

Jest we mnie taki stary odruch: zanim coś powiem, najpierw próbuję przewidzieć, czy komuś to nie zepsuje dnia. Czy zabrzmię zbyt ostro. Czy ktoś uzna mnie za niewdzięczną. Czy w ogóle mam prawo mieć własne zdanie. Ta mentalna kalkulacja potrafi zająć pół godziny, a potem i tak łąduję w milczeniu, bo „lepiej nie ryzykować”.

Asertywność zaczęła się u mnie nie od wielkich deklaracji, tylko od lęku. Przestałam go traktować jak dowód, że „nie wolno mi”, a zaczęłam go traktować jak sygnał, że właśnie jestem na granicy. Na granicy między tym, co dla mnie ważne, a tym, czego oczekują inni. I właśnie dlatego asertywność jest dla mnie czymś bardzo praktycznym, a nie hasłem z plakatu.

Kiedy bierność przestaje chronić

Bierność bywa wygodna. Przez chwilę wydaje się, że nic nie ryzykuję, bo nie podejmuję decyzji. Nie proponuję, więc nie odrzucają. Nie sprzeciwiam się, więc nie ma konfliktu. Brzmi rozsądnie, tylko że płaci się za to inną ceną.

U mnie ta cena miała postać ciągłego napięcia w tle. Z dnia na dzień rośnie poczucie, że coś mi się „należy” albo że powinnam „zareagować”, a ja tego nie robię. Pojawia się też dziwna mieszanina emocji: z jednej strony wdzięczność, że ludzie są dla mnie mili, z drugiej złość, że to ja ponoszę ciężar. A potem wchodzi coś jeszcze, bardziej wstydliwego, bo trudno to przyznać nawet przed samą sobą: rozczarowanie własną słabością.

Najtrudniejsze było dla mnie to, że bierność potrafi udawać uprzejmość. Kiedy mówię „tak”, bo chcę być miła, naprawdę nie mam na myśli „tak”. Mam na myśli „nie wiem, co powiedzieć” albo „boję się, że mnie nie polubią”. I choć nikt tego nie słyszy, ciało i emocje słyszą. Pamiętam jeden wieczór, kiedy zgodziłam się pomóc znajomemu przy czymś pilnym, a potem siedziałam do trzeciej w nocy z wyrzutami sumienia, że znowu wzięłam na siebie coś, co było ponad moje siły. Tego dnia zrozumiałam, że bierność wcale nie usuwa ryzyka. Ona tylko przesuwając je w czasie, a potem wraca z odsetkami.

Co dokładnie znaczy asertywność, kiedy masz lęk

Słyszałam definicje asertywności tak wielokrotnie, że łatwo je spłaszczyć do jednej linijki. Dla mnie jednak sens jest bardziej konkretny. Asertywność to umiejętność powiedzenia prawdy o sobie w warunkach, w których prawda może kogoś zaboлеć albo wywołać sprzeciw.

To nie jest agresja, to nie jest chłodna kalkulacja. To raczej dobór słów i granic do sytuacji, w której ktoś próbuje wciągnąć cię w cudzą decyzję. A lęk? Lęk nie znika. Ja się go nie „pozbyłam”, ja go przestałam traktować jak dyspozycję.

Kiedy mam powiedzieć „nie”, zwykle czuję w brzuchu ciężar, gardło robi się suche, głowa podsuwa argumenty: „nie powinnaś robić problemu”, „przecież to tylko tymczasowo”, „oni liczą”, „może masz być lepsza”. Dopiero asertywność uczy mnie, że liczenie na mnie nie jest tym samym co moje zobowiązanie. Moje „nie” może być spokojne, a moje „tak” może być świadome.

Jeśli ktoś szuka inspiracji w materiałach, które można czytać, słuchać albo wracać do konkretów, to sama korzystałam z różnych formatów. Asertywność książka pomaga, kiedy chcesz spokojnie porównać modele zachowań i zobaczyć, jak zmienia się język. Asertywność poradnik bywa dobry, gdy chcesz „przetłumaczyć” teorię na zdania do użycia tu i teraz. Są [jak być asertywnym ćwiczenia do pobrania](#) też asertywność e-book i asertywność audiobook, które dają rytm w momentach codziennych, kiedy nie ma miejsca na wielkie notatki. Ważne jest tylko jedno: żadna lektura nie zastąpi ćwiczeń, bo asertywność to nawyk w ciele, nie tylko wiedza w głowie.

