

Sztuka otwartego dialogu, czyli o zdolności asertywnego komunikowania się

CHWILA PRAWDY

- Czy potrafisz szczerze i otwarcie mówić co myślisz i czujesz, tak aby nie ranić innych?
- Czy umiesz wyrażać wszystkie swoje uczucia, nawet te negatywne (np. złość) w taki sposób, że inni nie czują się przez Ciebie dotknięci?
- Czy potrafisz odmówić koleżance, przełożonemu, partnerowi, kiedy czujesz, że naprawdę nie chcesz czegoś zrobić?
- Czy potrafisz bronić swoich praw i przekonań, tak aby nie naruszyć godności innych a jednocześnie zachować szacunek do siebie?

Jeśli na którekolwiek z powyższych pytań odpowiedziałeś/aś przecząco, to warto, abyś popracował/a nad swoją asertywnością.

Asertywność to rodzaj postawy człowieka, który w relacjach z innymi kieruje się zasadą partnerstwa i wzajemnego szacunku. Jeśli jesteśmy asertywni, to lubimy siebie oraz innych i traktujemy ich z godnością. To rzeczywiście owocuje wzrostem zadowolenia z siebie i lepszą jakością życia.

Choć asertywność niekoniecznie łączy się z efektywnością, rozumianą jako osiąganie założonych sobie celów, to jednak możemy poprzez nią wywierać wpływ na zachowanie innych, i to bez uciekania się do agresji, manipulacji czy ulegania czyjejs presji. Asertywność to dojrzałe i pełne szacunku zachowanie, które na pewno się opłaca.

Przeszkodą w byciu asertywnym obok negatywnych myśli o sobie jest często brak akceptacji ze strony innych. Według psychologów możliwe są cztery układy odnoszenia się do siebie i innych ludzi.

Oto one:

1. **Ja nie jestem „w porządku”, ty jesteś „w porządku”** - Człowiek w tym układzie zdaje się na łaskę innych ludzi. Nie wierzy w siebie i swoje możliwości. Okazuje otoczeniu, że nie uznaje swojej wartości i oczekuje od innych akceptacji i wsparcia. Konsekwencją tego układu jest zachowanie **ULEGŁE**.
2. **Ja nie jestem „w porządku”, ty nie jesteś „w porządku”** - W tym układzie nie ma źródła akceptacji i wsparcia, ani w sobie samym, ani w innych. Nawet jeśli inni próbują udzielić wsparcia i akceptacji, osoba w tej pozycji odpycha ich, sama nie czując się w porządku. Okazuje innym, że nie uznaje ani swojej, ani ich wartości. Konsekwencją takiego układu jest **MANIPULACJA**.
3. **Ja jestem „w porządku”, ty nie jesteś „w porządku”** - Człowiek w tym układzie odrzuca wsparcie i akceptację innych. Jest niezależny, często egoistyczny i roszczeniowy. Nie chce mieć do czynienia z innymi ludźmi. Odrzuca wsparcie i akceptację otoczenia uważając, że nie potrzebuje go. Okazuje innym, że w przeciwieństwie do nich jest wspaniały. Konsekwencją tego układu jest zachowanie **AGRESYWNE**.

Sztuka otwartego dialogu, czyli o zdolności asertywnego komunikowania się

4. **Ja jestem „w porządku”, ty jesteś „w porządku”** - W tym układzie człowiek uznaje swoją wartość, a także wartość innych ludzi. Docenia zarówno swoje jak i ich mocne strony. Akceptuje siebie i innych takimi jakimi są, czego konsekwencją jest **ASERTYWNOŚĆ**.



(za: Harris T., *W zgodzie z tobą i sobą*, Warszawa; Wyd. PAX, 1979)

ZASADY ASERTYWNEJ ODMOWY

- ✚ Każdy ma prawo prosić i odmawiać,
- ✚ Relacja między proszącym a proszonym jest wyłącznie partnerska, nie ma tu winnych ani skrzywdzonych,
- ✚ Mam prawo nie spełniać cudzych oczekiwań,
- ✚ Mam prawo do własnych potrzeb i preferencji.

3 elementy odmowy:

- ✚ Słowo NIE na początku
- ✚ Określenie tego czego NIE CHCĘ wykonać
- ✚ Krótkie i prawdziwe UZASADNIENIE odmowy

Wybrana literatura:

1. **Granice w życiu nastolatków:** kiedy mówić tak, jak mówić nie / J. Townsend, Ustroń: Koinonia Wydawnictwo Chrześcijańskiej Fundacji "Życie i Misja", 2006
2. **Jak nauczyć się asertywności:** nie mów "tak", gdy chcesz powiedzieć "nie" / H. Fensterheim, J. Baer - Warszawa: Wydawnictwo Książka i Wiedza, 2006
3. **Słup soli:** jak powstrzymać szkolnych dręczycieli / E. Zubrzycka - Gdańsk: GWP, 2012
4. **Toksyczni ludzie:** jak się przed nimi bronić w domu, w pracy, w towarzystwie / P. Haineault - Warszawa: Klub dla Ciebie, 2006