



BROSZURA O ASERTYWNOŚCI

STRESZCZENIE

Asertywność rozumiana jest jako postawa lub zachowanie, które pomaga z szacunkiem do siebie i innych ustanawiać relacje ze światem. Prosta zasada „żyj i daj żyć innym” oddaje założenia asertywnego funkcjonowania. Gdy zasada ta, nie jest przestrzegana przez przynajmniej jedną ze stron, możemy mieć do czynienia z zachowaniami noszącymi cechy dyskryminacji. W ujęciu psychologicznym dyskryminacja jest bowiem pewną formą agresji ponieważ pozbawia jedną ze stron należnego jej szacunku i prawa do bycia sobą. Wprowadza nierówność w relacji, mówiąc – „pewna grupa/osoba/norma itp. jest ok, a inna jest nie ok”. Odpowiedź na taki przekaz w sposób asertywny jest niezwykle trudna. Skoro pojawia się nierówność, przystępujemy do ataku, obrony lub uniku – a wtedy trudno o zachowanie równowagi.

Praca nad asertywną postawą i komunikacją pomaga odpowiednio reagować i podejmować adekwatne kroki w kontakcie z agresją tak, aby ochronić siebie, nie krzywdząc innych. Ułatwia również radzenie sobie z presją psychiczną, jakiej poddana jest osoba doświadczająca dyskryminacji, chroniąc przed uczuciami takimi jak poczucie winy, strach czy niewyrażony żal.

W poniższej broszurze skupiamy się na przybliżeniu tego tematu, zachęcając do rozwijania asertywnej postawy i dalszej nauki w stronę ćwiczenia asertywnych zachowań, aby móc świadomie – z szacunkiem do siebie i innych, bronić swoich praw.

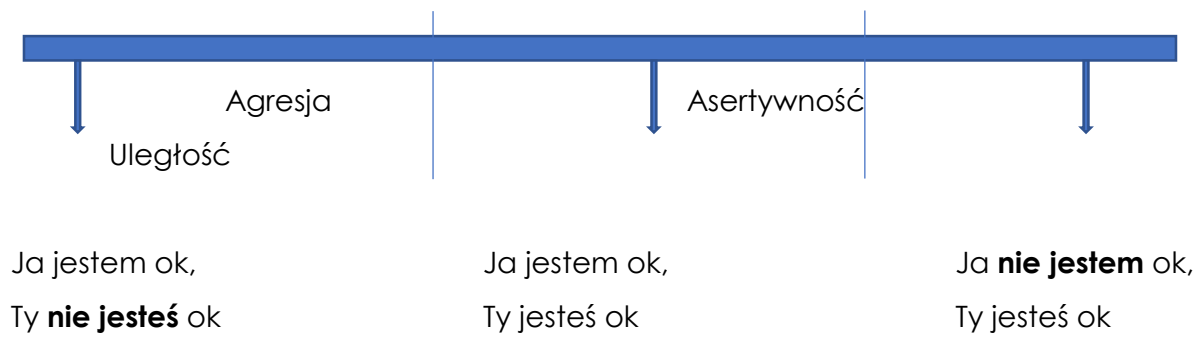
CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ

Asertywność to umiejętność **pełnego wyrażania siebie oraz respektowania swoich praw, bez naruszania praw innych osób**. Opiera się na podstawowym ludzkim prawie do istnienia. Wydaje się, więc czymś prostym i naturalnym – przynajmniej w teorii. Praktyka pokazuje, że w świecie społecznym, wyrobienie w sobie postawy



i w rezultacie przyswojenie zachowań asertywnych, okazuje się niezwykle trudne. Gdy stykamy się z oceną, krytyką, wymaganiami, pojawia się w nas tendencja do opowiedzenia się po którejś ze stron i trudno zachować „złoty środek”.

