



2

ASERTYWNOŚĆ W ZWIĄZKU - JAK DBAĆ O SIEBIĘ BĘDĄC RAZEM

Czy zdarza Ci się od czasu do czasu twierdzić, że Twój partner powinien się domyślić pewnych rzeczy? Czy strzelasz z tego powodu fochy? Czy pasje Twojego partnera są ważniejsze niż Twoje? Czy wykonujesz wszystkie obowiązki domowe, opiekujesz się dziećmi i w efekcie pracujesz po nocach? A może naginasz swoje plany do potrzeb partnera? Albo zaniedbałaś swój rozwój osobisty, swoje studia, pasje, swoich przyjaciół wtedy, kiedy pojawił się on?

Poznaj podstawy asertywności w związku i naucz się otwarcie mówić o swoich potrzebach!

Tysiące kobiet przyznaje, że ich granice zostały gdzieś przesunięte albo że w ogóle ich nie określiły. Te kobiety przyjmują porządek, który im nie odpowiada. Często biorą na siebie zbyt dużo. Pracują zawodowo, wyręczają swoje dzieci w wielu zadaniach, a ponadto wypełniają obowiązki domowe za swoich partnerów. Żyją w poczuciu niesprawiedliwości, krzywdy.

Bardzo często słyszę: „Kamila, ale ty masz szczęście, że masz takiego męża”. To nie jest tylko kwestia szczęścia, chodzi o to, w jaki sposób ja komunikuję swoje potrzeby w związku i na co umówiłam się, gdy zaczynaliśmy budować naszą więź. Wiele kobiet poddaje się, zanim w ogóle zacznie mówić o swoich pragnieniach. A przecież **szczerze wyrażanie swoich uczuć bez intencji ranienia drugiej osoby jest bardzo istotne w każdej relacji.**

Jakie sytuacje w związku wymagają asertywnego zachowania?

Kwestią sporną są najczęściej porządki. Kobiety twierdzą: „Oboje pracujemy, a mąż nie pomaga mi w sprzątnięciu. Co z tym zrobić?”. Zwróć uwagę na dwa elementy, jakie są widoczne w tym komunikacie: Po pierwsze kobiety są przekonane, że mężczyzna im pomaga – jakby ten dom nie należał też do niego, jakby porządek nie był ważny również dla niego, jakby to nie on brudził. Po drugie kobiety z góry zakładają, że takie obowiązki domowe jak gotowanie, robienie zakupów, odrabianie zadania z dziećmi, pranie należą do nich. W związku z tym pracują na dwa etaty – zawodowo i w domu. Wszystko dlatego, że na początku relacji nie sporządziły umowy, która określałaby podstawowe zasady współżycia.

Komunikat asertywny - trzy elementy

Jak już wiesz, komunikat asertywny składa się z trzech punktów. Pierwszy z nich opisuje Twoje uczucie w związku z daną sytuacją, drugi **powód**, dla którego to **uczucie** powstało, trzeci – Twoje **oczekiwanie**. Z reguły kobietom łatwiej jest wyrażać swoje uczucia, niż formułować konkretne oczekiwania, dlatego warto wcześniej przygotować się do rozmowy i określić, jakie są nasze pragnienia.

Oto **przykład zastosowania komunikatu asertywnego**:

Od dłuższego czasu czujesz się totalnie przeciążona, uważasz, że partner powinien przejąć część zadań, bo sobotnie porządki są tylko na Twojej głowie. Mówisz:

„Kochanie, chciałabym porozmawiać z tobą na temat naszych obowiązków domowych”.

Gdy partner zapyta, co chcesz przedyskutować, **zaczynij od tego, jak się czujesz**:

„Czuję się przeciążona obowiązkami domowymi. Mam wrażenie, że w soboty wszystko jest na mojej głowie”.

Następnie **wyraż swoje oczekiwanie**:

„Zależy mi na tym, abyśmy sprząkali wspólnie”.

Uwaga! Jeżeli nie będziesz konkretna, tylko powiesz: „Czuję się przeciążona, bo nie sprzątam w domu”, usłyszysz: „Jak to nie sprzątam? Wczoraj po śniadaniu wstałem swój talerz do zmywarki”. Dlatego zastanów się, o co Ci chodzi, od czego chcesz zacząć.

