



ASERTYWNOŚĆ
BYĆ SOBA!





ASERTYWNOŚĆ BYĆ SOBĄ!

Część I. Fundamenty



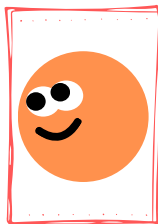
Asertywność...?

czyli na początek, ustalmy definicję



Asertywność to realizowanie **prawa do bycia sobą**.
Opiera się na fundamencie szacunku dla samego siebie
i przekonaniu, że mam prawo istnieć dokładnie taki,
jaki jestem obecnie. I dokładnie tak samo, jak inni
ludzie czy reszta stworzeń.

To postępowanie zgodnie ze swoimi uczuciami,
pragnieniami, przekonaniami, zamiarami i wartościami
przy jednoczesnym poszanowaniu dokładnie takich
samyh praw innych osób.



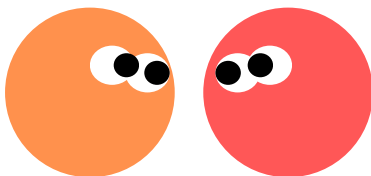
Równorzędność

czyli na jakich wartościach opiera się postawa asertywna



Wartości, z jakimi łączy się asertywność, najlepiej wyraża Powszechna Deklaracja Praw Człowieka ONZ z 1948 roku. Mówi ona, że choć różnimy się pod wieloma względami, to od urodzenia każdy z nas posiada tę samą **godność** i taki sam zestaw przysługujących mu jako człowiekowi praw.

Ideałem asertywności jest zatem budowanie równorzędnych relacji międzyludzkich.



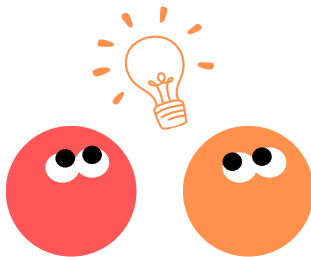
Prekursorzy

czyli geneza asertywności



Prekursorami idei asertywności byli amerykańscy psychologowie i ich prace głównie z lat 50. XX wieku. Byli to **Andrew Salter** oraz **Joseph Wolpe**. Kontekstem zaś była praca terapeutyczna z pacjentami.

To oni wynaleźli **trening asertywności** oraz przedstawili dowody na jego skuteczność.



Pierwotne cele

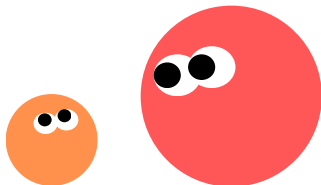
czyli początki w psychoterapii



Asertywność miała pomóc pokonać dwie przeszkody. Pierwszą było **zahamowanie osobowości** - problem ze swobodnym wyrażaniem siebie.



Drugą zaś - **lęk interpersonalny**, niepokój i trudności w korzystaniu ze swoich praw w relacji z innymi ludźmi.



Terytorium psychiczne

czyli o potrzebie posiadania granic



Tak, jak każde państwo, żeby istnieć, musi posiadać własne terytorium, także człowiek potrzebuje swojego terytorium psychicznego, gdzie może swobodnie żyć.

Człowiek buduje swoje wewnętrzne terytorium poprzez samostanowienie i obronę swoich praw - **granic**.

Jeśli człowiek sam nie określa swoich praw - inni, z konieczności - robią to za niego.



Trzy obszary

czyli o tym, że wiele kompetencji składa się na asertywne życie



Pierwsze pole kompetencji asertywnych dotyczy zdolności do **autoekspresji** - realizowania siebie w relacjach.

WYRAŻANIE SIEBIE

1. Spontaniczne zachowania
2. Wyrażanie własnych opinii
3. Ekspresja ciepłych uczuć
4. Ekspresja uczuć trudnych
5. Akceptowanie pochwał
6. Publiczne zabieranie głosu
7. Wyrażanie próśb i potrzeb
8. Troszczenie się o siebie
9. Realizowanie marzeń

OTO JA!



Trzy obszary

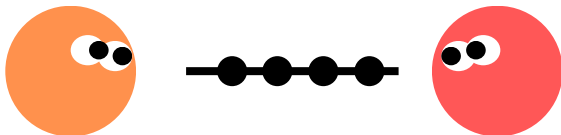
czyli o tym, że wiele kompetencji składa się na asertywne życie



Druga przestrzeń to **dobre relacje** z innymi ludźmi.
Asertywność to także okazywanie szacunku i śmiałość.

