# **Asertywność – tekst audycji wyemitowanej w Radiu Andrychów**

**Marek Nycz: Dzień dobry, witam radiosłuchaczy Radia Andrychów i witam panią Olę. Pani Aleksandra Gancarz, pani psycholog.**

Aleksandra Gancarz: Dzień dobry, witam Państwa w ten pierwszy dzień wiosny.

**No właśnie, specjalnie naszą audycję rozpocząłem od Magdy Umer i Jeremiego Przybory, którzy śpiewali, że "jest mi zimy żal". Pani  żal jest zimy?**

Nie, absolutnie nie. Ja już do tej wiosny nie mogłam się doczekać. Ale dzisiaj, jak tak popatrzyłam w kalendarz i pomyślałam sobie "Pierwszy dzień wiosny, fajnie", już się uśmiechnęłam szerzej.

**No właśnie, bo to chyba wszyscy czekają, a jeszcze teraz tak mieliśmy piękny weekend za sobą, jest nadal ciepło, przyjemnie, spadł wczoraj w nocy obfity deszcz, był potrzebny. To wszystko się teraz tak zaczyna zielenić. Ten deszcz to jeszcze bardziej pobudzi, taki ciepły deszcz, i będzie po prostu pięknie.**

Miejmy nadzieję.

**Żadnego żalu za zimą?**

Nie.

**Ja tak samo. O czym będziemy dzisiaj rozmawiać, co chcielibyśmy Państwu przybliżyć albo sprowokować do rozmyślań na ten temat?**

Dzisiaj podejmiemy taki trochę ostatnio modny temat - asertywność. Bardzo dużo się mówi, co to jest asertywność. Takie hasła się pojawiają: "Bądź asertywny", ale tak naprawdę zastanawiamy się, na czym polega ta asertywność.

**No właśnie, co to znaczy?**

No właśnie, co to znaczy? Czasem głośno krzyczą "Naucz się mówić *nie*!" i to jakoś jak gdyby...

**To ja znam całą masę ludzi, którzy mówią nie! Oni są już asertywni?**

Nie, właśnie zaraz do tego dojdziemy, na czym polega to mówienie "Nie". W zasadzie asertywność to jest takie zachowanie, które w komunikacjach międzyludzkich pozwala zachować szacunek zarówno dla swojej osoby (swoje własne poglądy, swoje własne zasady), jak i szanować innych ludzi. Bo tak naprawdę w życiu codziennym my przybieramy takie postawy: albo postawę bierną, albo postawę agresywną. A pośrodku tych dwóch postaw jest właśnie postawa asertywna. Nie zawsze tę postawę asertywną mamy w sobie, często trzeba się nauczyć. Na czym polegają te postawy, o których powiedziałam? Ta postawa bierna w zachowaniu to jest taka postawa, gdzie ludzie w zasadzie boją się pokazać swoje "ja". Boją się ujawnić swojego zdania. To są ludzie bardzo często wycofani, którzy mają bardzo niską samoocenę, którzy nie doceniają tego, co naprawdę umieją w życiu, co potrafią zrobić. I w związku z tym ulegają presji innych, czyli jak ktoś poprosi taką osobę o coś, to ona nie ma odwagi odmówić, bo czuje się jak gdyby zobowiązana zaspokoić potrzebę tego swojego rozmówcy. Czyli jak ktoś się zwróci np. "Daj mi piłkę" czy "Pożycz mi piłkę", a ja tej piłki nie mam, to osoba bierna zrobi wszystko, stanie na uszach, żeby tę piłkę gdzieś zdobyć. Ona nie powie "Słuchaj, nie mam tej piłki", ale będzie robiła wszystko, żeby zaspokoić jak gdyby poczucie posiadania tej piłki swojego rozmówcy. Takie osoby bierne bardzo dużo tak naprawdę w życiu tracą, bo starają się za wszelką cenę zaspokoić potrzeby innych. To są takie osoby, które mają bardzo dużą potrzebę bycia lubianym.

**Ale one są też często wykorzystywane.**

Bardzo często. Tak, oczywiście. One są wykorzystywane przez kolegów, tym bardziej jak ktoś wyczuje, że ta osoba ma taką bierną postawę, że jest taka łatwo poddająca się sugestii i że właśnie ma taką potrzebę bycia lubianym...

