

DOROTA SAWICKA



DROGA DO ASERTYWNOŚCI

część 2

DOROTA SAWICKA

DROGA DO ASERTWNOŚCI

część 2

© Copyright by Dorota Sawicka, 2024
Grafika na okładce: storyset (freepik.com)
ISBN e-book: 978-83-971254-9-0
ISBN druk: 978-83-971254-8-3

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2024

Wprowadzenie

Asertywność to umiejętność wyrażania własnych myśli, uczuć i potrzeb w sposób bezpośredni, przy jednoczesnym poszanowaniu praw i uczuć innych osób. Jest to zdolność do wyrażania siebie w sposób pewny i zdecydowany, bez naruszania granic innych i przy zachowaniu szacunku dla siebie. Jest to kluczowa umiejętność w budowaniu zdrowych i satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi.

Często asertywność jest postrzegana jako równowaga między agresją i uległością, gdzie dana osoba potrafi wyrazić swoje zdanie, nie czując presji na forsowanie swoich potrzeb ani na podporządkowywanie się innym. Umiejętność asertywnego komunikowania się może pomóc w radzeniu sobie z konfliktami, w wyrażaniu swoich poglądów i sprawianiu, że inni będą traktować nas z większym szacunkiem. Praktykowanie asertywności może być pomocne w polepszeniu relacji z innymi oraz poprawie samoakceptacji i poczucia własnej wartości. Warto rozwijać tę umiejętność poprzez trening, praktykę i świadomość swoich potrzeb i granic.

Kontynuując rozwój asertywności, można uczestniczyć w warsztatach, szkoleniach, czytaniu literatury

motywacyjnej oraz praktykowaniu asertywnych zachowań w życiu codziennym. Ważne jest również budowanie pewności siebie, umiejętność wyrażania emocji w sposób kontrolowany oraz świadomość swoich pragnień i granic. Asertywność może przynieść wiele korzyści, takich jak poprawa relacji interpersonalnych, większe zrozumienie siebie i innych oraz podniesienie samooceny. Warto dążyć do doskonalenia tej umiejętności, aby osiągnąć harmonię w komunikacji i relacjach z innymi.

Asertywność. Zdecydowane wyrażanie swoich myśli i uczuć oraz konsekwentne ujawnianie własnych emocji

Systematyczne odwracanie jest techniką stosowaną w terapii poznawczo-behawioralnej, mającą na celu zmniejszenie intensywności lęku i poprawę zdolności do bycia asertywnym. Polega ona na krokowym i kontrolowanym wystawianiu się na bodźce lub sytuacje, które wywołują lęk, w celu stopniowego odzwyczajania się od reakcji lękowej.

Oto kilka kroków, które można podjąć w systematycznym odwracaniu:

1. Identyfikuj bodźce wywołujące lęk: Zidentyfikuj osobiste sytuacje, w których odczuwasz lęk i unikasz asertywnego zachowania. Mogą to być na przykład sytuacje, w których musisz powiedzieć „nie” lub wyrazić swoje zdanie.

2. Twórz hierarchię lęku: Na liście bodźców, które wywołują u Ciebie lęk związany z asertywnością, uporządkuj je poczynając od tych, które wywołują najmniejszy lęk, do tych, które wywołują największy lęk.

3. Stopniowo eksponuj się na bodźce: Zaczynaj od

pierwszego z listy i systematycznie go eksponuj. Na początku na dłużej, ale w umiarkowanej formie. Na przykład, jeśli boisz się asertywnie odmówić pracy w nadgodzinach, zacznij od niewielkiej odmowy lub wybrania dodatkowej przerwy w ciągu dnia. Stopniowo zwiększaj intensywność i długość wystawienia się na bodziec.

4. Pozostań z bodźcem, aż lęk się zmniejszy: Eksponując się na bodziec, staraj się utrzymać tę sytuację przez wystarczająco długi czas, aby lęk się zmniejszył. Pozostań w tej sytuacji, aż poczujesz, że lęk się zmienia lub maleje. To pomoże Ci przekonać się, że lęk jest przemijający i można go znieść.

5. Pamiętaj o technikach relaksacyjnych i oddechowych: Podczas eksponowania się na bodźce lękowe korzystaj z technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, odpowiednie rozciąganie lub medytacja. To pozwoli Ci zachować spokój i zminimalizować lęk.

6. Powtarzaj kroki dla kolejnych bodźców: Po osiągnięciu komfortu z pierwszym bodźcem z listy kontynuuj pracę z kolejnymi bodźcami. Stopniowo eksponuj się na coraz trudniejsze sytuacje, aż osiągniesz większą asertywność.

Systematyczne odwracanie może wymagać czasu i wysiłku, ale regularne wystawianie się na bodźce lękowe i stopniowe zanikanie reakcji lękowej może przy-

nieść korzyści w dłuższej perspektywie. Ważne jest, aby być cierpliwym i uprzejmym wobec siebie, ponieważ każdy ma swoje własne tempo rozwoju. W przypadku dużego lęku lub trudności z samodzielnym stosowaniem tej techniki warto skonsultować się z terapeutą, który pomoże Ci w jej skutecznym wdrożeniu.

Stopniowe narażanie się na sytuacje, które wywołują negatywne emocje, w celu ich kontrolowania i redukcji

Odwrażliwianie ekspozycyjne (ekspozycja) jest techniką terapeutyczną stosowaną w terapii poznawczo-behavioralnej, która polega na kontrolowanym i systematycznym ekspozowaniu się na bodźce lub sytuacje, które wywołują lęk lub nieprzyjemne odczucia. Celem ekspozycji jest zmniejszenie lęku lub nieprzyjemności poprzez stopniowe osvajanie się z tymi bodźcami.

