

ЧАСТИНА ПЕРША

**Дії народжуються не з думок, а з готовності
до відповідальності.**

Дітріх Бонгеффер

Що означає стояти на своєму

У першій частині ми з'ясуємо, що означає бути асертивними та які у вас є альтернативи. Ви дізнаєтесь, чому вам складно бути наполегливими й що може вам допомогти. Ви побачите, що зміна вашої поведінки і рішення бути асертивними у всіх життєвих ситуаціях — не єдиний шлях уперед. Наголос робиться на *виборі* — бути наполегливими чи ні.

Спершу ви маєте навчитися тому, як бути асертивними, таким чином ви точно знатимете, що ухвалюєте свідомі рішення, а не просто уникаєте конфронтації, бо вам лячно. Загалом ви не завжди маєте бути наполегливими. Можна поводитись й інакше, коли це доречно і якщо ви готові брати на себе відповідальність. У першій частині ми про все це розповімо.

РОЗДІЛ



Ми підкорюємо не гірські вершини, а самих себе.

Едмунд Гіллари

Що насправді означає бути асертивним

ЩО ОЗНАЧАЄ СТОЯТИ НА СВОЄМУ ТА ЯКІ Є АЛЬТЕРНАТИВИ

«Голосно кричати і носити із собою велику-велику палицю», — так відповів один мій друг, коли я спитала його, що означає стояти на своєму.

Але насправді асертивність полягає не в тому, щоб кричати, погрожувати і змушувати все робити саме так, як вам заманеться. Така поведінка — це просто агресія. Постійно мовчати й погоджуватися з іншими — це теж не найкраща тактика. Це пасивність. Маніпулювати людьми та уникати відповідальності — також не варіант. Це пасивна агресія.

Натомість наполегливість — це абсолютно інший спосіб задовольнити свої потреби. Ви повинні впевнено й прямо дати довоколишнім зрозуміти, чого ви хочете й чого не хочете. Пасивні та агресивні люди поведуться з іншими так, ніби лише їхні власні інтереси мають значення. Асертивні люди намагаються робити так, щоб ніхто не почувався в програвші.

**Асертивність — це впевнено й прямо
давати довколишнім зрозуміти, чого ви хочете
й чого не хочете.**

Можливо, ви думаєте, що наполегливість перебуває десь посередині між пасивністю та агресією. Насправді ж бути наполегливими — це зрозуміти відмінність між цими двома манерами поведінки й спілкування.

- ◇ Асертивність: упевненість і прямолінійність у спілкуванні з іншими людьми.
- ◇ Агресія: зарозумілість, спроби силоміць, незважаючи ні на що, домогтись бажаного.
- ◇ Пасивність: нехтування власними потребами і бажаннями, щоб догодити іншим людям.
- ◇ Пасивна агресія: непрямі й маніпулятивні спілкування та поведінка.

Отож розглянемо кожен стиль поведінки та спілкування детальніше.

АСЕРТИВНІСТЬ

Це чесне та доречне вираження ваших почуттів, поглядів і потреб. За допомогою асертивної поведінки ви маєте змогу пояснити іншим людям, чого хочете й чого не хочете. Інакше кажучи, спокійно озвучити власні потреби та наголосити на тому, яка поведінка з боку довколишніх є для вас прийнятною, а яка ні.

Тільки вам вирішувати, казати людям, що ви думаєте, як почуваетесь і в що вірите, чи мовчати. Наполегливі люди здатні спокійно та без істерик сприймати критику. Вони не мовчать

лише через те, що бояться конфліктів. І вони готові до наслідків, коли висловлюють свої почуття та бажання.

Якщо ви наполегливі, у вас немає відчуття, ніби ви повинні щось комусь довести, але при цьому ви не дозволяєте ставитись до себе неприпустимим чином. Ви окреслюєте межі та відчуваєте, що готові захищатися від експлуатації, нападок і ворожості.

Асертивна людина відкрита до сприйняття переконань довоколишніх, навіть якщо вони відмінні від її власних. Вона не намагається ні над ким домінувати.

Наполегливість дає силу ухвалювати рішення та брати на себе відповідальність за свої слова та дії. Ви не звинувачуєте інших, коли щось іде не так, як їм хочеться. І вмієте казати та приймати компліменти, а також спокійно ставитися до критики.

Ви відчуваєте, що світ — цілком нормальне місце, в якому ви не менш важливі, ніж хтось інший. Ви знаєте, що у вас є права. І довоколишні теж про це знають.

АГРЕСІЯ

Агресивна поведінка та спілкування теж передбачають вираження ваших почуттів, поглядів і переконань, але в манері, яка залякує, принижує або контролює інших людей.

