



## Asertywność – podstawowe zagadnienia

*Assertiveness – basic issues*

KATARZYNA SPIRIDONOW

Z Zakładu Rehabilitacji Psychiatrycznej Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

**STRESZCZENIE.** *Autorka przedstawia analizę znaczenia pojęcia asertywności oraz jej zastosowania w życiu codziennym. Daje również wskazówki pozwalające odróżnić zachowania asertywne od innych, często z nimi mylonych.*

**SUMMARY.** *The author presents an analysis of the notion of assertiveness and its application in the daily life. Moreover, cues are given how to differentiate between assertiveness and other types of behaviour, frequently mistaken for the former.*

---

**Słowa kluczowe:** asertywność

**Key words:** assertiveness

---

Problemy i wątpliwości poruszane podczas warsztatu „Asertywność a radzenie sobie ze stresem”, który odbył się w ramach konferencji „Stres a zaburzenia psychotyczne” zainspirowały mnie do opisanego podstawowych zagadnień związanych z asertywnością. Jest ona w naszym kraju od kilku lat terminem bardzo popularnym. Dobrze pojęta asertywność mogłaby z pewnością ułatwić nam wiele sytuacji życiowych, a również pomóc radzić sobie ze stresem lub zmniejszyć jego nasilenie.

Asertywność jest najczęściej kojarzona z obroną praw i granic, stanowczością oraz osiąganiem własnych celów. Te umiejętności i cechy niewątpliwie pomagają poradzić sobie w wielu trudnych sytuacjach zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym. Jest to jednak tylko część prawdy o asertywności i ograniczenie się jedynie do niej powoduje czasem mylenie asertywności z agresywnością. Bywa, że osoby, które przeszły trening asertywności, są spostrzegane przez swoje środowisko jako osoby agresywne. Przyczyn tego zjawiska jest prawdopodobnie wiele. Omówię część z nich analizując definicję

asertywności, jaką posługuje się Fijewska [3]: „Asertywność to sposób zachowania pozwalający nam konkretnie i zdecydowanie komunikować nasze potrzeby, chęci i uczucia innym ludziom – bez naruszania w jakikolwiek sposób ich praw, a egzekwując własne”.

Komunikowanie „konkretne i zdecydowane”, zwłaszcza z nadmiernym ostry tonem, może kojarzyć się z agresywnością, szczególnie gdy jesteśmy przyzwyczajeni do „owijania w bawełnę” i niepewności, związanej z obawą, jak naszą wypowiedź przyjmie rozmówca. Odbiór komunikatu jako agresywnego może być więc spowodowany „zakłóceniami” zarówno na poziomie nadawcy, jak i odbiorcy.

Definicja asertywności mówi również o „komunikowaniu naszych potrzeb i chęci (...) innym ludziom”. Ktoś mógłby powiedzieć, że „nie wypada” mówić innym o naszych potrzebach lub brzmi to egoistycznie. Ale czy osiągniemy cel nie mówiąc, czego chcemy? Czy będziemy mieli dobre i jasne relacje z innymi ludźmi, jeśli nie powiemy im w pewnych sytuacjach, czego od nich

oczekujemy, czy o co prosimy? Czy będą wiedzieli, gdzie przebiegają nasze psychologiczne granice i na co mogą liczyć z naszej strony? Brak jasności co do potrzeb i oczekiwań partnera jest nader częstą przyczyną nieporozumień w różnego typu relacjach.

Nie można też zapomnieć o komunikowaniu innym naszych uczuć – zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Jedne i drugie pomogą bliźnim zrozumieć nasze reakcje na ich zachowanie. Mówienie o swoich uczuciach bywa jednym z trudniejszych elementów zachowania asertywnego, gdyż wymaga otwartości, a czasem nawet odsłonięcia siebie i swoich słabości. Z jednej strony taka otwartość może poprawić i pogłębić nasz kontakt z drugim człowiekiem, lecz jednocześnie stwarza ryzyko zranienia. To ostatnie prawdopodobnie powoduje, że w tzw.

zachowaniach asertywnych ograniczamy się najczęściej do obrony naszych praw i granic. Jeśli już na tym chcemy poprzestać zwróćmy uwagę, aby „egzekwując własne prawa” nie „naruszać w jakikolwiek sposób praw innych”. Jest to istotny element odróżniający asertywność od agresywności.