BUDOWANIE WIĘZI Z INNYMI

1. Słuchanie odmiennych opinii
2. Troska o innych ludzi
3. Wyrażanie pochwał
4. Wyrażanie wdzięczności
5. Okazywanie szacunku
6. Inicjowanie kontaktu



Trzy obszary

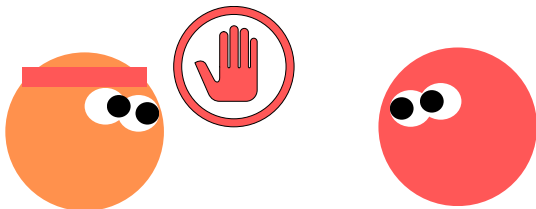
czyli o tym, że wiele kompetencji składa się na asertywne życie



Ostatni obszar powszechnie kojarzy się z asertywnością - to radzenie sobie z **problematycznymi** sytuacjami oraz zachowaniami innych ludzi, np. próbą zdominowania nas.

OBRONA GRANIC

1. Umiejętność odmawiania
2. Samoobrona przed agresją
3. Radzenie sobie z krytyką
4. Radzenie sobie z gniewem



Uległość/Wycofanie

czyli o postawie, w której brak nam granic lub siły, aby ich bronić

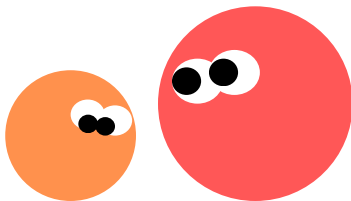


Uległość łączy się z lękiem interpersonalnym.

Osoba **uległa** nie potrafi/boi się realizować własnych praw w relacjach z innymi ludźmi.

Zachowanie uległe:

1. Samowyrzeczenie. Niskie poczucie własnej wartości
2. Zahamowanie ekspresji uczuć, myśli, opinii
3. Oddawanie innym decyzji i odpowiedzialności za siebie
4. Dominuje poczucie winy, żal, poczucie bezradności



Dominacja/Agresja

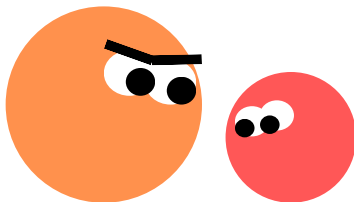
czyli o postawie, w której naruszamy granice innych ludzi



W potocznym rozumieniu wielu ludzi myli asertywność z agresją i dominacją. Kiedy jesteś **agresywny**, dbasz tylko o swoje prawa i realizujesz je kosztem praw innych ludzi. Podkreślmy, to nie jest asertywność.

Zachowanie agresywne:

1. Dowartościowanie siebie kosztem innych
2. Wyładowanie trudnych uczuć na drugiej osobie
3. Decydowanie za innych. Kontrolowanie innych
4. Osiągnięcie celu czy zrealizowanie potrzeby kosztem innych



Asertywność

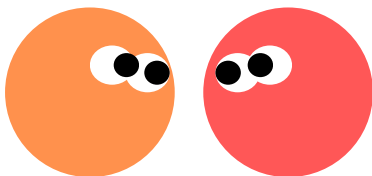
czyli o postawie, w której szanujemy się nawzajem



Asertywność jest zatem realizowaniem swoich praw, jednak z poszanowaniem dokładnie takich samych praw innych osób.

Zachowanie asertywne:

1. Poszanowanie wartości własnej i innych
2. Swobodna i odpowiedzialna ekspresja uczuć, myśli, opinii
3. Decydowanie wyłącznie za siebie
4. Realizowanie swoich potrzeb i celów



Złota zasada

czyli, jak rozpoznać asertywność według Herberta Fensterheima



Jeśli masz wątpliwości, czy Twoje zachowanie było asertywne, zadaj sobie pytanie:

Czy moje zachowanie zwiększyło mój **szacunek względem samego siebie?**

Jeśli tak, było to zachowanie asertywne.
Jeśli nie, nie było takie.





ASERTYWNOŚĆ BYĆ SOBA!

