

ASERTYWNOŚĆ

ASERTYWNOŚĆ

ASERTYWNOŚĆ

Materiały do samodzielnego treningu

opracowanie: **Zuzanna Kępińska**

ASERTYWNOŚĆ

ASERTYWNOŚĆ

ASERTYWNOŚĆ

Spis treści

Część 1

Co to jest asertywność?

Widokówki z asertywności

Część 2

Przewodnik po obszarach asertywności

Komentarz 1 Asertywnogram

Komentarz 2 Asertywność czy arogancja?

Komentarz 3 Ćwiczenia

Streszczenie

Asertywność to pewien sposób funkcjonowania:

Ważne słowa kluczowe: pewność siebie (autentyczna), poczucie własnej wartości i godności, szacunek dla siebie i innych, realizacja własnych potrzeb i praw bez naruszania godności innych, szczerość, swoboda i aktywne rozumienie tego, co się dzieje (świadomość własnych i ew. cudzych emocji). Elegancja działania.

Dwie nieasertywne postawy:

Uległość – przyznanie innym większych praw

Dominacja – przyznanie sobie większych praw

Na scenie życia funkcjonujemy w bardzo wielu rolach, niektóre odgrywamy jako Aktorzy Wybitni – czujemy się tak jak wyżej, jesteśmy zadowoleni, w dobrych relacjach, jest prawie tak, że lepiej być nie może... Niektóre są odgrywane przez Aktorów Słabych. I to oni potrzebują pomocy!

Chyba, że słabe funkcjonowanie (tj. nieasertywne odgrywanie roli) nie jest dla nas przykre, dotkliwe, nie wywołuje eksplozji negatywnych emocji, które przenosimy do innych Przedstawień (Sztuk) naszego życia.

I tej sztuki nie rujnuje.

Poznajemy nasze Słabsze Role i obszary niskiej asertywności!

Możemy z tym stanem rzeczy pozostać... lub coś zmienić.

Zmiana jednego nawyku trwa około 14 dni (ćwiczona!)

Nowe, lepsze zachowania można ćwiczyć w bezpiecznej sytuacji warsztatowej, w wyobraźni, przed lustrem lub w konkretnych sytuacjach życiowych.

Najlepiej w tej kolejności.

Część 1 Co to jest asertywność?

Słowo to przyszło do nas z języka angielskiego, gdzie znaczy „stanowczy, nie znoszący sprzeciwu” (Wielki Słownik Angielsko-Polski Jana Stanisławskiego z 1966 roku). Potocznie w języku angielskim używane jest w znaczeniu „pewność siebie”. I w takim znaczeniu używane jest także w języku polskim, a więc osoba asertywna to osoba **pewna siebie z adekwatnym poczuciem własnej wartości**.

Inaczej realizująca własny program życiowy w oparciu o swoje potrzeby **w odpowiedniej** zgodzie z potrzebami innych.

Proponuję taką oto psychologiczno-geograficzną metaforę:

asertywność to styl podróżowania przez życie z dużą świadomością własnego kierunku, własnego celu, własnych potrzeb.

Niezbędnikiem dla takiego podróżowania jest **dobra mapa swych potrzeb i rozeznaczonych możliwości** (wiem czego chcę, co mogę) oraz **wartości** (co jest dla mnie ważne).

Potrzebny jest także **wewnętrzny kompas** (który mnie informuje, czy zbliżam się do swego celu, czy oddalam, czy w ogóle dryfuję w nieznanym kierunku).

Na początek zbadajmy z czym kojarzy Ci się asertywność - podkreśl te zdania, które według Ciebie opisują stany związane z zachowaniami asertywnymi:

- 1) umiejętność mówienia NIE (nie chcę, nie teraz, nie w ten sposób...)
- 2) umiejętność mówienia TAK (wyrażanie swych potrzeb i próśb: tak właśnie tego chcę, tak - pomóż mi...)
- 3) poczucie własnej wartości (jestem O.K.)
- 4) szacunek dla samego siebie i szacunek dla innych
- 5) pewność siebie
- 6) skuteczność zachowania
- 7) umiejętność respektowania swoich praw (w domu, sklepie, w pracy, w taksówce)
- 8) umiejętność przyjmowania krytyki i pochwał (bez lęku, stresu, bez poczucia winy)
- 9) umiejętność wyrażania uczuć i opinii (wobec przełożonych i podwładnych, w życiu osobistym).

