



Asertivna Komunikacija

Sledeća lista se može usvojiti (i dopuniti po potrebi) i predstavlja **skup pravila asertivnog ponašanja**. Ove takozvane dozvole su tu da nas podsete da svi mi imamo pravo na individualne potrebe i da imamo pravo da ih ostvarimo *asertivno* bez osećaja krivice. (prilagođeno iz Smit, 1985).

A da li možemo? To je već drugo pitanje

Imamo pravo:

1. Na procenu vlastitog mišljenja, osećanja i ponašanja – jer neminovno je da ponašanje drugih utiče na nas u nekoj meri, ali mi smo ti koji biramo kako ćemo odgovoriti na to isto ponašanje.
2. Mi sami biramo da li smo odgovorni za rešavanje tuđih problema – iako se saosećamo sa tuđim problemima, nismo odgovorni za sreću drugih.
3. Imamo pravo da se predomislimo – u životu ništa nije trajno pa ni naše odluke. Svi se mi menjamo kao individue a samim tim menja se i naše okruženje. Zbog toga nije nerazumno da se naši pogledi na svet i uverenja vremenom menjaju.
4. U redu je reći da nešto ne znamo - jer sasvim je u redu i ljudski da ne znamo sve, niti je moguće sve znati.
5. Greške su oK – grešiti je potpuno ljudski. U redu je ako pogrešimo i preuzmemo odgovornost za svoje greške. Drugi mogu da tvrde da je greška nešto što se ne može zamisliti niti oprostiti ali to je stav drugih, a mi kroz naše greške učimo.
6. U redu je da ne zavisimo od tuđih dozvola i potvrda – iako nije retko da nas možda neki ljudi cene na osnovu toga da li slušamo njihove savete i dozvole koje nam daju. Npr. naši roditelji često umeju da nas cene po tome da li radimo stvari kako oni žele da ih mi radimo. Ono što treba da znamo jeste da nam ne treba odobrenje drugih da bismo formirali svoj stav i radili stvari kako mi želimo.
7. U redu je da budemo nelogični – možemo da donosimo odluke i kada posedujemo nedovoljno informacija ukoliko u nekoj situaciji osećamo potrebu da ta odluka bude takva.
8. U redu je reći nekome kada nešto ne razumemo bez ustručavanja i opravdavanja. U redu je da tražimo dodatno pojašnjenje na način koji će nama biti shvatljiv. Nerazumevanje se često više odražava na stil objašnjavanja od strane drugih, odnosno na njihov način prenošenja informacija. Što znači da je to povezano sa načinom na koji smo naučeni da drugima prenosimo neku informaciju i retko se odnosi na našu kognitivnu sposobnost da nešto razumemo.
9. U redu je da kažemo da nas nije briga ili nas nešto ne interesuje. Možda nas zaista iskreno ne zanima određena tema niti nečiji pristrasan pogled na neku situaciju a često sebe zatičemo kako slušamo drugu osobu iz nekog razloga. Bilo da je to naš strah da će nas neko odbaciti ako kažemo da nas tema ne interesuje ili nešto drugo.

Treba znati da ne moramo reći DA svemu i u redu je da se ne složimo sa nečim što je rečeno. Naravno sve ovo lepo zvuči kao slovo na papiru i mnogi od nas bi voleli da su u mogućnosti da urade većinu stvari sa liste, ali da biste se zaista osećali dobro kada kažete NE potrebno je da želite da radite na sebi, da prepoznate stvari koje Vas koče i pružite poverenje Vašem psihoterapeutu da će Vas na tom putu voditi.

Nada Kala

