

O asertywności – fakty i mity

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 03, marzec 2021 10:39

Alicja Cisowska

Odśrody: 1206

Niektórym asertywność kojarzy się przede wszystkim ze „sztuką mówienia NIE”, czyli umiejętnością odmawiania, podczas gdy innym z zachowywaniem niebiańskiego spokoju i opanowania w każdej sytuacji. Jeszcze innym – z głośnym i wyrazistym wyrażaniem siebie oraz tzw. zdrowym egoizmem. Jak jest naprawdę?

- To mit, że osoba asertywna w każdej sytuacji zachowuje spokój i opanowanie. Asertywność jest bowiem umiejętnością i to, czy ktoś w danej sytuacji ją zastosuje lub nie, zależy od bardzo wielu czynników. Jest np. mniej prawdopodobne, że ktoś będzie asertywny w czasie, gdy jego ogólna kondycja zdrowotna będzie osłabiona z powodu infekcji, bólu albo przemęczenia – mówi dr Agnieszka Mościcka-Teske, psycholożka, psychoterapeutka i trenerka umiejętności psychologicznych z Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS.

Specjalistka dodaje, że na stosowanie asertywności w danej sytuacji wpływają też okoliczności zewnętrzne, np. liczba i intensywność oddziałujących na człowieka różnego rodzaju bodźców czy stresorów.

- Czyli w normalnych warunkach, gdy wszystko toczy się zgodnie z planem, generalnie łatwiej jest być asertywnym, a gdy wystąpią jakieś nowe, nieprzewidziane trudności lub też ich kumulacja, to wtedy zdecydowanie trudniej – wyjaśnia dr Agnieszka Mościcka-Teske.

Na tym jednak wcale nie koniec listy ograniczeń i innych uwarunkowań asertywności.

- Kolejny czynnik, który istotnie wpływa na stopień asertywności danej osoby to trwałe cechy jej charakteru (temperamentu, osobowości). Są zatem osoby, którym trudno jest nauczyć się asertywności lub też stosować ją w praktyce. Należą do nich m.in. osoby neurotyczne, czyli z chronicznie podwyższonym poziomem lęku, a także osoby z tzw. wzorem zachowania A, czyli osoby z tendencją do zachowań agresywnych, odczuwające silną presję osiągnięcia sukcesów, wiecznie rywalizujące - mówi specjalistka.

Bycie asertywnym – co to właściwie oznacza?

- Asertywność to umiejętność adekwatnego reagowania w różnych sytuacjach społecznych, polegająca na uwzględnieniu i poszanowaniu zarówno interesów własnych, jak i interesów innych osób. Jej istotą jest zatem poszanowanie praw i godności każdego człowieka, a praktycznym skutkiem dogadywanie się i osiąganie kompromisów - tłumaczy psycholożka, podkreślając, że asertywności uczymy się od dziecka, w dużej mierze nieświadomie, poprzez obserwację i naśladowanie innych osób.

- Dzieci patrzą na dorosłych, widzą jak oni reagują w różnych sytuacjach i przejmują te sposoby reagowania, co fachowo nazywa się modelowaniem - mówi dr Agnieszka Mościcka-Teske.

Ponieważ jednak asertywność jest umiejętnością, to specjalistka przekonuje, że można się jej uczyć i rozwijać ją świadomie w późniejszym wieku.

- Najlepiej sprawdzają się w tym zakresie zajęcia praktyczne, a więc różnego rodzaju treningi, warsztaty i szkolenia, prowadzone przez profesjonalistów – dodaje psycholożka.

Brak asertywności – co może o nim świadczyć?

O asertywności – fakty i mity

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 03, marzec 2021 10:39

Alicja Cisowska

Odsłony: 1206

- W praktyce nie da się być asertywnym, jeśli najpierw nie rozpozna się i nie doceni swoich własnych potrzeb, a więc bez pewnej dozy tzw. zdrowego egoizmu. Jeśli bowiem ktoś nie dba o siebie i swoje potrzeby, lecz koncentruje się głównie na zaspokajaniu potrzeb innych osób, to prędzej czy później odbije się to na jego kondycji psychicznej i zaowocuje frustracją, która może skutecznie zatruwać życie i relacje z innymi - zaznacza dr Agnieszka Mościcka-Teske.

Specjalistka podpowiada, że chcąc wzmocnić swoją asertywność musimy zatem najpierw zadbać o swoje potrzeby, m.in. potrzebę odpoczynku i sprawiania sobie przyjemności, bez poczucia winy czy straty czasu.

- Zainwestujmy w jakieś swoje hobby. Nie można żyć tylko pracą i obowiązkami domowymi. Jednym z typowych objawów braku asertywności jest niski poziom satysfakcji z życia i relacji z innymi. Jeśli ktoś stwierdzi u siebie taki stan, to warto, aby poszukał fachowej pomocy psychologicznej - radzi psycholożka.

Kolejną oznaką problemów z asertywnością może być poczucie, że inni często nadużywają naszej dobroci, czyli innymi słowy poczucie, że jesteśmy często wykorzystywani przez innych.

Gdzie kończy się asertywność...

- Wbrew pozorom wcale nie jest osobą asertywną ktoś, kto ciągle mówi do innych intensywnym albo podniesionym głosem, którego zdecydowany ton sugeruje, że ten ktoś ma rację i nie ma co do tego, żadnych wątpliwości. Jeśli ktoś komunikuje się z innymi w taki sposób, narzucający i nieznoszący sprzeciwu, jednocześnie zawsze na pierwszym miejscu stawiając siebie i swoje interesy czy racje, to tak naprawdę nie jest to asertywność, lecz agresja - podkreśla psycholożka.

Specjalistka dodaje, że często dochodzi do tego jeszcze próba manipulowania innymi, co może wiązać się np. ze skłonnościami psychopatycznymi lub narcystycznymi takiej osoby.

- Oczywiście osoba asertywna też może czasem mówić podniesionym głosem lub stosować inne intensywne środki wyrazu, stosowne do danej sytuacji, ale jednocześnie musi też być otwarta na racje drugiej strony i powinna też umieć odpuścić - podsumowuje specjalistka.

Źródło: pap-mediroom