Asertywność odnosi się właśnie do umiejętności znajdowania balansu, który pozwala się wypowiedzieć i wyrazić każdej ze stron, nie podważając niczyjego prawa do bycia tym kim jest. Unika ocen, pozbawiona jest manipulacji, szantażu, kieruje się zrozumieniem drugiej strony przy równoczesnym wyrażeniu swoich przekonań, uczuć i potrzeb. Wyraża się w postawie „Ja jestem ok, Ty jesteś ok”, podczas gdy osoba komunikująca się agresywnie bądź ulegle zakłada, że jedna ze stron relacji jest gorsza i musi podporządkować się woli czy opinii drugiej strony.



Przykład:

Wyobraźmy sobie starszą kobietę, która wchodzi do autobusu pełnego ludzi. Prosi Pana X, człowieka w średnim wieku, o ustąpienie miejsca. On odmawia, mówiąc, że ma chore nogi. Kobieta może zareagować:

Agresywnie:

„A co mnie obchodzą Pana chore nogi? Ja mam 80 lat! Nie nauczyli Pana dobrych manier?!” (zadbanie o siebie i swoje prawa, nie uznając racji drugiej strony – „ja jestem ok, ty nie jesteś ok”)

Ulegle:



„Przepraszam” (i stać całą drogę) (uleganie prośbie/oczekiwaniom, odbierając sobie prawo do zadbania o siebie- „Ja nie jestem ok, ty jesteś ok”)

Asertywnie:

„Rozumiem, a czy mógłby mi Pan pomóc znaleźć miejsce siedzące?” (Dopuszczenie obydwu racji do głosu i uznanie sytuacji i potrzeb każdej ze stron – „ja jestem ok, ty jesteś ok”)

W tej sytuacji, dzięki zachowaniu postawy asertywnej, szansa na to, że zarówno potrzeby Pana X, jak i seniorki zostaną uwzględnione, zdecydowanie się zwiększa. Trzymając się faktów, unikając ocen i nie zapominając o tym, co nam się należy jesteśmy w stanie zadbać o siebie, nie krzywdząc innych.

CO TO ZNACZY ROZWIJAĆ POSTAWĘ ASERTYWNĄ

Duża część naszych działań i reakcji wynika z postaw i schematów, z których nie zdajemy sobie sprawy. Pozostają one poza naszą świadomością, przez co w sposób niekontrolowany sterują nami i sprawiają, że jest nam bliżej do przechylenia się w stronę agresji lub uległości.

Te nieświadome motywy, to m.in.:

- Przekonania na temat siebie i swoich powinności (np. "nie ładnie jest przerywać", „jestem za słaba żeby o siebie zawalczyć", „na pewno mi się nie uda");
- Przekonania na temat świata i swoich relacji z nim (np. „muszę głośno krzyknąć, bo inaczej nikt mnie nie słucha", „inni chcą mnie oszukać", „myślę, że jestem gorszy");
- Negatywne doświadczenia w relacjach (np. dominujący rodzice, którzy nie znosili sprzeciwu oczekując uległości, lub kontakty z rówieśnikami, gdzie dominował wzorzec agresywnego lidera);
- Podleganie manipulacjom (gdy, nie zdając sobie z tego sprawy, robimy coś wbrew sobie).



Przyglądając się tym zagadnieniom, zyskujesz większą świadomość i większą kontrolę nad swoimi reakcjami a w rezultacie nad tym, czego doświadczasz w kontakcie z innymi.

Praca, od której należy zacząć to badanie:

- W jaki sposób myślę o sobie?
- Jaka jest moja wrażliwość i umiejętność rozpoznania zachowań drugiej strony i tego czego doświadczam (czy zapala mi się czerwona lampka, gdy ktoś przekracza moje granice, czy umiem wyczuć manipulację)?
- Czy potrafię przekazać innym na czym mi zależy, co uważam, kim jestem?
- Czy znam swoje prawa i umiem ich bronić?