**Ja sobie przypomniałem to określenie "spolegliwość".**

Może spolegliwość tak niekoniecznie, bo spolegliwość to się nam łączy z czymś pozytywnym, taką empatią...

**Ale patrzę na definicję i tutaj jest w tej definicji "To ktoś troskliwy, opiekuńczy, godny zaufania, potocznie słowo to jest używane przede wszystkim w sensie uległości lub podporządkowania się innym". Czyli się trochę wpisuje.**

Trochę się wpisuje, aczkolwiek ja bym tę spolegliwość bardziej rozumiała jak taką dużą empatię, wczuwanie się w uczucia innych. Tak że spolegliwości nie utożsamiałabym z tą bierną postawą.

**Nie, nie, bo jeszcze jest rozszerzenie. Potem profesor Kotarbiński to wprowadził do filozofii. Ale to chodziło o taką bardziej prospołeczną postawę.**

Tak, ja bym powiedziała, spolegliwy to taki... Profesor Kotarbiński chyba uważał, że człowiek spolegliwy to człowiek porządny.

**I taki skuteczny w działaniu.**

Taki skuteczny w działaniu, porządny, uczciwy do kości.

**Przywołałem tego profesora Kotarbińskiego, ponieważ w Andrychowie ta postać jest znana, ponieważ mamy tutaj kilkaset metrów od nas szkołę jego imienia, słynnego "Kotarbina".**

Tak.

**To właśnie ten Kotarbiński.**

No więc właśnie.

**Ciekawe, czy uczniowie są spolegliwi.**

Oj, wątpię. Aczkolwiek już bym tę spolegliwość troszkę odgraniczyła od tej biernej postawy. Ale ta bierna postawa właśnie...

**U Kotarbińskiego na pewno nie.**

Nie, nie. To jest u ludzi, którzy za wszelką cenę chcą, żeby inny nas lubili i zrobią wszystko, żeby być lubianym, czyli będą stawać na głowie, żeby zaspokoić inne potrzeby. Przeciwieństwem tej postawy biernej jest postawa agresywna. Znamy takich ludzi i ta postawa agresywna chyba u nas, w tych naszych dzisiejszych czasach, jest chyba częściej spotykana, szczególnie wśród młodzieży. Bo to jest głośna postawa, która od razu, z góry zakłada, że ja jestem najważniejszy, ja jestem ważny. Krzyczy od razu "Nie!", wyraża swoje zdanie...

**Ale to nie jest asertywność?**

Nie, ja mówię w tej chwili o postawie agresywnej.

**Bałem się, że już coś może...**

Nie, nie nie, ja mówię o postawie agresywnej, w przeciwieństwie do tej biernej postawy. To jest osoba, która często pod pretekstem tego, że ja jestem ważny, ja mam swoje zdanie, chełpi się tym, że ja mówię bez ogródek, co ja myślę. Często wychodzi to w formie niegrzecznej, agresywnej, takiego mówienia "Nie". Jak ktoś się zwróci z prośbą do kogoś takiego o postawie agresywnej, to on mówi "Co tam, odczep się ode mnie. Czego Ty ode mnie chcesz?" itd. Czyli widzimy - te dwie postawy, bierna i agresywna, są jak gdyby takimi dwoma biegunami naszych postaw w komunikacji społecznej. A teraz postawa asertywna. To jest taka postawa, którą byśmy sobie życzyli, żeby każdy ją miał, i sami w sobie chcemy tę postawę ukształtować. Ta postawa jest przede wszystkim wyrażaniem szacunku dla samego siebie i szacunku dla innych. Ale żeby wypracować w sobie szacunek dla siebie, to wymaga jednak troszkę pracy. Mało kto z nas rodzi się z takim wyważeniem jak gdyby tych swoich dobrych i złych cech. Dzieci są teraz tak wychowane, że są cudem świata ostatnim, najpiękniejsze, najmądrzejsze, najcudowniejsze.

**Jeszcze nic nie zrobiły, a już mają ukształtowaną samoocenę na bardzo wysokim...**

Na bardzo wysokim poziomie. I ta ocena na bardzo wysokim poziomie bardzo często warunkuje tę postawę agresywną właśnie. Bo ja wiem lepiej, bo mnie się wszystko należy, bo ja jestem taki wielki. I ona właśnie powoduje to, że dzieci głośno wyrażają swoje zdanie, nie licząc się ze zdaniem innych. Często to zdanie jest bolesne dla kogoś innego, bo co innego powiedzieć koleżance "Wiesz co, ta Twoja sukienka jest fajna, ale może ona by mogła być w innym kolorze albo inny fason", a co innego jest buchnąć między oczy "Wiesz co? Wyglądasz jak hipopotam w tej kiecce".