Якщо ви агресивні, вам постійно здається, що ви повинні щось кому довести. Коли ви відчуваєте, що до вас погано ставляться, ваша реакція — гнів і ворожість.

Замість бути чесними та відкритими, агресивні люди часто поводяться грубо, зловживають сарказмом і звинуваченнями.

Агресія — виграшно-програшна ситуація. Коли ви виграєте, інші люди програють. Ви повідомляєте про свої дії, але не сприймаєте їхнього погляду і не зважаєте на їхні потреби

та почуття. Якщо ви агресивні, ви втручаєтесь у розмови або перекрикуєте інших. Агресія зводиться до загарбницької поведінки, яка заснована на повній неповазі до особистих меж інших людей.

Стосунки, в яких одна людина демонструє агресію, не матимуть шансів, якщо агресивна особа не переосмислить свою поведінку або якщо інші люди не навчаться стояти на своєму.

Якщо ви агресивні, вам здається, що світ — жорстоке місце, і вам треба силою прокладати в ньому свій шлях.

ПАСИВНІСТЬ

Якщо людина пасивна, вона не любить висловлювати свої думки, почуття та потреби.

Бути пасивними — це дозволяти іншим домінувати над вами й казати, що вам робити, а що ні. Довколишнім легко маніпулювати пасивною людиною та ставити свої потреби вище за її. Така людина не скаже їм, чого вона хоче або чого не хоче. Якщо ви пасивні, вам важко обстоювати свої переконання та вимагати належного ставлення до себе. Ви постійно погоджуєтесь з іншими, навіть якщо в душі з ними не згодні.

Якщо ви пасивні, то, ймовірно, уникаєте будь-яких непорозумінь. Ви боїтесь реакції довколишніх, тож мовчки погоджуєтесь з ними.

Люди хибно трактують вашу згоду. З одного боку, вони не розуміють, що ви відчуваєте, тож ігнорують або не враховують вас. З іншого — така поведінка призводить до того, що вами просто користаються. Ви постійно опиняєтесь у ситуаціях, коли вам нав'язують завдання, якими ви не хочете займатись.

Інші люди вас не поважають. А що ви дуже нерішучі, то іншим просто доводиться вирішувати все за вас. Вони виграють, а ви лишаєтесь ні з чим. Вам здається, що жодного

права у вас взагалі немає. І ви часто звинувачуєте себе, коли щось іде не так.

Коли хтось поводить з вами нечесно або нечемно, ви тримаєте все в собі та ховаєте почуття несправедливості в глибинах своєї душі.

Через власну пасивну поведінку люди часто розчаровуються у своїх стосунках. Їм здається, що вони не контролюють власне життя.

Світ здається їм складним і страшним місцем, а потреби довколишніх — важливішими за їхні власні.

ПАСИВНА АГРЕСІЯ

Пасивно-агресивна манера спілкування — це ухильне та нечесне озвучення ваших почуттів, переконань і потреб. Вона передбачає замовчування та уникання того, що ви насправді хочете чи не хочете.

Якщо ви пасивно-агресивна людина, то, ймовірно, маніпулюєте довколишніми, щоб здобути бажане. Ви контролюєте всіх навколо, хоч іншим так і не здається. Зазвичай замість казати, чого вам не хочеться, ви демонструєте пасивний спротив потребам інших.

Ви відкладаєте все на потім, вигадуете відмовки або «забуваєте», про що вас просили. Ви можете навіть створювати ілюзію хаосу, щоб хтось інший зголосився зробити все за вас.

Ви часто придушуєте свій гнів та фрустрацію¹, демонструючи його певними невербальними способами. Наприклад, відмовляєтеся розмовляти з людиною чи кидаєте на неї люті

¹ Фрустрація (від *лат.* *frustratio* — омана, марне очікування) — своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості й діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи.

погляди, коли чимось незадоволені. Але так люди не розуміють, що ви відчуваєте.

Ви також можете мати звичку до сарказму й тонких натяків як можливості уникати конфронтації чи виконання якихось завдань.

Ви часто навмисно гальмуєте процеси та відмовляєтеся співпрацювати, уникаєте відповідальності та маніпулюєте людьми, щоб вони все вирішили та зробили замість вас.

Якщо ви маєте в чому звинуватити інших, то можете уникнути відповідальності за власні почуття та емоції, викликані вашими ж власними діями. Як наслідок, усі лишаються в прогріші та страждають.

Майстри пасивної агресії чудово вміють привернути загальну увагу. Наприклад, якщо ви така людина, ви постійно запізнюєтесь на зустрічі та вечірки. Ви хочете, щоб інші чекали на вас, бо це дає вам відчуття власної важливості.

Для таких людей світ — несправедливе місце, де за будь-яку ціну слід уникати відповідальності та в усьому звинувачують інших.

