

## ASERTYWNOŚĆ

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.

## Co to jest asertywność?

Asertywność to **umiejętność wyrażania własnego zdania, uczuć, postaw** w sposób otwarty, w granicach nie naruszających praw, ani psychicznego terytorium innych osób oraz własnego. Innymi słowy to umiejętność zachowania się równocześnie z szacunkiem dla siebie i dla innych. To umiejętność zachowania się w sposób nieagresywny, nie powodujący cierpienia innych ani też własnego. 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 odmienność. Poszukajmy najlepszego dla nas obojga rozwiązań, 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. W dużej mierze jest tak dlatego, że potrafią zadbać o to co dla nich ważne, nie narażając przy tym na szwank swojego otoczenia.

## Asertywność a krytyka

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 (tego kim są), 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 czuje się swobodnie odsłaniając (w rozsądnych granicach) siebie innym. 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 potknięć jako pretekstów do dalszej nauki.

Weź udział w teleturnieju i sprawdź swoją asertywność

[Asertywność - Teleturniej \(wordwall.net\)](http://wordwall.net)