Zaczyna się od rozpoznania, gdzie masz granicę

U wielu osób bierność wygląda tak samo: człowiek nie umie odmawiać, trudno mu reagować na naciski, a rozmowy kończą się poczuciem, że „przegrał”. Ale granice mogą być różne. U mnie granica „pracy ponad miarę” była łatwiejsza do zauważenia niż granica „emocjonalnego obowiązku”.

Przez lata brałam na siebie rolę osoby, która zawsze rozumie, zawsze wybacza, zawsze odpowiada. A potem przychodził moment, kiedy już nie miałam siły, żeby być „dobrą”. Wtedy mówiłam coś ostrego, spóźnionego. To też jest częsty wzór, tylko że wygląda jak odwrotność asertywności: najpierw milczenie, potem wybuch.

Żeby przejść z bierności do asertywnych decyzji, trzeba nauczyć się rozpoznawać granicę wcześniej, zanim emocje zbiorą się w kulę. Dla mnie to było kilka prostych obserwacji, bardziej fizycznych niż psychologicznych. Kiedy w rozmowie pojawia się napięcie i myśl „muszę się zgodzić”, to nie znaczy, że muszę. To znaczy, że włączają mi się stare ustawienia.

W praktyce pomaga mi zatrzymanie się o jedną sekundę dłużej, zanim odpowiem. To brzmi banalnie, ale dla mnie jest jak zahamowanie przed wyjechaniem na skrzyżowanie. Zanim powiem „tak”, sprawdzam w głowie: czy ja naprawdę chcę, czy tylko nie chcę konfliktu. Czy to jest moje zobowiązanie, czy cudza oczekiwana wersja mnie.

Asertywność jak stosować, gdy masz ochotę się wycofać

Wiele osób pyta „jak stosować asertywność”, ale rzadko mówi, co robić w tej konkretnej sekundzie, kiedy lęk pcha cię do uległości. U mnie kluczowe jest zdanie, które pozwala mi odpowiedzieć bez natychmiastowego podjęcia decyzji wbrew sobie.

Czasem wybieram zwrot „potrzebuję chwili, żeby to przemyśleć” zamiast deklaracji. To ważne, bo w ten sposób przerywam automatyzm. Innym razem stosuję „mogę, ale nie w takim zakresie” albo „nie będzie mnie, w tej sprawie mogę pomóc inaczej”. Wciąż to jest asertywne, bo nie udaję, że jestem dostępna tak samo jak oczekuje druga strona.

Warto też pamiętać o jednym niuansie: asertywność nie polega na tym, żeby zawsze wygrywać spór. Ja często rezygnuję z walki, ale nie rezygnuję z granicy. Jeśli ktoś naciska, mogę być grzeczna i równocześnie konsekwentna. Grzeczność bez granicy zamienia się w bierność. A granica bez grzeczności zamienia się w konflikt. Chodzi o środek, nie o skrajności.

Jeżeli potrzebujesz zdania, które działa jak kółko ratunkowe, mam takie ulubione: „Rozumiem, że to ważne, ale w tej sytuacji nie mogę się zgodzić”. Ono nie tłumaczy się na pięć minut. Nie atakuje. Daje drugiej stronie informację i kończy temat na moich warunkach.

Mini trening w praktyce, bez heroizmu

Nie robiłam sobie projektu „od jutra jestem asertywna”. To by było zbyt teatralne i zbyt obciążające psychicznie. Asertywność przychodzi u mnie małymi ruchami, jak odciążanie napiętego mięśnia. Najpierw w sytuacjach niskiego ryzyka, potem w tych trudniejszych.

Pomaga mi plan, który nie wymaga odwagi typu „wypowiem się odważnie”. Wystarczy, że będę konsekwentna wobec siebie.

Krótką ściągą na trudne rozmowy (zapisuję ją czasem w notatkach, żeby nie szukać słów w panice):

1. Najpierw nazywam swoje ograniczenie, jedno zdanie, bez uzasadniania w pętli.
2. Potem dodaję granicę: co mogę, a czego nie zrobię.

3. Utrzymuję ton spokojny, nawet jeśli w środku mam ścisk.
4. Gdy pojawia się presja, wracam do jednego komunikatu, nie dyskutuję w nieskończoność.
5. Kończę propozycją alternatywy, jeśli mam ją realnie w zasobie.

Ta prosta struktura działa, bo lęk lubi chaos. A ja nie chcę udowadniać, że potrafię. Chcę rozwiązać sytuację tak, żebym nie wychodziła z poczuciem, że znowu zdradziłam siebie.

