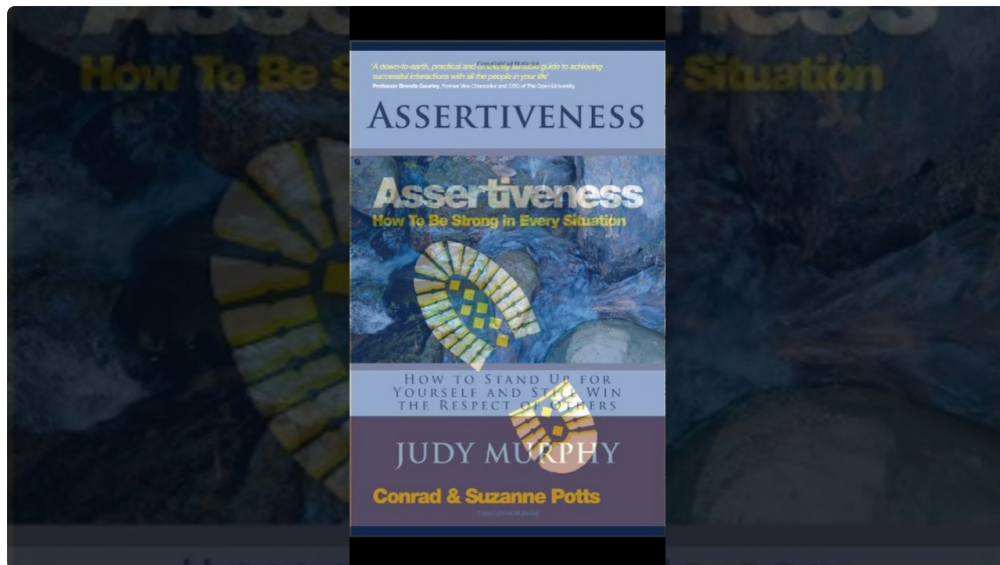


Asertywność brzmi jak coś, co ma działać od razu, jak przełącznik w ścianie. U mnie to tak nie wyglądało. Pierwsze próby były pełne napięcia, a w głowie miałam jedną, powtarzaną myśl: „zaraz kogoś urazisz, zaraz przesadzisz, zaraz wyjdzie na to, że jesteś trudna”. Właśnie dlatego ten poradnik piszę w tonie, który nie udaje, że asertywność jest tylko miła i lekka. Ona bywa trudna. Czasem nawet przerażająca. I właśnie wtedy jest najważniejsza.



Jeśli masz podobnie, to spokojnie, nie jesteś jedyną osobą, która trzyma w sobie „coś” i nie potrafi tego bezpiecznie wypuścić. Asertywność nie polega na byciu bezdusznym twardzielem ani na rezygnowaniu z siebie. Polega na tym, żeby powiedzieć swoje potrzeby w sposób, który nie niszczy relacji i nie oddaje sterów cudzym oczekiwaniom.

W tym tekście przejdziemy od podstaw do praktycznych sytuacji. Będziesz mieć jasność, jak to stosować, gdzie ludzie najczęściej się potykają i jak ćwiczyć, nawet kiedy czujesz strach.

## Co to właściwie znaczy: asertywność, a nie „stawianie na swoim”

Ludzie często mylą asertywność z agresją, bo efekt zewnętrzny bywa podobny. Ktoś podnosi głos, mówi „nie” i ma minę obronną. Kiedy jednak spojrzysz pod powierzchnię, różnica jest ogromna.

W agresji chodzi o wygraną za wszelką cenę. W asertywności chodzi o uczciwość wobec siebie i szacunek wobec drugiej strony. To znaczy: dopuszczasz możliwość, że ktoś powie „nie” albo będzie niezadowolony. Nie uciekasz w przeprosiny za sam fakt, że masz potrzeby. Ale też nie dokładasz cudzych kosztów do własnego komfortu.

