



1

**JAK ASERTYWNOŚĆ
WPŁYWA NA
PEWNOŚĆ SIEBIE
I SKUTECZNOŚĆ?**

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się pochopnie spełnić prośbę drugiej osoby, a potem tego żałować? Czy czułaś złość, ponieważ w ogóle śmiała Cię o to poprosić? Czy zgadzasz się na pewne sytuacje dlatego, że boisz się utraty czyjejs sympatii albo masz za mało pewności siebie? Jeżeli tak – czytaj dalej! **Nauczę Cię, jak odmawiać, nie raniąc innych, jak radzić sobie z poczuciem winy, żyć w zgodzie ze sobą i swoimi pragnieniami.**

Dlaczego ja?

Jeszcze kilkanaście lat temu nie wiedziałam, gdzie kończą się potrzeby innych, a zaczynają moje. Wspierałam ludzi, zapominając o sobie. **Zbyt długo tolerowałam pewne sytuacje, które mi nie odpowiadały**, a kiedy przeważały one szalę – stawałam się bardzo nieprzyjemna. Czułam się wykorzystywana, oszukiwana. Nie wiedziałam, w którym momencie powinnam powiedzieć „stop”. Nie słuchałam siebie, byłam skoncentrowana na innych osobach, na ich potrzebach, na tym, jak wypada się zachować.

Największe porażki na tym polu poniosłam w biznesie. Budowałam wtedy ogromny zespół sprzedażowy, składający się z 3,5 tys. osób. Czasami czułam, że robię wiele rzeczy za innych, choć nie powinnam. Moja frustracja rosła. Wtedy **zdecydowałam się na naukę asertywności**. Trwała ona kilka lat – bo to nie jest coś, co można przyswoić w weekend. Przyniosło to niesamowite efekty, zarówno w moim życiu osobistym, jak i w życiu zawodowym. Co prawda niektóre znajomości tego nie przetrwały, ale z perspektywy wielu lat mogę powiedzieć, że nauczanie się komunikowania w sposób asertywny, poznanie swoich wartości i działanie zgodnie z nimi **to jedna z najlepszych decyzji, jakie można podjąć**.

Po kilku latach postanowiłam, że będę uczyła innych, jak komunikować się w sposób asertywny. Tak oto **od 2010 r. prowadzę szkolenia na żywo i online w zakresie komunikacji asertywnej**. Pomagam klientom lepiej poczuć się w związkach, zbudować dobre relacje ze swoimi rodzicami, dziećmi i przyjaciółmi, uczę, jak osiągnąć skuteczność w biznesie, w sprzedaży, zarządzaniu zespołem. Niektórzy przez długi czas nie dają się przekonać, że **żadne sztuczki, techniki sprzedażowe albo sposoby zarządzania nie podziałają, jeżeli nie zacnie się od zbudowania fundamentu, czyli od nauki asertywności**.

I Ty rozpocznij tę naukę razem ze mną!

Dowiedz się na początek, **czym jest asertywność**. Niektórzy mówią, że bycie asertywnym polega na umiejętności mówienia „nie” – ale czasami to także umiejętność mówienia „tak”. **Asertywność to po prostu zdolność do wyrażania swoich uczuć, opinii – być może nawet komunikowania potrzeb – bez intencji ranienia innych.**

Uwaga! Nawet jeśli Twoją intencją nie jest zranienie drugiej osoby, ona i tak może poczuć się dotknięta. Oto przykład: Pewien mężczyzna oznajmia Ci, że jest w Tobie zakochany. Ty jednak nie żywisz względem niego żadnych ciepłych uczuć, więc mówisz, że nie możesz odwzajemnić jego miłości i że jest Ci przykro. On z pewnością poczuje się zraniony, choć to nie było Twoją intencją.

Jakie postawy przyjmujesz, gdy nie jesteś asertywna?