Dlaczego „łagodne” odmowy też muszą być stanowcze

Jest pokusa, żeby osłabiać odmowę, dodając mnóstwo „może”, „jakoś”, „spróbuję”. Dla mnie to był sposób na uniknięcie napięcia. Tyle że taka „miękka” odmowa bywa dla drugiej strony sygnałem, że trzeba tylko przycisnąć odrobinę mocniej.

Asertywność czasem wygląda jak kontrola dynamiki. Gdy ktoś przestaje respektować twoje „nie”, zaczyna się rola negocjatora, a to zabiera energię, którą chcesz przeznaczyć na własne życie.

Pamiętam rozmowę z osobą bliską, która prosiła mnie o coś w krótkim terminie. Mówiłam „tak, może znajdę chwilę”, bo chciałam wyjść z twarzą. Niestety potem nie było to „może”, tylko realny nacisk. Gdy w końcu powiedziałam: „nie, nie dam rady”, usłyszałam, że „przecież mówiłam, że może”. Tego dnia zrozumiałam, że język ma konsekwencje i że „może” to czasem zaproszenie do dalszego nacisku.

Uczę się teraz mówić dokładniej. Zamiast „może” wybieram „nie w tym terminie” albo „nie mogę”. To nie jest twardość dla samej twardości. To jest ochrona przed tym, żeby druga strona nie wyciągała z moich słów więcej, niż ja w nich wkładam.

Najczęstsze błędy, które robią osoby „za uprzejme”

Często błędnie zakłada się, że bierność to brak umiejętności. Ja bym powiedziała, że bierność to strategia. Strategia, która miała kiedyś chronić. Kiedy zaczynasz ćwiczyć asertywność, możesz nadal odruchowo wracać do tych starych ustawień, tylko w nowej formie.

Pięć błędów, które widzę najczęściej przy pierwszych próbach asertywności:

1. Za długie tłumaczenie zamiast prostego komunikatu, „bo ja tylko tak mówię”.
2. Zgoda bez gotowości, czyli „tak”, które jest tylko sposobem na spokój na chwilę.
3. Odmowa bez alternatywy, gdy masz realną możliwość pomocy w inny sposób.
4. Wycofywanie granicy po pojawieniu się emocji drugiej strony.
5. Oczekiwanie, że asertywność od razu sprawi, że wszyscy zareagują wdzięcznością.

To ostatnie bywa bolesne. Lęk często podpowiada, że jeśli będziesz miła, dostaniesz spokój. A tymczasem bywa, że ktoś testuje twoje granice, bo przez lata miał dostęp do twojej uległości. Gdy granica nagle się pojawia, naturalnie pojawia się tarcie. To nie zawsze jest złośliwość. Czasem to zwykła zmiana zasad gry.

Co, jeśli ktoś nie chce uszanować granicy

Najtrudniejsze momenty przy asertywności nie dotyczą samego zdania, tylko reakcji drugiej strony. Możesz powiedzieć spokojnie „nie”, a ktoś może odpowiedzieć: „przecież dasz radę”, „inna osoba mogłaby”, „nie bądź egoistyczna”. Wtedy włącza się lęk, bo poczucie winy udaje, że jest rozsądkiem.

Ja mam zasadę, że dyskusję z presją kończę na mojej decyzji. Nie dlatego, że druga strona jest „zła”. Tylko dlatego, że ja mam żyć swoim życiem, a nie udowadniać swojej wolności.

Jeśli ktoś dalej naciska, zwykle robię trzy rzeczy, w zależności od sytuacji: powtarzam komunikat, zmieniam temat lub wracam do konsekwencji. Konsekwencja brzmi sucho, ale czasem jest właśnie najbardziej humanitarna. Kiedy mówię „nie zrobię tego, bo nie mogę”, a ktoś próbuje mnie wciągnąć w rolę, ja muszę utrzymać spójność. Spójność jest ulgą dla wszystkich, także dla ciebie.

Asertywność w pracy, gdzie stawką bywa reputacja

W środowisku pracy lęk ma swoje specyficzne ubranie. Nie chodzi tylko o to, czy ktoś mnie polubi. Chodzi o to, czy stracę szansę, czy zostanę zapamiętana jako „problem”, czy ktoś oceni mnie gorzej przez jedno zdanie.

Dlatego asertywność jak stosować w pracy często zaczyna się od spraw, które są względnie bezpieczne. Na przykład od doprecyzowania: „Jaki jest priorytet?”, „Jaka jest ostateczna data?”, „Ile godzin realnie mam na to przeznaczyć?”. To są decyzje, które nie wyglądają jak sprzeciw, a jednak przesuwają odpowiedzialność na właściwy tor.