# 3 PROSTE TECHNIKI NA ASERTYWNOŚĆ W CODZIENNYCH SYTUACJACH



Najprościej: asertywność to umiejętność komunikowania granic, preferencji i emocji wprost, bez manipulacji i bez samounicestwienia.

Brzmi prosto. Tylko że w realu pojawia się hamulec, strach i stare nawyki. Kiedy ktoś prosi, włączają ci się stare mechanizmy: „powiedz tak, żeby cię lubili”, „nie wywołuj konfliktu”, „przecież i tak jakoś dasz radę”. A potem w środku narasta napięcie, które z czasem przeradza się w irytację, wybuch albo ciche cierpienie.

## Dlaczego asertywność tak często budzi lęk

Strach przed asertywnością najczęściej ma konkretne źródła. U wielu osób chodzi o obawę, że druga strona odwróci się plecami, albo że zostaniesz ukarana za to, że „zaburzyłaś spokój”.

Czasem ten lęk jest logiczny. Jeśli pracujesz w miejscu, gdzie rozmowy o granicach kończą się karami lub szykanami, potrzebujesz nie tylko umiejętności, ale i bezpiecznej strategii. Asertywność w takich warunkach musi być stopniowa i sprytna, czasem z przygotowaniem na konsekwencje. Nie chodzi o uległość. Chodzi o to, żeby nie podstawić siebie pod całą maszynę złej organizacji.

U mnie lęk działał inaczej. Wychodziłam z założenia, że gdy powiem „nie”, to przestanę być „tą dobrym człowiekiem”. I choć racjonalnie wiedziałam, że to bez sensu, emocjonalnie trzymało mnie jak taśma.

To ważne rozróżnienie: twoja głowa może znać definicję asertywności, a ciało i emocje mogą mieć własne zdanie. Dlatego w tym poradniku nacisk kładę na praktykę, a nie na samą teorię. Kiedy ćwiczysz konkretne zdania i reakcje, lęk dostaje mniej miejsca na wyobrażanie najgorszego.

## Fundament: rozpoznaj, czego naprawdę potrzebujesz

Pierwszy problem w asertywności to nie to, że nie umiesz mówić. Często problemem jest mętne poczucie własnych potrzeb. Kiedy ktoś pyta „czy dasz radę?”, twoja odpowiedź może nie być „tak” ani „nie”, tylko „nie wiem, ale wolę się nie wychylać”.

Zanim zaczniesz zmieniać sposób mówienia, zatrzymaj się na pół minuty i spróbuj odpowiedzieć sobie na trzy pytania. Nie musisz robić tego w stresie, w środku rozmowy. Wystarczy, że przygotujesz się wcześniej.

Najpierw: czego dotyczy prośba, zadanie albo rozmowa? Potem: co to uruchamia we mnie, zmęczenie, złość, ulgę, niepewność? Wreszcie: czego potrzebuję, żeby czuć się bezpiecznie i w porządku?

To są twoje dane. Asertywność bez danych zamienia się w gadanie o emocjach. Czasem to też bywa potrzebne, ale jeśli chcesz mieć wpływ na wynik rozmowy, musisz umieć nazwać stawkę.

## Asertywność jak stosować: proste narzędzia na start

W praktyce asertywność to umiejętność przejścia z trybu „uspokój innych” do trybu „powiedz jasno”. Nie musisz zaczynać od wielkich deklaracji. Najpierw warto robić małe ruchy.

Są osoby, które od razu chcą technik, gotowych formuł i szablonów. To ma sens, bo szablon jest jak prowizoryczna drabina. Kiedy wchodzisz na wyższy poziom pewności, drabina przestaje być potrzebna. Na początku pomaga.

Warto też potraktować komunikację jak trening. Nie chodzi o to, żeby być perfekcyjnym. Chodzi o powtarzalność.

