

## Akademia Kobiety, 19 marzec 2010, Warsztat o Asertywności, Część I

### 1. Co to jest asertywność? A co nią nie jest

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 rozumiana 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 czyjejś presji.

Asertywność to dojrzałe i pełne szacunku zachowanie, które na pewno się opłaca.  
definicje z literatury:

Asertywność „To umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontakcie z inną osobą czy osobami. Zachowanie asertywne oznacza bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażenie wobec innej osoby swoich uczuć, postaw, opinii lub pragnień, w sposób respektujący uczucia, postawy, opinie, prawa i pragnienia drugiej osoby”.  
Maria Król-Fijewska

Asertywność „Zachowanie asertywne oznacza akceptowanie własnych uczuć, postaw, życzeń, opinii i praw oraz umiejętność ich wyrażenia w sposób bezpośredni, uczciwy i stanowczy wobec drugiej osoby przy jednoczesnym respektowaniu uczuć, postaw, życzeń, opinii i praw rozmówcy”.  
Beverley Hare

Koncepcja zachowań asertywnych oparta jest na kilku założeniach, których korzenie tkwią w psychoterapii oraz w wartościach wypracowanych w społeczeństwach demokratycznych, takich jak posiadanie i respektowanie przez wszystkich praw osobistych, indywidualnych, społecznych, politycznych. Każdy człowiek ma prawa i ma prawo korzystać z nich.

	Zachowanie uległe	Zachowanie AGRESYWNE	ZACHOWANIE MANIPULACYJNE
Cechy charakterystyczne	Empatia, szacunek do innych i łagodność, ale i rezygnacja z siebie.	Skuteczność i pewność siebie, ale także brak szacunku dla potrzeb innych.	Czasami jest skuteczne (do czasu, a inni nie zorientują się, jakie są nasze ukryte motywy). Charakteryzuje się ono także nieszczerością, brakiem szacunku dla potrzeb innych oraz przedmiotowym traktowaniem ludzi, aby osiągnąć własne cele.
Konsekwencje	Ryzykujemy, że ludzie będą nawiązywali z nami relacje tylko ze względu na to, że zgadzamy się na ich prosby. Sami czujemy się wykorzystywani. Mamy poczucie skrzywdzenia i braku szacunku ze strony osób trzecich. Ciągłe robimy coś dla innych, a nie dla siebie. Osiągamy własne cele znacznie później niż gdybyśmy nie byli ulegli lub wcale ich nie osiągamy.	Wzbudzamy strach w innych. Ludzie nie chcą z nami współpracować, gdy jesteśmy nieobliczalni. Niektórzy postrzegają nas jako egoistów, dbających jedynie o zaspokojenie własnych celów. Osiągamy to co chcemy, nie licząc się z potrzebami ludzi wokół nas.	Traktujemy innych przedmiotowo. Stosujemy taktykę mówienia nie wprost o swoich zamiarach, wykorzystujemy czyjąś ufność. Jesteśmy nieszczerzy, udajemy sympatie, nawet kiedy jej nie czujemy. Wpływamy pośrednio na zachowanie innych. Osiągamy własne cele, używając do tego innych ludzi poprzez nadużywanie ich zaufania.
Typowe zwroty	„A może...?” „Czy dałoby się...”, „Czy mógłbyś...”, „Nie chce przeszkadzać, ale...”, „Przepraszam, ale...”.	„Jak nie... , to...”, „Uważaj, bo...”, „Musisz...”, „Ty zawsze...”, „Ty nigdy...”.	Właściwie nie ma charakterystycznych zwrotów, używanych przez osoby, które manipulują, gdyż posługują się one wszystkimi możliwymi technikami

## TERYTORIUM PSYCHOLOGICZNE

Podstawowym prawem wszystkich ludzi jest prawo do ustanowienia i troski o granice własnego terytorium psychologicznego. Jest jednak jeden bardzo ważny warunek: możemy to robić tylko tak, aby nie przekraczać granic terytorium innego człowieka.

