

## **AȘERTIVITATEA**

### *Ce este asertivitatea?*

*Asertivitatea* este una dintre însușirile psihice deosebit de importante din constelația personalității umane, care contribuie considerabil la menținerea echilibrului interior, la exprimarea a ceea ce dorim și în egală măsură la cultivarea unor relații interpersonale agreabile.

Ce înțelegem prin *asertivitate*? În esență, este o combinație reușită de **fermitate** și **bun simț**; este, de asemenea, capacitatea de a exprima ceea ce suntem, ce dorim și ce cerem într-o anumită situație, dar fără a leza pe cei din jur, în limitele bunului simț. A ne comporta ferm, neîncălcând spațiul psihologic personal al celuilalt, cu respect de sine și pentru interlocutor, înseamnă a fi asertivi. În acest mod, putem să fim în cunoștință de cauză privind drepturile care ne revin într-un anumit context și să beneficiem de ele.

În analiza tranzacțională, care este o orientare complexă din psihologie, *asertivitatea* este explicată prin adevărate idei-forță, destinate celor care doresc să și-o amplifice.

Mentionăm că acestea nu trebuie aplicate la modul general, ci în cazul celor cărora le e greu să spună "Nu" (atunci când își fac un deserviciu acceptând ceva), care își asumă responsabilități care nu le revin, neglijându-le pe ale lor; care renunță la ei sau la ceva privind persoana lor și asta le creează un disconfort, care nu-și pot susține opinia într-o situație, care se simt timizi etc. Cu alte cuvinte, aceste sugestii se adresează celor care se simt deficitari privind *asertivitatea*.

### Cele 10 reguli ale asertivitatii

*1. Avem dreptul să ne evaluăm, să ne judecăm propriul comportament, gândurile și emoțiile și să ne asumăm responsabilitatea pentru ele și pentru consecințele lor asupra noastră.*

*2. Avem dreptul să nu oferim motive sau scuze pentru a justifica propriul comportament.*

Acest punct se refera doar la faptul ca ne putem asuma deciziile, comportamentul, actiunile noastre, in limitele bunului simt. Este important de retinut ca nu invita la comportament egoist, individualist in raport cu ceilalti.

*3. Avem dreptul să judecăm dacă suntem responsabili să găsim sau nu, soluții pentru problemele altora.*

A fi asertivi presupune a alege si a decide daca intra in responsabilitatea noastra sa preluam la un moment dat, o problema a altcuiva. De asemenea, nu face referire la ajutorul binevenit pe care este firesc sa ni-l acordam reciproc daca prioritatile noastre ne permit aceasta.

*4. Avem dreptul să ne răzgândim într-o anumită chestiune.*

Privind punctul 4, a lucra organizat, a realiza planul de evoluție a unei anumite acțiuni proprii este un mod inteligent și eficient de a aborda o activitate. De multe ori, însă, este necesar ca un scop minor sau major ce ni l-am propus să suporte modificări, ca urmare a schimbărilor intervenite

în ceea ce ne privește pe noi sau în ce privește situația. În consecință, este firesc și avem dreptul să regândim scopul propus și îndeplinirea lui sau chiar renunțarea la el, în funcție de caz.

Același lucru este valabil și privind convingerile sau concluziile pe care le tragem despre ceva sau cineva.

Un exemplu des întâlnit este acela când considerăm că trebuie să ne schimbăm părerea făcută despre cineva – din rea în bună sau invers – , ca urmare a faptului că ajungem să cunoaștem mai bine persoana.

#### *5. Ai dreptul să faci greșeli și să fii responsabil pentru ele.*

Această sugestie se referă în special la cei care tind să fie perfecționiști și să-și supraevalueze greșelile sau la cei care se simt permanent presați de teama că vor greși sau pot greși ceva – și chiar ajung să nu mai acționeze pentru a evita aceasta. Este omenesc să facem greșeli. De asemenea **această sugestie nu este o permisiune de a greși** oricând, oricum, de a renunța la acea latură absolut necesară de a ne autoregla și controla gândirea și comportamentul.

