

Czasem myślę, że asertywność ma w sobie coś z nauki oddychania, tylko w stresie. Wchodzisz w rozmowę i nagle czujesz ścisk w klatce. Ktoś naciska, przyspiesza, mówi „no weź”, „przecież to nic takiego”. A ty masz w głowie dwa głosy naraz: „daj spokój, przecież nie chcesz konfliktu” oraz „nie zrobisz tego do końca, bo to cię zjada”. I wtedy pojawia się pytanie, które wcale nie jest teoretyczne: jak powiedzieć „nie” albo „tak, ale inaczej”, żeby nie skrzywdzić siebie ani relacji.

Tylko że to jest trudne, bo asertywność kojarzy się ludziom albo z twardą postawą, albo z agresją. A ja wolę myśleć o niej jak o granicy. Granica to coś spokojnego, nawet jeśli w środku się trzęsiesz. A ja trzęłam się nieraz, kiedy próbowałam bronić własnych potrzeb. Stąd ta wersja asertywności, z lekim strachem w tle, ale z konkretnym ruchem do przodu.

Dlaczego asertywność bywa straszna

Lęk przed asertywnością rzadko wynika z „braku charakteru”. Najczęściej to strach przed konsekwencjami: że ktoś się obrazi, że stracisz sympatię, że zostaniesz uznana za „trudną”. Kiedy jesteś osobą wrażliwą albo kiedy długo nosiłaś cudze potrzeby jak własne, sprzeciw potrafi zboleć od razu. Nie dlatego, że masz rację, tylko dlatego, że uczysz swój układ nerwowy nowych zasad.

W praktyce to wygląda tak: chcesz powiedzieć coś prostego, na przykład „nie mogę wziąć dodatkowych dyżurów”, a kończy się na „postaram się, ale nie obiecuję” albo „zgoda, tylko proszę nie mówić o tym szefowi”. Jeśli to ci się zdarza, to wiesz, jak to potem się przeradza w poczucie winy i zmęczenie. Wina pojawia się szczególnie wtedy, gdy w środku wiesz, że odpowiedziałaś inaczej, niż chciałaś. A asertywność nie jest grą w udawanie. Ona ma przywracać spójność.

Warto też rozbroić jedno mylne skojarzenie: asertywność nie polega na „wygrywaniu” argumentów. Agresja też potrafi wygrywać słowami, ale płaci się za to relacją albo godnością. Asertywność ma być obroną twoich granic, nie karą dla drugiej osoby.

Agresja i asertywność wyglądają podobnie, ale inaczej działają

Są takie rozmowy, kiedy głos robi się głośniejszy, słowa ostre, a twoja głowa mówi „w końcu im pokażę”. I niby spełniasz cel, bo mówisz, co myślisz. Tyle że po wszystkim czujesz nie ulgę, tylko ochłodzenie relacji i wyczerpanie. Agresja daje szybki efekt, ale zwykle zostawia po sobie gorycz.

Asertywność jest bardziej przewidywalna. Nawet jeśli druga osoba się wkurzy, ty nie dokładasz paliwa. Mówisz w sposób, który informuje i ustawia warunki, nie w sposób, który upokarza.

W moim życiu było kilka momentów, kiedy myliłam te dwie rzeczy. Pamiętam jedną sytuację z pracy, kiedy ktoś stale zrzucał na mnie rzeczy „na już”, a ja łąpałam nerwowy dym i dawałam odpór. Odpór był mocny, brzmiał jak granica, ale w środku była ulga z domieszką złości. Następnego dnia każdy miał już swoje wersje wydarzeń. Nie chodzi o to, że złość jest zakazana, tylko o to, że agresja rozciąga konflikt na cały zespół, a asertywność ma go zatrzymać na poziomie rozmowy o potrzebach.

Jeśli czujesz strach, to możesz mieć dobry punkt startu. Strach często pojawia się wtedy, gdy chcesz być uczciwa i nie chcesz kogoś ranić. To proste „ja nie chcę szkodzić”, które działa jak kompas. Problem zaczyna się, gdy strach każe ci milczeć.