Część II. Obrona granic



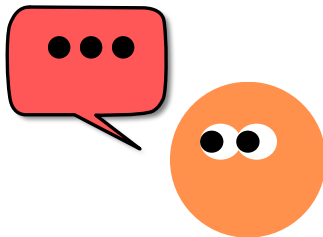
Sposób komunikacji

czyli o tym, że asertywność to także sposób mówienia



Asertywność wymaga adekwatnego sposobu komunikowania się z innymi ludźmi. Osoby, które komunikują się asertywnie, robią to według **Marii Król-Fijewskiej** o tak:

- Stanowczo
- Łagodnie
- Prosto
- Bezpośrednio
- Szczerze
- Z szacunkiem
- Otwarcie
- Bez niepokoju
- Uczciwie



Magiczne słowo: nie

czyli o tym, że asertywność to także sposób mówienia



Przejdziemy teraz przez kilka przydatnych metod obrony swoich granic w asertywności. Najpowszechniejsza dotyczy prawa do mówienia **nie**.

Mówić **nie** swoim rodzicom uczymy się już około 2-3. roku życia. To godne podziwu, biorąc pod uwagę przewagę fizyczną i emocjonalną naszych adwersarzy! :)
Zatem gdzie później gubimy tę ważną umiejętność?

Czy mam prawo odmówić?
Jak to zrobić stanowczo
i z wyczuciem?



Błędy w odmawianiu

czyli o nienajlepszych sposobach na mówienie nie

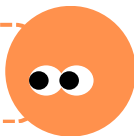


Niejednoznaczna i niepewna odmowa.

Twój odbiorca pozostaje zmieszany.

Nie wie, czy w ogóle i dlaczego odmawiasz.

*Bardzo chętnie, tylko wiesz, akurat teraz..
Zastanawiam się... Może napiszę Ci jutro?*



Gorliwe usprawiedliwianie się.

Unikasz odmowy, opowiadając, że nie masz wyboru, nie możesz się zgodzić, bo...

*Ależ poszedłbym z Tobą! Tylko nie mogę.
Muszę posprzątać jutro cały dom.
Na dodatek, mam zaległości w pracy. Żona
mnie nie puści, a samochód się zepsuł...*



Błędy w odmawianiu

czyli o nienajlepszych sposobach na mówienie nie



Pretensje

Jeśli masz problem z odmawianiem i rodzi to różne frustracje, to raz na czas może Ci się zdarzyć zareagować na prośbę agresywnie.

No wiesz co! Prosić mnie o coś takiego! Czy Ty nie wiesz, ile już teraz mam na głowie? Chyba sumienia nie masz!



A przecież odmawianie nie musi psuć relacji. Jeśli masz, co do tego wątpliwości, porozmawiaj o tym szczerze z drugą osobą.

"Chciał(a)bym, żebyśmy w naszej relacji mieli prawo do odmowy bez poczucia winy i niepokoju. Co o tym sądzisz?"

Jak to zrobić asertywnie

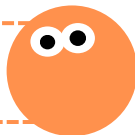
czyli, jakie mamy alternatywy



Nie

Nie bój się słowa "nie". Masz prawo odmawiać. Inni także. Bądź jednoznaczny/a w wypowiedzi. Nie musisz tego słowa krzyczyć ani szeptać. Tylko powiedz.

*Nie. Nie pożyczę Ci pieniędzy.
Nie. Nie wyjdę dziś z Tobą na miasto.*



Odwołuj się do siebie

Zamiast szukać usprawiedliwień, odwołaj się do siebie. Do swoich praw, preferencji, postanowień, zasad.

*Postanowiłem/am, że nie będę już pożyczał książek.
Zdecydowałem/am, że chcę odpocząć dziś w domu.
Mam taką zasadę, że nie odpisuję na maile po pracy.*



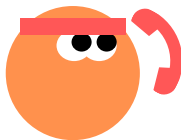
Samooobrona

czyli, cztery poziomy reakcji na czyjś agresję wg Pameli Butler



▶ **Stopień I. Informacja**

Często agresywne zachowanie powstrzyma sama nazwanie sytuacji po imieniu. Powiedz drugiej osobie, jak narusza Twoje prawa.



*Obraża mnie pan.
Jest pan wulgarny.*

▶ **Stopień II. Informacja + ekspresja uczuć**

Powiedz, okaż emocje, które przeżywasz. Może to być ta sama wypowiedź, ale mocniejszym tonem.