A jak jest dobra odpowiedź?

Oczywiście - wszystkie te zdania opisują zachowania asertywne!

Asertywność... to umiejętność spokojnego

bez skrępowanie, tremy, wstydu, zażenowania, unikania, zwodzenia, fantazjowania, odraczania w czasie, lęku, przerażenia itd.
1. mówienia o sobie dobrze
2. mówienia o swoich wadach
3. przyznawanie się do błędów i przeproszania
4. wyrażania uczuć jakie żywimy do innych
5. wyrażania czasowych stanów emocjonalnych jakie żywimy do innych
6. proszenia o coś co chcemy lub nam się należy
7. odmawiania czegoś komuś
8. przyjmowania komplementów
9. przyjmowania krytyki i negatywnych ocen
10. kończenia trudnych spraw, rozmów
11. reagowania na trudne sprawy innych

Widokówki z asertywności

Na ulicy Zosię zaczepia uliczny sprzedawca „darmowych” kart wstępu do teatru. Trzymając ją za łokieć, przedstawia świetlane korzyści płynące z posiadania takiej karty i jednocześnie umiejętnie opisuje straty jakie poniesie kiedy jej nie zakupi (bo w końcu chodzi tu przecież o wydanie pieniędzy). Zosi nie jest potrzebna ta karta, w dodatku nieco się spieszy na spotkanie. Kilkakrotnie mówi „dziękuję”, ale nie **dość stanowczo**, aby natręt dał jej spokój. W środku czuje rosnące **podirytowanie** i **bezradność**. Nie wie jak z tego wybrnąć.

W głowie kotłują jej się myśli „Niech on się ode mnie odczepi. Dlaczego zawsze to mnie spotyka? Nie mam już siły tego słuchać..”, ale słucha dalej z życzliwym uśmiechem, bo **obawia się urazić** tego człowieka.

Do Marii wpada (jak co dzień) sąsiadka. Tylko na chwilę... i usadawiając się wygodnie zaczyna opowiadać z detalami jak minął jej dzień. Maria spogląda na zegarek, miała zamiar zrobić sobie relaksującą kąpiel i trochę pobuszować po kobiecej prasie, zanim do domu zejdzie się rodzina. Maria czuje **złość na siebie**, że znowu dała się wciągnąć w tę grę, że znowu traci czas, który chciała przeznaczyć dla siebie.

Maria nie wie co jej powiedzieć, żeby **jej nie urazić**. Przecież mieszkają obok siebie i czasem ona też korzysta z dobrodziejstw sąsiedztwa. Ale wizyty Marii trwają na ogół kilka minut, czasem nawet nie wchodzi do mieszkania - bo sąsiadka oznajmia, że jest zajęta a Maria nie chce zakłócać jej spokoju.

Janka odbiera telefon. Jej siostra oznajmia, że nie ma z kim zostawić syna, a ona (przecież niezamężna) ma tyle czasu, więc ... zaraz go przywiezie. Przez głowę Janki przelatuje myśl, że - jak zwykle nawet się jej **nie spytano czy ma**

czas i ochotę. Owszem lubi swego siostrzeńca, ale na dzisiaj miała inne plany. Czuje **żal**, że została potraktowana jak przymusowa opiekunka do dziecka, po raz kolejny przyszło jej na myśl, że jest **wykorzystywana** przez innych.

Janka ze smutkiem konstatuje, że w jej rolę ciotki wpisane są tylko obowiązki. Nie pamięta, aby została zaproszona do kina czy na wspólną kolację.

Jacek i Mirka wpadli na siebie przypadkiem na schodach firmy. Jacek pomagał jej zebrać rozsypane papiery, śmiał się i żartował, że scena jak z filmu i zaproponował wspólną kawę po pracy. Mirka **zawstydzona** swoją niezdarnością, **udając** obojętność, rzuciła jakąś złośliwą uwagę pod adresem Jacka i odmówiła.

