

3

ASERTYWNOŚĆ W RODZINIE - JAK ODMAWIAĆ RODZICOM?

Czy potrzeby Twoich rodziców są ważniejsze niż Twoje? Czy kłócisz się z mężem o wizyty u mamy i taty? A może masz wrażenie, że Twoi rodzice nie zauważyli, kiedy dorostaś, choć już dawno jesteś po trzydziestce? Oceniają Twoje wybory, chcą wiedzieć o Tobie wszystko, a Ty czujesz się osaczona. **Dzięki asertywności zdołasz odbudować właściwą relację z rodzicami.**

Słowem wstępu...

Rodzice kochają swoje dzieci i wyrażają tę miłość najlepiej, jak potrafią – dają z siebie wszystko, choć czasami nie tak, jak byśmy tego oczekiwali.

Kiedy ja byłam dzieckiem, rodzice rzadko czytali cokolwiek na temat wychowania dzieci, raczej nie rozmawiano o tym, jak je rozwijać, budować ich pewność siebie albo w jaki sposób funkcjonować z dorosłymi dziećmi. Nawet teraz bardzo wielu rodziców nie wie, jak się w takiej sytuacji odnaleźć. Większość postępuje tak, jak z nimi postępowano, albo tak, jak im się wydaje, że należy postępować. Rodzice czują się w obowiązku informować dziecko, jak powinno żyć.

Dorośle dzieci zaś wciąż przeglądają się w oczach swoich rodziców. Szukają akceptacji, aprobaty dla swoich pomysłów, choć często mają inne wartości niż mama i tata. Z tego powodu często dochodzi między nimi do konfliktów.

Pamiętaj! W **asertywności prawa nie przysługują wyłącznie Tobie**, nie tylko Ty możesz odmawiać, wyrażać swoje uczucia. Mają do tego prawo również inne osoby, w tym Twoi rodzice. Dopóki ich intencją nie jest zranienie Cię, mogą dzielić się z Tobą swoim zdaniem albo swoją opinią. Jednocześnie Ty masz prawo uważać inaczej niż Twoi rodzice, ponieważ w pewnym momencie stajesz się osobną jednostką, która ma swoje upodobania i żyje tak, jak uważa. **Rodzice mogą mówić Ci, co ich zdaniem jest dla Ciebie dobre i jak masz żyć, ale Ty masz prawo zdecydować inaczej.**

Które aspekty relacji z rodzicami najczęściej stanowią problem?

1. Rodzice żądają, byś często ich odwiedzała. Czy mają do tego prawo? Tak. Czy Ty masz obowiązek realizować te oczekiwania? Nie. Czy możesz wyobrazić sobie tę relację inaczej? Oczywiście! Jak więc wybrnąć z takiej sytuacji? Jeżeli usłyszysz: „Widzimy się u nas co niedzielę”, odpowiedz: „Mamo, dziękuję ci za zaproszenie.

Z przyjemnością będę się z wami widzieć, ale co drugi weekend. Pozostałe niedziele chcę spędzać z przyjaciółmi”. Czy masz prawo spędzać czas z przyjaciółmi? Tak, nawet nie musisz tego tłumaczyć. Niektórzy rodzice, słysząc sprzeciw, uciekają się do oceny, manipulacji czy nawet szantażu: „Rodzina w ogóle nie jest dla ciebie ważna. Jak możesz nie chcieć zobaczyć się z nami w niedzielę! Nie tak cię wychowałam”. Oczywiście to jest komunikat agresywny. Ale to, że **ktoś zachowuje się względem Ciebie agresywnie, wcale nie znaczy, że masz odpowiedzieć agresywnie albo ulegle**. Ty masz trzymać się asertywności. Możesz powiedzieć: „Mamo, przykro mi, kiedy liczysz moją miłość liczbą zjedzonych wspólnie niedzielnych obiadów. Rodzina jest dla mnie ważna. Ty, mamo, jesteś dla mnie ważna. Jednocześnie moje potrzeby są dla mnie ważne. Z przyjemnością będę was odwiedzać co drugą niedzielę”. Stosujesz metodę zdartej płyty – pozostajesz przy swoim stanowisku, a jednocześnie dajesz do zrozumienia, że słyszysz to, co mówi mama, nawet jeśli robi to w sposób agresywny. Ona nigdy nie uczyła się asertywności. Ty, słysząc jej podejrzenie, że rodzina nie jest ważna – być może prawdziwe – musisz zapewnić ją, że tak nie jest. Zasługujesz jednak na to, aby również Twoje potrzeby były respektowane – i powinnaś o tym pamiętać.