1. Uległość. Godzisz się na rzeczy, na które nie masz ochoty, bądź takie, które są sprzeczne z Twoimi wartościami. Uważasz, że nie jest Ci z nimi po drodze, ale nie oponujesz, ponieważ boisz się odrzucenia, utraty czyjejś sympatii. A może wychowano Cię, mówiąc, że trzeba być miłą dziewczynką albo dobrą kobietą, robić wszystko dla innych? Czasami jako dorośli ludzie żyjemy „prawdami”, które zostały nam wpojone w dzieciństwie, typu: „Siedź w kącie, znajdą cię”; „Samochwała w kącie stała”. Nie zastanawiamy się, czy to ma sens, dlatego nie sprzeciwiamy się w sytuacjach, w których nasze interesy są zagrożone. Zwłaszcza kobiety bardzo często wpadają w pułapkę stereotypów – uważają, że „nie wypada”, „trzeba być miłą” – więc na wszelki wypadek nie sięgają po swoje i są uległe. Takie zachowanie świadczy o tym, że szanujesz prawa innych osób, ale nie szanujesz własnych. Nie o to chodzi. W dłuższej perspektywie kończy się to brakiem spójności i prowadzi do kolejnego zachowania, którym jest...

2. Manipulacja. W zależności od tego, czy istnieje ryzyko konfrontacji, zachowujesz się albo ulegle, albo agresywnie. Oto przykład: Załóżmy, że nie lubisz, gdy pali się papierosy w Twoim towarzystwie. Zaprosiłaś na kolację swojego szefa z małżonką. Ten pyta, czy może zapalić. Dla Ciebie to jest nie do przyjęcia, ale zamiast powiedzieć, że czujesz się niezręcznie w tej sytuacji, poprosić, aby zapalił

na dworze, zaczynasz zachowywać się ulegle – i jeszcze przepraszasz, że nie masz popielniczki! Co byś zrobiła, gdyby to samo pytanie zadała koleżanka z pracy? Zapewne zachowałabyś się agresywnie: „Chyba cię pogięło! Będiesz mi smrodzić w mieszkaniu? Mówiłam ci, żebyś rzuciła palenie, ogarnij się”. To jest zachowanie agresywne.

Czym kończą się manipulowanie, niespójność, uległość?

Zamiast żyć naprawdę, zaczynasz odgrywać role. Czujesz się wykorzystywana, krzywdzona, dyskryminowana. Doświadczasz mobbingu, bo nie reagujesz, gdy ktoś zaczyna przekraczać Twoje granice, więc z dnia na dzień są one przekraczane coraz bardziej. Wiecznie się poświęcasz. Są kobiety, które robią tylko to, czego chce partner: decydują się na takie wakacje, jakie on lubi, jeżdżą na nartach, bo on tego chce, biorą na siebie wszystkie obowiązki, ponieważ on powiedział, że nie będzie obsługiwał żadnych urządzeń domowych, oglądają tylko te filmy, które jemu się podobają – czasami nawet poświęcają własną karierę, własne pasje, aby partner mógł skupić się na osiągnięciu swoich celów zawodowych. To zaś prowadzi do braku satysfakcji z relacji, niechęci do bliskich, agresji.

Za każdym razem gdy ktoś przekracza Twoją granicę, a Ty ją przesuwasz, Twoja pewność siebie – która raczej nie jest zbyt wysoka – maleje. Przyzwyczajasz się do tego, że nic nie jest po Twojej myśli. Dochodzisz do wniosku, że jesteś lubiana i darzona sympatią tylko wtedy, gdy zgadzasz się na to, co proponują inni. Oddalasz się od swoich potrzeb, pragnień i zainteresowań i realizujesz cudzy plan na swoje życie. Nie wiesz, czy osoby, które cię otaczają – przyjaciele, znajomi, koleżanki, koledzy w pracy – darzą cię sympatią, ponieważ już dawno przestałaś być sobą. Nawet nie potrafisz określić, kim jesteś, czego faktycznie pragniesz, co jest dla Ciebie ważne, bo tak dawno przestałaś to wyrażać.

Pamiętaj! Ludzie traktują Cię w taki sposób, na jaki im pozwalasz.