Mirka, gdy odzyskała przytomność bardzo żałowała swej reakcji. Od dłuższego czasu podobał jej się Jacek i szukała sposobu, aby go poznać. Teraz, gdy była tak blisko zawarcia znajomości w jej głowie odezwał się głos: jak się zgodzę od razu to pomyśli, że mi na nim zależy, a **to nie wypada...**

Helena w sklepie ogląda różne sukienki, kilka bierze do przymierzalni. Żadna z nich nie jest taką jakiej potrzebuje. Kiedy wychodzi z naręczem przymierzanych rzeczy sprzedawczyni z życzliwym uśmiechem i profesjonalnym akcentem pyta: „To którą pakujemy?!”. Helena wpada w lekką **panikę**, robi jej się **głupio**, że zaabsorbowała tyle czasu sprzedawczyni, spuszcza wzrok i w efekcie kupuje coś, czego nie planowała.

Helena przegląda w domu stos niepotrzebnych rzeczy, które ostatnio kupiła bo „**nie wypadało jej odmówić**”. Jest na siebie **wściekła**.

Inne przykłady

Lucyna zamierzała poprosić szefa o podwyżkę. Pracowała już dłuższy czas i uważała, że pracę swą wykonuje bardzo dobrze. Gdy weszła do gabinetu szefa poczuła się zakłopotana i wszystkie przygotowane słowa wyparowały jej z głowy... Poczuli się **niezręcznie i głupio**, że przyszła prosić o pieniądze.

Misia jest bardzo dynamiczną i pewną siebie osobą. Potrafi załatwić wiele rzeczy z gatunku takich co to inni nawet nie wiedzą jak się do tego zabrać. W pracy i wśród przyjaciół słynna jest jej skuteczność. Mało kto wie, że zupełnie nie radzi sobie w pewnej sytuacji rodzinnej. Jej rodzeństwo traktuje jej domek letniskowy jak własny i okupuje go całe lato. W jej własnym domku nie ma dla niej miejsca. **W tym obszarze jest bezradna jak małe dziecko.**

Iwona całe swoje życie podporządkowała matce, z którą mieszka. Każda próba usamodzielnienia się, nawet najdrobniejsza, równa się atakowi nerwowemu jej matki. Iwona nie zdaje sobie sprawy, że jest zwyczajnie szantażowana emocjonalnie. **Wycofała się ze swego życia**, dla świętego spokoju zachowuje się tak, jak tego oczekuje matka. Iwona ma 40 lat i dużo smutku w sobie.

Anka ma spore kłopoty finansowe. Wydatki na operację i rehabilitację wpędziły ją w niemałe długi. Jej rodzice są zamożni, jej przyjaciele są dobrze ustawieni finansowo, ale Anka **nie ma odwagi poprosić** nikogo o pomoc. Przyznać się, że sobie nie radzi?! Ujawnić swoją słabość? Co by o niej pomyśleli?

Iza jest dynamicznym i kreatywnym pracownikiem, świeżo upieczonym szefem oddziału. Ma kłopoty z proszeniem pracowników swego sekretariatu (są to panie dużo od niej starsze), o wykonanie niektórych czynności, mimo, że należą one do ich obowiązków. W związku z tym często sama, **złuszcząc się na siebie**, przepisuje listy, przygotowuje sobie i gościom kawę i zmywa brudne naczynia.

Oto kilka klasycznych sytuacji kiedy ludzie zachowują się nieasertywnie.

W efekcie każda z tych osób dostała to CZEGO NIE CHCIAŁA, weszła w sytuację, której NIE CHCIAŁA, dała ZADECYDOWAĆ ZA SIEBIE.

Co łączy wszystkie te osoby?

Otóż po pierwsze: nie mówią, tego co naprawdę **myślą**.

Nie mówią czytelnie, wyraźnie, głośno, stanowczo, tego co naprawdę **czują** i tego co naprawdę **chcą**.

Po drugie: **zgadzają się** na złe, niedobre, niekorzystne traktowanie siebie przez innych, często dlatego żeby kogoś nie urazić swoim zachowaniem (!).

Po trzecie (w efekcie): **rezygnują z czegoś ważnego dla siebie**, dostosowują się do oczekiwań innych i... doświadczają wielu nieprzyjemnych stanów psychicznych.

Oto ich nieomal pełna gama:

- 1) podirytowanie, złość, wściekłość, agresja (na kogoś i na samego siebie)
- 2) smutek, żal i poczucie bycia wykorzystywanym i manipulowanym
- 3) lęk, niepokój, wstyd, że kogoś absorbujemy sobą, swoimi sprawami.
i wreszcie
- 4) bezradna zgoda na wycofanie się i rezygnację ze swych potrzeb i z siebie samego!