## Zdania, które zwykle działają, gdy czujesz strach

Nie chodzi o magiczne zwroty, bo każda sytuacja ma inne tło. Ale istnieją wzory, które utrzymują twoją postawę w ryzach. Na przykład:

- Jeśli prośba zabiera ci energię: „Nie mogę tego wziąć w tym terminie, mogę za to zaproponować datę przyszłego tygodnia.”
- Jeśli nie chcesz kontynuować rozmowy w danym stylu: „Tak nie odbieram tej rozmowy. Porozmawiajmy spokojniej, proszę.”
- Jeśli coś ci przeszkadza wprost: „Kiedy mówisz do mnie w ten sposób, czuję się pominięta. Potrzebuję konkretnego i szacunku.”
- Jeśli chodzi o granicę czasu: „Po godzinie 18 nie jestem w stanie odbierać wiadomości, mogę wrócić do tematu jutro.”

To nie są obietnice. To są granice, preferencje i realne możliwości. I to jest klucz, bo asertywność nie opiera się na tym, że zawsze masz prawo powiedzieć „tak”. Opiera się na tym, że masz prawo powiedzieć, co jest prawdą w twoich warunkach.

## Różnica między „nie” a odrzuceniem człowieka

Jednym z najtrudniejszych momentów jest zrozumienie, że „nie” wobec zadania nie musi znaczyć „nie” wobec relacji. Ludzie często wciągają cię w interpretację: jeśli odmawiasz, to znaczy, że nie lubisz, nie szanujesz, chcesz sprawić przykrość.

Tu warto uważać. Gdy tłumaczysz się zbyt długo, możesz wyglądać jak ktoś, kto prosi o pozwolenie. Gdy komunikujesz granicę krótko, bez lania wody, druga strona ma mniejszą przestrzeń na własne domysły.

Najbardziej „bezpieczny” styl odmawiania to taki, który ma dwa elementy: jasność i krótkie uzasadnienie oparte na faktach, nie na obronie własnej wartości.

Przykładowo: „Nie podejmę się tego, bo mam już komplet obowiązków do końca tygodnia. Jeśli chcesz, możemy ustalić zakres, który będzie możliwy.” To brzmi spokojnie. Nie atakuje. Nie prosi o litość. Daje alternatywę.

Jeśli zamiast tego mówisz: „Nie wiem, pewnie powinnam, ale boję się, że...” druga strona słyszy: „może mnie przekonasz”, nawet jeśli tego nie chcesz. Strach bywa zdradliwy.

## Asertywność w pracy: kiedy ryzykujesz, a kiedy tylko się boisz

W pracy najczęściej przeżytkamy dwie rzeczy: dodatkowe zadania i niejasne oczekiwania. Kiedy rośnie presja, asertywność przestaje być „ładną umiejętnością”, a staje się decyzją o priorytetach.

W bezpiecznym środowisku możesz mówić wprost. W trudnym środowisku warto inaczej dobrać tempo i kanał. Czasem lepiej ustalić granice w krótkiej rozmowie 1:1, a nie w mailowym eseju. Czasem lepiej zadać pytanie doprecyzowujące, bo ono chroni cię przed chaosem, zanim powiesz „nie”.

Przykład z życia: raz dostałam zadanie „na szybko”, bez terminu, bez kontekstu. Zamiast od razu odmawiać, powiedziałam: „Żeby to zrobiło sens, potrzebuję priorytetu względem dwóch innych rzeczy. Jaki zakres mam zamknąć i do kiedy?” Po dwóch minutach okazało się, że nie chodziło o termin, tylko o to, żeby ktoś „doraźnie uratował sytuację”. Dopiero wtedy mogłam jasno powiedzieć: „Tego nie zrobię do piątku w takim kształcie. Mogę pomóc, jeśli ograniczymy zakres do X.”

To jest asertywność bez walki. Najpierw klarujesz warunki, potem podejmujesz decyzję. A kiedy czujesz strach, to klarowanie warunków bywa szczególnie pomocne, bo daje ci poczucie kontroli.

## **Asertywność w relacjach: granice, które nie muszą ranić**

W relacjach osobistych asertywność bywa jeszcze trudniejsza, bo stawka jest emocjonalna. Kiedy mówisz „potrzebuję”, wkraczasz w sferę intymności, a nie tylko w sferę organizacji.