Nasze terytorium psychologiczne składa się między innymi z szeregu różnych praw. Wiele z nich ustalamy, kontaktując się z innymi ludźmi. Jest to bardzo istotne, gdy jeśli w relacjach z innymi nie zdecydujemy się na określenie naszych granic, inni ustala je sobie sami według własnego upodobania. Wtedy będziemy już kimś innym, przestaniemy być sobą.

Główne obszary terytorium psychologicznego:

- Prawa

Najważniejsze jest prawo do bycia sobą. Oznacza ono, że mogę dysponować wszystkim, co do mnie należy, według własnego upodobania. Wśród rzeczy, które są naszą własnością można wymienić: czas, energię, rzeczy materialne, pomysł na własne życie.

- Postawy, Potrzeby

Mam prawo wyrażać siebie, o ile czynię to tak, aby nie naruszać godności drugiej osoby.

- Słowa

Mam prawo wyrażać siebie, o ile sposób rozmowy i słowa, których używam, druga osoba uznaje za dopuszczalne w czasie dyskusji ze mną.

- Uczucia

Mam prawo do wyrażania własnych uczuć i emocji w sposób nie naruszający godności drugiej osoby. Z tego wynika, że mogę także wyrażać swoją złość, o ile nie zachowuje się agresywnie. Agresja może być wynikiem złości, jednak jest to zachowanie, które ma na celu zranienie drugiej osoby. Asertywna ekspresja złości zasługuje tylko na pozbycie się napięcia, bez intencji zadania bólu rozmówcy.

W związku terytorium psychologicznym istnieje podział na asertywność obronna i ekspansywna.

Ta pierwsza potrzebna jest nam do obrony naszego terytorium psychologicznego. Używamy jej, reagując na krytykę i odmawiając. Asertywność ekspansywna to asertywność potrzebna nam, kiedy docieramy do terytorium psychologicznego drugiej

### Świadomość praw osobistych wg Herberta Fensterheima-

1. Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć - tak długo, dopóki nie raniś innych.
2. Masz prawo do wyrażania siebie - nawet jeśli rani to kogoś innego - dopóki twoje intencje nie są agresywne.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb - dopóki uznajesz, że oni mają prawo odmówić.
4. Są sytuacje, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest jasna. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sytuacji z drugą osobą.
5. Masz prawo do korzystania ze swoich praw.

### Co ryzykujemy będąc asertywnym?

Część ludzi może się od nas odsunąć. Jeśli się tak stanie to znaczy, że ci ludzie już dawno powinni to zrobić. Po prostu nie są i nigdy nie byli naszymi przyjaciółmi. Ktoś uzna nas za egoistów, obrazi się na nas lub wyśmiej.

### JAKIE SA KORZYSCI Z KORZYSTANIA Z ASERTYWNOSCI NA CO DZIEŃ?

- Ustanawiamy swoje granice i potrafimy ich bronić, ale z respektem traktujemy granice innych.
- Dobrze się czujemy ze sobą i w kontakcie z innymi.
- Potrafimy wyrażać zarówno pozytywne, jak i negatywne emocje.
- Samodzielnie sterujemy własnym życiem, kierując się swoim interesem przy podejmowaniu decyzji. Jednocześnie dbamy, aby nie krzywdzić przy tym innych.
- Podejmujemy się realizacji własnych celów bez naruszania cudzych granic.

*„Jeśli będziesz miał wątpliwości, czy postąpięś asertywnie, zadaj sobie pytanie, czy to działanie choć trochę podniosło twoje poczucie godności. Jeżeli tak, to było asertywne. Jeżeli nie – było nieasertywne”.*

### Asertywny monolog wewnętrzny

Praca nad asertywnością obejmuje zarówno sferę wewnętrzną (myśli, emocje), jak i zewnętrzną (zachowanie, komunikacja). Kształtowanie postaw asertywnych należy rozpocząć od sfery wewnętrznej, ponieważ od niej zależą nasze zachowania i sposób komunikacji z innymi.

Eksperti zajmujący się problematyką monologu wewnętrznego twierdzą, że codziennie w ludzkim umyśle pojawia się około 85 tysięcy myśli. Te myśli to refleksje dotyczące tego, co się z nami aktualnie dzieje, próby analizowania problemów, rozwiązywanie dylematów odnośnie do naszego postępowania, spostrzeżenia, wspomnienia, sady etc. Niestety tylko 10% tego, co myślimy dziś, jest różne od tego, co myśleliśmy wczoraj.