*Nie zgadzam się, żeby używał
pan takich zwrotów w naszej
rozmowie!*

Samooobrona

czyli, cztery poziomy reakcji na czyjś agresję wg Pameli Butler



▶ **Stopień III. Przywołaj zaplecze (czyli alternatywę)**

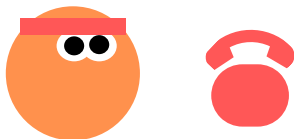
Jeśli to nie działa, odwołaj się do tego, co możesz zrobić, żeby zmienić sytuację. Pokaż, że nie jesteś bezsilny/a.



Jeśli pan nie przestanie krzyczeć do słuchawki, odłóż telefon.

▶ **Stopień IV. Skorzystaj z zaplecza**

Jeśli to nie zadziałało, nie wahaj się skorzystać z zaplecza. Bądź konsekwentny/a. Np. przerwij rozmowę.



Strategie obronne

na atak drugiej strony możesz odpowiedzieć na różne sposoby



Podporządkowanie

Możesz uniknąć bezpośredniej konfrontacji i ograniczyć szkody. Pozostajesz jednak podległy/a w relacji, a ataki mogą się powtarzać.



Unik

Możesz "zejść z drogi" przeciwnika. Unikasz szkód i konfrontacji. Ryzykujesz jednak, że relacja rozpadnie się przez brak kontaktu.



Walka

Możesz odpowiedzieć atakiem na atak. Pozostaniesz w relacji jako równorzędny partner. Niestety, szkody po obu stronach mogą być poważne.



Trenuj aikido!

asertywność w metaforze sztuki walki wg pomysłu Jona Kabata-Zinna



Krok #1. Zejdź z linii uderzenia. Zadbaj o to, żeby nie stała Ci się krzywda.



Krok #2. Pozwól, żeby siła przeciwnika się rozładowała. Jeśli ktoś krzyczy, nie się wykrzyczy aż się zmęczy.



Krok #3. Wykonaj obrót. Spójrz z Twoim przeciwnikiem w jedną stronę. Okaż zrozumienie: "Widzę, że jesteś w związku z tym wściekły".



Krok #4. Wykonaj jeszcze jeden obrót. Pokaż tym razem swoją perspektywę. Niech druga osoba wysłucha teraz Ciebie.



Złota myśl

samoobrona będzie skuteczna, jeśli nie sabotujesz samego/samą siebie



**Kto ma szacunek dla siebie,
nie musi obawiać się innych.
Nosi kolczugę, której nikt
nie przebije.**



Henry Wadsworth
Longfellow



ASERTYWNOŚĆ BYĆ SOBA!

Część III. Autentyczność



Złota Myśl

czyli jeszcze raz zbadaj swój stosunek do samego siebie



**Zdrowy człowiek uważa,
że ma prawo do istnienia takim,
jakim **jest teraz.****

Robert
Alberti



Michael
Emmons



Jak uciec od pochwały?

czyli jak bardzo jesteśmy pomysłowi w odrzucaniu dobrego słowa



Zaprzecz

▶ Czasem tak bardzo boimy się pochwał, że z miejsca im wprost zaprzeczamy. Zamieniamy dobre słowo innych na własne złe.

Mój sernik Ci tak smakuje!? Daj spokój,
przecież nie miałam nawet dobrego sera
i w ogóle za mało pulchny jest...



Przekieruj na kogoś innego

▶ Uciekamy od światła reflektorów, przekierowując je na kogoś innego.

Mój sernik to nic. Gdybyś tylko mógł spróbować
sernika mojej teściowej. To jest dopiero dobry
sernik!



Jak uciec od pochwały?

czyli jak bardzo jesteśmy pomysłowi w odrzucaniu dobrego słowa



▶ **Obniż swój sukces przez porównanie**

Kiedy trudno zaprzeczyć sukcesowi, zawsze można jeszcze znaleźć coś, co go przyćmi w porównaniu.

*Mój sernik, phi! Robert Makłowicz
nawet by na niego nie spojrział.
Prawdziwi cukiernicy robią z sernika
cuda. Pójdź do tej cukierni na rogu!*



▶ **Obniż wartość siebie / złóż samokrytykę**

Pochwały dotyczą finalnie poczucia własnej wartości. Jeśli zrobimy coś dobrego i inni to widzą, ostatecznie składamy samokrytykę siebie za coś innego.

