

Asertywność a budowanie pozytywnych relacji z otoczeniem

Wszyscy pragniemy dobrych relacji z otoczeniem zdając sobie sprawę z tego, że konflikty i nieporozumienia tworzą między nami a innymi negatywną przestrzeń, która utrudnia funkcjonowanie w systemie społecznych powiązań. Harmonijne stosunki z innymi potwierdzają nasze poczucie własnej wartości, pozwalając czuć się ze sobą dobrze, co przekłada się na nasz stan psychiczny i fizyczny. Ale dążąc do takich właśnie, przyjaznych układów, często napotykamy szereg ograniczeń i trudności. Wynikają one bądź z wpojonych nam w przeszłości przekonań, bądź własnych obaw lub nieumiejętności przekazania, co jest dla nas ważne i czego naprawdę sobie życzymy. To sprawia, że zdarza nam się mówić „tak” – myśląc „nie”; poddawać się czyjejś woli; przyzwalać na coś, czego wcale nie chcemy.

Warto zatem przemyśleć następujące zagadnienia:

- Jak powiedzieć „nie”, zgodnie z własnymi odczuciami?
- Jak powiedzieć nie i uniknąć negatywnej reakcji?
- Co robić, aby nie pozwolić innym wymuszać **na sobie** spełnienia prośby?
- Jak rozwijać w sobie asertywność?
- Jak nauczyć się odmawiać bez poczucia winy?

Asertywność – to sposób zachowania, który:

- oznacza bycie w zgodzie ze sobą oraz pozytywny stosunek zarówno do własnej osoby, jak i do innych,
- wiąże się z uczciwością i szacunkiem wobec siebie i otoczenia, co wyraża się jasnym przedstawianiem swoich uczuć, poglądów i opinii,
- charakteryzuje się tym, że broni się swojego zdania w godny sposób, nie obrażając przy tym i nie raniąc tych, których zdanie jest odmienne.

Asertywność wiąże się zatem z akceptacją siebie, uwzględnianiem **własnych potrzeb w stosunkach z otoczeniem, przy uwzględnianiu także potrzeb innych** oraz rozeznaniem w swoich możliwościach i słabościach.

Asertywność jest ściśle związana z poczuciem własnej wartości. Jeśli traktujemy siebie poważnie i darzymy sympatią, osoby, z którymi przebywamy, także odnoszą się do nas z szacunkiem i życzliwością. **Oznacza to, że** liczą się z naszym zdaniem i biorą pod uwagę nasze potrzeby.

Nie zawsze jesteśmy zadowoleni ze sposobu, w jaki jesteśmy traktowani w pracy czy w rodzinie. Życzymy sobie, aby liczone się z naszą osobą i konsultowano z nami istotne dla nas sprawy. Warto jednak pamiętać, że zmiana nastąpi dopiero wtedy, gdy sami bierzemy odpowiedzialność za swoje działania, zamiast biernie podporządkowywać się decyzjom innych.

Co sprawia, że dla wielu z nas bywa to niekiedy trudne?

Na ogół obawiamy się niezadowolenia innych, przewidujemy, że nasze odmienne zdanie lub odmowa spełnienia czyjejś prośby spotka się z niemiłą reakcją lub przestaniemy być lubiani. Zważywszy jednak, że niezadowolenie jest częścią życia, albo – zgodnie z wewnętrznym odczuciem – decydujemy się na przedstawienie swojego zdania, albo w obawie przed konsekwencjami (urazona mina bliskich, przejściowe ochłodzenie stosunków itp.) rezygnujemy ze swoich racji.

Zarówno decyzja na „tak”, jak i na „nie” łączy się z wzięciem odpowiedzialności za to, co może się potem wydarzyć. Jest to możliwe tylko wówczas, kiedy jesteśmy przekonani, że nasze potrzeby są równie ważne, jak potrzeby innych. Musimy zdawać sobie sprawę, że tylko świadomi tego, czego naprawdę chcemy i tego, czego sobie zdecydowanie nie życzymy, a co

więcej - prezentując taką postawę wobec innych - wyraźnie manifestujemy swoje prawa osobiste.