W takich momentach ludzie często robią jedną z dwóch rzeczy: albo znikają, czyli milkną i znoszą, albo wybuchają, czyli przechodzą w agresję. Asertywność jest trzecia droga, która jest po prostu mniej znana.

Jeśli partner prosi cię o coś w sposób, który narusza twoje poczucie bezpieczeństwa, możesz powiedzieć: „Rozumiem, że ci zależy, ale nie zgadzam się na to w tej formie. Jeśli chcesz porozmawiać, potrzebuję spokojnego tonu.” Brzmi zwyczajnie. A jednak działa, bo nie dyskutujesz o twojej wartości, tylko o warunkach rozmowy.

Gdy przyjaciel regularnie „zrzuca” na ciebie obowiązki, to nie jest test twojej wytrzymałości. To jest test granic. Tu asertywność „jak stosować” sprowadza się do konsekwencji, nie do jednorazowej odwagi. Pierwsze „nie” potrafi być drżeniem głosu. Drugie i trzecie uczą twoje ciało, że przeżyjesz emocje i nic się nie zawali.

## **Kiedy to nie jest asertywność, tylko unikanie**

Jest cienka granica. Czasem osoba mówi „tak” z przymusu, ale potem wmawia sobie, że to była asertywność, bo „w środku czuła granicę”. Niestety, jeśli robisz to, co cię niszczy, i nie komunikujesz tego wprost, to nie jest asertywność. To jest wytrzymywanie.

Są też sytuacje odwrotne: kiedy ktoś mówi wprost, ale bez szacunku, z pogardą albo z przytykami. Wtedy formalnie może padać „nie”, ale emocjonalnie jest to agresja. Asertywność jest komunikacją, nie tylko słowem. Liczy się ton, wybór słów i to, czy twój komunikat jest oparty na realnym celu, a nie na karaniu.

W praktyce najłatwiej ocenić to po jednym pytaniu: czy druga strona po twojej wypowiedzi rozumie twoją potrzebę i ma szansę zachować godność? Jeśli tak, jesteś blisko asertywności.

## **Ćwiczenie na lęk: trening krótkich komunikatów**

Lęk nie znika dlatego, że „wiesz”, że asertywność jest dobra. Znika, kiedy twój układ nerwowy dostaje dowody, że mówienie prawdy nie kończy się katastrofą.

Poniżej masz proste ćwiczenie. Nie wymaga idealnej odwagi, wymaga powtórzeń.

1. Wybierz jedną sytuację niskiego ryzyka, taką, gdzie możesz powiedzieć „nie” bez wielkich konsekwencji, na przykład dodatkowa rzecz w pracy, której nie chcesz.
2. Zapisz jedno zdanie graniczne, bez wielkich uzasadnień. Ma mieć maksymalnie dwie linijki.
3. Powiedz to na głos przed rozmową, trzy razy. Pierwszy raz będzie sztuczny, drugi raz już lepszy, trzeci raz najbliższy twojemu naturalnemu tonowi.
4. Dodaj jedną opcję alternatywną, jeśli to pasuje: „mogę później”, „mogę częściowo”, „możemy zmienić zakres”.
5. Po rozmowie nie oceniaj się wyłącznie emocjonalnie. Sprawdź fakt: czy powiedziałeś jasno, czy druga strona zrozumiała potrzebę.

To brzmi jak trening, bo to trening jest. A serce twojej asertywności zaczyna bić spokojniej dopiero wtedy, gdy powtarzalność staje się faktem.

## **Asertywność książka, e-book i audiobook: co z tego ma sens w twojej sytuacji**

Jestem ostrożna, gdy ktoś obiecuje, że „w miesiąc” wyrobisz asertywność, jeśli tylko kupisz właściwy [asertywność audiobook](#) materiał. Niemniej materiały typu asertywność książka, asertywność poradnik, asertywność e-book czy asertywność audiobook mogą być świetnym wsparciem, jeśli potraktujesz je jak inspirację do konkretnych prób.

