

Trening asertywności

Czy często brakuje nam asertywności? W uproszczeniu mówiąc – chcemy być dobrym dla innych, zapominając przy tym o relacjach z samym sobą? Oto praktyczne wskazówki jak być asertywnym w życiu codziennym.

Słowo asertywność kojarzymy najczęściej z umiejętnością odmawiania, czyli z psychologicznego punktu widzenia z obroną swoich granic. Tymczasem tak naprawdę pojęcie asertywności obejmuje dużo szerszy zakres spraw: życiową postawę, prawa, interesy i granice, sposób wyrażania myśli i emocji, reagowanie na opinie, wywieranie wpływu na innych bez agresji i manipulacji, otwarty i rzeczowy sposób komunikacji... Na głębszym poziomie asertywność to określona postawa wobec siebie i innych.

Traktowanie siebie i innych z szacunkiem, dążenie do pełnego wyrażania siebie i realizowania osobistych praw z poszanowaniem praw innych i wzajemnej godności. Asertywna postawa wyraża się w asertywnym zachowaniu (w tym pewnych technikach czy procedurach, sposobie komunikacji, używanym języku), jednak samo zachowanie bez towarzyszącej mu postawy niekoniecznie będzie asertywne. Gdy mamy wątpliwości, warto sobie zadać pytanie: czy dane zachowanie zwiększa mój szacunek do samego siebie? Jeśli tak, zachowanie jest asertywne.

Nie pozwalamy sobie na robienie tego, na co mamy ochotę, na zaspokajanie naszych potrzeb, na wyrażanie próśb wobec innych osób. Boimy się krytycznych ocen ze strony rodziny, znajomych lub obcych osób spotykanych na ulicy. Uważamy, że inni mają określone prawa, a jednocześnie sami sobie takich samych praw odmawiamy. Przed długie lata trzymamy się nieaktualnych już zasad lub poglądów, które kiedyś od kogoś przejęliśmy. Nie weryfikujemy ich i nie podważamy zasadności stosowania się do nich. Nie dajemy sobie prawa do tego, czego tak naprawdę potrzebujemy, bezkrytycznie wierząc w “powinności” i “przymusy” wyniesione z przeszłych doświadczeń.

Gorąco zachęcam, by baczenie się przyglądać swoim prawom, pamiętając o założeniach asertywnej postawy wobec siebie i innych. W oparciu o te założenia każdy z nas może stworzyć swoją “listę praw osobistych”. Propozycja listy może być następująca:

- Mam prawo być sobą.
- Mam prawo kochać i być kochaną/kochanym
- Mam prawo decydować o swoim zachowaniu i poglądach, nie tłumacząc się z nich innym.
- Mam prawo odmawiać, nie czując się winna i nie tłumacząc się z przyczyn odmowy.
- Mam prawo wyrażać swoje uczucia, zarówno pozytywne jak i negatywne.
- Mam prawo nie brać odpowiedzialności za zachowania, uczucia i problemy innych osób.
- Mam prawo stawiać siebie na pierwszym miejscu.
- Mam prawo być szczęśliwa i czuć się dobrze ze sobą.
- Mam prawo prosić o to, czego potrzebuję.
- Mam prawo do szacunku i godności.
- Mam prawo podejmować nielogiczne decyzje, zmieniać zdanie oraz popełniać błędy.
- Mam prawo nie wiedzieć i nie rozumieć.
- Mam prawo zwolnić i się zastanowić.

Tę listę można by rozwijać. Już samo tworzenie listy praw sprawia, że możemy poczuć się nieco pewniej. Ich zapisanie, przeglądanie i uzupełnianie od czasu do czasu może nam pomóc zmodyfikować podejście do samych siebie, do relacji oraz nasze zachowania wobec innych ludzi. Warto podjąć to wyzwanie.

Naucz się odmawiać

Mówienie “nie” to chyba pierwsze skojarzenie, jakie się pojawia w związku z asertywnością. Rzeczywiście asertywność pomaga nam w sytuacjach, gdy w naszym interesie byłoby odmówić i gdy chcemy to zrobić, ale z jakiegoś powodu jest nam trudno. Jesteśmy na przykład przekonani, że “nie wypada odmawiać”, “trzeba być zawsze pomocnym i życzliwym” lub że “obowiązkiem babci wspierającej rodzinę jest być na każde jej zawołanie”. Bywa, że zgadzamy się na coś wbrew sobie, wierząc, że w ten sposób dbamy o relację, choć w rzeczywistości raczej przyczyniamy się do jej pogorszenia. Możemy też nie wiedzieć, jak odmówić – czy lepiej zrobić to wprost czy się wykręcić, jakich słów użyć. Asertywnym zachowaniem w tej sytuacji byłoby po pierwsze danie sobie prawa do każdej reakcji: zarówno do tego, by odmówić, jak i do tego, by się zgodzić. Następnie wybranie jednej z opcji i jasne zakomunikowanie naszej decyzji drugiej stronie. W praktyce mogłoby to wyglądać na przykład tak:

Kasia: “Olu, czy mogłabyś się zająć Jasiem po południu? Chciałabym się wyjść z koleżankami do kina”

Ola: “Tak, w porządku. Zrobię to.” lub “Nie, nie zajmę się nim tym razem.”

