

Asertywność – definicja, zastosowanie.

Ludzie często uważają, że asertywność to umiejętność mówienia „nie”, a tymczasem to po prostu postępowanie w zgodzie z sobą. Danie sobie prawa do zachowań wyrażających uczucia, postawy, życzenia, opinie i prawa w sposób bezpośredni, stanowczy, a jednocześnie respektujący uczucia, postawy, opinie i prawa innej osoby (osób). Zachowanie asertywne można umieścić pośrodku odcinka, którego końcami są agresja i uległość.

Zachowań asertywnych nie stosuje się oczywiście przy każdej najmniejszej rozbieżności zdań. Nie ma takiej potrzeby. Warto je stosować wtedy, gdy zależy nam na konstruktywnym rozwiązaniu sytuacji trudnej, potencjalnie konfliktowej. Zachowanie asertywne jest niezbędne, gdy chcemy zachować poczucie własnej godności. Jest też przydatne, gdy z jakiegoś powodu nie chcemy spełnić czyjejś prośby/żądania, ale nie chcemy też drugiej strony obrazić.

Technik asertywności można się nauczyć. Często bywa tak, że ktoś mimo naszych próśb o zmianę zachowania nie reaguje, nie respektuje wyznaczonych przez nas granic. Warto wtedy zastosować stopniowanie naszych reakcji.

- Pierwszym etapem jest udzielenie informacji. Jeśli czyjeś zachowanie nam nie odpowiada, drażni nas lub złości, zwracamy mu uwagę i prosimy, żeby zachowywał się inaczej. Zazwyczaj ludzie nie chcą być nieprzyjemni i zmieniają swoje zachowanie.
- Drugi etap to wyrażanie uczuć. Jeżeli ktoś mimo zwróconej uwagi dalej źle się zachowuje, drugi raz mówimy, aby zmienił zachowanie. Tym razem ton naszego głosu powinien być bardziej stanowczy i zdecydowany. Informujemy również, co czujemy w związku z jego zachowaniem.
- Trzeci etap to przywołanie zaplecza, czyli ostrzeżenie o konsekwencjach, jakie mu grożą, jeśli nie zmieni swojego zachowania. Pamiętajmy, aby konsekwencje były realne (takie, które naprawdę zastosujemy).
- Czwarty etap to skorzystanie z zaplecza. Jeśli cały czas mimo naszej reakcji ktoś nie zmienia zachowania, stosujemy zapowiedzianą konsekwencję.

Przykład: rozmawiamy z koleżanką przez telefon. Ona w pewnym momencie zaczyna krzyczeć.

Cztery etapy, o których było wyżej wyglądają następująco:

1. Proszę cię, abyś nie podnosiła na mnie głosu.
2. Nie krzycz, jak do mnie dzwonisz, bo bardzo źle się z tym czuję.
3. Jeśli nie przestaniesz krzyczeć, skończę z tobą rozmawiać przez telefon.
4. Krzyczysz dalej, więc kończę rozmowę. I odkładamy słuchawkę.

Proste? Prawda?

Należy oczywiście pamiętać, że zachowanie asertywne nie zawsze prowadzi do takiego zakończenia sytuacji, o jakie nam chodziło. Czasami czeka nas porażka. Zdarza się, że druga strona przypisuje nam złe intencje, których absolutnie nie mieliśmy. Zgodnie z regułami, które rządzą prawidłową komunikacją nie możemy odpowiadać za to, co ktoś pomyśli o nas i jaki nam przypisz intencje. Jest to sprawa tej osoby. My zachowujemy się fair.

Z zachowaniami asertywnymi wiąże się pojęcie tak zwanych praw asertywnych. Najprościej rzecz ujmując, są to prawa, które przypisujemy sami sobie. Przysługują nam, ponieważ jesteśmy ludźmi. Nie musimy na nie zapracować ani zasłużyć. Powinniśmy z nich korzystać świadomie w codziennym życiu. Mówią one o tym, że w każdej sytuacji, w życiu prywatnym jak też publicznym, człowiek ma prawo być traktowany w taki sposób, aby nie naruszano jego godności osobistej. Prawa asertywne mogą wyglądać tak: Mam prawo...

- mieć własne zdanie,
- płakać przy innych,
- popełniać błędy,
- prosić o pomoc,
- troszczyć się o siebie,
- być zmęczonym,
- wyrażać swoje uczucia,
- nie brać odpowiedzialności za innych,
- samemu wybierać sobie przyjaciół,
- być traktowanym poważnie.

Na koniec test:

Podkreśl odpowiedź asertywną.

1. Ktoś Ci przerywa, gdy mówisz.

- Przepraszam, ale chciałbym skończyć swoją wypowiedź.
- Zamknij się!

2. Kolega ma problem i prosi Cię o pomoc/radę.

- Skąd mam wiedzieć, co robić. Nie jestem jasnowidzem.
- Przepraszam, ale sądzę, że ten problem musisz rozstrzygnąć sam.

3. Jeden z kolegów oskarża Cię, że nie chciało Ci się grać i dlatego przegraliście mecz.
- Rzeczywiście, to wszystko moja wina.
 - Grałem najlepiej jak umiałem. Twoja ocena jest niesprawiedliwa.