Nie oznacza to, że jedynie od nas zależy jak inni nas traktują. Byłoby to błędne uogólnienie, które staje się dodatkowo krzywdzące dla osób doświadczających naruszania ich praw osobistych, budząc w nich poczucie winy lub bezsilności. Zachowania innych oraz inni ludzie są poza naszą kontrolą. Możemy jednak próbować w sposób otwarty konfrontować swoje odczucia i opinie z drugą stroną i pozostawać w zgodzie ze sobą.

Jeśli doświadczyłeś lub doświadczasz dyskryminacji, rozwijanie w sobie postawy asertywnej stanowić będzie dla Ciebie istotne wzmocnienie zarówno w radzeniu sobie z taką sytuacją na zewnątrz, jak również wewnątrz.

Nawet jeśli czujemy się pokrzywdzeni, zostaliśmy źle potraktowani, a nasze wypowiedzi i działania nie wpłyną na zmianę zachowania drugiej osoby, ważne jest, aby pozostać w poczuciu, że działaliśmy w zgodzie z samym sobą i zrobiliśmy wszystko aby zadbać o siebie i swoje granice.

Gdy ktoś próbuje odebrać nam godność i wiarę w nasze prawa, często brakuje nam środków i siły do asertywnego postawienia granicy, dla tego też praca nad asertywną postawą wymaga treningu i poszerzenia świadomości na temat tego kim jestem i umocnienia się w przekonaniu, że mam prawo i umiem o sobie dbać. **Asertywność**



jest głęboko związana z poczuciem własnej godności i szacunkiem do samego siebie. Gdy udaje nam się postępować w zgodzie ze sobą - pozostając przy tym uważnymi na innych – nasz szacunek do samego siebie pozostaje nienaruszony.

Kolejnym krokiem jest poznanie zasad egzekwowania omawianego prawa do bycia sobą, czyli nauka asertywnego zachowania i asertywnej komunikacji. Na tym etapie - jak w przypadku każdej wyuczonej cechy i zachowania - potrzebna jest praktyka. Ważne jest, abyś po przeczytaniu tej broszury przekonał się o wadze i roli podstawowego prawa do istnienia oraz rozpoczął naukę jego respektowania. Da Ci to siłę, która pozwoli odnaleźć się w trudnych sytuacjach społecznych, gdy Twoje granice są przekraczane.

PRAWA OSOBISTE I ICH RESPEKTOWANIE

Osobiste prawo człowieka to przede wszystkim **prawo do Istnienia, czyli bycia tym, kim jestem – sobą.** To prawo do poświęcania swojego czasu, energii, dóbr materialnych oraz podejmowania decyzji osobistych zgodnie z własną wolą i korzyścią. W tym właśnie wyraża się przekonanie, że „jestem ok”.

- Czy udaje Ci się dbać o to prawo?
- Jeśli nie, to jak myślisz – dlaczego?
- Co możesz zrobić, aby zacząć wprowadzać je w życie?

AGRESJA – ASERTYWNOŚĆ-ULEGŁOŚĆ A PRAWO DO ISTNIENIA

Codziennosc przynosi nam wyzwania, w których nie raz zanikają proporcje między tym czego my chcemy i jak siebie widzimy, a tym jak traktuje nas świat zewnętrzny.

Każdy człowiek ma swoje „**terytorium psychologiczne**”- czyli wszystko to co od nas zależy i do nas należy (m.in.: opinie, myśli, czyny, prawa, tajemnice, dążenia, dobra materialne). Gdy obszar ten zostaje naruszony przez drugą stronę relacji, pozostaje nam zareagować.

Reakcja taka rozpościera się na kontinuum AGRESJI i ULEGŁOŚCI.



Reakcja agresywna będzie odpowiedzią wkraczającą w terytorium drugiej strony.

Reakcja uległa pozwala drugiej stronie przejmować nasze terytorium osobiste.

Reakcja asertywna będzie zaznaczeniem obszaru swojego terytorium przy równoczesnym uszanowaniu terytorium drugiej strony.

