

Cum sa fim asertivi - Puterea de a spune Nu

Te bucuri ca mai ai o ora si pleci acasa, tocmai bine ca sa ajungi la timp sa-l iei pe ala mic de la gradinita. Doar i-ai promis. A fost o zi grea, plina de clienti imposibili. Usa biroului se deschide si seful iti mai pune un vraf de dosare pe birou. Toate pentru azi!

Ca de fiecare data, nu ai puterea sa-l refuzi. Si ala mic? Te simti vinovata, dar nu vezi nicio solutie.

Sora ta cea mica vrea mereu sa o ajuti la cumparaturi. Te-ai saturat! Ai si tu ceva mai bun de facut, nu? De data asta nu ii mai raspunzi la telefon si daca o sa te intrebe ce s-a intamplat ii spui ca ai uitat sa o suni inapoi.

Intri in casa incarcata de bagaje si iti vezi iubitul cum sta cu picioarele pe masuta din living. Ahh, cat te enerveaza chestia asta! Rabufnesti. Tipi la el reprosandu-i ca nu-i pasa deloc de tine si ca daca te-ar iubi s-ar purta altfel. Intri in dormitor trantind usa.

Ti se par cumva cunoscute situatiile astea? Te regasesti in ele? Daca da, iata solutia.

Invata sa spui Nu! Specialistii in comunicare ne asigura ca solutia este sa devii asertiv. Sa comunici cu cei din jur si sa-ti sustii punctul de vedere, fara sa devii agresiv si fara sa-i ranesti pe ceilalti. Invata sa exprimi deschis ceea ce vrei, cu integritate si onestitate. Acest lucru este posibil doar daca ai o stare de respect si consideratie pentru propria ta persoana si pentru de cei din jur.

Te-ai intrebat vreodata, ce ganduri subconstiente stau la baza neputintei noastre de a spune Nu? Am acceptat de multe ori propuneri care nu aveau nicio legatura cu necesitatile noastre reale doar pentru a-i face pe plac celuilalt. Sau de teama ca imaginea noastra de fiinta superamabila ar avea cumva de suferit. Sau chiar de teama ca Celalalt ne-ar putea parasii.

Este uimitor, dar atunci cand nu reusim sa refuzam o propunere care nu ne este pe plac, ne supunem exagerat dorintelor si nevoilor celorlalti si ne desconsideram propriile drepturi. Actionam crezand ca vom "salva relatia", dar asemenea atitudine creeaza tensiuni si nemulumiri ascunse care o vor sabota pe termen lung.

Nici atitudinea agresiva nu reprezinta o solutie. Crezi ca reusesti sa ai o comunicare adevarata folosind un ton ostil, tipand sau reprosand? Vei crea conflicte si animozitati si o sa-i silesti pe ceilalti sa devina defensivi sau sa intre in jocul tau pentru putere. Persoanele agresive nu tin cont de sentimentele si de drepturile celor din jur si incearca sa obtina ceea ce-si doresc prin intimidare si forta.

Comportamentul asertiv este calea de mijloc intre cele doua extreme: supunerea si agresivitatea. Aceasta implica sa ne exprimam deschis sentimentele si sa spunem ceea ce gandim si simtim cu o atitudine sincera, onesta, fara sa incercam sa-i constrangem in vre-un fel pe ceilalti si fara sa-i manipulam sentimental pozand in rolul de victima.

Sunt si cazuri cand o persoana nu-si manifesta in mod deschis agresivitatea, altfel spus nutreste o agresivitate mocnita. Acesta este un comportament de tip pasiv-agresiv. Cand sotul are profunde resentimente fata de sotia care-l controleaza si-l cicaleste continuu, "uita" sa-i indeplineasca si cele mai banale dorinte.

Tehnici pentru a deveni asertiv

Daca va este greu sa refuzati, acordati-va un anumit timp pentru a clarifica cum anume vreti sa raspundeti. De ex: "Bine, o sa ma gandesc, o sa iti dau raspunsul meu intr-o ora"... sau atunci cand vi se pare voua potrivit, la sfarsitul zilei.

Nu da prea multe explicatii. Scuzele exagerate arata nesiguranta si vulnerabilitate. Evita sa te culpabilizezi fara rost. Daca este o relatie importanta pentru tine, poti preciza limitele refuzului si eventual motivele pentru care iei o asemenea hotarare: "Sunt de acord sa mergem la cumparaturi, dar numai sambata de la ora 11, cand iubita mea merge in vizita la parintii ei". Foloseste si un limbaj non-verbal asertiv si priveste-ti in ochi interlocutorul, vorbindu-i cu un ton calm si echilibrat si evitand pe cat se poate exploziile emotionale. Spune-i sincer ce simti si ce-ai dori sa se schimbe: "Sunt suparata acum, si as dori ca tu sa ma asculti".

Poate fi dificil sa fii asertiv daca nu-ti dai seama ce simti, ce doresti sau ce nu doresti. Daca nu iti dai

seama ce simti si ce doresti, discuta cu o prietena sau cu un prieten bun sau incearca sa-ti clarifici gandurile si sentimentele notandu-le pe o coala de hartie. Ceilalti nu iti pot citi gandurile ca sa stie ce-ti doresti, de aceea e bine sa-ti exprimi dorintele si cu voce tare.

Tot specialistii in comunicare considera ca daca ne-am evalua cu sinceritate drepturile, am accepta mult mai usor punctul de vedere al celuilalt si am fi mai deschisi negocierilor pentru a obtine un rezultat echitabil.

Poate nu stiai, dar decalogul asertivitatii e valabil si pentru tine:

- ai dreptul sa fii fericita, sa fii tu insuti, sa-ti exprimi sentimentele pozitive sau negative, sa te dezvolti si sa evoluezi.
- ai dreptul sa te razgandesti, sa spui "nu stiu" si sa refuzi solicitarile carora nu le poti face fata.
- ai dreptul sa spui "Nu" la tot ceea ce ti se pare ca nu esti pregatit sa faci si ai dreptul sa-ti stabilesti singur propriile prioritati!

Simplu, asa-i? Ramane doar sa punem in practica toate aceste sfaturi si sa nu uitam ca si celalalt are aceleasi drepturi ca si noi.

Sursa : Dr. Gabriela Marin, *Professional Member of International Enneagram Association*