

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 17

Asertywność

AKT 1

Odkryj sposoby działania



Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



Asertywność, uległość, agresja

1. Jestem nieśmiała.
2. Jestem osobą o silnej osobowości.
3. Jestem osobą odrębną, liczę się z poglądami własnymi i innych ludzi.

Które z powyższych stwierdzeń jest Ci bliskie?

Jeśli miałeś kłopot, aby odpowiedzieć. Pójdziemy o krok dalej.

1. Czuję się onieśmielona, zawiedziona, niepewna, bezradna, przybita. Do niczego się nie nadaję.
2. Mam więcej praw od innych. Moja Ja musi być na wierzchu. Jak mnie coś zdenerwuje, to wybucham, napinam się, kiedy czuję się niedoceniony, atakowany i krytykowany wtedy bronię swoich praw.
3. Czuję się bezpieczny, kompetentny, zadowolony, nie boję się sytuacji konfliktowych. Szanuję siebie i innych.

Czy teraz łatwiej Ci było odnaleźć siebie w powyższych trzech stwierdzeniach? Jeśli nadal masz kłopot, zrobimy trzecie podejście.

1. Nie potrafię powiedzieć nie, a potem żałuję i wściekam się na siebie i innych.
2. Walczę o swoje prawa, racje. Muszę wszystko i wszystkich kontrolować, aby nie stracić tego, na co tak ciężko pracuję.
3. Uważam, że mam prawo być wysłuchany, konsultować i mieć oczekiwania. Dbam o swoje prawa, wypełniam obowiązki i uważam, że te same prawa i obowiązki dotyczą wszystkich. Komunikuję się językiem Ja, uważam, że ..., lubię, gdy ..., miło mi jest, kiedy ..., itd.

Już wiesz jaką jesteś osobą? Uległą, agresywną czy asertywną?

Jeśli jesteś osobą uległą, będziesz:

- Bał się mówić nie.
- Lekceważył własne prawa, pozwalając by inni je naruszali.
- Bał się przedstawiać własne poglądy i głośno o nich mówić.
- Zachowywał się nieuczciwie.
- Pozwalał się wykorzystywać.
- Złościł się za brak uczciwości względem siebie i bliskich.

Jeśli jesteś osobą agresywną, będziesz:

- Bronił własnych praw za wszelką cenę.
- Dominował nad innymi.
- Upokarzał innych.
- Kontrolował wszystkich i wszystko.
- Nie słuchał innych.
- Podejmował decyzję, nie uwzględniając praw innych osób.
- Przyjmował wrogie postawy lub obronne.

Jeśli jesteś osobą asertywną, będziesz:

- Wyrażał swoje potrzeby, poglądy i uczucia.

- Szanował poglądy, uczucia i potrzeby innych osób.
- Wyrażał się komunikatem „ja”.
- miał wiarę w siebie i w to, co robisz.
- Wyrażał się w sposób empatyczny.
- wrażliwy.
- Szanował siebie i innych.

W jaki sposób Twoje ciało zdradzi Twój styl bycia?

Jeśli jesteś osobą **uległą**, postawa Twojego ciała będzie zgięta i skulona. Głowa często spuszczone. Oczy będą błędnic, nie zechcesz łączyć kontaktu wzrokowego z partnerem. Nawet jak będzie Ci przykro, pokażesz uśmiech na twarzy. W Twoim głosie będzie brzmiała niepewność, jego miękkość również może dużo o Tobie powiedzieć. Będziesz ucinął końcówki. Twój chód również o Tobie dużo powie, czasem powolny i wahający się a czasem szybki i nerwowy. Ręce będą spokojnie wykonywały bezcelowe ruchy.

Jeśli jesteś osobą **agresywną**, szybko dasz o sobie znać, poprzez język ciała, który zaprezentuje Ciebie w postawie wychylonej do przodu z uniesioną głową i wysuniętą brodą. Twoje oczy będą zogniskowane „wgapiające się”, przesywające lub świdrujące. Twarz będzie tak zaciśnięta, że mięśnie szyi będą pokazywały jak mocno się w Tobie buzuje napięcie. Będziesz mówił głośno z bardzo mocnym naciskiem, często będziesz krzyczał a nawet wrzeszczał. Twój wskazujący palec również Cię zdradzi, jak będziesz nim wymachiwał lub stukał o różne przedmioty. Twój sposób chodzenia będzie wolny i ciężki lub szybki i twardy, jakby wyreżyserowany.

Jeśli jesteś osobą **asertywną** okażesz to poprzez wyprostowaną postawę ciała. Głowę będziesz trzymał zdecydowanie i nie sztywno. Będziesz utrzymywał regularny kontakt z oczami wpatrzonymi w odbiorcę. Głos będziesz modulował odpowiednio do treści, a Twoje ręce będą poruszać się z łatwością. Będziesz chodził w równym rytmie odpowiednio dostosowanym do działania.

Zastanów się i napisz

Z jakiego powodu zachowuję się agresywnie, z jakiego ulegle i z jakiego asertywnie?

.....

.....

Powody, które sprawiają, że zachowujemy się ulegle.

- Obawiamy się reakcji ze strony innych osób,
- Unikamy konfliktów,
- Boimy się odrzucenia,
- Boimy się utraty aprobaty ze strony innych osób

Powody, które sprawiają, że zachowujemy się agresywnie.

