

# Mity na temat asertywności

16 września 2009

Marta przyszła do mnie z problemem, chciała pracować nad swoją asertywnością, by zacząć mówić NIE swojemu szefowi. On był przecież taki asertywny i zawsze z szyderczym uśmiechem na ustach wszystkim odmawiał, dodatkowo rzucając jakąś głupią docinkę.

Marta przyszła do mnie z problemem, chciała pracować nad swoją asertywnością, by zacząć mówić NIE swojemu szefowi. On był przecież taki asertywny i zawsze z szyderczym uśmiechem na ustach wszystkim odmawiał, dodatkowo rzucając jakąś głupią docinkę. Wzorując się na nim chciała się tego nauczyć, ale zawsze jej wmawiano, że asertywnym trzeba się urodzić. Jednak nie była tego pewna, ponieważ ostatnio widziała reklamę szkolenia, gdzie było napisane, że po dwóch dniach treningu stanie się asertywna. Była rozdarta i zapytała mnie o zdanie.

Dopóki tego nie usłyszałem, to nie wiedziałem, że w tak krótkiej historii może być tyle mitów i nieścisłości, ale po kolei.

## **MIT 1 – ASERTYWNOŚĆ TO TYLKO ODMAWIANIE**

W mojej pracy spotykam się z błędnym postrzeganiem asertywności. Wiele razy spotkałem się z twierdzeniem, że asertywność to tylko umiejętność mówienia „nie”. Oczywiście to jest mit, a dokładniej to tylko skrawek całego obrazu, ponieważ asertywność to wiele więcej niż tylko odmawianie. To cały wachlarz zachowań, takich jak: wyrażanie swoich opinii, potrzeb, przyjmowanie krytyki, pochwał, ocen i wiele innych, które tworzą się z pewnej postawy. Postawy asertywnej, która wymaga wrażliwości na inne osoby – postawy, która jest stanowcza i elastyczna zarazem. To przede wszystkim autentyczność, która jest oparta na szacunku do siebie i innych. Przełożony Marty nie prezentował tej postawy, ale był

postrzegany, jako osoba asertywna. I tu pojawia się kolejny mit, który należy obalić.

## **MIT 2 – ASERTYWNOŚĆ TO EGOIZM I BRAK UCZUĆ**

Asertywność bywa utożsamiana z bezwzględnością, egoizmem i agresją, a nawet chamstwem i brakiem uczuć. Z takim postrzeganiem asertywności spotkałem się głównie w środowisku większych firm. Nie podoba mi się to, że pod przykrywką „asertywności” osoby zarządzające innymi ludźmi stosują różne nieczyste zagrania i wrzucają je do jednego worka z asertywnością. W rzeczywistości traktują innych bez szacunku, często tylko po to, aby połechtać własne ego lub wyładować frustrację. Tak jak przełożony Marty. Okazało się, że jej szef był kiedyś na jakimś cztero godzinnym kursie asertywności. Następnie po jego powrocie do pracy niewiele się zmieniło, a nawet było trochę gorzej. Był trochę bardziej natrętny. Podejrzewam, że swojego zachowania nie zmienił, ponieważ po pierwsze: łatwiej mu było postępować po staremu tyle, że wykorzystując nową wymówkę, jaką był ukończony kurs. Po drugie: w ogóle nie zrozumiał, czym jest postawa asertywna i jak dzięki niej można stosować rozmaite techniki zarządzania. Nie pracuje z osobami, które zachowują się agresywnie lub nie okazują szacunku innym ludziom. Takie osoby mogą przyjść z chęcią nauki technik asertywnych, aby zdobyć wymówkę dla swoich agresywnych zachowań. A później gdyby ktoś miał obiekcje, to mogą powiedzieć, że „przecież tak było na kursie.”

## **MIT 3 – PO TRENINGU BĘDZIESZ ZAWSZE ASERTYWNY**

Kolejnym mitem, który spotkałem i który należy obalić, to mit chyba najbardziej rozpowszechniony przez niektóre firmy szkoleniowe, a dokładniej przez mało precyzyjną a czasem wręcz nieuczciwą ofertę. „Jeżeli przejdziesz trening asertywności to będziesz asertywny zawsze i wszędzie i już tak zostanie”. Nigdy nie spotkałem żadnej osoby, która po dwu dniowym treningu, była by tak samo asertywna w stosunku do przyjaciół,

rodziny lub obcych na ulicy. W każdym miejscu, w każdej sytuacji i o każdej porze dnia. To jest po prostu nie możliwe. Sam trening daje nową wiedzę, podstawowe umiejętności i pokazuje jak w skuteczny sposób można dalej samemu pracować nad sobą. Natomiast reszta zależy od uczestnika. Jeżeli pójdiesz na trening i nie będziesz korzystać z ćwiczeń oraz nie będziesz wzmacniać umiejętności, które tam nabyłeś – to nic nie da. Asertywność nie przyjdzie nagle do Ciebie i powie: „hej już jestem, od tej pory będziemy się trzymać razem w każdej sytuacji, . Asertywność i postawa asertywna to zbiór wartości i umiejętności, których najlepiej się nauczyć w prawdziwym życiu, w codziennych sytuacjach. Każdy może się tego nauczyć, ale są praktycznie zerowe szanse, że zrobi to podczas kilku godzin kursu. A co za tym idzie, wiąże się to z kolejnym mitem.

#### **MIT 4 – ASERTYWNYM TRZEBA SIĘ URODZIĆ**

Gdy już wyjaśniłem Marcie, że jej szef nie jest wcale asertywny i opowiedziałem więcej o tym jak powinien się zachowywać, to stwierdziła: Mogłabym spróbować sama się nauczyć bycia asertywną i iść na jakiś kurs, ale nie wiem czy dam radę, bo przecież taką osobą to się trzeba urodzić. Oczywiście to również jest mit . Takie stwierdzenie zwykle pełni dwie funkcje. Po pierwsze jest mitem, na który nie ma żadnego naukowego dowodu (to chyba, że masz takie informacje potwierdzone naukowymi dowodami, wtedy proszę o informację). Ma również drugą funkcję. Jest fantastyczną wymówką dla niektórych, aby nic nie robić w trudnych sytuacjach. Łatwiej powiedzieć: „nie urodziłem się asertywny” lub nie mogę być asertywny” i trochę uważać się nad sobą, niż zdać sobie sprawę z tego, że przecież mogę się tego nauczyć, ale będę w to musiał włożyć trochę wysiłku. Ta i podobne wymówki skutecznie oddalają nas od przekonania, że mamy swoje prawa i posiadamy na tyle władzy nad swoim życiem, że możemy je zmieniać.

Autor: Michał Mącznik

Źródło: [iThink](#)