Czy chcemy, żeby inni decydowali o tym, co jest dla nas właściwe? Na przykład o tym, co powinniśmy robić w życiu; jakie podejmować decyzje; co wybierać, a z czego rezygnować; jak się zachowywać w określonych sytuacjach itp. ?

Na pewno nie. A zatem należy pamiętać, że osoba zachowująca się asertywnie broni własnych praw i domaga się respektowania ich przez innych ludzi, ale także dostrzega i respektuje prawa innych osób. Oznacza to, że szanuje ich potrzeby liczy się z nimi.

Jak rozwinąć w sobie asertywność?

Postawa asertywna nie oznacza, że nie ma się żadnych wad lub słabości, że zawsze postępuje się słusznie lub nie przeżywa chwil zwątpienia czy niepokoju. Ale w odróżnieniu od innych nie udajemy, że wszystko jest w porządku, kiedy nie jest. I - co ważniejsze - nie oszukujemy samych siebie. Czyli:

*otwarcie mówimy o swoich uczuciach,

* jasno wyrażamy swoje zdanie,

*a nasze „nie” i „tak” jest przemyślane, uwzględniające sytuację i potrzeby innych.

Takie postępowanie wiąże się z szacunkiem do ludzi. Sprawia, że odnosimy się do nich z życzliwością i dajemy każdemu szansę sprawdzenia się. Nie uważamy siebie ani za lepszych, ani za gorszych od innych, rozumiejąc, że każdy ma swoje silne i słabsze strony. W kontaktach stawiamy właśnie na te mocne, nie wykorzystując słabszych.

Teoria asertywności opiera się na założeniu, że każdy człowiek posiada pewne podstawowe prawa, które otoczenie powinno respektować.

Prawa osobiste

Każdemu z nas jako wolnej, niezależnej i myślącej istocie przysługują określone prawa, które warto sobie uświadomić. Prawa te uwzględniają nasze potrzeby i przyzwolenie na ich zaspakajanie. Jeśli na przykład potrzebujemy dla siebie więcej wolnego czasu, a równocześnie z jakiegoś powodu sobie na to nie pozwalamy, nasze prawo osobiste brzmi: *mam prawo do dysponowania moim czasem.*

Poznając przysługujące nam prawa staramy się odnieść je bezpośrednio do siebie (na przykład: „Mam prawo do...”). Jeżeli pojawiają się trudności z zaakceptowaniem jakiegoś prawa jest to wskazówka do zanalizowania przyczyn takiego stanu rzeczy. Być może ma to związek z odmiennymi poglądami na ten temat wyniesionymi z rodzinnego domu, niedobrymi doświadczeniami z przeszłości lub w ogóle z przyjętymi przez nas zasadami. Właśnie pod tym kątem warto się przyjrzeć swoim zahamowaniom w osiągnięciu ważnych dla nas celów, trudnościom w pełnym wyrażaniu siebie lub przyczynom zbytniej uległości wobec niektórych osób z naszego otoczenia.

Pamiętajmy, że mamy prawo:

- wyrażać swoje myśli i opinie, nawet jeśli różnią się one od poglądów innych ludzi,
- wyrażać swoje uczucia i być za nie odpowiedzialnym,
- mówić ludziom *tak*,
- zmieniać zdanie bez konieczności nadmiernego usprawiedliwiania się, czy szczegółowego wyjaśniania przyczyn,
- do błędów i do tego, żeby poczuwać się za nie do odpowiedzialności,
- powiedzieć *nie wiem*,
- powiedzieć *nie rozumiem*,
- prosić o to, na czym nam zależy,
- powiedzieć *nie*, bez poczucia winy,
- do szacunku innych ludzi oraz do tego, żeby ich szanować,
- do tego, żeby nas wysłuchano i traktowano poważnie,

- do niezależności,
- dążenia do sukcesu,
- do troszczenia się o własne potrzeby,

Niektóre z tych praw mogą być dla wielu z nas oczywiste. Dla innych mogą okazać się nowe, zdumiewające lub wręcz trudne do przyjęcia. Możemy się też z nimi teoretycznie zgadzać, ale mieć trudności w ich praktycznej realizacji. Obejmują one przecież zakres różnych ludzkich potrzeb, które - zależnie od naszego wyobrażenia na własny temat - albo pozwalamy sobie realizować, albo uznajemy za niemożliwe do spełnienia.