Co tak naprawdę chronisz: granicę, wybór albo energię

Kiedy mówię „bronić swoich potrzeb”, widzę trzy różne scenariusze. Każdy wymaga trochę innej formy asertywności.

Pierwszy scenariusz to granica. Na przykład: „Nie pożyczam pieniędzy”. Granica ma charakter stały. Drugi scenariusz to wybór, czyli elastyczność zależnie od warunków: „Mogę, ale tylko w środę, bo w poniedziałek jestem w trakcie”. Trzeci scenariusz to energia. To szczególnie ważne, jeśli pracujesz dużo albo masz domowe obowiązki. Czasem twoja odmowa nie dotyczy zadania, tylko kosztu. „Nie dam rady przy tym, bo mam już pełny grafik i wracam do domu z perspektywą odpoczynku, nie kolejnej odpowiedzialności”.

Wybór właściwego celu zmienia ton wypowiedzi. Gdy mówisz o granicy, krótkość działa uspokajająco. Gdy mówisz o wyborze, potrzebujesz doprecyzowania warunków. Gdy mówisz o energii, najlepiej brzmi szczerowość bez uzasadniania się w nieskończoność.

Asertywność jak stosować w codziennych chwilach, nie tylko w wielkich konfliktach

To, co działa w stresie, nie przychodzi znikąd. Trzeba to ćwiczyć w małych momentach, kiedy stawka wydaje się niewielka. Inaczej twoja pierwsza asertywna wypowiedź będzie brzmiała jak wystąpienie przed komisją, a nie rozmowa.

Przykłady z życia są często banalne, a mimo to ratują sytuację. Ktoś pyta, czy możesz zostać dłużej „na chwilę”. Ty czujesz, że to może urosnąć do godziny albo dwóch. Zamiast obiecywać „postaram się” (co w praktyce jest zgodą), możesz powiedzieć spokojnie: „Nie zostanę dłużej. Umówiłam się, że kończę o tej porze”. To jest asertywność bez agresji. Nie ma ataku, jest decyzja.

Albo rodzina, która mówi: „Przecież tyle cię prosić nie możemy, w sumie to tylko...”. Jeśli w twoim brzuchu rośnie panika, bo „tylko” oznacza trzy kolejne rzeczy, spróbuj odpowiedzi, która nie tłumaczy się nadmiernie: „W tym tygodniu nie dam rady. Mogę pomóc w przyszłym, w czwartek po pracy”. Nawet jeśli druga osoba marudzi, ty trzymasz kierunek.

I jeszcze jedno. Wiele osób ma wyuczony nawyk, że asertywność trzeba robić „ładnie”, żeby nie zaburzyć [asertywność audiobook](#) atmosfery. Problem w tym, że „ładne” bywa niespójne. Uczysz się równocześnie tego, jak brzmieć życzliwie i jak nie oddawać steru.

Krótką próbka zdania, które nie brzmi jak wyrok

W praktyce często pomaga szablon myślowy: komunikat, granica albo warunek, krótkie uzasadnienie lub brak uzasadnienia, propozycja alternatywy.

Nie musisz mówić wszystkiego w jednym zdaniu, ale schemat porządkuje chaos. Gdy czujesz lęk, twoja głowa chce wypełniać przestrzeń. A ty chcesz mówić mniej, ale precyzyjniej.

Jak przygotować się, kiedy czujesz lęk

Jeśli jesteś wrażliwa albo masz tendencję do przejmowania się reakcją innych, to przygotowanie jest twoją supermocą. Nie chodzi o zapamiętywanie gotowych linijek jak w skeczu. Chodzi o to, żeby twoje ciało wiedziało, co ma zrobić, zanim rozmowa cię porwie.

Ja robię jedną rzecz, która brzmi banalnie, ale naprawdę działa: przed trudną rozmową zapisuję w telefonie jedną decyzję i jedno zdanie. Decyzja to „nie”, „tak, ale”, albo „nie teraz”. Zdanie to najkrótsza wersja komunikatu, w

twoich słowach, nie w cudzych. W stresie nie musisz układać argumentacji, bo argumenty i tak będą walczyć z emocjami.