- Obawiamy się, że nie otrzymamy tego, co chcemy,

- Nie wierzymy w samych siebie,
- Chcemy manipulować innymi i mieć wszystko pod kontrolą,
- Chcemy zademonstrować swoją władzę,
- Boimy się odrzucenia,
- Wstydzimy się prosić,
- Jesteśmy uwikłani w pułapki z przeszłości,
- Chcemy wyładować swoją złość,
- Chcemy być zauważeni,
- Praktykujemy to, co przyniosło kiedyś korzyści.

Powody, które sprawiają, że zachowujemy się asertywnie.

- Szanujemy siebie i innych,
- Jesteśmy z siebie zadowoleni,
- Wierzymy w siebie,
- Mniej raniemy innych i siebie samych,
- Rośnie wiara w siebie i w to, co robimy,
- Jesteśmy uczciwi w stosunku do siebie i innych,
- Pomaga nam to w osiągnięciu własnych potrzeb i dążeniu do wyznaczanych celów.

Co ryzykujemy zachowując się ulegle?

- Utratę poczucia własnej wartości,
- Poczucie krzywdy, złość, frustracje, niepewność,
- Zachęcanie innych do dominacji,
- Wybuch agresji spowodowany kumulacją nagromadzonych uczuć i emocji.

Co ryzykujemy zachowując się agresywnie?

- Konflikty w stosunkach z innymi ludźmi,
- Utratę szacunku dla samych siebie,
- Utratę szacunku dla innych,
- Utratę kontroli,
- Poważny stres,
- Rezultaty przeciwne do zamierzonych,
- Efekt przemocy.

Co ryzykujemy zachowując się asertywnie?

- Brak sympatii
- Zmiany w relacjach z innymi
- Niechęć ze strony osób agresywnych za naszą swobodę w wyrażaniu uczuć
- Etykietę człowieka z własnym kodeksem postępowania

Z jakich powodów warto być asertywnym w stosunku do najbliższych?

- Zbudujesz zdrowe relacje
- Nauczysz się szanować odmienne poglądy
- Będziecie podróżować drogą ku jedności
- Porozumiesz się zawsze pomimo różnic, które Was dzielą
- Będziesz czuł się spokojny
- Twój najbliższy będzie czuć się spokojnie i bezpiecznie
- Zwiększy się Twoja wiara w siebie i w rodzinę
- Dostrzeżesz w dzieciach i współmałżonku wartości, których do tej pory nie widziałeś
- Nauczysz się oddzielać problem od osoby
- Zaczyniesz koncentrować się na problemie nie na osobie
- Przestaniesz być sędzią, adwokatem i obrońcą
- Wyjdiesz z dramatycznego trójkąta
- Wyjdiesz z niezdrowego okręgu
- Zaczyniesz doświadczać zdrowej przemiany siebie
- Przestaniesz zakładać uwierające maski

Na koniec kilka porad jak reagować na krytykę i oskarżenia (atak małżonka, czy dzieci).

Na krytykę czy jakiegokolwiek atak (osąd, poniżanie, oskarżanie, itd.) należy spojrzeć jak na zaistniały problem. Oddzielić problem od osoby.

W asertywnej reakcji nie ma miejsca na walkę, spór, podważanie czyjejś opinii na nasz temat. Jest natomiast miejsce na wyrażanie opinii.

Przykład asertywnej postawy na agresywny komunikat.

Jesteś beznadziejną żoną, na niczym się nie znasz, nic nie potrafisz, jesteś podobna do swojej matki, mam cię dość, ...

Jesteś najgorszą matką na świecie, ...

Żałuję, że za ciebie wyszłam, jesteś żaloszny, nienawidzę cię, mam cię dość, jesteś skończonym debilem, itd.

W postawie asertywnej nie ma miejsca na odwet (atak), nie ma miejsca na zabawę w odbijanie piłeczki; „a ty jesteś jeszcze gorszy, to się wynoś ...itd.”.

W asertywnej postawie są pytania, dopytywanie, zawarty komunikat „Ja”.

Masz prawo tak myśleć, chociaż ja myślę inaczej. Uważam, że jestem fajną mamą ... może nie znam się na samochodach, ale za to gotuję najlepsze obiady na świecie, nie jestem idealna i do ideału nie aspiruję, ale jestem pracowita, zaangażowana, troskliwa, empatyczna, lubiąca to i tamto ...

Na jakiej podstawie twierdzisz, że jestem podobna do mojej mamy? Co Ci się we mnie nie podoba? A jest coś za co mnie kochasz? Jest coś z czego korzystasz w domu i wiesz, że tylko ja to robię? Masz ochotę na przedyskutowanie tego tematu? Czuję się urażona, kiedy tak do mnie mówisz. Jest mi przykro z tego powodu ... Nie lubię kiedy na mnie krzyczysz. Kiedy mówisz, że jestem głupi, beznadziejny czuję się wówczas niekochany. Pragnę to wyjaśnić. Naprawdę już

mnie nie kochasz? Z jakiego powodu mówisz, że jestem beznadziejny? Zależy mi na rozwiązaniu tego problemu, itd.

Jeśli poczujesz różnicę między byciem osobą agresywną, uległą a asertywną i dostrzeżesz w byciu asertywnym zalety, zachęcam Cię, abyś nie czekał na współmałżonka, aż wejdzie jako pierwszy w proces przemiany. Wejdź już dzisiaj w nią Ty sam. Naucz się wyrażać siebie w sposób asertywny a zobaczysz jak Twoja przemiana wpłynie na pozostałych. Nie będziesz musiał nic robić, widząc Twoją zmianę zechcą sami wdrożyć ją u siebie. W ten sposób będziecie budować siebie nawzajem i wzrastać ku jedności.

Opracowała

Sylwia Koźluk