I tak na przykład dla wielu kobiet samotne pójście do teatru lub kupienie kwiatów tylko dla siebie, wydaje się niestosownym. Inne - zgodnie z przyznanym sobie prawem troszczenia się o siebie - uważają takie postępowanie za całkowicie naturalne i uprawnione. Mimo, że w pierwszej grupie, podobnie jak w drugiej, mogą być osoby lubiące teatr, te drugie – w odróżnieniu od pierwszych - nie widzą powodu, żeby brak towarzystwa miał je pozbawiać przyjemności oglądania sztuk teatralnych.

Przekonania te i oparte na nich zasady postępowania są zazwyczaj wpojone w dzieciństwie przez ważne w tamtym czasie osoby. Jako dorośli nie zawsze zastanawiamy się, czy są one słuszne, czy nie. Ten tkwiący w świadomości (i w podświadomości) zbiór nakazów, zakazów i wskazówek, ze szczegółowym oznaczeniem: „wypada - nie wypada” – nawet, jeśli nie zawsze się z nimi zgadzamy - traktujemy jako swoisty kodeks postępowania, który albo nie podlega dyskusji, albo zmusza nas do trudnych negocjacji z samymi sobą.

Od „wypada” i „nie wypada” bardzo już blisko do „należy”, „nie należy”, „trzeba” i „nie wolno”. Na przykład:

- *Należy zawsze przytakiwać komuś ważnemu, choćby się uważało, że nie ma racji.*
- *Nie należy zabierać głosu w pierwszej kolejności, jeśli się nie wie, co mają do powiedzenia pozostali.*
- *Trzeba utrzymywać stosunki towarzyskie z ludźmi wpływowymi, nawet jeśli się ich nie ceni.*

Czy zauważyliście, że wielu ludzi nieustannie powiela ten sam – utrwalony od najmłodszych lat – nie satysfakcjonujący, a nawet wpędzający ich w ciągłe tarapaty schemat zachowań, nie wyciągając ze swoich niepowodzeń rozsądnych wniosków?

Uważają oni, że winnymi ich niepowodzeń są zawsze inni. A jeśli nie da się już nikogo konkretnego obciążyć, zawsze można uznać, że ma się pecha, albo urodziło się pod niewłaściwą gwiazdą. A przecież, potrzeby poszczególnych ludzi znacznie się między sobą różnią. Pracując nad wymienioną listą praw osobistych możemy na przykład dojść do wniosku, że brakuje na niej jakiegoś szczególnie ważnego dla nas przyzwolenia. Jeśli tak jest, możemy uzupełnić ją, sami formułując istotne dla nas prawo. Możemy także zmodyfikować treść podanych praw w taki sposób, aby móc w pełni je zaakceptować.

Jedynym warunkiem, jaki musi tu być spełniony, to zadanie sobie pytania: *Czy korzystanie z tego konkretnego prawa osobistego nikogo nie skrzywdzi?*

Bowiem asertywność ma dwie strony: poszanowanie praw innych, z jednoczesną dbałością o prawa własne.

NASZA POZYCJA ŻYCIOWA

Pozycja życiowa określa zajmowane wobec życia stanowisko. Rozróżnia się cztery typy postaw i wynikających z nich zachowań: asertywne, agresywne, bierne i manipulujące.