Co więcej, nasz monolog wewnętrzny jest nieświadomy. Jeśli przyjrzelibyśmy się własnemu monologowi, moglibyśmy dostrzec, w jaki sposób tak naprawdę traktujemy siebie – czy jesteśmy wyrozumiali

w stosunku do siebie, czy nietolerancyjni, wybaczymy sobie błędy, czy srogo się za nie karzemy. Zwykle jednak nie zadajemy sobie takich pytań.

Trzeba zaznaczyć, że treść naszego monologu wynika często z tego, co słyszeliśmy w dzieciństwie, czyli z okresu, w którym byliśmy najbardziej bezbronni w stosunku do ocen innych. Wypowiedzi dorosłych wynikały często z porównywania nas z innymi, a nie z obiektywnej oceny rzeczywistości.

Powtarzane w myślach opinie na własny temat działają jak samospełniająca się przepowiednia. Osoby, którym się wydaje, że nie poradzą sobie z jakimś zadaniem, mają znacznie mniejsze szanse na sukces niż osoby, które wierzą w pozytywne rozwiązanie sytuacji.

Siły, które sterują naszą aktywnością Eric Berne nazwał głosem Dziecka (siła osobistych potrzeb),

Rodzica (siła norm i powinności) i Dorosłego (siła decyzji).

## **TREŚĆ MONOLOGU WEWNĘTRZNEGO MOŻE DODAWAĆ CZŁOWIEKOWI MOCY, SPRZYJAĆ ROZWOJOWI BĄDŹ ODBIERAĆ SIŁY I HAMOWAĆ ROZWÓJ**

**Świadomość siebie, swego wewnętrznego monologu odgrywa istotne znaczenie w funkcjonowaniu jednostki, jest pierwszym krokiem ku asertywności.** Człowiek świadomy treści swojego monologu wewnętrznego może na niego aktywnie wpływać i wykorzystać go jako skuteczne narzędzie. Może wprowadzić zmianę w nawyki myślowe, dokonując przekształceń zdań anty – asertywnych na pro – asertywne, które dadzą mu siły do bycia sobą.

**Analizując elementy monologu wewnętrznego możemy rozpoznać mechanizmy, które torpedują asertywność. Do mechanizmów tych zaliczamy:**

Negatywne zdania na własny temat, np. „Jestem za słaby”,

Te zdania sprawiają, że koncentrujemy się na swoich wadach, a nie zaletach. Powoduje to, że mamy mniejszą ochotę na podjęcie działania, które wydaje się jej trudne.

Ograniczające asertywność normy zachowania, np. „Nie wypada mi walczyć o swoje interesy, pomyślą, że jestem egoistą”,

W monologu wewnętrznym pojawiają się zdania, które dotyczą kulturowych norm zachowań („musze”, „powinienem”, „nie powinnam”, „nie wolno mi”). Są one tak użyte, aby uniemożliwić nam wyrażenie własnego zdania. Często, gdy mamy ochotę zachować się asertywnie, pojawiają się w naszej głowie normy, które chętnie uogólniamy i dzięki temu mamy wymówkę, aby nie zachować się asertywnie.

stawianie wygórowanych warunków asertywności, np. „Powie mu o mojej wściekłości, gdy będę całkiem spokojny”, Często obawiamy się asertywnego zachowania i jego konsekwencji. W związku z tym, obiecujemy sobie, że zachowamy się asertywnie w określonych warunkach. Są one tak nierealne do spełnienia, że istnieje mała szansa na to, abyśmy mogli się zachować asertywnie. Dzięki temu „jesteśmy w porządku” wobec nas samych, bo przecież chcieliśmy zachować się asertywnie, tylko okoliczności nam to uniemożliwiły.

katastrofizowanie- absurdalne wyolbrzymianie ewentualnych negatywnych następstw, np. „Zwolni mnie”,

Fantazując na temat tego, co się zdarzy, jeśli zachowamy się asertywnie, koncentrujemy się wyłącznie na negatywnych przewidywaniach. Takie myślenie odbiera nam energię i chęć do działania.

samokaranie – po próbie asertywnego zachowania koncentracja wyłącznie na negatywnych aspektach swojego działania

Tego rodzaju zdania pojawiają się zwykle już po podjęciu asertywnego działania. Używając myśli z tej kategorii, jedyne na co zwracamy uwagę, to te aspekty asertywnego zachowania, które nam się nie powiodły.