Zobaczmy to na przykładzie:

Młoda dziennikarka kończy właśnie swój okres próbny w nowej pracy. Jest wigilijny dzień – redakcja pracuje do 14. O 13.50 przełożona wychodzi mówiąc:

Szefowa: *Pani Marcysiu, proszę zrobić korektę reszty artykułów, które wysłałam właśnie na maila.*

Dziennikarka: *Jest już późno.*

Szefowa: *Jeśli jest Pani tak zdolna jak to opisała w swoim CV, na pewno zdąży Pani przed wieczorem.*

Jak może zareagować Pani Marcysia?

Reakcja agresywna: *Wykazałam już swoje kompetencje jako pracownik w przeciwieństwie do Pani jako przełożonej. (Pani Marcysia broniąc siebie, atakuje drugą stronę oceniając ją)*

Reakcja uległa: *Dobrze. (Pani Marcysia, przystaje na prośbę przełożonej nie komunikując swojej prawdziwej opinii)*

Reakcja asertywna: *Możliwe, natomiast mój czas pracy kończy się za 10 minut.*

Reakcja asertywna zawiera też wszystkie inne możliwe komunikaty zgodne z wyborami nadawcy. Np.:

Jestem gotowa zostać do 16, żeby domknąć wydanie, ale chciałabym żeby na przyszłość rozplanować takie zadania wcześniej.

Albo:

Byłabym w stanie wykonać to zadanie do wieczora, ale planuję wyjść najpóźniej o 15. Do tego czasu mogę siedzieć nad korektą, ale proszę żeby wybrała Pani 2 priorytetowe dla siebie teksty, którymi się w tym czasie zajmę.



Albo:

Rozumiem, że sprawa jest ważna, ale chcę wyjść najpóźniej o 15, będzie to, więc bardzo pobieżna korekta. Gdyby ktoś pracował ze mną równoległe myślę, że uda nam się zrobić większość wystanych przez Panią tekstów.

Przykład ten ilustruje, jak asertywna postawa i komunikaty, pozwalają wyrażać siebie. Asertywność nie jest wrodzona, co więcej, jest zmienna i zależna od sytuacji. W stosunku do jednych osób trudniej nam zachować się asertywnie niż w stosunku do innych. Jeden z głównych propagatorów i twórców treningu asertywności – Herbert Fensterheim, w następujący sposób określił papierek lakmusowy zachowań asertywnych: *Jeżeli masz wątpliwości, czy dane zachowanie jest asertywne, sprawdź, czy choćby odrobinę zwiększa ono Twój szacunek do samego siebie. Jeżeli tak, jest to zachowanie asertywne. Jeżeli nie – nie jest ono asertywne.*"

Każdy ma prawo żyć i działać w sposób asertywny, ale tak samo ma prawo postępować i reagować nieasertywnie. Istotne jest, aby robiąc coś, co nie jest w zgodzie z nim samym, wybierał ten sposób zachowania (np. ze względu na własne wyższe cele i wartości), nie zaś czuł się zmuszony i bezradny wobec własnej nieumiejętności obrony.

POSTAWA ASERTYWNA A DOŚWIADCZANIE DYSKRYMINACJI:

Sytuacja dyskryminacji zawsze łączy się z naruszeniem praw osobistych jednej ze stron. Pierwszym krokiem jest zauważenie i nazwanie naruszenia prawa. Gdy pomimo braku obiektywnych przyczyn jesteśmy traktowani niesprawiedliwie, często najtrudniejszym momentem jest uświadomienie sobie, iż jest to krzywdzące i bezprawne.

Dyskryminacja często uderza we wrażliwe cechy – nasze poglądy, wierzenia, wiek, wygląd. Cechy stanowiące o tym, kim jesteśmy. W postawie asertywnej, obrona prawa do wyrażania siebie jest kluczowa. Gdy ktoś neguje i umniejsza nas ze względu na to kim jesteśmy np. w co wierzymy, jak się ubieramy itp., narusza on nasze granice. Świadomość tego pozwala nam rozpoznać sytuację, jako naruszającą te granice i zadbać o ich przestrzeganie, zaś na dalszym etapie rozpocząć staranie o ich egzekwowanie.