Asertywność a agresywność

Wiele razy asertywność jest mylona z agresywnością. Sprzyja temu fakt, że cechy i zachowania, które określa się terminem asertywności charakteryzują się zdecydowaniem, stanowczością i konsekwencją w dążeniu do wytyczonego sobie celu. A to wielu ludziom kojarzy się z dominacją i twardością.

Na przykład w wielu rodzinach panuje przeświadczenie, że jeden z jej członków (mama, ojciec, czy któreś z dziadków), który potrafi nakłonić bliskich do wykonania określonych zadań i jest konsekwentny w egzekwowaniu od nich konkretnych obowiązków, jest osobą asertywną. Nie wszyscy jednak podzielają tę opinię, postrzegając taką osobę jako narzucającą swoje zdanie lub żądającą wykonania zadań, bez liczenia się z możliwościami członków rodziny. Mogą nawet być oceniani jako zadufani w sobie, lub wręcz agresywni.

A zatem z **zachowaniem agresywnym** mamy do czynienia wtedy, kiedy ktoś domaga się uznania własnych praw kosztem praw innych ludzi. Jeśli nie dostrzega i nie uznaje prawa innych osób do szacunku i obrony własnych interesów.

Jeśli porównamy teraz charakterystykę postawy asertywnej z agresywną, różnice okażą się znaczące. W przypadku postawy **asertywnej** dominują takie cechy, jak:

- szacunek dla samych siebie i dla innych;
- poczucie własnej wartości i wynikająca stąd wysoka samoocena;
- odpowiedzialność za siebie;
- uczciwość i bezpośredniość;
- zainteresowanie uczuciami i myślami innych ludzi;
- gotowość współdziałania z innymi i szukania kompromisu w spornych kwestiach;
- nienaruszanie terytorium psychologicznego innych ludzi i przysługujących im praw, przy równoczesnej obronie własnych praw osobistych.

Jeśli natomiast mamy do czynienia z postawą **agresywną**, u jej podłoża tkwią następujące niedobory:

- brak pewności siebie i niska samoocena;
- brak szacunku dla innych ;
- poczucie wyższości;
- brak zainteresowania uczuciami i myślami innych;
- brak życzliwości wobec ludzi i skłonność do obwiniania ich;
- nie liczenie się z reakcją otoczenia.

Porównując obie postawy łatwo zauważyć, że przyzwolenie lub sprzeciw, wyrażone przez charakteryzujące się nimi osoby, wynikają z odmiennych pobudek i mają inne znaczenie

Postawa asertywna - to szczerza wypowiedź, że coś rzeczywiście akceptujemy lub zgodnie ze swoimi najgłębszymi przekonaniem czegoś odmawiamy.

Postawa agresywna - *tak* lub *nie* jest na ogół uzależniona od nastroju lub kalkulacji, czy się to opłaca, bez chęci zrozumienia potrzeb innych, z nastawieniem na korzyść własną.

Trudno nie zauważyć, że te dwie postawy życiowe diametralnie się od siebie różnią.

Postawa bierna

Osoby zajmujące bierną postawę wobec życia, cechuje na ogół brak pewności siebie i związana z tym niska samoocena. Zawsze, gdy coś im się nie uda lub nie zostanie załatwione po ich myśli, obarczają za to winą siebie. Uważają, że nie byli dość sprawni, dość wymowni, dość sprytni, żeby dobrze coś zrobić lub załatwić. Nie myślą o sobie najlepiej i nie są nigdy do końca pewni, czy podjęta przez nich decyzja naprawdę jest słuszna. Chętnie poddają się kierownictwu innych, łatwo ulegają cudzym sugestiom, a mając nawet odmienne zdanie, obawiają się je wyrazić. Zawsze mają wobec siebie jakieś zastrzeżenia i nigdy nie są z siebie w pełni zadowoleni. Ich zdaniem inni lepiej sobie radzą, mają więcej szczęścia, lepiej umieją urządzić się w życiu itd. Najczęściej myślą o sobie: *Ja? Jestem tylko takim sobie, szarym, przeciętnym człowiekiem.*