Nie spotkałam się natomiast z myleniem zachowań asertywnych z uległymi. Niektórzy te ostatnie uważają za bardziej uprzejme, grzeczne. Być może wielu naszych rozmówców lepiej się czuje, gdy jesteśmy ulegli. Prawdopodobnie w pewnych sytuacjach i nam wydaje się wygodniej lub korzystniej zachować się ulegle. Czy jednak warto? Może na to pytanie pomoże odpowiedzieć poniższa tabl. [2], ukazująca miejsce asertywności jako alternatywy zachowania uległego i agresywnego.

Tablica 1

Jeśli zachowujemy się biernie, ulegle:	Jeśli zachowujemy się asertywnie:	Jeśli zachowujemy się agresywnie:
– istnieje prawdopodobieństwo, że inni nas wykorzystują	– bronimy swoich praw i szanujemy prawa innych	– wykorzystujemy innych
– jesteśmy sfrustrowani, niespokojni, czujemy się pokrzywdzeni i urażeni	– mamy pozytywną samoocenę, dzięki pewności siebie dobrze się czujemy i odpowiednio zachowujemy	– jesteśmy napastliwi, stosujemy taktykę przymusu i poniżania innych
– mamy zahamowania, wycofujemy się i czujemy się gorsi	– wyrażamy własne odczucia i nie mamy kłopotów w relacjach społecznych	– okazujemy gniew i wrogość, a w sytuacjach społecznych jesteśmy nieobliczalni
– pozwalamy innym decydować za nas	– sami dokonujemy wyborów	– wpływamy na wybory innych
– nie osiągamy swoich celów	– osiągamy swoje cele, nie krzywdząc innych	– nie szanujemy potrzeb innych i w bezwzględny sposób osiągamy swoje cele

Podsumowując, można powiedzieć, że asertywność jest synonimem „bycia w zgodzie z sobą i z tobą”.

Podstawową sprawą dla stosowania zachowań asertywnych jest świadomość własnych praw, jakie mamy w różnych sytuacjach i środowiskach, w których funkcjonujemy (dom, praca, sklepy, usługi itd.). Zanim

zaczniemy ich bronić, powinniśmy dokładnie zdać sobie sprawę, do czego mamy prawo. Autorzy podają różne uniwersalne listy praw każdego człowieka. Każdy z nas może stworzyć swoją własną listę. Swoisty „dekalog” zamieściła w swojej książce Ferguson [2]):

„Wierzę, że mam prawo:

1. *Prosić o to, czego chcę.* To jednak nie oznacza, że zawsze to dostanę!
2. *Wyrażać swoje zdanie i uczucia oraz okazywać emocje* asertywnie – czyli w sposób odpowiedni do sytuacji.
3. *Nie być dyskryminowanym.* Być ocenianym na podstawie mojej wartości, a nie płci, wieku, rasy itp.
4. *Podejmować decyzje i ponosić ich konsekwencje.* Nie pozwalać, aby inni wpływali na moje decyzje.
5. *Decydować, czy chcę się angażować w czyjeś problemy.* Osoba troskliwa niekoniecznie musi robić wszystko dla wszystkich. Czasami trzeba odróżnić odpowiedzialność wobec kogoś od odpowiedzialności za kogoś.
6. *Popełniać błędy.* Uczyc się na nich, a nie budować w sobie poczucie winy z powodu popełniania błędów.
7. *Dostawać to, za co płacę,* gdy coś kupuję, kogoś zatrudniam, czy korzystam z czyichś usług.
8. *Zmieniać swoje decyzje.* W miarę naszego rozwoju zmieniają się nasze poglądy, nie musimy obstawać ciągle przy tym samym zdaniu. Jeśli słucham kogoś w asertywny sposób, mogę dojść do wniosku, że to nie ja, lecz on ma słuszość.
9. *Do prywatności* myśli, miejsca, spraw osobistych.
10. *Odnieść sukces.* W naszym społeczeństwie istnieje tendencja do pomniejszania siebie, niemal przeproszania za swoje osiągnięcia i radości. Nie ma nic złego w radowaniu się nimi”.