Kiedy mam spotkanie z kimś, kto lubi wrzucać zadania na ostatnią chwilę, mówi mi się wprost „po prostu zrób”. Moja asertywność polega wtedy na powiedzeniu: „Zrobię, jeśli ustalimy priorytety i odciążymy inne rzeczy”. Nie obiecuję wszystkiego. Ja zarządzam zasobami.

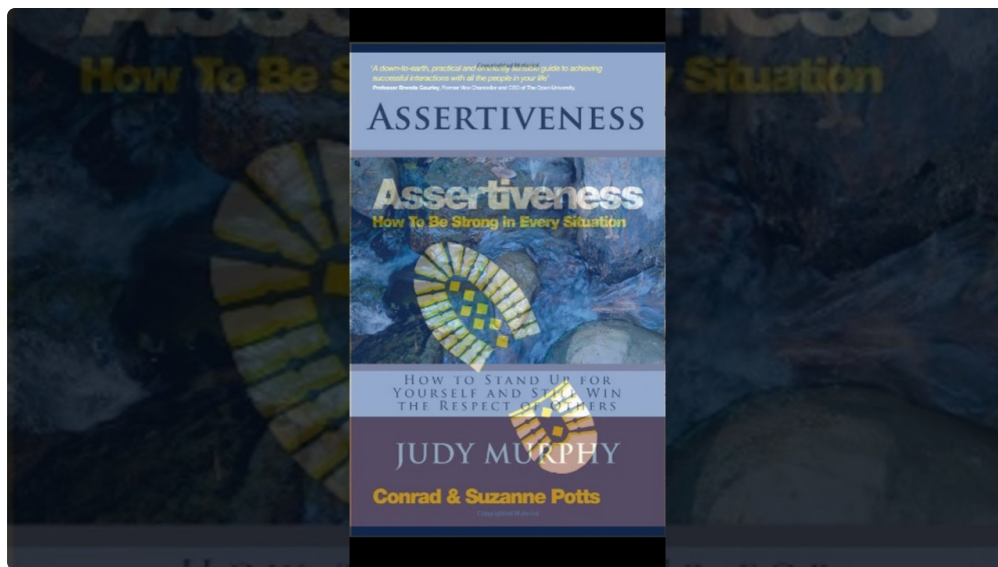
Zdarza się też, że ktoś prosi o feedback na temat osoby, a ja widzę, że oczekiwana odpowiedź jest nieuczciwa. Wtedy asertywność oznacza granicę na temat treści, nie tylko terminu. „Mogę powiedzieć, co widzę w faktach i jak to działa, ale nie będę oceniać personalnie” brzmi trochę jak formalność, a jednak ratuje relacje i szacunek.

Związek, rodzina, przyjaciele, czyli gdzie granice bolą najbardziej

W relacjach prywatnych asertywność bywa najtrudniejsza, bo lęk miesza się z potrzebą bycia kochaną. Kiedy odmawiasz coś bliskiej osobie, pojawia się obawa, że zostaniesz ukarana dystansem.

U mnie najtrudniejsze bywały sprawy drobne, na przykład prośby o dodatkowy czas, kiedy ja naprawdę potrzebowałam odpoczynku. Wydawało mi się, że „odpoczynek nie jest ważny”, więc zgadzałam się, nawet gdy brakowało mi energii. Potem, w środku tygodnia, wyłaziła na powierzchnię złość, zmęczenie i irytacja, której nie łączyłam z początkowym „tak”.

Szybka obserwacja, która mi pomogła, brzmi: jeśli kończę rozmowę z poczuciem winy, to najpewniej zgodziłam się na coś, czego nie powinnam. To nie znaczy, że zawsze mam rację i zawsze mam odmówić. Ale znaczy, że muszę sprawdzić swoją decyzję, zanim wejdę w nią całym ciałem.



Asertywność w bliskości uczy też innej rzeczy: że możesz dbać o relację bez oddawania siebie. Możesz powiedzieć „nie dzisiaj”, a nie „nigdy”. Możesz zaproponować „kiedy indziej”, a nie usuwać się z kontaktu. Czasem to, co brzmi twardo, jest w praktyce najlepszą formą troski, bo nie generuje cichego długu.