Jeśli tak jest, nawet w niewygodnych dla siebie sytuacjach trudno im odmówić komuś przysługi lub – jeśli już nawet to robią - długo i szczegółowo się tłumaczą, dlaczego tym razem nie mogą jej spełnić. Bywa, że rezygnują nawet z jakiejś części swojego wolnego czasu lub zaplanowanych przyjemności, ponieważ ktoś się do nich z czymś zwrócił, potrzebował rady lub pomocy. I chociaż wiedzą doskonale, że inni nadużywają ich dobrej woli, dają się wykorzystywać w obawie, że stracą sympatię otoczenia.

Trudności bycia asertywnym

Powiedzmy jasno: nikt nie jest asertywnym w każdej minucie swojego życia. Bywają sytuacje, w których nawet osoba o względnie stałej postawie asertywnej, nieoczekiwanie zachowuje się biernie wobec jakiegoś wydarzenia. To się zdarza, ponieważ mamy różne nastawienia w związku tym, co dzieje się w danym momencie. Nastawienie wpływa na nasze wewnętrzne przeżycia, wywołując niekiedy nietypowe dla nas reakcje.

Bywa również tak, że potrafimy być asertywni w określonych sytuacjach i wobec pewnych ludzi, natomiast wobec innych zachowujemy się ulegle czy biernie. Na przykład w stosunku do współmałżonka nasza postawa jest zdecydowana i konsekwentna, natomiast w kontaktach z własnymi dziećmi jesteśmy ulegli, bierni, przyzwalający na to, co wcale się nam nie podoba itp.

Albo sytuacja odwrotna - wobec domowników stawiamy rygorystyczne wymagania, natomiast w kontaktach zewnętrznych ulegamy innym, nie mając odwagi wyrazić swojego zdania.

Kształtowanie się postawy manipulacyjnej

Jeszcze inną postawą życiową określa się jako manipulacyjną. Kształtuje się ona podobnie, jak bierna - w wyniku otrzymywanych w dzieciństwie negatywnych opinii o sobie. Ale w przeciwieństwie do uległości w ich przyjmowaniu prowadzącej do postawy biernej, w tym przypadku – przy odczuciu bezradności - narasta wewnętrzny bunt. Obserwując tych, którzy nas krytykują czy poniżają dochodzimy do wniosku, że oni także mają swoje słabości, wady i nie są wcale tak doskonali, za jakich chcieliby uchodzić.

To sprawia, że chociaż pod wpływem negatywnych opinii powątpiewamy w siebie, nie dowierzamy także innym. Nie lubimy siebie, ale otaczający nas ludzie także nie wzbudzają naszej sympatii. W naszej opinii w niczym nie są od nas lepsi. Może tylko silniejsi, lepiej ustosunkowani czy sprytniejsi. Dlatego staramy się ich przechytryć, czyli tak postępować, żeby osiągnąć swoje cele, nie dążąc do tego w sposób jawny.

Postawa manipulacyjna

Przy postawie manipulacyjnej nigdy nie mówi się wprost na czym nam zależy. Pozostając w cieniu, zręcznie rozgrywa się na własną korzyść ambicje, zawiści i słabe punkty innych. To jest manipulacyjny sposób na osiągnięcie swoich celów. Osoba taka nigdy przed nikim się nie otwiera, nie mówi jasno o co jej chodzi i jest zawsze skłonna się wycofać, jeśli coś nie układa się po jej myśli. W takim przypadku, zarówno jej *nie*, jak *tak*, nie jest wiarygodne.

Oto krótki test, który pozwoli nam sprawdzić jaką postawę życiową prezentujemy. **Nie traktujcie jej jednak śmiertelnie serio.** To tylko informacja, która będzie pomocna dla przyjrzenia się, w jaki sposób **najczęściej** funkcjonujemy w życiu. Pozwoli to na zastanowienie, co możemy zmienić, by nabrać do siebie więcej sympatii i zaufania.

