

Asertywność brzmi jak coś, co powinno przychodzić naturalnie, a u mnie długo nie przychodziło. Zamiast asertywności czułam raczej napięcie w klatce piersiowej i głowę pełną scenariuszy: że ktoś się obrazi, że stracę sympatię, że wyjdę na nieuprzejmą, a potem i tak zostanę sama z własnym poczuciem winy. W przyjaźniach to się zaczyna od drobiazgów. W związkach potrafi urosnąć do sprawdzania telefonu, cichego zgadywania, zamiast mówienia wprost.

Moja ulubiona iluzja była prosta: „jeśli będzie wystarczająco miło, to nikt nie będzie miał powodu, żeby mnie zranić”. Tylko że to nie jest plan, który działa w dłuższym czasie. Działa na krótko, czasem nawet kilka miesięcy, a potem pojawia się złość, zmęczenie i to bolesne uczucie, że ja cały czas się dostosowuję, a druga strona ma wygodę.

Asertywność nie jest byciem twardą ani bezczelnym. W moim przypadku to raczej nauka mówienia „stop” i „tak” w taki sposób, żeby nie niszczyć relacji, tylko ją chronić. I to właśnie dlatego, mimo że brzmi groźnie, jest dla mnie uspokajające. Bo zamiast domysłów dostaję jasność. Zyskuję oddech.

Dlaczego trudno być asertywną, kiedy się boisz

U osób, które mają w sobie sporo ostrożności i lęku przed konfliktem, trudność z asertywnością często nie wynika z braku empatii. Właśnie z nadmiaru empatii.

Kiedy słyszę „nie pasuje mi to, co robisz”, w głowie od razu uruchamia się cały łańcuch: co ja źle zrobiłam, czy to moja wina, czy ja przesadzam, czy teraz będzie dystans. I pojawia się pokusa, żeby wyprzedzić problem. Jeśli ja pierwsza przeproszę i zrobię krok wstecz, to może druga strona nie uzna mnie za „trudną”. Tylko że w praktyce druga strona widzi coś innego. Widzi osobę, która się godzi, aż w końcu pęka.

W przyjaźniach najczęściej pęknięcie wygląda tak: przez długi czas zgadzam się na terminy, pożyczam, odpisuję szybciej niż mam ochotę, słucham problemów, nawet kiedy jestem zmęczona. A kiedy w końcu powiem „tym razem nie dam rady”, słyszę w odpowiedzi albo zaskoczenie, albo pretensje. Wtedy lęk rośnie jeszcze bardziej, bo uczę się, że mówienie prawdy ma cenę.

W związkach to może mieć formę mniejszą, ale częstszą: zamiast powiedzieć „czuję się przytłoczona, gdy planujemy w ostatniej chwili”, zaczynam się wycofywać. Zaczynam być chłodna. Zamiast rozmowy jest cisza, a cisza zawsze ma dwa znaczenia. Jeden jechał w kierunku „obraziłam się”, drugi w kierunku „nie czuję się bezpiecznie, więc nie powiem”.

Asertywność w takim układzie jest sposobem na odzyskanie kontroli bez przemocy. Mówisz, zanim uciekasz w milczenie albo zanim wybuchniesz.

Asertywność jako ochrona relacji, nie atak

Kiedy dopiero zaczynałam uczyć się asertywności, próbowałam ją robić jak ćwiczenie. Usiłowałam brzmieć „pewnie”, używać krótkich zdań, trzymać kontakt wzrokowy. I wiecie co? To tylko zwiększało lęk, bo skupiałam się na tym, jak wypadam, a nie na tym, co jest w środku.

NIE DAJ SOBIE WEJŚĆ NA GŁOWĘ

Sylwia Królikowska

psycholog, trener

charyzma
#65 tydzień



Dla mnie kluczowe było zrozumienie, że asertywność to komunikat, a nie test charakteru. Komunikat brzmi mniej więcej tak: „mam swoje granice i opinie. Nadal dbam o relację, ale nie będę udawać, że mnie to nie dotyczy”.