**Ale efekt jest dużo lepszy wtedy.**

Ja nie wiem, czy efekt jest lepszy.

**Klasa ryczy ze śmiechu na przykład.**

I tutaj właśnie w tym jest problem asertywności. Nauczmy się wyrażać swoje zdanie. Ja już nie mówię o tym mówieniu "Nie", bo może do tego przejdziemy w późniejszej części naszej audycji, ale nauczmy się wyrażać zdanie w sposób nieraniący drugiej osoby. Bo przecież wszystko, co mówimy (czy grzecznego, czy niegrzecznego, czy pozytywnego, czy niepozytywnego), możemy powiedzieć w różny sposób. To samo zdanie brzmi... Intonacja i dobór słów wyraża to samo, a jednak w inny sposób.

**Dyplomacja na tym polega między innymi.**

Dyplomacja na tym polega, a już nie mówię o...

**Że nie mówi się wprost np. o tym, że jest pan głupi, tylko mówi się "Ma pan ograniczoną zdolność poznawczą". Na przykład.**

Ojej, tutaj Pan się tak wyraził górnolotnie.

**I wtedy ta osoba po prostu nie rozumie, o czym mówimy.**

Ale można by powiedzieć nie "Jest Pan głupi", ale można by było powiedzieć "Może Pan nie rozumie w tej chwili, o czym ja mówię. Może Pan to przemyśli". Inaczej brzmi, a efekt jest taki sam.

**Proszę się nad tym zastanowić.**

Albo właśnie. No więc właśnie. Ale wracając do tego wychowania dzieci, do tego, że ja mam rację, ja jestem najważniejszy, ja jestem najlepszy, to właśnie potem warunkuje to mówienie wprost tych rzeczy niegrzecznych. Poza tym zobaczmy, że jednak tej kindersztuby naszym dzieciom bardzo brakuje. W naszym pokoleniu ta kindersztuba to gdzieś poszła daleko w odstawkę. Przecież nasze pokolenie, kiedy myśmy byli mali, to bardzo często słyszeliśmy "Nie wypada", prawda? I to głęboko tkwi nam...

**A jak nam coś wypadło, to dostawaliśmy na przykład liniją po łapie.**

Na przykład. Albo burę od mamy czy babci, że "Jak Ty się zachowałaś? Jak tak mogłaś zrobić", prawda?

**"Przeproś".**

"Przeproś" na przykład. O "Przepraszam" to teraz w ogóle nie ma mowy. Ale nie mniej jednak ta kindersztuba gdzieś tam nam była wpajana od dzieciństwa.

**Tak. To wiązało się na przykład z tym, że brzydkie wyrażenie się przy dorosłych budziło konsternację i od razu karę. Od razu trzeba było przeprosić: "Wyrwało mi się, przepraszam" itd. A dzisiaj jak Pani przechodzi przez osiedle, to młode panienki siedzą i sypią takimi przekleństwami, w ogóle nie zwracają uwagi na to, że przechodzi dorosła osoba i trochę powinno by im było być wstyd się tak wyrażać, ale sąd!**

To już właśnie wynika z tej postawy agresywnej: "Ja mam rację, mnie wolno, ja tak mogę, bo Ja jestem Ja przez duże *Ja*". Nas nie uczono tego dużego "Ja". Myśmy byli takim małym "ja".

**Wrócimy zaraz do Państwa, krótka przerwa muzyczna.**

**I wracamy do Państwa. Podczas przerwy muzycznej dzwoniła pani Antonina i pani Ola z nią rozmawiała. Pozdrawiamy panią Antoninę oczywiście bardzo serdecznie.**

Pozdrawiamy oczywiście i dziękujemy za telefon.

**Co pani Antonina dołożyła do naszej rozmowy?**

Pani Antonina może dołożyła troszkę do naszej rozmowy, że zaobserwowała wśród ludzi w tej chwili ogromną, dużą dozę fałszu, że ludzie nie są szczerzy i w zasadzie to mówią dużo fałszywych rzeczy jedni drugim, i w zasadzie ten świat przez to jest taki dużo gorszy, że brak szczerości w stosunkach międzyludzkich - tak powiedziała pani Antonina.