Postawa agresywna na ogół rodzi wzajemną agresję i nie usuwa źródła problemu – częstokroć wręcz doprowadzając do jego eskalacji. Pozwala rozładować napięcie i złość wynikającą z oceny, niesprawiedliwego potraktowania, zaatakowania naszego prawa do bycia sobą – rzadko jednak pozwala poczuć się lepiej z sobą samym i otoczeniem. Wyobraźmy sobie chłopca, który jest odrzucany w szkole ze względu na swoje rromskie pochodzenie. Może zaatakować kolegów wytykając im np. pochodzenie z rodzin biednych czy szukając innej „słabej cechy”, może nawet uciec się do zorganizowania odwetu, nie pozwoli mu to jednak poczuć się lepiej i bezpieczniej w otaczającym go świecie.

Postawa uległa częstokroć oznacza brak reakcji lub poddanie się narzuconemu przez stronę dyskryminującą światopoglądowi i sposobowi działania. Niemożność lub brak umiejętności obrony swojego terytorium psychologicznego i swojej godności, jest bardzo bolesnym doświadczeniem. Korzystając z powyższego przykładu, łatwo sobie wyobrazić jak może czuć się taki chłopiec, nie umiając sięgnąć po pomoc osób bliskich, czy dorosłych, którzy pomogliby mu zrozumieć tę sytuację, odpowiednio nazwać i interweniować. Często chcąc nie chcąc, zaczyna się czuć źle sam ze sobą, nijako przejmując przekaz agresorów – jesteś gorszy.

W tym miejscu warto wspomnieć o roli wewnętrznego monologu, który często uruchamia się w takich sytuacjach i nie pozwala zabrać głosu w obronie samego siebie. Może brzmieć on następująco:

- i tak nie przekonam drugiej strony/i tak mnie nie będą słuchać;
- jestem za słaby/słaba;
- inni mają gorzej;
- pomyślę, że jestem awanturnikiem;
- nie powinienem/am mieć wymagań.

Dotyczą one wpojonych nam norm i powinności oraz przekonań na własny temat. Ich treść często jest automatyczna oraz w znacznym stopniu kierowana emocjami wynikającymi z naszych wcześniejszych doświadczeń i lęku przed zmianą. Istotnym jest, aby nie ulegać uogólnieniom i myśleniu w czarnych barwach (*teraz już za późno żeby coś zrobić; zawsze mi się przytrafiają takie rzeczy; nigdy nie umiem o siebie*



zadbać). Zamiast nich warto włączyć do dialogu wewnętrzznego zdania, które będą wspierać naszą asertywną postawę:

- Mam prawo dbać o siebie i swoje interesy;
- Jestem w porządku, nawet jeśli innym się to nie podoba;
- To normalne, że było mi trudno zareagować, gdy zostałem zaatakowany;
- Mogę być sobą i mam prawo oczekiwać szacunku nawet, jeśli druga strona tego nie dostrzega.

Dbanie o swoją godność i wszystko to, co pozwala nam budować siebie w zgodzie z samym sobą, stanowi ogromną siłę do stawiania czoła niesprawiedliwości tego świata. Mierząc się z dyskryminacją niezależnie od środków, które podejmiemy – konfrontacji słownej, uruchomienia drogi prawnej czy nie podejmowania żadnych działań- czeka nas również wewnętrzna praca nad odzyskaniem równowagi.

Na wszystkich tych etapach przyswojenie sobie zasad asertywnego działania oraz rozwijanie postawy asertywnej jest bardzo pomocna.

*Autorką broszury jest **Hanna Sokolnicka** – psychoterapeutka i trenerka. Prowadzi psychoterapię grupową, psychoterapię indywidualną, konsultacje oraz warsztaty. Ukończyła m.in. Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, Coaching profesjonalny – studia podyplomowe na Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie oraz Instytut Analizy Grupowej RASZTÓW.*