Odmawiamy tak po prostu, bez przeproszania. Jasno komunikując swoją decyzję i to, jak zamierzamy postąpić. Możemy ewentualnie dodać krótkie wyjaśnienie, na przykład “Mam już inne plany na popołudnie”. Jeśli zaś chcemy zadbać o relację, bo jest ona dla nas ważna, możemy dodać kilka słów, które pomogą to zrobić, na przykład: “Przykro mi, że ci nie pomogę tym razem. Może umówimy się na kiedy indziej” albo “Chciałabym, by było to możliwe”. Ważne, by te słowa były w zgodzie z nami oraz by dotyczyły nas a nie innych osób.

Nie bój się stawiać innym granic

Stawianie granic czyli zaznaczanie, gdzie jest “moje terytorium”, na co pozwalam, a na co się już nie godzę, do czego dopuszczam drugą osobę, a co chcę zostawić wyłącznie dla siebie. Temat granic bardzo często pojawia się w relacjach koleżeńskich, partnerskich. Bywa tak, że dążymy do tego, by wiedzieć dużo o drugiej osobie i by spędzać z nią niemal każdą minutę życia albo przynajmniej mieć kontrolę nad tym, jak i z kim swój czas spędza przyjaciółka czy partner. Na początku znajomości jest to dość naturalne i nawet atrakcyjne, jednak na dłuższą metę trudno tak żyć. W dobrej relacji istnieją trzy strefy: “moje”, “twoje” i “nasze wspólne”. Dlatego czasami jedna z osób może potrzebować zaznaczyć, gdzie jest jej strefa.

Możemy potrzebować i mamy prawo do tego, by zadbać o to, co dla nas ważne – o swój czas, swoje zainteresowania, swoją prywatność, ważne dla nas wartości, o relacje z innymi ludźmi – a do tego bywa potrzebne pokazanie innym, gdzie jest nasze terytorium, czyli obszar, w którym to my decydujemy i do którego możemy zapraszać lub nie.

Daj sobie prawo wyrażania własnej opinii

Wielu z nas ze swojej przeszłości wyniosło przekonanie, że nie należy jasno wyrażać swojego zdania – lepiej zatrzymać je dla siebie i nie wychylać się, nie narażać na polemiki, w których trudno wygrać, być raczej zgodnym i spolegliwym. Możemy oczywiście tkwić w tego typu przekonaniach i z uporem milczeć, w środku się gotować, a w świecie zewnętrznym tracić możliwości. Przeżywać złość na innych lub na siebie, bezgłośnie cierpieć gdy ktoś inny w naszym otoczeniu jest nieuczciwie traktowany, obserwować jak inni bezstresowo prowadzą rozmowy towarzyskie, a my nadal trzymamy się na. Możemy też zmienić nasze podejście i dać sobie prawo do tego, by subiektywnie widzieć świat, mieć własne opinie, których wyrażanie jest czymś wartościowym, pozwala na wymianę poglądów z innymi i nawzajem wzbogaca. Warto próbować, dać sobie szansę na nowe doświadczenia w relacjach z ludźmi i nie zniechęcać się pojedynczym niepowodzeniem. Ludzi jest wielu i na pewno można znaleźć takich, którzy cenią różnorodność, a jeśli akurat trafi nam się rozmówca, która za wszelką cenę chce “wygrać w dyskusji” i “mieć rację”, spokojnie nazwijmy nasze odmienne od siebie poglądy i pokażmy, że dla nas rozbieżność opinii jest w porządku.