Oto cztery obszary zawierające pytania. Odpowiadając, stawiamy plus przy stwierdzeniu, które uważamy za prawdziwe.

I

1. Otaczają mnie ludzie lepsi ode mnie.
2. Nie biorę odpowiedzialności za wszystko, co robię.
3. Nie jestem typem kierownika, niech kierują inni.
4. Nie wypada mówić o swoich zaletach.
5. Nie muszę mówić o swoich zaletach, niech inni się domyślą.
6. Nieładnie jest odmawiać prosiącemu.
7. Ci, którzy mnie krytykują, zwykle mają rację.
8. Zwykle wolę ustąpić, niż upominać się o swoje.
9. Staram się nie wchodzić ludziom w drogę.
10. Krępuje mnie proszenie ludzi o pomoc.
11. Muszę się starać, żeby być lubianym.
12. Mam wrażenie, że ludzie mnie wykorzystują.

II

1. Nie należy ufać ludziom.
2. Jest bardzo mało ludzi, z którymi warto się zaprzyjaźnić.
3. Ludzie mówią miłe rzeczy, bo chcą coś dostać, albo sobie załatwić.
4. Lepiej nie mówić o sobie, bo inni to wykorzystają.
5. Moje problemy są zwykle poważniejsze od innych.
6. Lepiej dać coś do zrozumienia, niż powiedzieć wprost.
7. Nie lubię patrzeć ludziom w oczy.
8. Często czuję się pomijany lub odrzucany.
9. Moje myśli i uczucia należą tylko do mnie. Nie mówię o nich.
10. Inni ludzie sprawiają, że tracę ochotę do pracy.
11. Rzadko myślę o sobie dobrze i o innych ludziach.
12. Mało kto docenia moje wysiłki.

III

1. Często ludzie mnie złością.
2. Jeśli o coś proszę, ludzie powinni to spełniać.
3. Ludzie powinni mnie słuchać, bo wiem co jest dla nich dobre.
4. Wole wydawać polecenia, niż prosić.
5. Jeśli coś mi się nie udaje, to zwykle zawinił ktoś inny.
6. Wiele spraw tylko ja potrafię dobrze załatwić.
7. Nie powinno się chwalić ludzi, bo się zepsują.
8. Ludzie często zasługują na moją krytykę.
9. Łatwo mnie wyprowadzić z równowagi.
10. Mało mnie obchodzą cudze uczucia.
11. Długo pamiętam urazy.
12. Mam satysfakcję, gdy dostrzegam słabe punkty w cudzych działaniach.

IV

1. Zwykle otwarcie wyrażam swoje uczucia wobec innych.
2. Chętnie słucham opinii innych i biorę je pod uwagę.

3. Interesują mnie poglądy innych ludzi.
4. Z reguły doceniam wysiłki innych.
5. Lubię nowe sprawy i nowe zadania.
6. Jeśli zrobię coś „nie tak”, mówię o tym i przepraszam.
7. Nie mam problemów z braniem na siebie odpowiedzialności.
8. Jestem równie wartościowy, jak inni ludzie.
9. Przeważnie szanuje ludzi, bez względu na ich poglądy.
10. Uważam, że ludzie mają prawo mi odmawiać.
11. Mówię otwarcie, gdy mi się coś nie podoba.

Policzcie teraz wszystkie plusy w każdym obszarze i uszeregujcie je od najwyższej sumy do najniższej. Najwyższy wynik wskaże Waszą wiodącą pozycję życiową. Zakres I – postawa bierna. II – manipulująca. III – agresywna. IV – asertywna.

UWAGA

Chodzi tu o postawę, jaką najczęściej przejawiamy w życiu. Każdemu się zdarza być niekiedy biernym, manipulującym czy przez chwilę agresywnym. Ważne, czy jest to stały sposób funkcjonowania, czy też występuje sporadycznie.

Dlaczego mówimy *tak* – myśląc *nie*?