*Może i robię świetny sernik, to prawda. Ale w ogóle
nie mam głowy do matematyki i jestem ciamajda,
jeśli chodzi o drobne naprawy w domu...*

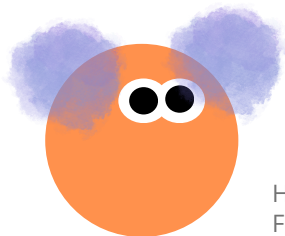


Prawo Fensterheima

od pozytywnej strony, asertywność to też wyrażanie próśb w swoim interesie



**Masz prawo do przedstawiania
innym swoich próśb -
dopóty, dopóki uznajesz, że druga
osoba **ma prawo odmówić.****



Herbert
Fensterheim

Język asertywności

czyli przyjrzyj się temu, jak mówisz - także w monologu wewnętrznym!



Słowa, które odbierają prawa

Muszę...
Powiniennem/Powinnam...
Nie jestem w stanie...
Nie mogę...
Nie mam prawa...
Nie dam rady...
Nie wolno mi...



Słowa, które przywracają moc

Chcę...
Mogę...
Potrafię...
Wybieram...
Postanowiłam/em...
Jest dla mnie ważne, żeby...
Podjąłem/am decyzję,...



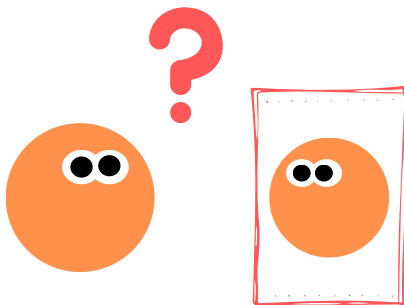
Auto-asertywność?

czyli może jestem uległy albo agresywny w stosunku do siebie...



Czy można być lub nie być asertywnym względem siebie? Okazuje się, że tak. Żeby stwierdzić, czy brakuje nam asertywności względem siebie, dobrze sprawdzić, na ile identyfikuję się z poniższym stwierdzeniem:

Nie osiągam tego, czego naprawdę chcę w życiu.



Analiza Transakcyjna

czyli od uległego dziecka wewnętrznego do surowego rodzica w nas.



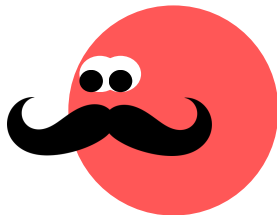
Dziecko

Dziecko to przede wszystkim bardzo silne impulsy i **uczucia**.

Z jednej strony, bezsilność, lęk, depresja czy gwałtowny gniew.

Ale z drugiej też, spontaniczność, twórczość, ciekawość świata i uczucia bliskości i przywiązania.

To zapis naszych bardzo wczesnych, utartych reakcji emocjonalnych na świat.



Rodzic

Rodzic to **zasady**. Sztywne przekonania i reguły życia.

Mogą być przydatne, np. jak zasada mycia zębów, czy uważnego przejścia przez pasy.

Mogę też być szkodliwe, jak uprzedzenia rasowe czy nieaktualne już schematy życia.

Rodzic to wszystko, czego dowiedzieliśmy się bardzo dawno temu, na początku naszego życia o rzeczywistości.

Analiza Transakcyjna

czyli wewnętrzny dorosły jako ideał asertywności.



Dorosły

Dorosły to ktoś, kogo musimy w sobie samodzielnie wychować.

To stale aktualizowane zapisy o rzeczywistości, które są elastyczne, oparte o doświadczenia, racjonalne i możliwe do zmiany.

Dorosły jest kontakcie i bierze pod uwagę Dziecko i Rodzica. Może jednak **podejmować decyzje** inne niż sugerowane przez nie.

Dorosły kieruje się odpowiedzialnością, troską o siebie i o innych. Szuka najlepszego rozwiązania. Podobnie jak Rodzic, może się kierować zasadami. Ale są one wybierane w wolności, z własnego przekonania. I mogą ewoluować w czasie. Dojrzewać.

Dzięki tym wszystkim cechom, Dorosły potrafi być skuteczny w kontaktach z otoczeniem. Jest zdolny do tworzenia bliskich relacji.



ASERTYWNOŚĆ BYĆ SOBĄ!

The End