Jeśli ktoś przyjmuje granicę spokojnie, to znaczy, że relacja jest w stanie oddychać. Jeśli ktoś reaguje atakiem albo karą w stylu „to twoja wina, że ja cierpię”, to znaczy, że granica nie jest mile widziana. Wtedy asertywność nie jest problemem. Jest wskaźnikiem tego, co naprawdę dzieje się między wami.

To ważne, bo osoby lękowe często mają obsesję: „może ja jestem za duża?” Długo tak miałam. A potem, po czasie, zauważyłam schemat. Nie chodziło o to, że ja jestem zbyt duża. Chodziło o to, że mój „nie” było traktowane jak błąd, a nie jak informacja.

Mówienie nie w przyjaźniach: gdzie to najłatwiej zaczynać

W przyjaźniach asertywność jest jak trening mięśni. Najpierw robisz małe ruchy. Nie zaczynasz od ciężarów w pierwszym dniu.

Zaczynałam od sytuacji, które boli mniej, a uczą równie dużo. Kiedy przyjaciółka proponowała spotkanie w dniu, w którym byłam wykończona, mówiłam zdanie, które brzmiało jak prośba o przesunięcie, a nie jak wyrok: „W tym tygodniu jestem zmęczona, ale jeśli możemy przełożyć na jutro albo w piątek wieczorem, będzie mi łatwiej”.

I dopiero później dowiedziałam się, że to jest asertywność, nawet jeśli brzmi miękko. Asertywność nie musi być szorstka, żeby była skuteczna.

Czasem jednak lęk jest tak duży, że zamiast powiedzieć „nie” pojawia się „może”. To nie jest neutralne. „Może” w praktyce zamienia się w brak decyzji, a to daje drugiej stronie fałszywe poczucie, że wciąż jesteś dostępna. Jeśli wiesz, że nie jesteś, spróbuj krótkiego, uczciwego komunikatu, bez usprawiedliwiania się na pięć minut.

Przykład z życia: miałam znajomą, która regularnie z dnia na dzień planowała rzeczy na „już jutro”. Kiedy odmawiałam, słyszałam „ale przecież obie zawsze znajdujemy czas”. Kiedy w końcu powiedziałam „ja nie znajduję czasu, bo tym razem potrzebuję odpoczynku”, odpowiedź była podobna, ale po czasie zauważyłam różnicę. Przestała mnie naciskać na ten konkretny typ sytuacji, chociaż emocje oczywiście pojawiły się u niej. To był moment, kiedy zrozumiałam, że jej dyskomfort nie jest moim obowiązkiem do rozwiązywania.

W przyjaźniach asertywność pomaga też w drobnych rzeczach, które potem robią się poważne, na przykład w granicach czasowych: ile wsparcia dajesz, ile rozmów o kryzysach jesteś w stanie udźwignąć, kiedy kończysz spotkanie, nawet jeśli druga osoba jeszcze „ma temat”.

Granice w związkach: temat trudniejszy, bo emocje są bliżej

W związkach lęk jest zwykle bardziej intensywny, bo stawka jest wyższa. Nie chodzi tylko o to, że ktoś się obrazi. Chodzi o to, że twoja odmowa może zostać odczytana jako brak miłości. To brzmi strasznie, gdy masz w sobie wrażliwość i historię, w której miłość trzeba było sobie „zasłużyć”.

Jeśli masz partnera lub partnerkę, która dobrze reaguje na rozmowę, to asertywność działa jak smar. Zmniejsza napięcie, bo przestajesz domyślać się. Ale jeśli trafisz na osobę, która używa winy jako waluty, to twoje granice mogą ją zdenerwować.

I tu ważna rzecz: asertywność nie jest manipulacją. To nie ma być plan „tak, żeby oni się zgodzili”. To ma być mówienie prawdy o sobie w sposób, który nie odbiera godności.