**Ale to dość stara rzecz.**

Niestety, fałsz jest fałszem i zawsze będzie, aczkolwiek fałsz to jest taka trochę forma manipulacji - podlizywanie się komuś.

**Zawsze ważne jest, z czego wynika, jakie są intencje.**

Tak.

**Bo czasami powiedzmy, że ktoś, kto w czasie okupacji ukrywał Żydów i mówił nieprawdę, że nie ma - "U mnie nie ma, skąd!", to trudno go było osądzić, że "Jakie fałszywe rzeczy wygaduje", nie? Czasem w dobrej wierze warto skłamać.**

Ja myślę, że może kiedyś, w którejś audycji poświęcimy może taki temat "Białe kłamstwa", czyli takie właśnie. Czy to przypadek, czy konieczność?

**Bo są filozofowie albo myśliciele w ogóle, tak generalnie, którzy mówią "Zawsze trzeba mówić prawdę" i ten przykład z Żydami się zawsze podaje.**

No więc właśnie - to tzw. białe kłamstwo. Ale to może inny temat, wróćmy do asertywności.

**Właśnie - czy taki fałsz wpisuje się w asertywność? Nie.**

Nie.

**Bo jeśli mówimy "asertywny" to znaczy "Mów prawdę po prostu".**

Mów prawdę, ale w sposób wyważony.

**Na pewno nie raz Pani brała udział w takim spotkaniu, w którym osoba dominująca, powiedzmy szef, wygaduje głupstwa, ale wszyscy siedzą spokojnie i wysłuchują, bo...**

Bo to jest szef.

**Warto być wtedy asertywnym i powiedzieć "Panie kierowniku, głupoty Pan wygaduje!"?**

Nie, ale tutaj bym powiedziała na taką reakcję, jak Pan powiedział "Głupoty Pan wygaduje", to już bym to podciągnęła pod zachowanie agresywne.

**Ja prowokuję też.**

Ja rozumiem. Jakbym była asertywna, to bym powiedziała "No dobrze, Panie dyrektorze czy Panie kierowniku, ja rozumiem Pana ideę, ale ja się nad tym zastanowię, ja to rozważę, może innym razem zastanowimy się szerzej nad tym problemem".

**Ale tak go Pani podchodzi z mańki, tak żeby go nie zdenerwować.**

Oczywiście. Żeby jego nie zdenerwować, a przy tym sama się nie zdenerwować, bo ja osobiście nie lubię agresywnych zachowań.

**I przeżyć.**

I przeżyć. Mówię z dużą pokorą, że staram się być asertywna, aczkolwiek czasami przyjmuję tę postawę bierną i sama się łapię na tym, że źle robię.

**Właśnie, bo może łatwiej będzie nam  wyjaśnić Państwu słuchaczom, jak działa asertywność i w jakich okolicznościach jest tak naprawdę niezbędna. Opiszmy na przykład taką sytuację. Mamy dobrego znajomego, który widzimy, że jak to ładnie, potocznie się mówi "dostaje po rogach" bez przerwy od kogoś. I mówimy "Dlaczego znowu się dałeś oszukać, i to tej samej osobie? Już Cię tyle razy okłamała, wystawiała do wiatru. Spłacałeś pożyczkę za nią? Spłacałeś". "Bo ja nie umiem odmówić". I to jest kluczowe uwarunkowanie.**

I to jest ta bierna postawa, którą często przybieramy, bo tak jak mówię, nie mamy odwagi powiedzieć "Nie". I tego mówienia "Nie" trzeba się nauczyć, ale najpierw nauczyć się poczucia własnej wartości. Ja jestem kimś bardzo wartościowym, jestem kimś ważnym i w związku z tym dlaczego ja mam zaspokajać cudze pragnienia i cudze potrzeby? Jak przychodzi kolega i mówi mi "Podpisz mi pożyczkę, bo ja mam taką trudną sytuację", to teraz rozpatrzmy trzy postawy w tej sytuacji. Postawa człowieka biernego - powie "No dobra, wiesz, podpiszę Ci, co to dla mnie?", aczkolwiek zapala mi się lampka za plecami: "Przecież ja tę pożyczkę już komuś spłacałem".