2. Rodzice porównują Cię do rodzeństwa. Mama mówi: „Czy nie mogłabyś, tak jak twój brat Tomek, wreszcie założyć rodziny?”. Zamiast agresywnie odfuknąć: „Nie, nie mogłabym”, możesz odpowiedzieć, wykorzystując trzy elementy komunikatu asertywnego: „Mamo, smutno mi, gdy jestem porównywana do Tomka. Nie jestem Tomkiem i podejmę tę decyzję w swoim czasie. Gdy będę gotowa, założę rodzinę”. Nie musisz się tłumaczyć, dlaczego jeszcze nie założyłaś rodziny. Mama zapytała, czy mogłabyś, więc tylko do tego się odnosisz. Jeżeli pociągnie dalej dyskusję, stwierdzi: „Tak, ale czas leci”, odpowiedz: „Tak, to prawda, czas leci. Przykro mi, że jeszcze nie znalazłam osoby, z którą mogłabym założyć rodzinę. Tym bardziej porównania do Tomka są dla mnie raniące. Proszę cię, unikaj tego w przyszłości”. Pamiętaj, czasami rodzice mają dobre intencje, ale wyrażają je w sposób nietaktowny. Warto o tym rozmawiać i mówić, jakie uczucia to w Tobie budzi – wtedy być może nakłonisz ich do refleksji nad swoim zachowaniem. **Twoi rodzice prawdopodobnie nie chcą Cię ranić, ale nie zdają sobie sprawy z tego, że to robią. Trzeba o tym asertywnie powiedzieć.**

3. Rodzice kwestionują Twoje wybory zawodowe. Ze strony rodziców często pada pytanie: „Kiedy wreszcie pójdziesz do normalnej pracy?”. Ty nie pracujesz etatowo, bo rozwijasz biznes online. Możesz zacząć od następującego komunikatu: „Mamo, a co masz na myśli, mówiąc» normalna praca «?”. Jeżeli w odpowiedzi usłyszałybyś: „Etatowa, na umowę”, mogłabyś odpowiedzieć: „Mamo, przykro mi, kiedy oceniasz moje zawodowe wybory bez uprzedniego zapoznania się z nimi. Proszę, abyś okazała mi zaufanie”. Mama zapewne wyjaśni wówczas, że martwi się o Ciebie. Doceń to i okaż zrozumienie: „Dziękuję ci za troskę, wiem, że może być ci trudno przyglądać się temu, jak poszukuję swojej ścieżki zawodowej. Proszę cię o zaufanie. To dodaje mi sił”. Jeśli mama zapyta: „Jak mam dowiedzieć się, czy ci dobrze idzie?”, **zaproponuj odpowiednią formę komunikacji**, np.: „Gdy będziemy się widzieć, to zapytaj, jak sobie radzę z biznesem. Ja ci o tym opowiem”. Tyle wystarczy.

Jeżeli dotychczas nie rozmawiałaś z mamą lub tatą asertywnie, będzie to trudne. Warto jednak czekać na efekty.

Czego wartościowego się dowiedziałaś?

Podziel się ze mną najważniejszymi wnioskami, jakie wyciągnęłaś z tego materiału i udostępniij tę wiedzę znajomym. A może Twoi rodzice chętnie zapoznaliby się z tematem? To z pewnością poprawi Waszą komunikację. Zachęcam!

Pamiętaj o konferencji online!

Kliknij link poniżej i poznaj szczegóły. Zarezerwuj sobie półtorej godziny, ponieważ przez ten czas przekażę Ci bezpłatnie mnóstwo wartościowej wiedzy. Do zobaczenia!

TAK, CHCĘ DOŁĄCZYĆ.

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

Kamila Rowińska