Jak wspierać się materiałami, kiedy boisz się zacząć

Jeśli lęk hamuje cię na starcie, sama wiedza może nie wystarczyć. Bardzo pomaga mi wracać do materiałów, które dają język. Kiedy czytasz lub słuchasz, twoja głowa dostaje gotowe zdania, a potem w realnej rozmowie możesz je dopasować. To też jest forma osvajania.

Jeśli preferujesz czytanie, asertywność książka często daje ci więcej kontekstu i przykłady różnych sytuacji. Jeśli chcesz konkretnych scenariuszy, asertywność poradnik potrafi działać jak podręczny przewodnik. Dla osób, które nie mają czasu siedzieć z kartką, asertywność e-book i asertywność audiobook mogą być łatwiejsze w codziennym rytmie.

Sama zauważyłam, że największą różnicę robi nie to, ile materiału konsumujesz, tylko to, czy wybierasz jedno zdanie i ćwiczysz je w życiu. Możesz przeczytać sto stron i nie zmienić ani grama, jeśli nie wejdziesz w jedną, małą rozmowę, gdzie powiesz coś trochę bardziej prawdziwego niż zwykle.

Co z lękiem, kiedy wreszcie próbujesz asertywności

Lęk nie jest wrogiem, ale bywa kiepskim doradcą. Kiedy próbujesz asertywności, lęk będzie ci mówił, że robisz coś złego. Może nawet uruchomić objawy, które odczuwasz fizycznie: płytki oddech, napięcie, trudność w utrzymaniu kontaktu wzrokowego. To wszystko jest sygnałem, że wchodzisz w nowe zachowanie.

W tym momencie najważniejsze jest, żeby nie oceniać się po pierwszym starcie. Ja często po nieudanej rozmowie wracam do siebie z brutalnym osądem, jakby asertywność była testem, a nie treningiem. A przecież to nadal twoja psychika, która uczy się nowego sposobu bycia.

Pomaga mi rozdzielenie celu od wyniku. Cel brzmi: powiedzieć prawdę w warunkach ryzyka. Wynik może być trudny, ktoś może być rozczarowany, ktoś może protestować. To nie zawsze da się wyprostować jedną rozmową. Ale jeśli ty nie wracasz do bierności, tylko trzymasz się granicy, robisz postęp.

Decyzje, które zaczynają się od drobnych „stanów”

Kiedy przechodzisz z bierności do asertywności, zaczynasz podejmować asertywne decyzje. Nie tylko w sprawach wielkich. Z czasem zauważasz, że te decyzje zmieniają ci sposób oddychania.

Moje asertywne decyzje miały najpierw formę odmów w małych sprawach: mniej dodatkowych zadań, więcej ochrony czasu na regenerację, mniej „zgody” bez intencji. Potem przyszły decyzje o zmianie priorytetów. Kiedy przestałam brać na siebie to, czego nie chciałam, wreszcie zobaczyłam, że mam zasoby, których wcześniej nie wykorzystywałam. Największą zmianą było to, że przestałam żyć w trybie reagowania. Zaczęłam żyć w trybie wybierania.

Asertywność uczy też trudnej sprawy: czasem trzeba ponieść koszt. Albo w formie konfliktu, albo w formie chłodniejszej relacji na krótki czas. To bywa przerażające. Ale w moim doświadczeniu koszt bierności jest długoterminowy, wraca później w postaci zmęczenia, złości, wstydu i poczucia, że nikt nie słyszy twoich realnych potrzeb.

I właśnie dlatego asertywność jest dla mnie drogą od lęku do decyzji. Nie dlatego, że lęk znika. On nadal jest, tylko przestaje prowadzić.

Zanim wyjdiesz z tekstem: jedno pytanie, które ustawia kierunek

Jeśli masz ochotę potraktować to jako inspirację na dziś, zadaj sobie proste pytanie, bez oszukiwania: w jakiej sytuacji ostatnio powiedziałam „tak”, a tak naprawdę nie miałam na to zasobów albo zgody?

To pytanie nie po to, żeby się obwiniać. Ono po to, żeby zobaczyć mechanizm, zanim znowu cię zaciągnie. Asertywność jak stosować zaczyna się od tego, że przestajesz udawać, że twoje „tak” jest neutralne. Ono jest informacją. A jeśli jest informacją niezgodną z tobą, masz prawo to zmienić.



Jeżeli jesteś w miejscu, w którym czujesz lęk przed pierwszym „nie”, potraktuj to jako znak, że stawka jest dla ciebie realna. Nie musisz być odważna w sensie filmowym. Wystarczy, że będziesz konsekwentna i uczciwa o jeden krok szybciej niż do tej pory. To już jest zmiana, która widać po czasie.