Przyjmuj krytykę jak opinię, a nie prawdę

Jak najczęściej reagujemy, gdy ktoś krytykuje nas lub to, co powiedzieliśmy czy zrobiliśmy? Bronimy się, usprawiedliwiamy, tłumaczymy, przekonujemy, a czasami atakujemy drugą stronę. Mówimy “Zrozum, że...”, “Musiałam się tak zachować, bo...”, “Jak możesz tak o tym mówić, absolutnie nie masz racji”. Traktujemy krytykę jak swoisty wyrok, prawdę obiektywną wyrażaną przez rozmówcę. Zaczynamy walczyć o to, by udowodnić swoją rację i przekonać do niej innych. A jak moglibyśmy zareagować inaczej? Przede wszystkim traktując krytyczną wypowiedź jak opinię a nie obiektywną prawdę i przyjmując zarówno wobec siebie jak i drugiej osoby postawę “jestem w porządku”. Nasza opinia na jakiś temat może być taka sama lub inna niż opinia rozmówcy. Jeśli są różne, możemy to po prostu zauważyć i pozostać przy swoim. Dlatego najprostsza wersja reakcji na uogólnioną krytykę typu “Jesteś niekonsekwentny” to: “Ja tak nie myślę” lub “Ja sądzę inaczej”. Ewentualnie “Też tak o sobie myślę” czy “Mam podobne zdanie”, jeśli się zgadzamy. I wystarczy. Nie ma potrzeby dodawać czegokolwiek więcej. Oczywiście możemy to robić, ale proponuję, byście choć raz spróbowali powiedzieć po prostu “Ja mam o sobie inne zdanie” i sprawdzili, jakie to uczucie. I co chyba najistotniejsze, nawet jeśli zasługujemy na krytykę, nikt nie ma prawa naruszać naszej godności, wyśmiewać czy poniżać. W takich sytuacjach zawsze mamy prawo się bronić, na przykład słowami “Nie życzę sobie, byś tak mnie traktował” lub “Proszę na mnie nie krzyczeć”.

Przyjmuj komplementy

Mogłoby się wydawać, że bycie chwalonym to rzecz przyjemna i nie sprawiająca problemów. Okazuje się jednak, że wielu z nas w sytuacji, gdy słyszy miłe słowa na swój temat, czuje się nieswojo. Nauczeni, że “nie wypada się chwalić”, zaprzeczamy (“No co ty, ja w tej starej sukience miałabym dobrze wyglądać?”), bagatelizujemy (“Ależ to nic wielkiego, każdy by tak postąpił na moim miejscu”) lub robimy się podejrzliwi wobec drugiej osoby (“Jest miły, więc czegoś ode mnie chce”). Zamiast tego moglibyśmy po prostu przyjąć to, co dostajemy od drugiej osoby. Powiedzieć na przykład “Dziękuję. Mi też podoba się ta fryzura” lub “Ja też jestem zadowolona, że się na to zdecydowałam”. Jeśli zaś trudno nam pomyśleć o czymś pozytywnie, użyjmy na przykład zdania “Ja tak o tym nie myślę, ale to miłe, że zauważyłeś” (jeśli rzeczywiście jest nam miło) lub “Jestem zakłopotana,

bo nie często słyszę komplementy”. Generalnie zachowania asertywne to takie, w których zachowujemy się w zgodzie ze sobą – tym, co czujemy, myślimy, na co mamy ochotę – i gdy mówimy o sobie, nie zaś o innych osobach, ich uczuciach, intencjach itp.

Przygotuj się zanim wyrazisz prośbę, oczekiwanie czy polecenie. Wyrażaj uczucia jasno i otwarcie

Asertywna prośba jest drugą stroną medalu asertywnej odmowy. Jeśli prosimy kogoś o coś, warto z góry założyć, że ta osoba ma prawo odmówić. Tak samo jak my mamy prawo odmówić lub zgodzić się w odniesieniu do próśb innych. Odmowa nie oznacza odrzucenia, a jedynie konieczność poszukania innego rozwiązania. W przeciwnym wypadku, to jest wtedy gdy zakładamy, że rozmówca nie ma prawa do odmowy, mamy do czynienia z poleceniem.

Jak asertywnie prosić lub wyrażać oczekiwania? Najpierw się przygotuj, to jest ustal, co zrobisz, jeśli nie uzyskasz tego, czego chcesz. Następnie jasno przedstaw swoją prośbę i ją uzasadnij. Unikaj aluzji, które na ogół tylko mącą obraz. Zapytaj, co na twoją prośbę rozmówca, jaką podjął decyzję. Jeśli jego odpowiedź nie jest jasna, dopytaj: “Czy to znaczy, że tego nie zrobisz?”, “Kiedy będziesz gotowa, by mi jasno odpowiedzieć?”. Nie naciskaj na to, by prośba była wykonana wbrew sobie lub by decyzja została podjęta natychmiast, ale spróbuj doprowadzić do tego, byś zakończył rozmowę z jakimś konkretem np. terminem, gdy uzyskasz odpowiedź. I pamiętaj, że skoro prosisz a nie wydajesz polecenie, to rozmówca może się nie zgodzić

Za Ewą Kaczorkiewicz , psycholog, psychoterapeutką