Przygotowanie ma też wymiar praktyczny. Jeśli wiesz, że odmowa wywoła w twojej głowie poczucie winy, ustaw w kalendarzu pół godziny po rozmowie, coś, co cię wyciszy. Może to być spacer, prysznic, herbata i serial. Brzmi jak nagroda, ale to raczej opieka. Asertywność bez opieki po niej jest trudniejsza, bo lęk nie kończy się w momencie wypowiedzenia zdania.

Mini-checklista „zanim odpowiem”

Jeżeli chcesz to przećwiczyć od razu, potraktuj to jak krótką procedurę, nie jak test osobowości:

- zanim otworzysz usta, powiedz w myślach: „moje zdanie ma być krótkie”
- zdecyduj, czy to ma być granica, wybór czy ochrona energii
- wybierz jedną rzecz do komunikacji, nie pięć naraz
- przygotuj alternatywę, jeśli odmowa jest trudna dla drugiej strony
- po rozmowie zaplanuj odzyskanie spokoju, nawet na 20 minut

To są proste kroki, ale ułożone w tej kolejności. Gdy przeskoczysz do „wyjaśniania”, zwykle wracasz do roli osoby, która tłumaczy się w nieskończoność.

Asertywność książka, poradnik, e-book, audiobook - po co, jeśli i tak masz lęk

Kiedy zaczynałam szukać sposobów na asertywność, trafiałam na mnóstwo materiałów. Są asertywność książka, asertywność poradnik, asertywność e-book i asertywność audiobook. Część z nich daje konkretne wzorce wypowiedzi, część skupia się na emocjach, a część jest bardziej „warsztatowa”.

Z mojej perspektywy najbardziej działa to, co daje ci język do użycia w realnych momentach. Ja lubię czytać lub słuchać, ale tylko wtedy, gdy wybieram fragmenty do ćwiczenia. Sam poradnik nie zmieni twoich nawyków. Zmieni je to, że wrócisz do niego po rozmowie, sprawdzisz, co powiedziałaś, i dopasujesz następne zdanie.



Wybierając materiał, szukałam takich rzeczy jak przykłady rozmów, a nie tylko teorii. Przykład z taką sytuacją jak „odmawianie bez poczucia winy”, „reagowanie na nacisk”, „ustalanie granic w pracy” jest dla mnie bardziej pomocny niż dziesięć stron o tym, że „warto komunikować swoje potrzeby”.

Jeśli chcesz, możesz traktować audiobook jako trening w tle, na przykład w drodze do pracy. Asertywność jak stosować to nie jest jednorazowy skok. To proces, w którym twoje zdania muszą się wgrać do automatu. Materiały mogą ci to przyspieszyć, ale i tak najważniejsze są twoje konkretne odpowiedzi.

Jak bronić swoich potrzeb bez ranienia drugiej strony

Jest kilka mechanizmów, które szczególnie często biorą górę u osób, które boją się konfliktu. Jednym jest nadmierne uzasadnianie. Im więcej tłumaczysz, tym bardziej oddajesz innym prawo do negocjowania twojej granicy. Jeśli mówisz „nie mogę, bo mam sprawę rodzinną” i ktoś odpowiada „ale przecież to tylko godzinę”, to wchodzisz w kolejną rundę, która już nie dotyczy twoich potrzeb, tylko ich uporu.

Drugim mechanizmem jest „odmowa warunkowa”, która brzmi jak zgoda. Słowa „nie wiem, może” potrafią wywołać presję i dociśnięcie. Uczciwa odmowa jest często mniej nerwowa niż wątpliwa obietnica.

Trzecim mechanizmem jest prośba o zgodę na twoje własne potrzeby. To bywa bardzo częste u osób, które były długo oceniane. Jeśli myślisz: „Czy ja mogę odmówić?”, to trudno ci mówić. Asertywność wymaga krótkiego przesunięcia w głowie: twoja potrzeba jest uprawniona. Ktoś może jej nie lubić, ale nie odbiera ci to prawa.