Ja w kryzysach nauczyłam się zaczynać od opisu, nie od oskarżenia. Brzmiało to wtedy mniej więcej tak: „Kiedy wracasz późno i piszesz dopiero po godzinie, robi mi się niespokojnie. Potrzebuję, żebyś wysłał krótką wiadomość w miarę możliwości”. To jest konkret. Nie ma w nim „ty zawsze” i „ty nigdy”. Jest moja emocja i moje oczekiwanie.

Z czasem dopracowałam też długość. W emocjach im dłużej mówisz, tym bardziej rośnie ryzyko, że druga strona usłyszy tylko ton albo tylko fragment. Gdy mam stres, wolę zdanie krótsze, powtórzone spokojnie, niż długą, obronną mowę.

Jak to przełożyć na konkret: zdania, które mogę powiedzieć, gdy się boję

Nie mam jednego magicznego wzoru. Z biegiem lat wyrobiłam sobie zestaw formuł, które pomagają mi utrzymać kontakt ze sobą. Najczęściej działają one, bo nie są ani zimne, ani nadmiernie przepraszające.

Poniżej masz kilka przykładów zdań, które możesz dopasować do siebie. To nie jest „gotowiec idealny”. To jest rama, która trzyma cię w ryzach, gdy lęk próbuje przejąć prowadzenie.

- „Nie mogę wpaść w tym terminie. Zamiast tego wole wybierać [dzień].”
- „Potrzebuję chwili dla siebie i wrócę do tematu jutro.”
- „To dla mnie za dużo. Możemy zrobić to inaczej, w mniejszym zakresie?”
- „Rozumiem, że to cię zaskakuje, ale ja mam swoje granice i nie zmienię decyzji.”

Te zdania mają jedną wspólną cechę: dają drugiej osobie informację, a nie pretekst do dyskusji na poziomie „czy twoje uczucia są ważne”.

Jeśli chcesz, możesz w podobnym stylu spróbować wersji bardziej miękkiej: „W tej chwili nie mam siły” zamiast „Nie chcę”. Różnica jest subtelna, ale dla wielu osób lękowych to przełom, bo nie czują, że odrzucają człowieka, tylko swoje możliwości.

Asertywność książka, poradnik, e-book, audiobook: co z tego realnie wynika

Często trafiaam na pytanie, czy lepiej brać asertywność książka, asertywność poradnik, asertywność e-book czy asertywność audiobook. W praktyce każda forma ma inną funkcję, a ludzie lękowi zwykle korzystają z tych, które obniżają napięcie.

Ja najbardziej doceniłam materiały do „przećwiczenia w głowie”, zanim otworzę usta. To może być asertywność audiobook w drodze do pracy, bo słuchasz spokojniej niż czytasz i łatwiej ci wracać do fragmentów. Materiał w

formie audiobooka daje też rytm, podczas którego twoje ciało się uspokaja, a ty lepiej zapamiętujesz konkretne zdania.

Asertywność poradnik działa świetnie, kiedy potrzebujesz uporządkować sytuację: co robić, gdy ktoś naciska, co robić, gdy druga strona miesza twoje granice z „karą”, co robić, gdy czujesz winę. Taki poradnik jest jak mapa, ale dopiero doświadczenie pokaże, gdzie są skróty i gdzie są pułapki.

Asertywność e-book i asertywność książka dają natomiast możliwość powrotu do notatek. U mnie sprawdzają się miejsca z własnymi dopiskami: „co mi działa”, „co mi szkodzi” oraz „jak brzmiało zdanie, które powiedziałam i było ok”.

Najważniejsze ograniczenie tych materiałów jest takie, że nie przenoszą emocji. One nie wyczyszczą ciebie z lęku. Mogą tylko podpowiedzieć język i kierunek. Reszta to trening w realnych, małych sytuacjach.

Trudne scenariusze: kiedy asertywność naprawdę boli

Są sytuacje, w których lęk mówi: „jak powiesz, stracisz relację”. I czasem ma rację. Asertywność nie obiecuje, że wszyscy będą zachwyceni. Oferuje tylko uczciwość.