Nu e o tragedie să facem greșeli, dacă învățăm din ele. Nu trebuie să fim presați de teama reacției celor din jur. În măsura în care suntem autonomi și responsabili pentru noi, atunci noi suntem cei care ne apreciem o greșeală, nu ceilalți. În același timp, este important să fim deschiși la comentariile din jur despre eșecul nostru și să preluăm selectiv ceea ce considerăm util pentru noi, pentru dezvoltarea noastră ca persoană.

#### *6. Ai dreptul să spui: Nu știu.*

Avem voie să nu fim atotștiutori, avem voie să nu știm anumite lucruri, în special în fața persoanelor de referință pentru noi. Atunci când ne cer

informații despre care ei presupun că ar trebui să le știm, nu e o nenorocire dacă noi, de fapt, nu știm să le răspundem. Dacă răspunsul ne scapă, putem să utilizăm, de la caz la caz, alte opțiuni de a răspunde: nu știu; ne putem informa; răspunsul nu ține de noi etc.

*7. Ai dreptul să te comporți independent de bunăvoința pe care ți-o arată sau ți-a arătat-o cineva, fără să-i fi solicitat tu acest lucru.*

De exemplu, dacă îți face cineva o favoare pentru că așa dorește, acest lucru nu te obligă să-ți modifice reacția ta, în cazul în care nu vrei aceasta. Altfel, acea favoare ar deveni un mijloc prin care celălalt ne determină să răspundem cum dorește el, nu cum vrem noi. Cu alte cuvinte, devine un mod de manipulare. Desigur, putem să ne exprimăm aprecierea pentru acea favoare, putem să facem o remarcă în acest sens, dacă dorim.

*8. Ai dreptul să fii illogic în luarea anumitor decizii.*

Acest aspect nu se referă la deciziile importante în viață sau la cele care presupun reguli de conviețuire în societate, ci la situații care contribuie la menținerea confortului nostru emoțional. Aceste decizii nu par logice pentru că nu le putem explica pe moment, dar simțim că este foarte bine să le urmăm. Ele pot fi expresia unor informații pe care le prelucrăm la nivel inconștient și ca urmare, nu devenim conștienți de ele sau pot fi expresia unor inspirații.

De exemplu, deși mi-am propus să încep azi curățenia de sărbători, primesc o invitație la film - pot să aleg să-mi schimb programul; urmează ca ulterior într-adevăr să fac curățenia. Sau: am o relație de 2 ani cu cineva și mă cere în căsătorie, simt că lucrurile nu mai merg bine, deși nu pot să

spun cert despre ce e vorba, (în aparență totul este bine), dar decid să nu accept, pe moment cel puțin, propunerea.

*9. Ai dreptul să spui: Nu înțeleg.*

Această sugestie face referire în special la spiritul de competiție prezent în societatea noastră, pe care îl întâlnim încă din primii ani de școală, când deseori suntem ridiculizați dacă nu înțelegem ceva. Ulterior, rămânem cu această jenă sau disconfort atunci când nu înțelegem o informație și nu mai putem analiza dacă într-adevăr situația este jenantă sau nu.

În acest sens, putem să ne amintim că avem dreptul să cerem lămuriri dacă nu am înțeles ceva, de exemplu de la un funcționar public căruia ne-am adresat, de la medicul care ne consultă și vrem să ne pună în temă despre ce se petrece cu starea noastră de sănătate etc.

*10. Ai dreptul să spui: Nu-mi pasă. Mi-e indiferent. Nu mă privește.*

De asemenea, această idee este aplicabilă în limitele bunului simț și vine **doar în sprijinul celor care nu pot spune : Nu**, care nu pot pune limite în relațiile cu ceilalți, care își asumă sarcini care nu le revin, neputându-le refuza. Există situații în care putem afirma, în limitele bunului simț, că un lucru nu ne privește și nu dorim să ne implicăm.

SMARANDA GROSU

Psiholog Psihoterapeut

Trainer