**A poza tym mam swoje zobowiązania.**

"Mam swoje zobowiązania i jak ja dam radę, jeżeli on mnie wystawi do wiatru? Jak ja dam radę?", ale mówię "Dobra, dobra, co tam, daj, podpiszę Ci, oczywiście, przecież dla Ciebie wszystko". I to jest ta postawa bierna. Teraz w tej samej sytuacji jak się zachowa człowiek o postawie agresywnej? Przychodzi znowu ten sam człowiek i mówi "Słuchaj, podpisz mi pożyczkę", a ten mówi "A coś Ty, stary! W życiu Ci nie podpiszę! Ja nikomu nie podpisuję". Brzydko mówiąc: "Odwal się ode mnie!". I to jest postawa agresywna. I teraz zauważmy - gdybyśmy przyjęli tę postawę asertywną...

**No to gdzie jest ten środek?**

No właśnie. Teraz chciałam powiedzieć, że osoba o wypracowanych zachowaniach asertywnych powie "Wiesz co? Ja bym Ci chętnie tę pożyczkę podpisał, ale..."

**Ale żona mi głowę urwie.**

Nawet nie, nawet nie zasłaniamy się drugimi osobami.

**To też się udaje.**

Udaje się. Ale już tutaj wysuniemy swoje "ja": "Wiesz co? Wiesz, jakie są czasy. Teraz są takie czasy, że nie daj Boże spotka Cię coś złego (nie życzę Ci tego oczywiście), ale wiesz, zarabiam niewiele, mam niewielkie dochody, gdyby rzeczywiście przyszło mi płacić tę Twoją pożyczkę, to ja bym poszedł z torbami. Przepraszam Cię bardzo, może kto inny, może innym razem". I ten ktoś odchodzi wtedy z kwitkiem, aczkolwiek już nie z tym, że ktoś go spuścił, brzydko mówiąc, bo bandzie i po prostu potraktował per noga, prawda? I takie sytuacje możemy np. w szkole zaobserwować. Jest tam osoba, która przychodzi do szkoły dziwacznie ubrana. I teraz mamy takie postawy. Postawa dzieci biernych to powiedzą "Fajnie wyglądasz", aczkolwiek bez przekonania to powiedzą. Agresywna powie: "Aleś się ubrał! Ale Ty wyglądasz jak straszydło! Strach na Ciebie patrzeć! Zwariowałeś czy co?". A osoba asertywna powie "Wiesz, może nie powinieneś tak się ubierać do szkoły? Może tak nie wypada?"

**Dzisiaj chyba wypada ubrać się do szkoły bądź jak. Ja czasami zastanawiam się, jak młode dziewczyny utrzymują w rękach na przykład długopis, kiedy mają 5-centymetrowe szpony.**

No tak, ale to już jest kwestia umiejętności dostosowania się...

**I nikt nie protestuje. A w moich czasach, jak dziewczyna by sobie nie daj Boże ufarbowała włosy w szkole..."**

No tak. To były inne czasy i inne problemy.

**Ale to nie było za cara, naprawdę (Śmiech).**

No ja myślę (śmiech). W każdym razie asertywności jednak trzeba się uczyć i dobrze jest, jeżeli my swoje dzieci uczymy tej asertywności od małego. Bo jeżeli kształtujemy nasze dzieci na królewiczów, na osoby wyjątkowe, na osoby, które na wszystko mogą sobie pozwolić i wszystko im wolno, nie stawiamy granic, nie wpajamy zasad kindersztuby - tego, co wypada i co nie wypada, to niestety kształcimy takich małych agresorów, a potem dużych agresorów, bo jednak jeżeli dziecko się czegoś nie nauczy za młodu, w dzieciństwie, nie postawimy jakichś granic, to potem jest trochę za późno. Potem się okazuje, że w dorosłym życiu ta agresja zaczyna przeszkadzać, bo dostajemy po uszach w różnych sytuacjach społecznych, zawodowych.

**Ja bym chciał, żebyśmy ostatnią część poświęcili temu (po przerwie muzycznej), że ta asertywność musi być umiejętnie używana. Zaczęła Pani o tym mówić, ale rozwińmy to za chwilę.**

**To był Andrzej Rybiński, który bezustannie nie liczy godzin ani lat, a my musimy liczyć czas, bo zostało nam już tylko 8 minut.**

To już niewiele.