Czy często zdarzają się Wam sytuacje, w których mówicie *tak*, choć myślicie *nie*? Czy często mówicie co innego niż myślicie, tylko dlatego, że *nie należy; nie powinno się; nie wypada?* .

Podstawą takich przekonań jest obawa, że jeśli odpowie się odmownie na czyjąś prośbę, zostanie się skarconym lub w jakiś sposób ukaranym, uznanym za **egoistę**, straci się sympatię otoczenia, źle wypadnie w ocenie znajomych, popsuje sobie stosunki towarzyskie lub przyjacielskie, przestanie być zapraszany na różne uroczystości itp.

Myśl o odmowie może także budzić w poczucie winy, że nie spełnia się czyichś oczekiwań. Nurtujące nas niepokoje co do prawa do odmawiania, przy nie asertywnej postawie życiowej sprawiają, że rzadko odmawiamy wprost. Będziemy się raczej tłumaczyć, wykręcać, manipulować i wreszcie zgadzać na spełnienie prośby lub przystanie na nie odpowiadającą nam propozycję, ze świadomością, że wcale sobie tego nie życzymy i naprawdę nie chcemy tego robić. Co się wtedy z nami dzieje?

- Ustawiając się na takiej pozycji zawsze czujemy się pod presją.
- Mamy poczucie dyskomfortu psychicznego, a często wykorzystania.
- Przestajemy dysponować swoim czasem.
- Mamy sobie za złe uleganie naciskom innych, a tym samym tracimy szacunek do samych siebie.
- Na własne życzenie ustawiamy się w roli ofiary.

Aby doprowadzić do zmiany takiej sytuacji konieczne jest uświadomienie sobie przyczyn takiego zachowania. Dopiero wtedy można zacząć powoli zmieniać swoje postępowanie. Warto wyrobić w sobie przekonanie, że każdy – zgodnie z własnym odczuciem - ma prawo odmawiać i stosować je w życiu codziennym.

Jak sformułować odmowę?

Powinna ona zawierać trzy elementy:

- słowo *nie*,
- informację o tym, czego nie spełnimy lub co nie jest dla nas dogodne,
- uzasadnienie odmowy.

Należy oczywiście dobrze przemyśleć i wypracować sobie sposób odmawiania, ponieważ zawsze zależy nam na tym, aby nie psując sobie stosunków z osobą proszącą o jakąś przysługę, jednocześnie jasno wyrazić, że tym razem nie możemy jej spełnić.

Warto sobie uświadomić, że mówiąc *nie* odmawiamy co prawda spełnienia czyjejś prośby, ale nie odrzucamy osoby która zwraca się do nas z prośbą. **Oznacza to, że potwierdzamy zrozumienie dla jej potrzeby, ale nie możemy jej spełnić. Na przykład: „rozumiem, że to dla Ciebie bardzo ważne, ale dziś nie mogę Ci pomóc”. Lub: „Zdaję sobie sprawę z Twojej trudności, ale najbliższe dwa dni mam już zaplanowane”.**

Ważne! Przy przedstawieniu swojego zdania:

* staramy się zachować kontakt wzrokowy z naszym rozmówcą,

- przedstawiamy swoje argumenty w sposób zdecydowany, zaznaczając to tonem głosu, który jednocześnie brzmi przyjaźnie,
- nasze konsekwentne, odmowne odpowiedzi muszą zawierać element zrozumienia dla sytuacji proszącego. Nie mówimy „nie” w sposób bezduszny, mechaniczny, ale uzupełniamy odmowę zwrotami, świadczącymi że wczuwamy się w jego położenie i naprawdę jest nam przykro, że nie możemy spełnić jego prośby;
- nie wdajemy się w dyskusję, ani nie dajemy się wciągnąć w grę p.t. *Tak – ale...* Na przykład: *Tak, widzę, że masz dużo pracy, ale....*,
- nie pozwalamy się sprowokować do reakcji agresywnych, słownej przepychanki itp. Umożliwia nam to konsekwentne - **ale z życzliwością** - powtarzanie swojego zdania.