Nie daj się wyprowadzić z równowagi! Być może napotkasz opór ze strony partnera – poczuje się zagrożony i będzie chciał odbić piłeczkę, więc powie: „Ja przecież myję samochód i robię zakupy”. Jeżeli faktycznie tak jest, doceń go: „Wiem, bardzo się cieszę, że to robisz”. Nie zapominaj jednak, dlaczego rozmawiacie. Dodaj: „Dzięki temu ja w tym czasie mogę ugotować dla nas posiłek. Mimo to w soboty nadal czuję się przeciążona, bo porządki w całym domu są na mojej głowie. Oczekuję, że przejmiesz połowę zadań”. Nie mów tego z wyrzutem, bo doprowadzisz do awantury. Wyraż precyzyjnie, czego oczekujesz. **Im mniej słów, tym lepiej.**

Jeśli Twój partner zapyta, co chciałabyś, aby robił, musisz to wiedzieć. Przygotuj wcześniej listę zadań, jakie są do wykonania w domu, albo pobierz ją na stronie Karteczkirowinskiej.pl. Wtedy będziesz mogła powiedzieć: „Sporządziłam listę rzeczy, które robię w każdą sobotę. Zdecydujemy, jak możemy się tym podzielić”. To są konkrety. **Kobiety, które nie wyrażają się konkretnie, nie otrzymują konkretnej odpowiedzi.** Dlatego powinnaś być precyzyjna.

Pamiętaj: to nie koncert życzeń, niech nie kończy się na tym, że partner wybierze tylko dwie rzeczy. Ponegocjujcie, porozmawiajcie o tym. Jeżeli jest coś, czego nie cierpisz robić, zapytaj partnera, czy mógłby się tym zająć. Być może osoba, którą tak bardzo kochasz, nie będzie miała z tym problemu.

W związku asertywnego zachowania wymagają również sytuacje, w których czujemy się dobrze, dlatego **jeśli w sobotę wieczorem będziesz szczęśliwa, radosna albo usatysfakcjonowana, wyraż to:** „Kochanie, czuję się szczęśliwa, bo mogliśmy zrobić porządki wspólnie. Dziękuję”. Asertywność nie służy wyłącznie temu, by reagować wtedy, gdy Ci coś nie odpowiada. Twój partner na pewno często robi coś bardzo fajnego – np. planuje wyjścia do kina, bo wie, że to lubisz – wyrażaj aprobatę dla takich zachowań.

Są kobiety, które myślą w następujący sposób: „Należy mi się. Ja codziennie robię wiele innych rzeczy, więc po co go będę chwalić”. To błąd. Jeżeli ktoś zrobił coś miłego, należy podziękować. Wyraż to np. tymi słowami: „Kochanie, czuję się rozpieszczana, kochana, gdy planujesz nasze wspólne wyjścia. Dziękuję ci, że o tym pamiętasz”. To wystarczy.

Jeżeli dotychczas nie komunikowaliście się w ten sposób, może być trudno. **Języka asertywności trzeba uczyć się jak języka obcego.** Jednak im więcej ćwiczeń, tym lepsze rezultaty – w związku, w relacjach z przyjaciółmi, z rodzicami, w pracy czy w biznesie.

Podziel się ze mną wnioskami!

Na blogu Kamilarowinska.pl, w komentarzu pod tym materiałem, napisz, jakie informacje z tego artykułu są dla Ciebie najcenniejsze. Udostępnij tę wiedzę innym. Gdy to robisz, czuję się doceniana, bo wiem, że moja praca ma ogromny sens.

Nie zapomnij o konferencji online!

To już niedługo – przez 90 min będę opowiadać Ci o asertywności w pracy i w biznesie. Przekażę Ci bezpłatnie mnóstwo wartościowej wiedzy. Zapisz się, klikając link poniżej, podaj swój adres e-mail, a następnie wyraż zgodę na otrzymanie linku aktywacyjnego, za pomocą którego zgłosisz chęć udziału w konferencji. Jeżeli jest coś, co jest dla Ciebie trudne w kwestiach asertywności w pracy lub w biznesie, zostaw mi na blogu komentarz. Jeżeli tylko będę mogła, odniosę się do tych tematów na konferencji. Do zobaczenia!

TAK, CHCĘ DOŁĄCZYĆ.

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

Kamila Rowińska

