

**Prawidłowa, zdrowa komunikacja interpersonalna, to umiejętność odmawiania nazywana asertywnością.**

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 odmiennność. Poszukajmy najlepszego dla nas obojga rozwiązania, 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*.

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 odstawiając (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 potknąć jako pretekstów do dalszej nauki.

Własną asertywność można **aktywnie rozwijać** korzystając z pomocy psychoterapeuty, psychologa lub różnego rodzaju szkoleń dedykowanych rozwojowi tej umiejętności, tzw. treningom asertywności. Pomocna jest także literatura w formie poradników dostępnych w księgarniach.

*Opracował: mgr Grzegorz Mączka*

<https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/asertywnosc-co-to-jest/>

<https://www.youtube.com/watch?v=2W2CtM80LCg>

[https://www.youtube.com/watch?v=CBCYY\\_Y8Yoc](https://www.youtube.com/watch?v=CBCYY_Y8Yoc)

<https://www.youtube.com/watch?v=0eod4S1jZpg>