Gdy myślimy o swoich prawach, istotna jest nie tylko obrona przed ewentualnymi atakami innych. Powinniśmy przede wszystkim przyznać je sobie samym, w pełni i świadomie oraz pamiętać o tym, że inni mają takie same prawa i prawdopodobnie również będą ich bronić.

W tym kontekście zwraca uwagę pierwsze prawo na powyższej liście. Dając sobie prawo proszenia o coś, powinniśmy pamiętać, że druga osoba ma prawo nam odmówić, tak samo jak my jej. Wydaje się to dość proste i oczywiste, ale zastanówmy się jak reagujemy, gdy słyszymy odmowę. Często czujemy się w takiej sytuacji odrzuceni, zlekceważeni, nawet poniżeni. Bywa, że słysząc odmowę obrażamy się, odgrażamy, że następnym razem to my odmówimy lub też odchodzimy niezadowoleni. Zapominamy o prawach tej osoby.

Jak już wspomniałam, ważnym elementem zachowań asertywnych jest wyrażanie swojego zdania i uczuć. Ferguson podkreśla jednak, iż należy to robić w sposób odpowiedni do sytuacji. Nie ma to więc nic wspólnego z tzw. „mówieniem prawdy prosto z mostu”, niezależnie od czasu, miejsca i osoby.

Piąte prawo pozwala nam pozbyć się wielu stresów i obciążeń związanych z pomaganiem każdemu, kto wg nas potrzebuje pomocy – niezależnie, czy tego chce i ile wysiłku to nas kosztuje. Nie chcę nikomu odbierać prawa do prób angażowania się we wszystkie problemy bliźnich, ale czy na pewno chcemy je wszystkie rozwiązywać? Czy zawsze oni potrzebują naszej pomocy?

Znacznie lepiej również będzie wyglądała nasza kondycja psychiczna, jeśli popełniane błędy będziemy traktowali jako naukę, a nie porażkę. Obwinianie się bowiem nie naprawi skutków naszych błędów, a może zablokować nasz dalszy rozwój.

Wg Fensterheima [1] naprawdę asertywna osoba ma 4 cechy:

- 
- Nie obawia się ujawnić swych przekonań. Jej słowa i czyny głośzą: ”To jestem ja. Oto, co czuję, myślę, czego chcę”.
  - Potrafi porozumiewać się z innymi – obcymi, przyjaciółmi, rodziną. Robi to w sposób otwarty, szczerzy i odpowiedni do sytuacji.

- Jej postawa wobec życia jest aktywna. Dąży do tego, czego chce. W przeciwieństwie do osoby biernie usposobionej nie czeka, aż coś się wydarzy, ale stara się mieć na to wpływ;
  - Postępuje tak, aby mieć szacunek do siebie. Świadoma tego, że nie może zawsze wygrywać, akceptuje oczywiste ograniczenia. Zawsze jednak wie, że dołożyła wszelkich starań, więc tak wygrana, jak porażka, czy wycofanie się nie osłabiają jej poczucia godności”.
- 

Jeśli myślimy o osobie w pełni asertywnej, powinna ona posiadać wszystkie te cechy jednocześnie. Posiadanie tylko jednej lub dwu z nich nie pozwala nam nazwać człowieka asertywnym.

## PIŚMIENNICTWO

1. Fensterheim H, Baer J. Nie mów „tak”, gdy chcesz powiedzieć „nie”. Jak nauczyć się asertywności. Warszawa: KiW; 1999.
2. Ferguson J. Asertywność doskonała. Poznań: DW Rebis; 2000.
3. Król-Fijewska M. Stanowczo, łagodnie, bez lęku. Warszawa: WAB; 2000.

*Adres: Mgr Katarzyna Spiridonow, Zakład Rehabilitacji Psychiatrycznej Instytutu Psychiatrii i Neurologii,  
ul. Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa*