

Asertivitatea

Ce este asertivitatea?

Asertivitatea este abilitatea de a-ți exprima în mod onest (verbal și nonverbal) opiniile, emoțiile, atitudinile și drepturile, fără teamă și fără a încălca drepturile celorlalți. Atunci când comunică direct și deschis cu ceilalți pentru îndeplinirea nevoilor personale vei avea mai multă încredere în tine și vei câștiga respectul celorlalți. Persoana asertivă, fiind deschisă și receptivă va fi atentă și la nevoile celorlalți.

De unde provine comportamentul non-asertiv?

Mulți dintre noi suntem învățați că întotdeauna trebuie să îi mulțumim pe ceilalți, că nu este politicos să consideri că drepturile tale sunt mai importante decât ale celorlalți sau că nu ar trebui “să facem valuri” sau că dacă cineva spune sau face ceva care nu ne place ar trebui să nu spunem nimic și să ne ferim de acea persoană. Teamă de a nu răni pe ceilalți sau de a nu fi respins de alții poate fi un blocaj al asertivității.

Convingerile personale despre drepturile pe care le avem pot ajuta sau pot bloca asertivitatea.

De ce este importantă asertivitatea?

Dacă nu știi să fii asertiv poți experimenta:

- *depresie*: sentiment de mânie orientat spre propria persoană, sentimentul că ești neajutorat sau nu ai control asupra propriei vieți
- *răzbunare*: sentiment de mânie orientat spre ceilalți pentru că te-au manipulat
- *frustrare*: De ce am lăsat să se întâmple acet lucru?
- *violență* fizică sau verbală adresată celorlalți

Mulți oameni le este mai ușor să fie asertivi în anumite situații mai mult decât în altele. De exemplu, e mai ușor să fii asertiv cu un străin decât cu cineva pe care îl cunoști și la care ții. Dar cu cât este persoana mai importantă cu atât este mai important să fii asertiv. Comportamentul asertiv determină respect din partea celorlalți.

Înainte de a acționa asertiv trebuie să decizi dacă ești de acord cu consecințele propriului comportament. Deși, de cele mai multe ori comportamentul asertiv duce la un răspuns pozitiv, unii oameni pot reacționa negativ.

Asertivitatea nu înseamnă agresivitate

Agresivitatea înseamnă susținerea propriilor drepturi încălcându-le pe ale celorlalți. Comportamentul agresiv al celorlalți poate fi o scuză pentru a utiliza la rândul tău un comportament agresiv.

Abordări greșite ale asertivității

Asertivitatea nu se află la mijloc pe un continuum unde la extreme se situează agresivitatea și pasivitatea. În întrebările de mai jos se află câteva dintre abordările greșite ale asertivității:

Întrebare: *E posibil să fii prea asertiv ?*

Răspuns: *Nu, deoarece cu cât ești mai asertiv cu atât se simt alții încurajați să fie asertivi.*

Întrebare: *Dacă sunt mai mult sau mai puțin asertiv înseamnă că devin agresiv sau pasiv ?*

Răspuns: *Nu, pentru că asertivitatea este o abordare diferită nu un punct de mijloc între agresivitate și pasivitate.*

Întrebare: *Nu-mi voi pierde prietenii și nu îi voi îndepărta pe ceilalți dacă voi fi întotdeauna preocupat de exprimarea drepturilor și sentimentelor mele ?*

Răspuns: *Nu, dacă o vei face în mod asertiv ceea ce înseamnă să fii de asemenea preocupat de drepturile și sentimentele celorlalți. Mai mult, vei putea să îi ajuți pe ceilalți să își îndeplinească drepturile dacă tu nu acorzi atenție realizării drepturilor tale ?*

Principiile asertivității

Asertivitatea necesită dezvoltarea unor obișnuințe și abilități specifice de comunicare. Iată câteva dintre cele mai importante:

1. Exprimă-ți sentimentele și opiniile la persoana întâi, Eu cred

Abordări neasertive, de exemplu: *Ce naiba vrei să spui ?*

2. Nu minimaliza importanța ta și a celorlalți.

Exemplu: un coleg îți cere opinia referitor la un subiect.

Răspunsul asertiv ar fi: *Eu cred că.....*

Răspunsul neasertiv este unul în care îl desconsideri pe celălalt (*Mă mir că nu știi răspunsul la asta*) sau în care te desconsideri pe tine (*Sunt doar în clasa a IX-a, n-am de unde să știu.*)

3. Fii specific când oferi feed-back sau când critici.

Exemplu: criticarea unei lucrări.

Răspuns asertiv: *Aș dori să folosești abordarea X în loc de abordarea Y în lucrarea ta.*

Răspuns neasertiv: *Ai avut o lucrare proastă. Abordarea a fost îngrozitoare.*

4. Utilizează un limbaj neutru, neexploziv.

Uneori, cuvintele folosite precum și limbajul nonverbal (mimica, gestică, tonalitate etc) îi determină pe ceilalți să fie defensivi sau acuzatori. Sarcasmul duce la același rezultat.

5. Confruntă situațiile neplăcute imediat (sau cât mai repede posibil)

Confruntare înseamnă exprimarea sentimentelor și opiniilor nu atacul la persoană.

6. Asigură-te că limbajul nonverbal e congruent cu cel verbal.

90% din mesajul pe care îl primim de la celălalt este comunicat nonverbal. Dacă există o discrepanță între cuvinte și mesajul nonverbal cealaltă persoană va crede mesajul transmis nonverbal. Asertivitatea presupune onestitate iar discrepanța între verbal și nonverbal atinge credibilitatea celui care comunică.

Asertivitatea se dezvoltă. În primul trebuie să faceți o distincție clară între comportamentul asertiv, pasiv și agresiv și în al doilea rând, trebuie să practicați asertivitatea până când vă veți dezvolta un repertoriu de comportamente pe care să le aplicați în cele mai variate situații, chiar și atunci când sunteți sub stres.