Oto kilka kluczowych punktów, które warto wziąć pod uwagę podczas odwrażliwiania ekspozycyjnego:

1. Tworzenie hierarchii lękowych sytuacji. Na początku terapeutycznej pracy terapeuta i pacjent wspólnie identyfikują sytuacje, które wywołują największy lęk u pacjenta. Następnie hierarchizują je według stopnia lęku, zaczynając od tych wywołujących najmniej lęku.

2. Ekspozowanie się na bodźce lękowe. Pacjent stopniowo wystawia się na bodźce lękowe z hierarchii, zaczynając od tych, które wywołują najmniejszy lęk. W przypadku fobii specyficznych może to oznaczać bezpośrednie wystawienie się na budzące strach obiekty

lub sytuacji. Na przykład, jeśli pacjent cierpi na fobię wobec pajaków, terapia może polegać na ekspozowaniu się stopniowo na obrazy pajaków, a następnie na obserwację żywych pajaków.

3. Długotrwałe wystawienie się na bodźce. Istotne jest, aby pacjent pozostał wystawiony na daną sytuację przez odpowiednio długi czas, aby lęk mógł stopniowo wygasnąć. W przypadku niektórych zaburzeń lękowych, takich jak zaburzenie obsesyjno-kompulsywne, ekspozowanie się może trwać nawet kilka godzin.

4. Stronienie od strategii unikania. Podczas ekspozowania się na bodźce lękowe pacjent powinien starać się stronić od działań unikających, które służą zmniejszeniu lęku. Takie działania wpływają na utrzymanie zaburzenia lękowego i nie pozwalają uwierzyć, że lęk sam w sobie nie jest niebezpieczny.

5. Wykorzystywanie technik relaksacyjnych: Pacjent może korzystać z technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, rozluźnianie mięśni lub medytacja, aby pomóc sobie w zmniejszeniu napięcia i minimalizacji lęku podczas ekspozycji.

Ekspozycja może być przeprowadzana zarówno w gabinecie terapeutycznym, jak i w prawdziwych sytuacjach życiowych. Terapeuta pełni ważną rolę we wprowadzeniu pacjenta w technikę ekspozycji, zapewnieniu

wsparcia i monitorowaniu postępów.

Ważne jest, aby ekspozycję prowadzić pod opieką terapeuty, ponieważ niektóre sytuacje mogą być niebezpieczne lub trudne emocjonalnie. Terapeuta pomoże dostosować program ekspozycyjny do indywidualnych potrzeb i ocenić skuteczność techniki.

Asertywność. Człowiek niech robi tylko jeden krok naraz

Asertywność to umiejętność wyrażania swoich potrzeb, życzeń i opinii w sposób bezpośredni, szanujący zarówno nas, jak i innych ludzi. Ważnym elementem asertywności jest umiejętność stawiania granic i wyrażania własnych emocji w sposób konstruktywny.

Stwierdzenie „człowiek niech robi tylko jeden krok naraz” może być interpretowane jako zasada postępowania, w której dążymy do stopniowego i kontrolowanego podejścia do rozwijania umiejętności asertywnych. Oznacza to, że warto krok po kroku zdobywać pewność siebie i stopniowo wdrażać asertywne zachowania. Istotne jest unikanie przesadnego nacisku na siebie i dawanie sobie czasu na oswojenie się z nowymi umiejętnościami.

Ważne jest również zrozumienie, że każdy ma inne tempo rozwoju i warunki życia, które mogą wpływać na proces stawania się bardziej asertywnym. Dlatego ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z własnych możliwości, ograniczeń i szukać wsparcia w procesie uczenia się asertywności.

Pamiętaj, że asertywność nie oznacza manipulowania innymi ludźmi, ale bardziej skupia się na szacunku dla siebie i innych w komunikacji i działaniu. W praktyce asertywności warto również pamiętać o empatii i słuchaniu innych osób, aby budować zdrowe i konstruktywne relacje.

**Zapraszam na moją stronę na
Facebooku oraz instagramie**

Books M&D

gdzie można zapoznać się z innymi książkami
mojego autorstwa oraz śledzić pojawiające się
kolejne nowości
oraz na moją stronę internetową:

www.dorotasawicka@com.pl

Spis treści

Wprowadzenie	5
Asertywność. Zdecydowane wyrażanie swoich myśli i uczuć oraz konsekwentne ujawnianie własnych emocji	7
Stopniowe narażanie się na sytuacje, które wywołują negatywne emocje, w celu ich kontrolowania i redukcji	10
Asertywność. Człowiek niech robi tylko jeden krok naraz	13
Proces rozwijania asertywności.	
Świadome i uważne zwracanie uwagi na swoje działania i reakcje w relacjach z innymi	15
Budowanie asertywnych związków	48
Pozyskiwanie nowej wiedzy lub umiejętności poprzez interakcje z innymi osobami w środowisku społecznym	50
Asertywność. Ofiarowanie wsparcia lub pomocy innym osobom	52
Asertywność w kurczącym się świecie	54
Umiejętność wyrażania swoich uczuć i potrzeb oraz zapewnienie równowagi w relacjach partnerskich	69
Co wiemy o złości	71
Asertywność w miejscu pracy	100
Kiedy asertywność nie działa	110
Poza asertywnością	112
Umiejętność wyrażania swoich potrzeb i granic w relacjach międzyludzkich oraz jej wpływ na dobrostan psychiczny i fizyczny	114
Asertywność i zdrowy rozsądek	116