3. Agresja. Szanujesz swoje prawa, ale nie szanujesz praw innych ludzi. Twoją intencją jest zranienie innych osób. Wyrażasz swoją opinię, bo – jak twierdzisz – masz do tego pełne prawo, nie zastanawiasz się, czy jest to potrzebne. Sprawia Ci przyjemność wytykanie błędów, wskazywanie wad, niedoskonałości. Realizujesz określony sposób na życie, a gdy ktoś ma na siebie inny pomysł – np. nie zakłada rodziny, nie chce mieć dzieci czy brać ślubu kościelnego – starasz się naprowadzić go na swoją ścieżkę. Znajomość z takimi osobami jest kłopotliwa. Jeśli nie masz

wokół siebie przyjaciół, być może problem leży w Tobie, a nie w innych osobach. Które z tych podejść jest najlepsze? Żadne! Zdecydowanie warto postawić na zachowanie asertywne, czyli takie, gdy szanujesz prawa innych ludzi i swoje.

Jak zacząć?

Zapamiętaj komunikat, który jest podstawą asertywności. Oto jego poszczególne składniki:

„Ja czuję...” – wyraż, jakich emocji doświadczasz.

„...kiedy ty...” – sprecyzuj, kiedy ich doświadczasz.

„Chciałabym...” – przedstaw swoje oczekiwania.

Jak to wygląda w praktyce?

Ktoś spóźnia się na spotkanie z Tobą. Masz tego dosyć. Zamiast zwrócić uwagę agresywnie: „Ty matole, kup sobie wreszcie zegarek”, możesz wyrazić swoje emocje, korzystając z wyżej przedstawionego wzoru: „Czuję irytację, kiedy się spóźniasz. Chciałabym, abyś przychodził punktualnie na nasze spotkania”.

Przyjaciel zdradza Ci tajemnice swoich znajomych, a to jest dla Ciebie bardzo obciążające. Źle się z tym czujesz i nie wiesz, jak zareagować. Zamiast atakować: „To są sekrety innych ludzi, nie opowiadaj mi o tym. W ogóle nie można ci zaufać!”, powiedz: „Czuję się niezręcznie, kiedy opowiadasz mi o sekretach swoich znajomych. Zachowaj je, proszę, dla siebie” Nie oceniaj, nie pouczaj, nie wychowuj.

Koleżanka przychodzi bez zapowiedzi, ponieważ przyzwyczała się, że zawsze jesteś w domu. Tobie to nie odpowiada, czujesz się niezręcznie. Zamiast zarzucić: „Nie powiedziano ci, że nie przychodzi się bez zapowiedzi?”, powiedz: „Jestem zaskoczona, kiedy przychodzisz, nie ustaliliśmy tego ze mną, uprzedzaj mnie, proszę, wcześniej, że chcesz mnie odwiedzić”.

Chcesz utrwalić tę wiedzę? Mam dla Ciebie niespodziankę!

Na blogu Kamilarowinska.pl, w komentarzu do tego materiału, opisz najważniejszy wniosek, jaki wyciągasz z pierwszej lekcji o asertywności, zostaw swój e-mail, a wyślemy Ci **materiał bonusowy: scenki przedstawiające dwie reakcje – agresywną i asertywną – na jedną sytuację**. Na pewno Ci się spodobają!

Masz problem z asertywnością w pracy? Zapisz się na bezpłatną konferencję online!

Kliknij link poniżej i poznaj szczegóły. Zarezerwuj sobie półtorej godziny. To bezpłatna, ale bardzo wartościowa wiedza. Jeżeli wiesz, że coś w tym temacie stanowi dla Ciebie wyzwanie, napisz o tym w komentarzu do tego materiału. Postaram się wziąć to pod uwagę. Do zobaczenia!

TAK, CHCĘ DOŁĄCZYĆ.

**DZIĘKUJĘ CI SERDECZNIE
I DO ZOBACZENIA
W KOLEJNYCH
MATERIAŁACH WIDEO!**

Kamila Rowińska

