Naucz się mówić nie

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: sobota, 05, listopad 2011 23:00
Barbara Łączna
Odsłony: 3157

Nie… nikt nie lubi słyszeć wypowiadania tego słowa. Jednak każdy słyszy odmowę i czasami musi sam powiedzieć "nie". Warto zatem nauczyć się wyrażać sprzeciw w sposób bezpośredni, czytelny, uczciwy i stanowczy. Taki sposób mówienia "nie" to asertywna odmowa. Powinno w nim wystąpić słowo "nie" i jasna informacja o tym, jak zamierzamy postąpić. Jej właściwym uzupełnieniem jest wyjaśnienie, dzięki któremu rozmówca może lepiej zrozumieć nasze postępowanie oraz - w niektórych okolicznościach (szczególnie bliskie osoby) - uzupełnienie podtrzymujące wzajemne, dobre stosunki. Ważnym jest także odwołanie się do siebie, do swoich osobistych wyborów (wolę, wybieram, jest dla mnie ważne), albo postanowień (mam zamiar, postanowiłem, zdecydowałem).

Podstawowe założenia asertywnej odmowy:

- Odmawiając, również jestem "w porządku", mam do tego prawo.
- Osoba, która mnie o to prosi ma do tego prawo oraz także jest "w porządku".
- Nadmierne usprawiedliwienia, przepraszanie, argumentowanie, pretensje są zbędne.
- Odmawianie powinno łączyć się z braniem na siebie odpowiedzialności.
- Odwołanie się do siebie, do swoich osobistych wyborów i postanowień.
- Niektóre odmowy można uprzedzić, powiadamiając partnera o wcześniej planowanej zmianie w swoich planach życiowych czy zachowaniu.

Ucząc się asertywności należy wystrzegać się podstawowych pułapek. Najpoważniejszą jest niedostateczna forma odmowy. Brak kategorycznych słów osłabia nasze stanowisko i stanowi zachętę do dalszej namowy. Często mamy tendencję do przepraszania, nadmiernego usprawiedliwianie, "mnożenie" argumentów, tłumaczenie się. Kolejnym błędem jest obwinianie partnera. Staramy się udowodnić, że rozmówca jest winny sytuacji, gdyż prosi nas o niemożliwe. Często posiłkujemy się niepotrzebnymi pretensjami, wydarzeniami z przeszłości.

Doskonaląc swoje umiejętności asertywnych zachowań staraj się doskonalić umiejętności aktywnego słuchania, bądź cierpliwy, wyrażaj empatię, rozmawiaj, pytaj, nie obawiaj się mówić o swoich uczuciach. Mówienie „nie" niekoniecznie jest złe, z czasem będziesz potrafił odmawiać bez problemów i niepotrzebnych wyrzutów sumienia. Herbert Fensterheim stwierdził, że prawa asertywne to prawa każdego człowieka i warto o tym pamiętać. Określił on, że jako człowiek:

1. Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć – tak długo, dopóki nie ranisz innych.
2. Masz prawo do wyrażania siebie – nawet, jeśli rani to kogoś innego – dopóki Twoje intencje nie są agresywne (są asertywne).
3. Masz prawo do przedstawienia innym swoich próśb – dopóki uznajesz, że oni mają prawo odmówić.
4. Są sytuacje, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest jasna. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sytuacji z drugą osobą.
5. Masz prawo do korzystania ze swoich praw.

Phoca PDF