Książka zwykle daje ci porządek: definicje, typowe schematy, przykłady dialogów. Kiedy czujesz chaos, to jest pomocne. Asertywność poradnik może też być dobrym punktem, jeśli lubisz prowadzenie krok po kroku, ale nadal musisz potem przejść do działania.

E-book bywa wygodny, bo możesz wracać do fragmentów, kiedy pojawia się konkretna sytuacja. Najbardziej praktyczne bywają rozdziały o granicach w pracy i o odmowie. Audiobook działa inaczej, bo słuchasz, kiedy robisz coś w tle, i dopiero potem możesz złapać jedno zdanie, które wstaje ci w głowie w stresie.

Najważniejsze pytanie brzmi: czy wybrane źródło daje ci gotowe sceny, które możesz przerobić na swoje? Jeśli masz tylko ogólne hasła, zostajesz z wiedzą, która nie przechodzi w umiejętność.

Jeśli chcesz, żeby to działało, wybierz jedno narzędzie z materiału i ćwicz je w realu. W praktyce to bardziej zmienia życie niż kolejna lista zasad w głowie.

## **Granice w praktyce: kilka trudnych scenariuszy i rozsądne odpowiedzi**

Czasami asertywność „psuje się” w konkretnych sytuacjach. Poniżej opiszę typowe scenariusze, bo tam najczęściej pojawia się lęk i kłamstwo w dobrej intencji.

Pierwszy scenariusz to naleganie po odmowie. Ktoś słyszy „nie” i zaczyna negocjować twoją wartość, a nie propozycję. Wtedy powtarzaj komunikat, krócej i z jednym doprecyzowaniem. Nie musisz mieć idealnego uzasadnienia, wystarczy trzymać granicę.

Drugi scenariusz to poczucie winy, które przychodzi po wypowiedzeniu prawdy. Uczucie winy nie jest dowodem, że zrobiłaś coś złego. To jest sygnał, że wychodzisz ze starego schematu. Jeśli po twoim „nie” druga strona ma możliwość wyboru, a ty pozostałaś przy swoim, to wina nie jest wyrokiem, jest adaptacją.

Trzeci scenariusz to sytuacja, w której druga strona ma rację, ale w twoim świecie to i tak nie działa. Na przykład: ktoś prosi o zmianę terminu, bo ma powód, który rozumiesz, ale ty już jesteś w sztywnej osi czasowej. Asertywność nie znosi złożonych uczuć. Możesz uznać czyjąś perspektywę i nadal odmówić. Praktyczny zwrot

brzmi wtedy: „Rozumiem, ale u mnie to nie jest możliwe. Jeśli chcesz, ustalmy wariant A, a nie wariant, który przekreśla moje obowiązki.”

To brzmi twardo, ale jest uczciwie.

## **Jak budować asertywność bez idealizowania siebie**

Wielu osobom psuje się podejście dlatego, że chcą „od razu być bezbłędne”. Asertywność w stresie nie zawsze wychodzi gładko. Czasem mówisz za długo. Czasem za szybko. Czasem głos ci drży. To nie jest porażka, to jest koszt treningu.

Najbardziej uczą cztery rzeczy: krótkie komunikaty, powtarzalność, umiejętność wracania do tematu oraz zgoda na to, że reakcja drugiej strony nie jest twoją odpowiedzialnością.

W praktyce twoja odpowiedzialność dotyczy formy i intencji, a nie wyniku. Nie masz gwarancji, że ktoś przyjmie twoje „nie” z wdzięcznością. Masz jednak możliwość, żeby nie niszczyć siebie i nie używać manipulacji.

Jeśli wciąż czujesz lęk, spróbuj przenieść uwagę z pytania „czy ktoś będzie mnie lubił?” na pytanie „czy mówiłam zgodnie z własnymi możliwościami?”. To zmniejsza napięcie, bo przestajesz mierzyć swoją wartość cudzym osądem.

