

UMIEJĘTNOŚĆ MÓWIENIA „NIE” I ASERTYWNOŚĆ NA CO DZIEŃ

Mówienie „nie” przychodzi nam niezwykle trudno, a jednocześnie jest dla naszego zdrowia, samopoczucia i często przepelnionego kalendarza niezwykle ważne. Pozwala na stawianie granic oraz zadbanie o siebie i swoje potrzeby. Zanim więc znów automatycznie powiemy „tak”, warto zastanowić się, co najgorszego może się stać kiedy odmówimy. Zostanie zakłócona harmonia w otoczeniu, inni będą bardzo zdziwieni naszą odpowiedzią, może ktoś się obrazi? Z drugiej strony mówienie „tak” i angażowanie w sprawy innych osób jest czasem jednoznaczne ze stawianiem siebie na drugim miejscu i na pewno nie jest warte ceny, jaką za to płacimy. Nie ma też nic wspólnego z zachowaniem pokoju z samym sobą. Wprowadza bowiem wewnętrzny konflikt pomiędzy zadbaniem o siebie; a ciągłym wspieraniem innych. Jednocześnie poświęcanie uwagi sobie wywołuje u nas wyrzuty sumienia. To walka, która wyczerpuje i podkopuje nasze samopoczucie oraz pewność siebie. W pomaganiu nie ma oczywiście niczego złego. Wręcz przeciwnie! Trzeba jednak pamiętać, że, jak we wszystkim, potrzebna jest odpowiednia równowaga.

Osoba, która wiecznie zadowala otoczenie określana jest czasem, jako „people pleaser”, czyli „zadowolacz innych”. Mimo, że jest on bardzo pomocny, nie cieszy się szacunkiem innych. Jedynie osoba, która umie stawiać granice, będzie mogła zdrowo ułożyć swoje relacje z otoczeniem. „People pleaser” natomiast nie potrafi o nie zadbać i przez to jest często wykorzystywany. Ludzie wiedzą, że mogą zwrócić się do niego o pomoc, a on nigdy nie odmówi. Nawet jeśli jest to kosztem jego własnych spraw, czy planów. „Nie” czasem powinniśmy powiedzieć także samym sobie. Zwłaszcza gdy nie potrafimy się zatrzymać; chcemy wszędzie być, o wszystkim wiedzieć, we wszystkim uczestniczyć. Może to wynikać ze strachu, że coś nas omija („fear of missing out” - FOMO). Alternatywą jest „joy of missing out” - JOMO, a więc radość z wyłączenia się, pomijania nieustannie napływających komunikatów, rezygnacji z ciągłego śledzenia mediów. Dzięki umiejętności powiedzenia „nie” rezerwujemy swój czas dla ludzi, pasji, aktywności, które są dla nas naprawdę ważne.

Jak możemy nauczyć się mówić „nie” i jakie strategie do tego wykorzystywać:

- ◇ zasada 2 minut – zanim zdecydujesz, czy przystać na czyjąś prośbę powiedz, że musisz się nad tym chwilę zastanowić, daj sobie minimum te dwie minuty,

- ◇ pomyśl w tym czasie, czy faktycznie masz zasoby, żeby wziąć coś kolejnego na siebie i jeśli uznasz, że nie dasz rady, powiedz to (nie musisz się tłumaczyć ani usprawiedliwiać, wystarczy, że powiesz „przepraszam, ale niestety nie dam rady”). Stąd już tylko kilka kroków do asertywności.

Asertywność to sztuka odmawiania i wyrażania otwarcie swojego zdania, pragnień i potrzeb w sposób uprzejmy, ale zdecydowany; z uwzględnieniem uczuć i granic drugiej strony.

Asertywności można się nauczyć. Nie rodzimy się z gruntu asertywni a nabywamy tę umiejętność w toku ćwiczeń, prób i samodoskonalenia.

Jak być asertywnym? Warto zacząć od pracy nad stabilnym poczuciem własnej wartości. Gdy wierzymy nie tylko w słuszność naszych wyborów i przekonań, ale także we własne możliwości, bardzo pomaga nam to stanąć za sobą i odmówić nawet najbardziej nieugiętej osobie. Przydać się może także kilka technik:

- ◇ Technika zdartej płyty
Gdy komuś odmawiamy, nie musimy podawać 1000 argumentów ani się tłumaczyć, a jeśli osoba, której już odmówiliśmy, prosi nas kolejny i kolejny raz, powtarzamy konsekwentnie to, co powiedzieliśmy wcześniej.
- ◇ Technika mistrza jujitsu
Nie przeciwstawiamy się argumentom drugiej strony, a pokazujemy, że rozumiemy je i szanujemy; ale jednocześnie nie zmieniamy zdania, które już wyraziliśmy.
- ◇ Technika jestem słońciem -
wielkim, kroczącym powoli spokojnym krokiem, widocznym i pewnym siebie, a jednocześnie łagodnym słońciem
Dzięki takiemu wyobrażeniu zaczynamy mówić wolniej i spokojniej, nasz oddech staje się regularny, nie boimy się patrzeć naszemu rozmówcy w oczy i, co jest bardzo istotne, nie działamy pod wpływem emocji.
- ◇ Po zdecydowanie wypowiedzianym słowie „nie” powiedzmy jasno i wyraźnie czego nie zrobimy, nie wdawajmy się w dyskusje.
- ◇ Warto zwrócić uwagę na to, by mówić w pierwszej osobie, czyli używać komunikatu „ja...”. Nie przywołujmy zdania albo autorytetu innych, aby wzmocnić swoją pozycję. Nasze zdanie jest ważne i samo w sobie wystarczy.
- ◇ Mówmy w trybie oznajmującym - „chcę” zamiast „chciałabym / chciałbym”.