

Lekcija 2: ASERTIVNA PRAVA - IMAM PRAVO/DAJEM PRAVO

Asertivna komunikacija nam povećava verovatnoću da dođemo do nekog cilja, da razrešimo problem ili konflikt. Sa druge strane, asertivnost nije magični štapić koji će nam uvek obezbediti ono što želimo, niti podrazumeva da uvek i u svakoj situaciji moramo da iskažemo ono što mislimo i osećamo. Ne moramo. Nekada je ok i prećutati, ali je važno da je to naša svesna odluka i da smo odabrali da se tako ponašamo, prihvatajući sve posledice.

Svesnost, mogućnost izbora, konstruktivna komunikacija imaju za posledicu stabilno samopouzdanje i zadovoljstvo. Međutim i pored svega navedenog, često se ne ponašamo asertivno.

Zamislite jednu policu sa knjigama. Svaka knjiga sadrži po jedno pravo, naprimer - pravo da se nekome ne dopadneš, pravo da napraviš grešku, pravo da postaviš granicu, da se predomisliš, da ne razumeš, da imaš sopstvenu logiku, da budeš sopstveni sudija.

Svaki put kada se ponašamo pasivno, mi zapravo “gurnemo” određenu knjigu u dubinu police i uskratimo sebi da uvažimo određeno pravo. Na primer, kada ne iskomuniciramo da bismo radije ostali kod kuće, nego išli u šetnju iako smo se tako provbitno dogovorili, mi smo sebi uskratili pravo da se predomislamo. Ili ukoliko pristanemo da radimo nešto što nije naš posao, samo zato što nam je neprijatno da odbijemo drugu osobu, mi smo sebi uskratili pravo na granice.

Sa druge strane i drugi ljudi imaju svoje police i svoja prava i svaki put kada komuniciramo agresivno, mi uskraćujemo drugim ljudima određeno pravo. Na primer, kada smo besni na drugu osobu zato što je pogrešila ili kada napadamo drugu osobu zato što ima drugačije viđenje od nas (pravo na sopstvenu logiku).

Pored polica sa knjigama, tu su i kostimi uz pomoć kojih ulazimo u određene uloge, koje nam takođe mogu biti ometajuće za asertivno ponašanje. Tako na primer, ulazeći u ulogu “gospođe Dobrić”, mi sebi uskraćujemo pravo da se ne svidimo, da odbijemo ili kažemo nešto što drugi ljudi ne očekuju od nas. Ili uloga gospodina “Što na umu/to na drumu” koja nas sprečava da uvažimo prava drugima i da se ponekada suzdržimo od komenatara. Uloge su brojne i važno je da osvestimo kojoj smo skloni kako bismo mogli i da izađemo iz nje. Jer uloga je kao etiketa, ne ostavlja prostor za promenu, a mi suštinski možemo da biramo i menjamo način na koji komuniciramo u nekoj situaciji.

Iznad svega stoji vrhunsko pravo, kamen temeljac asertivnosti, a to je samoodgovornost. Samoodgovornost znači da biram kako komuniciram i preuzimam odgovornost za posledice koje takva komunikacija može da ima. Prihvatam da se možda nekome neće dopasti moja reakcija jer mi je važnije da iskažem svoje mišljenje, nego da se dopadnem svima.



Uloge ostavite za film i pozorište. Obrišite prašinu sa knjiga koje niste dugo koristili. Dajte sebi pravo na samoodgovornost i dopustite drugima da budu samoodgovorni.

DESET ASERTIVNIH PRAVA

1. Tvoje misli, osećanja i ponašanja su tvoja odgovornost.
2. Imaš pravo da se ne pravdaš zbog sopstvenih izbora.
3. Imaš pravo da sam-a postaviš granice u odnosu na druge ljude.
4. Imaš pravo da se predomisliš.
5. Imaš pravo da pogrešiš.
6. Imaš pravo da ne znaš.
7. Imaš pravo da se ne dopadneš svima (važno je da se dopadaš sebi).
8. Imaš pravo da se ponašaš prema svojoj logici.
9. Imaš pravo da ne razumeš i da nisi vidovit-a.
10. Imaš pravo da sudiš po svojoj meri. Da te je baš briga za tuđu definiciju savršenstva.

Ne zaboravi da ova prava važe i za druge - Uzmi pravo, ali i uvažavaj pravo!

