

Co to znaczy być asertywnym

Wprowadzenie

Asertywność*) to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców. Teoria asertywności jest oparta na założeniu, że każda jednostka posiada pewne podstawowe prawa. W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości. Ludzie asertywni potrafią też powiedzieć „nie” bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku. Asertywność jest zatem umiejętnością kluczową, kiedy trzeba oprzeć się naciskom m.in. w sprawie alkoholu i narkotyków.

Podstawowe wiadomości

Asertywność to umiejętność, a nie etykieta, którą można przyklejać ludziom. To zachowania, a nie ludzie, możemy określać jako „agresywne”, „uległe” czy „asertywne”.

Asertywność jest czasami mylona z agresją. W przypadku zachowań agresywnych sytuacje są postrzegane w kategoriach „ja wygrywam, ty przegrywasz”. Ton głosu w zachowaniu agresywnym różni się od tonu głosu w zachowaniu asertywnym – często bywa hałaśliwy, pobrzmiewa w nim pogrożka lub sarkazm. Towarzyszy mu odpowiednie zachowanie niewerbalne: mierzenie rozmówcy wrogim spojrzeniem, grożenie palcem, naruszanie granicy przestrzeni prywatnej. Często myli się również pojęcia złości i agresji. Złość jest uczuciem, agresja zaś sposobem wyrażania złości. Złość może być obecna także w zachowaniach uległych i asertywnych. W tych pierwszych kumuluje się i może później wybuchnąć w postaci agresji. W tych drugich jest wyrażana jako otwarty komunikat, np. „Jestem na ciebie zły”, i dzięki temu uświadamiana rozmówcy.

Asertywność nie musi być stosowana w każdym przypadku sprzeczności interesów; czasami wręcz nie należy jej stosować. Asertywność nie stanowi gwarancji sukcesu, ale daje satysfakcję z wyrażania własnych uczuć po to, by konflikt można było rozstrzygnąć bez poczucia winy czy nieszczerości.

*) **Uwaga:** W programie używa się pojęcia „asertywność”, dla którego nie ma dobrego polskiego odpowiednika. Takie pojęcia, jak „pewność siebie”, „stanowczość” i „zdecydowanie” nie oddają znaczenia tego terminu. W pracy z młodszymi dziećmi można używać pojęcia „pewność siebie”, ale trzeba wytłumaczyć, że nie chodzi o „upór” czy „zarozumiałość”, lecz o umiejętność wyrażania własnych przekonań i bycie sobą niezależnie od oczekiwań innych ludzi.