1) Gdy ktoś woli domysł niż dialog

Jeśli druga strona żyje w „zgaduj moją potrzebę”, to asertywność wymaga zmiany gry. A ludzie nie lubią zmiany gry, szczególnie jeśli w niej dotąd byli wygrani.

2) Gdy jest presja czasu

Są rozmowy, które zjadają twoje nerwy. Przykład: „odpowiedz teraz, bo jak nie, to będzie wojna”. W takich momentach asertywność zaczyna się od prośby o zwłokę: „Nie jestem w stanie zdecydować teraz. Potrzebuję czasu do namysłu”. To daje ci przestrzeń, a drugiej stronie sygnalizuje, że nie poddasz się emocjonalnemu hamowaniu.

3) Gdy w tle jest historia zależności

Czasem jedna strona jest finansowo albo logistycznie zależna, czasem jest „ratowaniem” w jedną stronę. Wtedy asertywność może zostać potraktowana jako zdrada. W takich przypadkach warto mieć strategię, która chroni twoją stabilność. Granica nie może być jedyną akcją ratunkową, jeśli wiesz, że po niej [asertywność poradnik](#) spada na ciebie ryzyko. Czasem potrzebujesz planu awaryjnego, wsparcia, czasowego dystansu.

Jeśli brzmi to strasznie, to dlatego, że jest straszne. Ale ja wolałam strach z granicą niż strach w milczeniu.

Prosty trening na tydzień: jak zacząć, nie robiąc z tego wielkiej rewolucji

To, co działało u mnie, to plan na małe dawki. Nie czekałam na moment idealny. Zaczynałam od rzeczy, które miały szansę pójść dobrze, bo wtedy uczysz się, że świat się nie kończy.

Poniżej jest moja minimalna procedura. Mała, ale systematyczna, i nie wymaga bohaterstwa.

- Wybierz jedno „tak, ale” i jedno „nie”, które od dawna odkładasz.
- Powiedz to najpierw w wersji krótkiej, bez tłumaczenia.
- Dodaj jedno zdanie wyjaśnienia: „bo potrzebuję”, „bo nie mam zasobów”.
- Obserwuj reakcję przez 10 minut, nie przez cały dzień w głowie.

- Zapisz jedno zdanie: co było najtrudniejsze i co zrobiło różnicę.

Dlaczego 10 minut? Bo lęk zwykle nakręca się w długim czasie. W krótkim oknie widzisz, co się realnie dzieje, a nie to, co twój umysł próbuje dopisać.

Jeżeli twoje „nie” spotyka się z karą, to też jest informacja. Trening nie polega na tym, żeby zawsze wygrywać, tylko żeby przestać płacić za spokój swoim wnętrzem.

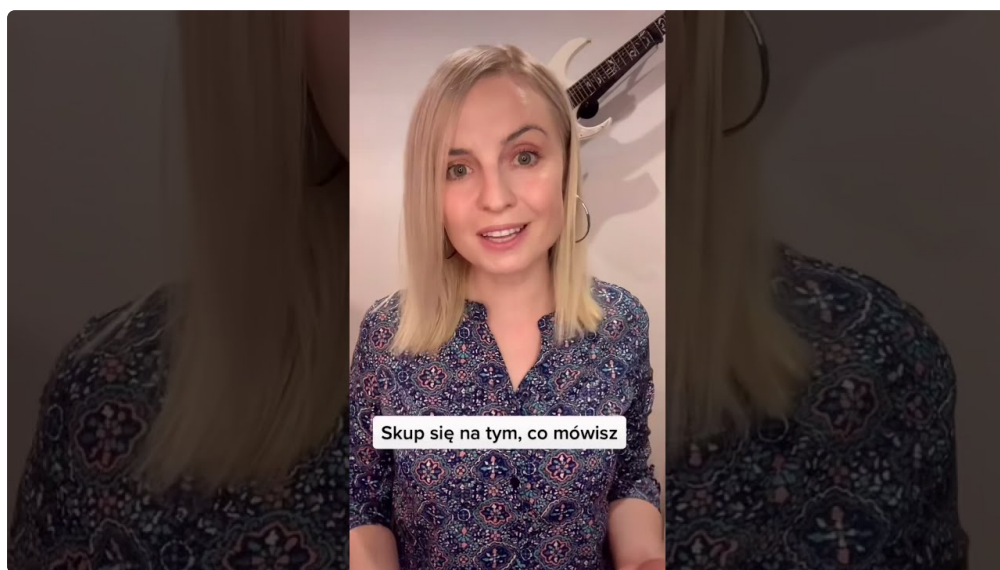
Kiedy nie chodzi o asertywność, tylko o inne mechanizmy