Tylko jasne określenie **wobec samego siebie** tego, czego naprawdę chcemy, a czego zdecydowanie sobie nie życzymy, pozwala świadomie i zdecydowanie określić swój stosunek do czyjejś prośby, określonego zachowania czy próby wykorzystania. W przeciwnym razie – w obawie przed narażeniem się na przykrość, urażeniem kogoś, lękiem przed reakcją drugiej strony – wikłamy się w czynione wbrew sobie uprzejmości, znosimy urażające nas zachowanie czy pozwalamy się wykorzystywać.

Powiedzmy wreszcie, że większość z nas, w różnych sytuacjach - nie tylko tych uważanych za trudne czy poważne - stara się na ogół pomóc innym w odruchu sympatii, solidarności czy współczucia. Bywa, że robimy to kosztem swojego czasu, a nawet zaniedbując własne sprawy. Uważamy po prostu, że w tym konkretnym przypadku tak właśnie trzeba, **albo po prostu chcemy to zrobić**. Jest to jednak wyłącznie nasza dobra wola. Domaganie się od nas takiego postępowania jest bezpodstawne. Ci, którzy tego nie rozumieją, na pewno będą mieli nam za złe najbardziej nawet uzasadnioną odmowę. Być może czują się nawet urażeni lub dotknięci.

I właśnie dlatego tak często ulegamy wbrew sobie cudzym prośbom.

Jasne, choć życzliwe powiedzenie „nie” jest możliwe wyłącznie wtedy, kiedy dajemy sobie prawo do własnych decyzji.

Prawo do nie asertywnego zachowania

Mamy też prawo decydować się na brak asertywności, ponieważ podejmujemy decyzje zgodnie ze swoimi przekonaniem. Zdając sobie nawet sprawę z tego, że ktoś nadużywa naszej uprzejmości, możemy mieć do niego słabość, co sprawi, że chętnie wyświadczamy mu kolejną przysługę. Godzimy się niekiedy na niekorzystną dla siebie sytuację, ponieważ żal nam kogoś bliskiego, komu - naszym zdaniem - należy się szczególna pomoc. Ale nawet w takich układach należy dążyć do pozytywnej zmiany. Dobrym rozwiązaniem może być tu kompromis czyli doprowadzenie do takiego rozwiązania, w którym obie strony – ustępując i rezygnując z części swoich życzeń, żądań czy zachowań – ustalają obowiązki wobec siebie.

Warto zapamiętać:

- Jeżeli sami traktujemy siebie poważnie i darzymy sympatią, osoby z którymi przebywamy, także odnoszą się do nas z szacunkiem i życzliwością.
- Będąc pewnym, czego naprawdę chcemy, a czego sobie zdecydowanie nie życzymy oraz prezentując taką postawę wobec innych, określamy granice swojego JA.

- Będzie nam łatwiej kształtować w sobie postawę asertywną, jeżeli uświadomimy sobie swoje prawa osobiste, zaczniemy je przestrzegać, domagając się respektowania ich przez otoczenie.
- Wystrzegajmy się agresywnych zachowań. Mamy z nimi do czynienia wtedy, gdy ktoś domaga się uznania własnych praw kosztem praw innych ludzi.
- Zawsze mamy prawo odmówić, jeżeli jest to zgodne z naszymi przekonaniami.
- Pamiętajmy, że odmawiając, nie odrzucamy osoby, która się do nas zwraca i której prośbę – bez względu na naszą decyzję – traktujemy ze zrozumieniem i szacunkiem.
- Tylko od nas zależy, czy pozwolimy innej osobie nadużywać nasz czas, energię i zaufanie.
- Nie poddawajmy się presji cudzego życzenia, nie pozwalajmy się źle traktować, ani wykorzystywać.
- Zawsze sprzeciwiamy się stanowczo, kiedy niszczone jest poczucie naszej wartości, czy poniżana nasza godność.