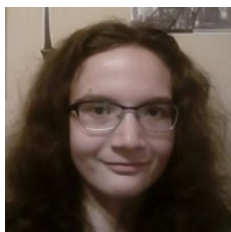


„W tej kwestii mam inne zdanie...”



Natalia Tomczak (Natka)

Technik logistyk, studentka. Interesuje się astronomią, historią i architekturą. Lubi chodzić po górach, rozwiązywać krzyżówki oraz szyć z filcu.

13

Krótki zwrot, a zmienia wiele. Pomimo, że mamy inne opinie na dany temat, często zamiast wypowiedzieć swoje zdanie, wolimy zachować je dla siebie. Odpuszczamy, bo obawiamy się pogorszenia relacji ze znajomymi, krytyki ze strony pracodawcy czy wręcz utraty pracy. Próbuujemy dostosować swój światopogląd do innych osób, w nadziei, że nie zostaniemy odtrąceni i przestaniemy walczyć o własne przekonania.

Taka postawa to brak asertywności.

Brak asertywności niejednokrotnie przypisywany jest ludziom o słabszym charakterze. Jednak moim zdaniem każdy z nas, nawet bardzo pewny siebie człowiek, może znaleźć się w relacji, w której przestanie zwracać uwagę na własne potrzeby.

Na każdym etapie naszego życia możemy poznać kogoś, kto od razu wzbudza naszą sympatię i zaufanie. Zdarza się, że człowiek ten zaczyna nam imponować, a my coraz bardziej ulegamy. W pewnym momencie nawet nie zauważamy, jak bardzo kierujemy się jego opinią. Ja uważam się za dość asertywną osobę, na pewno umiem wypowiedzieć swoje zdanie. Jednak sama kiedyś znalazłam się w toksycznej relacji. Zaufałam pewnemu człowiekowi tak bardzo, że nie zauważyłam, iż

przestałam dbać o własne dobro. Byłam tak zaślepiona w tej relacji, że starałam się ignorować jego lekceważące podejście do mnie i do mojego zdania. Teraz sama nie rozumiem, jak mogłam doprowadzić do takiej sytuacji, że zrezygnowałam z wypowiedzenia mojego zdania. Myślę, że często uznajemy, że jest świetnie, wesoło, poznaliśmy ciekawą osobę, więc może lepiej czegoś nie powiedzieć niż ryzykować utratę tego. Nie bierzemy pod uwagę, że

osoba, której nie interesuje nasze zdanie nie jest przyjacielem.

Zdarza się, że w naszą przestrzeń wchodzi nie osoba dominująca a człowiek, który chce nam bardzo pomóc. Tak się często dzieje w przypadku osób niepełnosprawnych, kiedy ktoś na przykład stara się wypowiedzieć za nas. Faktem jest, że osoby z różnymi niepełnosprawnościami potrzebują osoby, która je wesprze w trudnych momentach. Ale czasami ci ludzie „wspierają” tak bardzo, że



zapominają kompletnie o tym, że osoby niepełnosprawne umieją myśleć i decydować o sobie samych. W publicznej rozmowie niejednokrotnie wyręczają swoich podopiecznych, wypowiadając się za nich i podzuczając im gotowe rozwiązania. Jednak dużo lepiej jest, kiedy dają nam swobodę i kiedy możemy wypowiedzieć swoją opinię oraz być samodzielnymi. Wiem to ze swojego własnego doświadczenia. Jako osoba z jednostronnym niedosłuchem często spotykałam się z próbami wyręczania mnie w decydowaniu o sobie samej.

Bywa, że to nie osoby, a pewne uwarunkowania powodują nasze obawy.

Nierzadko w pracy tracimy swój rezon. Nie mówimy: „szef jest w błędzie”, lepiej przemilczeć i spokojnie zrobić swoje. Wielokrotnie zdarza się, szczególnie jeśli rozpoczynamy pracę, że przejmujemy czyjeś obowiązki. Obawiamy się, że nasza odmowa zostanie potraktowana jako brak znajomości danego zagadnienia lub będziemy postrzegani jako osoby niezaangażowane w pracę, a od tego to już blisko do zwolnienia. Do tego, jeśli jesteś kobietą, to już koniecznie czujesz, że trzeba

udowodnić, że wszystko umiesz, jesteś tak samo dobra w swojej dziedzinie jak mężczyźni. Dodatkowo, my kobiety żyjemy w strachu co to będzie, kiedy będziemy chciały iść na urlop macierzyński.

Niestety zakorzenione w naszej tradycji poglądy na pozycję kobiety w społeczeństwie nie sprzyjają budowaniu pewności siebie, a kobiety ciągle przyjmują utarte stereotypy jako wskazujące właściwą dla nich drogę.

Jeszcze do niedawna kobiety chcące wspinać się po szczeblach zawodowych, były nazywane „karierekami”. Zadaniem kobiety było przede wszystkim dbanie o dom, opieka nad dziećmi i stworzenie rodzinnego ogniska. Oczywiście „panie domu” również pracowały, ale raczej dużo nie zarabiały. Sytuacja ta zmienia się, kobiety chcą realizować swoje plany, a mężczyźni chętniej uczestniczą w życiu rodzinnym wspierając partnerki.

Jednak nadal są dziewczyny, którym szczęście daje bycie potrzebnym. Starają się za wszelką cenę zadbać o innych, same wykonują wszystkie obowiązki, żeby ktoś mógł wypocząć w tym czasie, a poza tym napędza je przekonanie, że na pew-

no zrobią to najlepiej. Ta wielozadaniowość przynosi im satysfakcję, jednak dziewczyny te przestają one myśleć o sobie. Często żyją życiem innych i nie potrafią sprecyzować swoich własnych potrzeb.

Jest wiele sytuacji, w których możemy być asertywni, jednak musimy pamiętać, że wypowiedanie własnego zdania to wyraz szacunku do samego siebie. Zdobywamy również szacunek innych, którzy liczą się wtedy z naszym zdaniem i zauważają nasze potrzeby.

Dzięki wypowiedaniu swojej opinii w pracy możemy zyskać autorytet. Pewność siebie jest postrzegana u pracownika jako zaleta pozwalająca na dążenie do celu i realizacji wytyczonych celów.

Pamiętajmy, że nikt nie może nam narzucić roli, którą według niego powinniśmy grać. To my decydujemy, co jest dla nas najlepsze. Dzięki asertywności możemy dbać o własne potrzeby. Asertywność to nie tylko obrona własnego zdania, to również szacunek do samego siebie i w szerszym aspekcie do innych.

Dziękuję!