Bywa też tak, że ktoś myli asertywność z agresją, a ktoś inny myli ją z uległością. W praktyce to rozróżnienie jest ważne.

Asertywność jest wtedy, gdy: Mówisz o sobie, określasz granicę i utrzymujesz szacunek, Nie niszczysz, nie poniżasz, nie używasz emocjonalnego szantażu, Czujesz, że decyzja jest twoja, a nie „zgodą dla świętego spokoju”.

Uległość natomiast bywa strategią na lęk. Z zewnątrz wygląda spokojnie, ale w środku budujesz rezerwuár rosnącego napięcia. Wtedy nawet małe sprawy będą cię zalewać.

Agresja bywa odwrotnością lęku, tylko maską. Czasem osoby, które mają dość, wchodzą w „teraz ja wam pokażę”, zamiast mówić „ja tego nie chcę”. To też nie służy relacjom. Jeśli czujesz, że w środku jest ciśnienie i pragnienie ukarania, zatrzymaj się. Asertywność zwykle oddycha wolniej.



Co sprawdzać po rozmowie: czy to jest zdrowa granica

Wątpliwości są naturalne. I ja je miałam. Dlatego zaczęłam sprawdzać nie tyle „czy ktoś był zadowolony”, tylko kilka sygnałów:

Czy potrafię wrócić do siebie po rozmowie, zamiast godzinami wracać do słów? Czy w kolejnych dniach relacja ma szansę się uspokoić, nawet jeśli druga strona była zaskoczona? Czy moje granice rosną w sensie jasności, a nie w sensie kary? Czy rozmawiamy o rozwiązaniach, a nie o tym, kto ma rację?

Jeśli te rzeczy się dzieją, to masz do czynienia z asertywnością, a nie z jednorazowym wybuchem.

Najważniejsza zmiana: przestajesz negocjować swoje uczucia

Gdy zaczynałam, negocjowałam. „Może przesadzam. Może to ja jestem zbyt wrażliwa.” Tyle razy wracałam do tej myśli, że przestało być myślą, a stało się prawem. Dopiero kiedy kilka razy utrzymałam granicę mimo dyskomfortu, zobaczyłam, że uczucia nie potrzebują aprobaty. Potrzebują uznania.

To jest też najtrudniejsza lekcja w związkach: twoje „nie” może być prawdziwe, nawet jeśli partner lub partnerka czuje smutek. Smutek nie jest automatycznie twoim winieniem. Jest reakcją. Ty możesz ją współodczuwać, ale nie musisz jej rozbrajać swoim kosztem.

A w przyjaźniach? Tu często granica jest testem jakości, nie testem miłości. Jeśli przyjaźń potrafi przejść przez krótkie napięcie i wrócić do rozmowy, jest duża szansa, że to relacja do budowania. Jeśli nie potrafi i zamiast tego pojawia się kara, wyśmiewanie lub ciągłe wymuszanie, to granice nie są problemem. Są lekarstwem na fałszywy układ.

Jeśli masz w sobie strach, to znaczy, że ci zależy. I wcale nie musisz przestać się bać, żeby być asertywną. Możesz tylko nauczyć się mówić mimo lęku, na małych krokach, w zdaniach, które trzymają cię przy twojej godności.