КОЛИ МОЖНА БУТИ АГРЕСИВНИМ АБО ПАСИВНИМ

Якщо асертивність — це найефективніший та найліпший спосіб спілкування, чому ж ми використовуємо інші, неефективні та негативні моделі поведінки? У процесі еволюції люди виробили так званий механізм «бий або тікай». Колись він допомагав нашим пращурам захищатися від диких тварин та людей, які загрожували їхньому фізичному виживанню.

Чому ми використовуємо інші, неефективні та негативні моделі поведінки?

	Асертивність	Агресія	Пасивність	Пасивна агресія
Ставлення	Я — ОК, ти — ОК. Гнучкість, відкритість, оптимізм, увелненість, рішучість	Я — ОК, ти не ОК. Упертість, обмеженість, мислення, ворожість, войовничність, упередженість, звинувачення, небажання співпрацювати, невдячність	Я не ОК, ти ОК. Покірність, песимізм, сором'язливість, самоприниження прийняття, задробовання, тривога, скутість	Я не ОК, тому й ти не ОК. Негатив, упертість, кепський настрій, підозри, неговага, песимізм, звинувачення, образливість, заздрощі, мстивість
Поведінка	Людина конструктивно розв'язує проблеми, зосереджена на пошуку рішень, йде на контакт, співпрацює, слухає, цікавиться, вміє казати й приймати компліменти, критикувати й вислововувати критику	Людина поводиться деструктивно, егоїстично, жорстоко, нечуливо та намагається покарати опонента	Людина покірна, поступлива, безпорадна, не має чіткої мети, відчужена	Людина поводиться деструктивно, егоїстично, звинувачує опонента, вдається до маніпуляцій, саботажу, навісмісної неафективності, прокрастинації ¹ , «забуває» про свої обов'язки, уникає відповідальності, вигадує виправдання та бреше
Голос	Спокійний та рівний, щирий, підбадьорливий	Гучний, потужний, образливий, глузливий, саркастичний, критиканський	Тихий, монотонний, невпевнений	Зневажливий, критиканський, саркастичний, із відтінком ремствування
Слова	Що ми робитимемо? Що ти думаєш? Мені треба, мені б хотілось, дякую	Припини, не треба, не буду, не можу, зроби НЕГАЙНО, відчепиись, це твоя провина, ти <i>постійно</i> ...	Вибач, це не мені вирішувати, не має значення, я не знаю,	І що я тепер роблю не так? Це не чесно, це не справноє, я не можу, я ще не закінчив
Мова тіла	Збалансована, відкрита жести, піднята голова, зоровий контакт, усмішка	Різкі, рвучкі жести, захоплення простору, витріщення, насутиленість	Сутилість, згорбленість, метушливість	Уникнення зорового контакту, насутиленість, фальшива посмішка, метушливість

¹ Прокрастинація (від *lat. procrastinare* — затримка, відкладання) — психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат.

Коли людина вирішувала «бити», це виливалось у фізичну конфронтацію з джерелом загрози, а коли вирішувала «тікати», вона, власне, відступала.

Цей захисний механізм є у нас і досі. Втім, стало більше варіантів дій, ніж просто бити або тікати. Замість бити, ми демонструємо типову агресивну поведінку: егоцентричну, домінуючу, голосну. Замість тікати, ми демонструємо пасивну поведінку: поступаємось іншим, більш домінуючим людям, поводитимось тихо та принижено, тривожимося або скоряємося.

Зараз ми вже не воюємо з хижими звірами та кровожерливими загарбниками, але коли стикаємось із загрозами нашому фізичному існуванню, механізм «бий або тікай» і досі безцінний.

Коли він активується, то спричиняє викид адреналіну й інших гормонів стресу, що насичують наше тіло. У такому стані людина здатна кинутися в охопленій вогнем будинок, щоб урятувати дитину, або сидіти тихо й непомітно, якщо до її дому вдерлися злодії.

Утім, сьогодні найтипівіші загрози — це незговірливий бос, грубий продавець-консультант, ваш агресивний підліток чи партнер-критикан. Вони вмикають наш механізм «бий або тікай» не менш вправно, ніж ведмеді, тигри та ворожі племена. Як би вам цього не хотілось, але ви знаєте, що буде не найкращим рішенням, скажімо, дати босу ляпаса, коли він чи вона вас провокує. З іншого боку, втікати від боса — це теж не варіант!

Проте трапляються ситуації, коли цілком доречно бути пасивними або агресивними. Гнів — це потужна та корисна емоція. У ній немає нічого поганого, але дуже важливо, як і коли ви її демонструєте. Також немає нічого поганого в тому, щоб промовчати та подбати про потреби інших людей, коли це доречно. Та завжди так поводитися не можна.