Najczęstsze „ciche błędy” i jak je korygować

Nie zrobię z tego listy, ale opiszę wprost, bo te błędy zna wiele osób:

Gdy mówisz „tak, ale” i potem i tak robisz to, co cię przerasta, wchodzisz w pętlę rozczarowania. Lepsze bywa „nie, bo to mnie przekracza” albo „tak, ale tylko do takiego terminu i w takiej formie”.

Gdy zamiast odmowy wybierasz udawany uśmiech i zwlekanie, konflikt wraca w innym miejscu. Nacisk zwykle nie znika, bo druga strona nie ma informacji o twojej granicy. W tym sensie asertywność to również ochrona relacji, bo przestajesz grać w domysły.

Gdy odpowiadasz agresją, zyskujesz chwilowe uspokojenie, ale płacisz napięciem. W stresie łatwo pomylić „jestem wreszcie skuteczna” z „jestem wreszcie szczerą”. Efektywność i szczerowość nie zawsze idą tą samą drogą.

Co mówić, gdy ktoś próbuje cię wciągnąć w presję

Są ludzie, którzy naciskają jakby odruchowo. Nie zawsze chcą zniszczyć twoją granicę, czasem po prostu nie nauczyli się innej komunikacji. I tu pojawia się moja „bojaźliwa” zasada: najpierw zatrzymuję, potem wyjaśniam. Najpierw komunikat, potem negocjacja.

Jeżeli ktoś mówi „no dobra, ale przecież się nie bojesz”, nie musisz wchodzić w spór o emocje. Możesz wrócić do faktu: „Nie, nie zrobię tego”. Jeśli druga osoba pyta „dlaczego”, masz prawo odpowiedzieć krótko albo wcale. Nie musisz budować rozprawki na temat swojego życia.

W pracy, gdy ktoś przekracza zakres, działa prosta, spokojna precyzja: „To wykracza poza mój zakres odpowiedzialności”. W domu, gdy ktoś oczekuje czasu i energii, pomaga jasny komunikat o możliwości: „W tym tygodniu nie mam zasobów na dodatkowe rzeczy”. To są zdania, które nie atakują, a ustawiają ramy.

Jeżeli czujesz, że w twoim głosie pojawia się drżenie, to nie traktuj drżenia jak dowodu winy. Drżenie to sygnał, że twoje ciało się broni. Możesz mówić wolniej. Pauza jest twoim sprzymierzeńcem. Często jedna krótka pauza wystarczy, żeby nie dopowiedzieć czegoś, czego później żałujesz.



Granice nie muszą być wieczne, ale muszą być twoje

Często mylimy asertywność z postawą „nigdy nie zmieniam zdania”. To nie jest prawda. Granice mogą być czasowe, a decyzje mogą się zmieniać. Różnica polega na tym, że zmiana jest twoja, a nie narzucona.

Jeśli wczoraj powiedziałaś „nie dam rady” i dziś masz inne zasoby, możesz to skorygować. Najlepiej bez wycofywania się w panice. Przykład: „Wczoraj to nie było możliwe, teraz mogę wziąć to na siebie, ale tylko do takiej daty”. To jest asertywne nawet wtedy, gdy inni oczekują stałości. Stałość jest pożądana tylko wtedy, gdy służy twojej równowadze, nie wtedy, gdy ją niszczy.

Kiedy to przestaje być asertywnością, a zaczyna być bezpieczeństwem

Są sytuacje, w których rozmowa nie jest narzędziem, tylko ryzykiem. Nie będę wchodzić w detale, które mogłyby cię wprowadzić w niebezpieczeństwo, ale warto pamiętać o jasnej różnicy: asertywność zakłada szansę na kontakt. Jeśli druga strona regularnie cię poniża, straszy, wyśmiewa twoje potrzeby, a twoje granice nie są słyszane, to potrzebujesz strategii bezpieczeństwa, czasem dystansu.