Naszą aktywnością kierują różne siły, które możemy zauważyć we własnym monologu

Siła osobistych potrzeb, w naszej głowie słyszymy: „chcę, nie chcę mi się, pragnę, mam ochotę, potrzebuję”

Siła norm, sprawia że myślę: „muszę, powinnam, należy, trzeba”

Siła decyzji, kiedy dochodzi do głosu słyszę:” decyduję się, zamierzam, wybieram, planuję, opłaca mi się

Siły, które sterują naszą aktywnością Eric Berne nazwał głosem Dziecka (siła osobistych potrzeb),

Rodzica (siła norm i powinności) i Dorosłego (siła decyzji).

**Przykład.** Basia ma za sobą 2 tygodnie ciężkiej pracy. W ostatni weekend znowu dużo pracowała.

Dzisiaj jest poniedziałek, zaczyna się więc kolejny tydzień, który zapowiada się. Jest 19:30 Basia niedawno wróciła z pracy a za chwilę nadejdzie moment w którym zwykle wychodzi na hiszpański. Basia myśli:

a) Nie chcę mi się iść na hiszpański. Zostanę w domu tak bardzo tego potrzebuję

b) Muszę iść nie powinnam się spóźnić. przed wyjściem powinnam nakarmić Kubę.

c) Nie opłaca mi się nie iść na hiszpański dzisiaj lekcja gramatyki. Jak nie pójdę będę mieć zaległości. Idę.

Co się stanie jak zwycięży:

a) głos dziecka...w efekcie budzi się poczucie winy, niepokoju

b) głos rodzica... w efekcie budzi się poczucie krzywdy, zranienia, zmęczenia, bezradności

c) głos dorosłego....budzi się satysfakcja, zadowolenie, poczucie sprawczości

## **GŁOS DZIECKA**

Gdy w naszym zachowaniu zwycięży głos Dziecka, mamy poczucie winy, czujemy się ze sobą źle i wydaje nam się, że jesteśmy gorsi od innych. Często zdarza się, że przypisujemy sobie winę

nieadekwatnie, to znaczy zaczynamy przyjmować odpowiedzialność za konsekwencje zdarzeń, których nie jesteśmy winni. To sprawia, że ciągle jesteśmy spięci i zmęczeni życiem, tym bardziej, że wykorzystujemy dużo naszej wewnętrznej energii na to, aby siebie w myślach karać, np. przy pomocy samokarzących zdań nieasertywnych. Człowiek z poczuciem winy zwykle czuje się mniej wartościowy od innych i nie lubi sam siebie.

### **Na czym polega paradoksalne poczucie winy?**

Dojrzałość polega na tym, że kiedy źle oceniamy własne zachowanie, to poczuwamy się do odpowiedzialności za jego skutki. Wtedy też podejmujemy inne działanie, którego celem jest „zadośćuczynienie”, czyli próba naprawy konsekwencji wynikających z działania, z którego nie jesteśmy dumni.

Paradoksalne poczucie winy różni się jednak od poczuwania się do odpowiedzialności za negatywne skutki własnego zachowania. Polega ono na tym, że im bardziej jesteśmy niezadowoleni ze swojego zachowania, tym gorzej się oceniamy i w rezultacie mamy coraz mniej energii na konstruktywne reakcje, czyli na zajęcie się naprawą skutków naszego działania. Te energie, która pozostaje, człowiek z paradoksalnym poczuciem winy będzie tracił na działanie pogłębiające jego obniżony stan psychiczny.

### **GŁOS RODZICA**

Siła norm i powinności to siła, która sprawia, że myślimy: „muszę”, „powinnam/powinienem”, „trzeba”, „należy”. Robimy coś, ponieważ powinniśmy to zrobić. Jeśli czegoś nie musimy, to nie podejmujemy aktywności w tym kierunku.