**To już niewiele. Pani Olu, mówiliśmy o tym, że asertywność to jest taka... Dobrze, jak dzieci tego nauczymy, tylko to czasami bywa tak, że jak się człowiek wyuczy pewnego odruchu, to potem go nadużywa. Pamiętam, kiedyś to tłumaczył chyba prof. Hartman, który mówił np., że dobijają go studenci, którzy zamiast odpowiedzieć na pytanie, które ma sprawdzić ich wiedzę i przygotowanie do studiów (mówię o kandydatach na studia), mówią "Moim zdaniem...". Bo on był asertywny. "Nie obchodzi mnie Pańskie zdanie, niech mi Pan powie to czy tamto konkretnie".**

Ale tutaj nie można mylić asertywności z manipulanctwem. Bo tutaj, w tym przykładzie, który Pan przytoczył, ten student wcale nie był asertywny, tylko on po prostu manipulował. Nie znając odpowiedzi, grzecznie powiedział tak wymijająco.

**Ale on mówił, że to jest plaga, bo prof. Hartman powiedział - jakby to był jeden przypadek to wie Pani "Einmal ist keinman", nie?**

Ja wiem, ale no cóż. Dzieci się uczą manipulować, studenci też to umieją. Sami byliśmy na studiach, wiemy, jak to było.

**No wiemy.**

Aczkolwiek taka prawdziwa asertywność nie polega na takiej manipulacji, ale na szacunku do drugiego człowieka. I teraz jeżeli odmawiamy komuś coś albo mówimy jakieś nieprzyjemne rzeczy, to powiedzmy to w taki sposób, żeby druga osoba nie poczuła się aż tak bardzo dotknięta, nie poczuła się przede wszystkim znieważona, żeby nie poczuła, że chcieliśmy ją obrazić. Przecież to samo wyrażenie jakiejś emocji negatywnej możemy ubrać w różne słowa. Tak jak tutaj powiedzieliśmy - nie powiemy komuś, że jesteś głupi po prostu. Ktoś coś do niej mówi, a my czasami w złości: "Jesteś głupi". Wcale nie. Możemy powiedzieć, jeśli pohamujemy oczywiście swoje emocje w tym momencie: "Wiesz co? Zastanów się. Wiesz co? Może ja Cię źle zrozumiałem. Może Ty nie to chciałeś powiedzieć, a może, wiesz, porozmawiamy kiedy indziej na ten temat". A my tutaj czasami w swoich emocjach i złościach mówimy "Głupi jesteś". Ktoś czuje się urażony.

**Pamięta Pani ten passus z "Desideraty"? "Wypowiadaj swoją prawdę jasno i spokojnie i wysłuchaj innych, nawet tępych i nieświadomych. Oni też mają swoją opowieść".**

No właśnie. Czyli tutaj - spokojnie wysłuchaj innych, prawda? A niestety czasami ponoszą nas emocje.

**To jest taka prawdziwa asertywność - jasno i spokojnie, i słuchamy też innych.**

To tak. I właśnie - i ta prawdziwa asertywność jest wtedy, kiedy w stanie głębokich emocji potrafimy wypowiedzieć swoje zdanie jasno i spokojnie, nie rażąc innych.

**Oprócz mowy musimy używać też słuchu.**

Tak, oczywiście.

**Każdy ma dwoje uszu, więc...**

Tak. I ta intonacja...

**Ktoś to kiedyś fajnie powiedział ostatnio. Mówi: "Proszę zauważyć, że usta mamy jedne do wydawania dźwięków, a uszu mamy dwoje". Dwa razy więcej powinniśmy słuchać niż mówić.**

No właśnie. I dlatego to, co słyszmy od kogoś, powinno brzmieć tak, żeby nas to nie uraziło. Jeżeli my rzeczywiście zakodujemy sobie gdzieś głęboko, że nawet w tych silnych emocjach nie obrażamy nikogo, to możemy tak spokojnie powiedzieć o sobie, że jesteśmy asertywni. Jeżeli potrafimy komuś odmówić w sposób taki, żeby nie obrazić tej drugiej osoby, to wtedy możemy mówić o asertywności. A tego się trzeba czasem nauczyć. Bo jeżeli dziecku nie wpoimy pewnych zachowań, nie nauczymy go kontrolować swoich emocji negatywnych, to w dorosłym życiu on nie będzie tych emocji kontrolował. On w stanie silnego zdenerwowania czy innych silnych emocji będzie mówił słowa, nad którymi nie będzie panował, nie będzie się kontrolował. I wtedy będzie obrażał innych. W tym gniewie będzie dobierał słowa, których być może na spokojnie pożałowałby. Ale to wymaga jednak pewnego treningu hamowania tych swoich negatywnych emocji. A niestety my tego dzieci nie uczymy. Dzieci są wychowywane bez stresu i to widzimy czasami, jak na ulicy czy w sklepie dziecko krzyczy, wrzeszczy, wydziera się, wrzeszczy "Nie!", a mama zupełnie na to nie reaguje, bo w zasadzie dziecko...