W takich momentach twoim pierwszym celem nie jest „ładne powiedzenie”. Twoim celem jest ochrona siebie. To może oznaczać ograniczenie rozmów do minimum, pisemne komunikaty zamiast twarzą w twarz, albo szukanie wsparcia poza tą relacją. Nie dlatego, że jesteś słaba, tylko dlatego, że twoje granice nie są do wynegocjowania w oparciu o przemoc lub upokorzenie.

To jest trudny temat, bo asertywność brzmi „szlachetnie”, a życie potrafi być mniej eleganckie. Jeśli masz poczucie, że stawka jest zbyt wysoka, zrób krok w stronę bezpieczeństwa, a dopiero potem wracaj do rozmowy o potrzebach.

Szybkie ćwiczenie na jedno zdanie, które wraca jak bumerang

Na końcu chcę zostawić ci coś praktycznego, bo w strachu liczy się prostota. Wybierz jedno zdanie, które brzmi jak ty, i dopasuj je do twoich realiów. Niech będzie krótkie, nawet jeśli w środku chcesz krzyczeć. W stresie krótkie zdania dają ci kontrolę.

Najczęściej działa coś w tym stylu: „Nie mogę na to przystać”. Albo „Nie w tym czasie”. Albo „Nie w takiej formie”. Jeśli potrzebujesz łagodniejszej wersji: „Nie mogę teraz, ale mogę rozważyć inną opcję”. Zauważ, że w każdej wersji jest twoja granica, a nie prośba o ocenę.

Ćwicz to w neutralnych sytuacjach, zanim przyjdzie ci powiedzieć to w trudnym momencie. Powiedz to raz w tygodniu komuś, kto naprawdę ma inne opcje. Na przykład, gdy ktoś proponuje coś, na co nie masz ochoty, albo gdy widzisz, że obietnica zabierze ci czas, którego nie odzyskasz. W ten sposób twoje ciało uczy się, że asertywność nie kończy świata.

Dруга mini-checklista „po rozmowie”

Po trudnej wypowiedzi łatwo popaść w analizę. A strach karmi się analizą, aż do wyczerpania. Pomaga krótki powrót do faktów:

- sprawdź, czy twoje zdanie było krótkie i konkretne
- zauważ, czy bronisz granicy, a nie próbujesz przeprosić za własne potrzeby
- jeśli musisz wrócić, wróć z następnym zdaniem, nie z długą wymówką
- daj sobie 20 minut na wyciszenie, zanim wrócisz do codzienności

Taki mały rytuał sprawia, że asertywność przestaje być jednorazowym skokiem, a staje się nawykiem.

Co zostaje, kiedy przestajesz się bronić przed sobą

Kiedy zaczynasz bronić swoich potrzeb bez agresji, dzieje się coś zaskakującego. Nie chodzi tylko o to, że dostajesz mniej nacisku. Chodzi o to, że przestajesz prowadzić wojnę wewnętrzną. Przestajesz negocjować z własnym sumieniem co jest „w porządku”, a co „nie wypada”. Twoje „nie” przestaje być wyrzutem sumienia, a twoje „tak” przestaje być zgodą na krzywdzenie siebie.

I wtedy strach nie znika. On się zmienia. Zaczyna pełnić rolę alarmu, który mówi ci: „uważaj, to ważne”, ale nie mówi ci: „zamilcz, bo katastrofa”. To bardzo praktyczna różnica. Asertywność bez agresji to nie brak lęku. To umiejętność działania mimo lęku, z takim spokojem, jaki jesteś w stanie znieść w danym dniu.

Jeśli szukasz materiałów, wróć do nich jak do narzędzi, nie wyroczni. Asertywność książka, asertywność poradnik, asertywność e-book albo asertywność audiobook mają sens wtedy, gdy przekładasz je na twoje zdania. I to się dzieje tu i teraz, w kolejnej rozmowie, w której zamiast „jakoś to będzie” mówisz „tego nie zrobię” albo „mogę, ale tak”.

Jeśli chcesz, napisz w komentarzu lub w wiadomości, w jakiej sytuacji najczęściej uciekasz od asertywności, w pracy czy w domu. Dobiorę do tego kilka zdań w twoim stylu, takich, które nie będą brzmieć jak agresja ani jak usprawiedliwianie się.