## **Najczęstsze pułapki, które widzę u ludzi (i jak się z nich wyplątać)**

Pierwsza pułapka to przeprosiny jako domyślny tryb. „Przepraszam, że...” „Przepraszam, ale...” brzmi grzecznie, ale często sygnalizuje, że odmowa jest czymś, za co masz zapłacić. Możesz powiedzieć „Nie mogę” bez ciągłego tłumaczenia się.

Druga pułapka to zbyt obszerne uzasadnienia. Kiedy ktoś prosi o rzecz prostą, a ty zaczynasz opowieść, która trwa pięć minut, to robisz dwie rzeczy naraz: narażasz się na dygresje i dajesz drugiej stronie materiał do negocjacji twojego stanowiska.

Trzecia pułapka to brak alternatywy. Jeśli odmawiasz, ale nie oferujesz żadnego wariantu, druga strona może poczuć się jakbyś wyrzuciła przeszkodę zamiast rozwiązać problem. Alternatywa nie musi być wielkim projektem. Czasem wystarczy zmiana zakresu albo termin.

Czwarta pułapka to „testowanie” granic. Ktoś usłyszy pierwsze „nie” i sprawdzi, czy się ugniesz. Jeśli ugniesz się bez rozmowy, a potem znowu będziesz męczyć się w środku, to granica staje się dekoracją. Asertywność rośnie wtedy, gdy granica jest konkretna i konsekwentna.

## **Twoja asertywność nie musi być zawsze tak samo mocna**

To brzmi jak oczywista rzecz, ale dla wielu osób to trudna lekcja. Nie jesteś fabryką stabilności. Czasem twoja asertywność będzie pełna. A czasem będziesz musiała ją ograniczyć, bo nie masz zasobów.

Nie chodzi o to, żeby zawsze walczyć. Chodzi o to, żeby zawsze być w kontakcie z własnym stanem. Jeśli dziś nie masz siły na długą dyskusję, wystarczy krótka granica. Jeśli jutro wróci energia, rozwiniesz temat.

To podejście jest szczególnie ważne, gdy ton twojej głowy jest lękowy. Wtedy asertywność nie może być kolejną rundą „muszę być odważna”. To ma być działanie dopasowane do twoich realnych zasobów.

## **Mała mapa skuteczności: jak mierzyć postęp, kiedy boisz się reakcji**

Postęp w asertywności łatwo zmierzyć, jeśli przestaniesz patrzeć tylko na emocje. Lepiej patrzeć na zachowania, które powtarzają się w czasie.

Zwracaj uwagę, czy:

- mówisz krócej i jaśniej,
- szybciej wracasz do tematu,
- mniej się tłumaczysz za swoje potrzeby,
- potrafisz podtrzymać odmowę, jeśli to konieczne,
- nie rezygnujesz z siebie, żeby utrzymać spokój.

Jeśli zrobisz te rzeczy choć w połowie rozmów, to już jest progres. Strach nie zniknie natychmiast, ale jego rola spadnie z miejsca dowódcy na miejsce pasażera.

## **Ostatecznie: asertywność to twoje bezpieczeństwo w rozmowie**

Asertywność poradnik dla każdego nie powinna udawać, że ludzie stają się odważni w jeden dzień. Dla wielu to proces. Dla ciebie też może być proces.

Zaczynaj od małych decyzji, od jednego zdania, od klarownych granic, które nie wymagają heroizmu. Korzystaj z materiałów, książka, asertywność e-book, asertywność audiobook, jeśli pomagają ci złapać sceny i brzmienie twoich potrzeb. Ale najważniejsze wydarzy się wtedy, kiedy przełożysz to na realną rozmowę i sprawdzisz, co się stanie.

A jeśli strach wróci? Wracaj do faktów. Do tego, co potrzebujesz. Do tego, co możesz zaoferować. Do tego, co jest twoje.

To jest asertywność skuteczna, nawet gdy czujesz drżenie w klatce piersiowej.