**Bo też się uodporniła.**

Bo uodporniła się na to, i z takiego małego krzykacza, złośnika wyrośnie dorosła osoba, która będzie raniła innych, która będzie prezentowała tę postawę agresywną. Jeżeli będzie chciała się dostosować do norm społecznych i będzie chciała dobrze funkcjonować w społeczeństwie, to stąd te wszystkie internetowe kursy asertywności. Przecież tak naprawdę to ludzie robią straszne pieniądze, organizując te kursy. Przecież mnóstwo ludzi się zapisuje w tej chwili na takie kursy asertywności. Czasami z własnej potrzeby, bo dopiekła mu ta własna agresywność.

**Jest Pani psychologiem i wie Pani, że są ekstrawertycy i introwertycy. Ekstrawertyk to jest taki urodzony asertywny człowiek, bo on będzie zawsze mówił to, co myśli i będzie uzewnętrzniał własne emocje, a introwertyk to raczej ten, który się tak cofnie, skuli, wysłucha, nie zaprotestuje. Czy nie mamy pewnych wrodzonych skłonności do asertywności, czy nie? Bo powiedziała Pani, że chodzą ludzie na kursy.**

Tak. Ja bym nie powiedziała, że mamy jakieś tam skłonności, bo ta ekstrawersja i introwersja to są jak gdyby takie dwa bieguny. I wiadomo, introwertyk będzie siedział w kąciku i siedział po cichutku, i będzie aspołeczny, nie będzie się wychylał, natomiast ekstrawertyk będzie taki bardzo spontaniczny, wybuchowy i proludzki. Ale zauważmy, że zarówno u jednego, jak i u drugiego, można wykształcić te postawy asertywne. Bo u tego introwertyka możemy troszkę podrzucić mu agresji i troszkę śmiałości i tego szacunku dla swojej osoby, a z kolei tego ekstrawertyka możemy troszkę utemperować.

**No pewnie tak, chociaż ja mam pewne wątpliwości, tak jak Czechow, który mówił, że** **nawet zająca można nauczyć grać na skrzypcach, tylko wystarczy go odpowiednio mocno bić (śmiech). Dobrze, to był żart, natomiast co do mówienia prawdy w formie asertywnej, czyli co do asertywności, to powiem Pani i Państwu taki dowcip, który usłyszałem wczoraj - jak pojawił się nowy gatunek ptaka. Wszyscy ornitolodzy w mieście jakimś byli zdumieni, chodzili za nim, bo wyglądał jak wróbel, ale chodził pionowo po drzewach i walił jak dzięcioł w te drzewa. I wie Pani, kiedy się wydała sprawa? Któregoś dnia na gałęzi obok siedziały dwa dzięcioły - on i ona. I ona mówi do niego: "Wiesz co? Chyba musimy powiedzieć mu prawdę, że jest adoptowanym dzieckiem".**

(Śmiech). No tak, dowcip jest znakomity, a tutaj bym się też odwołała do bajki, chyba Andersena, o niewidzialnych szatach cesarza.

**No właśnie, klasyczny przypadek asertywności.**

Klasyczny przypadek właśnie, że tutaj cały tłum krzyczy "Wspaniały!", aż w końcu jedno dziecko krzyknęło "Król jest nagi!". No i proszę bardzo.

**No właśnie, dzieci to potrafią, bo nie mają tych oporów. Wiemy doskonale, co to jest poddaństwo, zwłaszcza w polityce, czego przykłady mamy na co dzień. Dzieci potrafią walnąć prawdę prosto między oczy. Bardzo serdecznie Pani dziękuję. Ten piękny, wiosenny dzień powinien nam upłynąć dobrze, czego Wam, drodzy słuchacze, życzymy.**

Ja też dziękuję Państwo.

**Za tydzień, w ósmym dniu wiosny, spotkamy się z Państwem znowu. Dziękuję bardzo.**

Dziękujemy.