

## Propozycja X

Podczas naszych codziennych wspólnych rozmów zwracacie mi uwagę, iż macie problem z odmawianiem, głównie rówieśnikom. Jeśli już powiecie Nie, to źle się z tym czujecie. Dlatego też postanowiłam powiedzieć dzisiaj o asertywności.

Dość powszechnie uważa się, że asertywność to przede wszystkim „umiejętność mówienia nie”. To częste nieporozumienie. Odmawianie bez szacunku i wrażliwości wobec osoby, której odmawiamy bliższe jest raczej ignorancji, a nawet arogancji niż prawdziwej asertywności, będącej w swojej istocie umiejętnością raczej szlachetną.

**Czym więc jest asertywność? Asertywność** to zdolność do pozytywnego i konstruktywnego określania swoich praw lub potrzeb bez naruszania praw innych osób. Można powiedzieć, że osoba asertywna kieruje się dewizą: **„Twoje prawa i potrzeby są równie ważne jak moje. Jeśli dochodzi między nami do konfliktu – poznajmy swoje punkty widzenia, uszanujmy je tak samo jak ich możliwą odmiennność. Poszukajmy najlepszego dla nas obojga rozwiązania, być może czegoś ważnego się przy tym nauczymy. Jeśli uda nam się je znaleźć, to świetnie. Jeśli nie, to trudno, przynajmniej będziemy wiedzieć, że próbowaliśmy najlepiej jak umieliśmy i postąpimy każdy w zgodzie ze sobą”**.

**Asertywność jest umiejętnością nabytą** – oznacza to, że nikt nie rodzi się z gruntu asertywny, a raczej w toku relacji z innymi lepiej lub gorzej rozwija tę umiejętność. Ludzie bardzo różnią się pod względem zdolności do bycia asertywnymi i nierzadko rozwijają się w kierunku znacznej uległości lub znacznej roszczeniowości wobec innych. Innymi słowy mają ograniczony szacunek dla siebie (uległość) lub do innych (roszczeniowość). Niewątpliwie osoby, które potrafią być asertywne są bardziej zadowolone z siebie, z relacji z innymi ludźmi i ogólnie cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym.

**Bycie asertywnym oznacza także umiejętność przyjmowania i wyrażania krytyki**, pochwał i innych opinii, umiejętność reagowania w sposób nieuległy, w tym odmawiania. Postawa asertywna zwykle towarzyszy ludziom, którzy posiadają adekwatny do rzeczywistości obraz własnej osoby, a w związku z tym stawiają sobie realistyczne cele i w znacznej mierze wykorzystują swoje możliwości. Nie podejmują się zbyt trudnych zadań przez co nie narażają się na frustrację i krytykę otoczenia.

Osoba asertywna bez nadmiernego lęku, uczciwie i bezpośrednio buduje relacje, potrafi współpracować. Ma też adekwatną świadomość własnych mocnych i słabszych stron, dzięki czemu nie jest mocno zależna od chwilowych sukcesów i porażek. Potrafi pozwolić sobie na popełnianie błędów i potknąć jako pretekstów do dalszej nauki.

**Własną asertywność można aktywnie rozwijać** w trakcie, tzw. treningom asertywności do czego Was zachęcam już po ustaniu pandemii. Teraz zachęcam do wypełnienia ankiety i przekonania się czy faktycznie nie jesteście asertywni, ale też do utrwalenia i przyjrzenia się skondensowanym informacjom zawartym w przygotowanej przeze mnie krótkiej prezentacji.

**Joanna Szczepańska**