To są tylko niektóre koszty, które płaci się za nieasertywne zachowanie, zwłaszcza jeśli ma to miejsce w sytuacjach dla nas ważnych i nieincydentalnych!

<p>Nie jesteś tylko po to, aby spełniać czyjeś oczekiwania ale UWAGA! inni też nie są tylko po to, aby spełniać twoje oczekiwania!!!</p>

Na ogół „asertywność” kojarzona jest z umiejętnością mówienie NIE, z umiejętnością odmawiania. Ale to tylko niewielki fragment obszaru zachowań asertywnych. Zanim omówię je bardziej szczegółowo skoncentrujemy się przez chwilę na korzyściach wynikających z funkcjonowania w asertywny sposób.

Na szkoleniach pytałam uczestników „**Dlaczego warto być asertywnym**”, oto zebrane, autentyczne wypowiedzi:

- aby nikt nie włożył człowiekowi na głowę i także aby samemu nie włożyć nikomu na głowę
- mniej się stresować, umieć bronić swoich granic i nie dać się wykorzystywać
- żeby żyło nam się lepiej z innymi, a innym lepiej z nami
- żeby lepiej komunikować się z innymi ludźmi
- aby mieć spokój ducha i dobre samopoczucie
- aby umieć podejmować decyzje własne, na własną rękę
- żeby mieć więcej czasu dla siebie
- żeby robić rzeczy na które ma się naprawdę ochotę
- żeby umieć stawiać czoło problemom i odważnie je rozwiązywać
- żeby być bliżej siebie
- żeby być pewnym siebie w sposób dojrzały
- żeby się nie oszukiwać i bardziej się lubić
- żeby żyć w prawdziwych relacjach z innymi ludźmi
- żeby mieć szacunek dla samego siebie
- żeby nasze życie miało wyższą jakość

Zastanów się teraz czy którakolwiek z tych wypowiedzi Cię zaciekała, czy Ty także miałbyś ochotę, aby żyć w ten sposób?

Jeśli tak, zapraszam do dalszej lektury oraz ćwiczeń – przypominam, że sama lektura zda się na niewiele!

Jeżeli naprawdę zależy Ci, aby udoskonalić własne funkcjonowanie musisz odważyć się wykonywać ćwiczenia – uczciwie!!!

Pamiętaj, że:

- 1) Zbierasz na ogół to, co zasiejesz!**
- 2) Jeśli robisz coś stale tak samo, otrzymujesz stale te same rezultaty!**
- 3) Żałujemy na ogół rzeczy, których nie zrobiliśmy!**

Omówmy teraz DWIE NIEASERTYWNE POSTAWY ŻYCIOWE:

Uległość

Polega na rezygnacji z respektowania swoich praw, podporządkowaniu się innym. Ma ona miejsce kiedy ktoś nad nami dominuje (faktycznie lub tak się nam wydaje).

Agresja

Dotyczy sytuacji kiedy to my sami dominujemy nad kimś i przejawia się w poprzez szantaż (np. emocjonalny), inwazję, rozkazywanie, pouczenie, przemoc słowną (i niestety czasem fizyczną).

Zarówno uległość, jak i agresja to zachowania, które na krótką metę, w konkretnej sytuacji, mogą się nawet okazać skuteczne, ale w dłuższej perspektywie, ponawiane, powtarzane są zgubne dla obu stron. Zwłaszcza kiedy dotyczą ważnych obszarów życiowych.

Dwie nieasertywne postawy życiowe:

a) albo inni za ciebie decydują i im ulegasz, bo są lepsi, silniejsi, mają nad tobą władzę, wiedzą coś lepiej

b) albo to ty dominujesz nad innymi, wykorzystując swoją siłę, relacje, stanowisko, wpływy itp.

Dlaczego zatem reagujemy nieasertywnie - uległością lub agresją?

Dlaczego kolekcjonujemy w sobie poczucie krzywdy, straty, zgadzamy się na konieczność ograniczenia własnych potrzeb? Albo też zgadzamy się, aby o władzę nad nami walczyły furie wściekłości i aby nasze relacje z ludźmi przypominały manewry wojskowe?

Odpowiedź jest dość prosta:

- bo nie umiemy inaczej
- bo mamy taki, utrwalony wzorzec zachowania
- bo nie chcemy kogoś urazić lub stracić czyjeś akceptacji, przyjaźni, miłości, nie chcemy popsuć sobie stosunków koleżeńskich w pracy lub relacji sąsiedzkich... i nie wiemy jak to robić inaczej!

Początek opowieści Marii:

Pracujemy we dwie w sekretariacie, ale jesteśmy niezależne, podlegamy innym szefom. Choć w pewnych wypadkach, czasem zastępujemy siebie. Koleżanka cały czas ma coś do powiedzenia. Nieustająco opowiada co się zdarzyło, kto, kiedy, z kim. Mam już dość jej opowieści. Nie mogę skupić się na swojej pracy. Ale nie chcę jej urazić. Co robię? Siedzę „skręcona” przy swoim biurku, od czasu do czasu uprzejmie potakując na jej pytania, starając się coś robić. Męczy mnie to, jestem wściekła - ale nic na nią nie działa. Czy ona nie wie, że nie powinna się tak zachowywać? Wyprowadza mnie z równowagi, a ja zaciskam zęby i staram się jakoś skupić na swojej pracy.

Najczęściej te sytuacje będą miały zakończenie: *tyle razy próbowałam coś zrobić, nic nie działa, nie ma wyjścia z tej sytuacji.*

Ponieważ tak myślisz, za każdym razem odtwarzasz ten sam wzorzec reakcji, który składa się:

- 1) z emocji, które przeżywasz
- 2) z postawy ciała, mimiki i tonu głosu
- 3) ze słów, które wypowiadasz

W ten sposób tworzysz pętlę reakcji, stały wzorzec reagowania.

Sama już wiesz, że ten wzorzec nie działa tak jak byś chciała, tylko jeszcze bardziej utrwała ramy danej relacji i jeszcze bardziej wwirowuje cię w określone emocje. Powtarzanie tego, co nie działa nie ma chyba większego sensu, prawda?

Więc trzeba coś zmienić!

Dopóki nie wyobrazisz sobie zmiany, nie zaczniesz działać inaczej!

Wyobraź sobie zatem co byś naprawdę chciała powiedzieć w danej sytuacji.

Dla rozgrzewki zacznij od „wywalenia kawa na ławę” tego co czujesz (oczywiście chodzi mi teraz o wypowiedzenie tego wszystkiego na kartce papieru, albo do siebie na głos. W żadnym wypadku nie polecam takiej „nieuczęsanej” wypowiedzi do drugiej osoby!). Mów lub pisz wszystko to, co naprawdę czujesz. Nie bój się swoich myśli i swoich emocji. Masz prawo czuć wściekłość, żal, smutek, bezradność...

Kiedy już zakończysz ten potok - spróbuj połączyć swoje emocje z konkretnymi zachowaniami drugiej osoby i znaleźć powiązania:

kiedy zachowujesz się tak i tak, czuję, że

To ważne, żeby nie łączyć całej osoby kogoś ze swoimi emocjami, tylko zidentyfikować konkretne zachowania tej osoby, które nas szczególnie frustrują. A zatem unikaj zdań typu: „*denerwujesz mnie, doprowadzasz mnie do szału*”, a naucz się precyzyjnie wyłapywać te szczególne zachowania, które są dla ciebie przykre. To bardzo ważne dla usprawnienia wzajemnej komunikacji i relacji.

*Czasem się zastanawiam skąd ona bierze te wszystkie opowieści, niektóre są nawet ciekawe. Chętnie bym wysłuchała, ale w jakiejś bardziej sprzyjającej atmosferze, nie kiedy mam mnóstwo pracy.
Kiedy ona tak ciągle gada, czuję wściekłość i bezradność. Ale nie chcę jakoś radykalnie przerwać, bo przecież pracujemy w jednym pokoju i obawiam się, że zawiśnie wtedy w powietrzu straszna atmosfera.*

Chociaż bardzo trudno to zaakceptować - **ludzie na ogół mają dobre intencje**, a ich zachowania są takie, jakie są, ponieważ oni także nie potrafią inaczej. Jeżeli ktoś nas nieustająco poucza - to chce, aby było jak najlepiej (oczywiście według niego). Jeżeli ktoś nas zadręcza wizytami lub gadulstwem - to jest jego forma utrzymywania kontaktów, poszukiwania akceptacji, aprobaty

itd. Spróbuj zatem znaleźć pozytywną intencję w każdej sytuacji. Możesz w tym celu zamienić się na chwilę rolami i spróbować zidentyfikować intencje.

Być może ta osoba z historii Marii: *tak właśnie poszukuje kontaktu, chce być odebrana jako osoba ciekawa, interesująca, towarzyska... Ponieważ czuje, że nie jest słuchana wystarczająco uważnie - czuje niepokój i brak akceptacji - mówi więcej i więcej... Być może chciałaby usłyszeć, że jest przez Ciebie lubiana i nie musi się tak starać, aby zyskać twoją sympatię.*

Teraz powiedz (sobie!) lub napisz jak byś chciała, żeby było. Wiedząc już, które zachowania są szczególnie frustrujące dla ciebie, jakie wywołują w tobie emocje oraz domyślając się pozytywnych intencji (mimo wszystko!) - złóż to wszystko w jedną całość, tak jak nowy scenariusz, i napisz 5 sposobów reakcji.

Dlaczego pięć?

Bo jest to dobre ćwiczenie na elastyczność myślenia.

Jeżeli chcesz możesz oczywiście napisać więcej, wykorzystując różne konwencje. Możesz napisać jak byś zareagowała, gdybyś była najbardziej asertywną osobą jaką znasz, gdybyś była Joan Collins albo inną wielką damą z towarzystwa, lub wręcz przeciwnie. Możesz wybrać wersje śmiertelnie poważną, żartobliwą, groteskową itp., itd.

Przeanalizuj każde rozwiązanie. Szczególnie zastanów się nad kosztami niektórych rozwiązań, co ci się opłaca, jakie tego mogą być konsekwencje. Np.:

Rozwiązanie 1: *nie robię nic.*

Koszty: za miesiąc zwariuję!

Rozwiązanie 2: *wywalę jej wszystko jak leci.*

Koszty: zerwany kontakt, wzburzona atmosfera w pracy, koniec wzajemnych zastępstw... Trudno to będzie wytrzymać...

Rozwiązanie 3: *powiem uczciwie dokładnie co mi przeszkadza, co w niej lubię i zaproponuję, abyśmy zaakceptowały jakąś sygnalizację „pora na pogawędkę// pora na pracę...”*

Rozwiązanie 4: ???

*

Wydaje się, że to dużo pracy. I to prawda.

Zmiana reakcji do których jesteśmy przyzwyczajeni i która stanowi mocny wzorzec zachowania jest bardzo trudna. Wymaga sporo wysiłku i wyobraźni, ale motywacją do tej pracy mogą być oczekiwane (i wspólnie wypracowywane) zmiany. Każdy generalnie woli aby było lepiej, nie zaś gorzej!

Dokładniejszą mapę uzyskujemy w wyniku analizy relacji.

Teraz zapisz swoje układy relacji (np. ja i starsze dziecko; ja i mama; ja i szef, ja i urzędnik w urzędzie podatkowym i tak dalej).

Wpisz je w kolumnę pierwszą.

Do kolumny drugiej – wpisz metaforyczny opis realizacji roli (np. sierotka Marysia, wybuch wulkanu, dzidziunia)

W kolumnie trzeciej wpisz podstawowe emocje, które się ujawniają w tej sytuacji, w tej relacji (ściągawka pod tabelą).

Relacja	Metaforyczny opis realizacji roli	Podstawowe emocje

Ściągawka ze stanów emocjonalnych:

Zdenerwowanie, lęk, chaos w głowie, pełna dekoncentracja, obawa przed dezaprobatą, ośmieszeniem, odrzuceniem, poczuciem zakłopotania, wstydu, rozczarowanie, gniew, wściekłość, żal, bezsilność, bezradność, chęć wycofania się i rezygnacja.

→ reakcje fizjologiczne:

czerwienienie się, pocenie, przyspieszone bicie serca, miękkie kolana, drżenie rąk, napięcia mięśni, duszności, bóle głowy

Uff... zrób sobie przerwę.

A potem - zapraszam do części drugiej, gdzie omówione są dokładnie obszary asertywności.