyli nie wszyscy muszą Cię lubić.

Warto zdać sobie sprawę z tego, że nie musimy być lubiani przez wszystkich. I choć w wielu sytuacjach naturalne jest dążenie człowieka do akceptacji i przynależności, z pewnością nie może odbywać się to jego własnym kosztem. Uczciwość wobec samego siebie i poszanowanie własnych wartości powinny pozostać pierwszorzędne.

W momencie, gdy podejmując decyzję lub wyrażając własne zdanie zastanawiamy się nad tym, co pomyślą inni, warto najpierw zadać sobie pytanie: Kim są wspomniani inni? Czy są to osoby bliskie lub autorytety, z których zdaniem liczymy się szczególnie?

3. Naucz się mówić - „NIE”.

Odmowa, szczególnie skierowana wobec osób wyższych hierarchią, jak i bliskich przyjaciół czy rodziny, często wiąże się z późniejszym poczuciem winy. Jeżeli jednak z jakiegoś powodu nie możemy lub najzwyczajniej nie chcemy zrealizować czyjejś prośby, warto najpierw zastanowić się, czyj interes - nasz własny czy osoby proszącej - ma dla nas w tym momencie pierwszorzędne znaczenie. Odmowa nie musi być bowiem spowodowana złymi intencjami, a uprzejme uzasadnienie jej przyczyn w większości przypadków sprawi, że osoba prosząca pozostanie wobec nas przychylna, szanując przy tym nasze priorytety.

4. Asertywność to przede wszystkim szacunek.

Zastanówmy się, jakie osoby z naszego otoczenia darzymy największym szacunkiem. Te, które ulegają presji otoczenia czy te, które żyją po swojemu, szanując przy tym przestrzeń i wybory innych? Warto pamiętać, że to my ustalamy granice i sami mamy ogromny wpływ na to, jak postrzegają nas inni ludzie. Poprzez spełnianie każdej zachcianki otaczających nas osób bardzo szybko nauczymy je, że nasze potrzeby nie są ważne. W późniejszym czasie trudno będzie nam wprowadzić zmiany czy wyegzekwować istotne dla nas kwestie.

5. Postaw na dobrą komunikację.

Jeżeli zależy nam na tym, aby nasz przekaz był odpowiednio zrozumiany, nie może zabraknąć odpowiedniej komunikacji. W każdej relacji z drugim człowiekiem dobra rozmowa pomoże zrozumieć nasz punkt widzenia i sprawi, że zostaniemy odebrani w bardziej przyjazny sposób.

I tak na przykład:

- Nie udzielimy komuś pomocy? Warto wytłumaczyć, dlaczego.
- Odmawiamy spotkania? Być może jesteśmy w stanie zaproponować inny termin.

W każdym przypadku odpowiednio poprowadzona rozmowa pozwoli nam zbudować zrozumienie i akceptację dla wzajemnych wyborów.

Podsumowując, pamiętajmy o tym, że nie ma nic cenniejszego, niż bycie autentycznym. W kontaktach z innymi postępujemy tak, aby wiedzieli, że jesteśmy mili, taktowni i uczynni, ale kiedy zachodzi taka potrzeba, bez zbędnego poczucia winy, potrafimy wyrazić swoje zdanie.

Justyna Hnat-Bojar