Jeśli zwyczajy w nas głos Rodzica, mamy poczucie krzywdy. Odnosimy wrażenie, iż nie panujemy nad swoim życiem, często czujemy się bezradni, gdy wydaje nam się, że wszystko dzieje się wokół nas nie ze względu na nasze działanie, ale wręcz mimo tego, że się staramy i poświęcamy. Wydaje nam się, że jesteśmy wykorzystywani, przymuszeni do robienia rzeczy, na które nie mamy ochoty. Ponadto czujemy, że wykonujemy więcej obowiązków niż inni, a nikt tego nie docenia. W związku z tym, narzekamy i oczekujemy współczucia od innych (w końcu jesteśmy „ofiara” życia i okoliczności). Głos Rodzica ujawnia się często u ludzi zapracowanych. Ze względu na dużą ilość zadań i obowiązków, którymi są obciążeni, zapominają oni często o zadbaniu o siebie i swoje potrzeby.

### **Na czym polega paradoksalne poczucie krzywdy?**

Często osoby, które cierpią i czują się skrzywdzone przez innych, nie decydują się na zmianę niekomfortowej sytuacji. Paradoksalnie, wybierają one działania zwiększające jeszcze ich dyskomfort. Wywołuje to u innych wrażenie, że osoby z poczuciem krzywdy „lubią” być w sytuacji, która uważają za niepożądaną. Takie zachowanie pojawia się szczególnie u osób, które często doznają poczucia winy, gdyż nie umieją one przyjąć postawy osoby dorosłej („Ja jestem w porządku i Ty jesteś w porządku”).

### **GŁOS DOROSŁEGO**

Kiedy siła decyzji dochodzi do głosu, słyszymy w naszej głowie: „decyduje się”, „postanawiam”, „wybieram”, „zamierzam”, „planuje”, „opłaca mi się” itp. Używanie słów ze słownika siły decyzji oznacza, że nasze działania wynikają z wewnętrznych postanowień. Stosowanie tego słownika dodaje nam mocy sprawczej.

Głos Dorosłego jest alternatywa dla pozostałych głosów. Nie rodzi się z umiejętnością jego używania, gdyż rozwijanie głosu Dorosłego wymaga pracy. Tylko głos Dorosłego, użyty zamiast głosu Rodzica czy głosu Dziecka, będzie skłaniał do dojrzałego zachowania, gdyż nie występuje on w walce o dominację, toczona przez pozostałe dwa głosy. Walka ta skutkuje bowiem poczuciem krzywdy lub winy. Kiedy używamy głosu Dorosłego, jesteśmy odpowiedzialni za swoje życie, sami dokonujemy wyborów i ponosimy ich konsekwencje w sposób dorosły. Dodatkowo, gdy mówimy sobie „tak zdecydowałam/am”, „wybieram”, „postanawiam”, czujemy się silniejsi.

Elementy teorii z analizy transakcyjnej – na podstawie: Eric Berne, W co grają ludzie. Psychologia stosunków międzyludzkich. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.

### **Jak zmienić swój monolog wewnętrzny**

Zdania nie asertywne można zmienić na asertywne

1. Skoncentrowanie na pozytywnych doświadczeniach np. wiele w życiu osiągnęłam
2. Odwołanie się do praw danej osoby jako jednostki ludzkiej. Mam prawo popełniać błędy
3. Odwołanie się do indywidualnych cech danej osoby „jestem w porządku
4. Sformułowanie osobistych wartości np. szczerze i otwarcie wyrażenie siebie tak by nie ranić innych jest dla mnie ważne

### **Sposoby przekształcenia zdania nieasertywnego „nigdy niczego nie kończę porządnie”**

1. Mogę podać wiele przykładów kiedy z sukcesem zakończyłam jakieś zadanie
2. mam prawo być niedoskonała
3. jestem w porządku nawet jeśli nie kończę rzeczy które rozpoczęłam
4. jest dla mnie ważną wartością sensowne wykorzystanie czasu który mam do dyspozycji