

JACEK ŚLIWAK

*Katolicki Uniwersytet Lubelski im. Jana Pawła II  
Lublin*

OBRONA WŁASNYCH PRAW  
CZY PRZEKRACZANIE WŁASNEGO „JA”  
– POLEMICZNIE O ASERTYWNOŚCI

WSTĘP

Problematyka zachowań asertywnych pojawiła się w psychologii stosunkowo niedawno, a największy wzrost zainteresowań odnotowano dopiero z początkiem lat siedemdziesiątych.

Obecnie w życiu społecznym daje się zaobserwować pewnego rodzaju „modę” na zachowania asertywne i dlatego od większości szkoleń typu psychologicznego, nawet tych luźno związanych z relacjami interpersonalnymi, oczekuje się, że uwzględnią w swoim programie trening asertywności.

W tym kontekście powstaje zasadne pytanie, czy wraz z oczekiwaniami „na asertywność” idzie w parze choćby minimalna wiedza na temat tego, co to takiego (asertywność) jest, czego uczestnicy szkoleń chcą tak naprawdę się nauczyć? Mimo istniejącej już dziś obszernej literatury dotyczącej tego zagadnienia, okazywało się, że w wielu przypadkach wiedza na temat zachowań asertywnych była zerowa bądź ograniczała się do tego, że jest to umiejętność mówienia NIE. Ten kontekst skłania do przyjrzenia się bliżej temu, co kryje się za problematyką zachowań asertywnych.

Zagadnienie asertywności rozpatrywane jest w psychologii społecznej w kontekście szeroko rozumianych relacji interpersonalnych. Uważa się, iż zachowania asertywne należą do tych umiejętności społecznych, od których zależy prawidłowe i skuteczne funkcjonowanie w relacjach międzyludzkich (Oleś 1998, s. 9).

Żeby odpowiedzieć na pytanie sformułowane w tytule artykułu, przedstawiono najpierw te doświadczenia i zdarzenia z naszego codziennego życia, w których mieliśmy do czynienia z zachowaniami, które literatura psychologiczna nazywa nieasertywnymi. Krótkie omówienie tej problematyki i kilka przykładów, być może na zasadzie kontrastu, pomoże nam lepiej zrozumieć, czym są zachowania asertywne.

Niniejsze artykuł zaprezentuje zachowania nieasertywne i psychologiczne konsekwencje takich zachowań, następnie zostaną podane różne definicje asertywności. Jednakże właściwym celem artykułu jest krytyczne ustosunkowanie się do tego tematu, pobudzenie głębszej refleksji, a być może i dyskusji nad tym zagadnieniem, do którego dzisiaj wielu psychologów i nie psychologów wydaje się, że podchodzi bez żadnego dystansu.

### 1. ZACHOWANIA NIEASERTYWNE

W kontaktach międzyludzkich mamy często do czynienia z sytuacjami, w których jedna strona stara się w nieusprawiedliwiony sposób naruszyć określone prawa drugiej strony. Są to np. sytuacje nieuczciwego sprzedawcy, który nie chce przyjąć reklamacji czy rzemieślnika źle wykonującego usługę, który jeszcze na dodatek żąda zapłaty czy szczególniego traktowania, albo pracodawcy obciążającego pracowników ponad miarę, czy wreszcie dzieci, które nadmiernie eksploatują rodziców. Takich czy podobnych sytuacji spotykamy tysiące w naszym codziennym życiu. Psycholog społeczny Mika (1987) pisze, że naruszanie praw osoby odbywa się w szczególnie misterny sposób, polegający na wywołaniu u drugiej strony, której prawa są naruszane, poczucia winy. Poczucie winy sprawia, że nawet wówczas gdy nie bardzo mamy na to ochotę ulegamy. Inaczej mówiąc, w relacjach interpersonalnych jedna osoba *manipuluje* drugą tak, żeby ta nie mogła powiedzieć NIE, a jeżeli nawet powie NIE, to żeby czuła się winna. Wywoływanie poczucia winy polega na odwoływaniu się przez osobę manipulującą do różnych przekonań, uczuć, emocji i potrzeb osoby manipulowanej.

Kiedy jesteśmy manipulowani i uświadamiamy sobie, że nie potrafimy przeciwstawić się tym manipulacjom mamy wówczas do czynienia z zachowaniami, które w literaturze psychologicznej nazywane są nieasertywnymi. Takie z kolei zachowania, jak zauważa Mika (1987), prowadzą do wielu niekorzystnych konsekwencji psychologicznych. Pierwsza z nich to poczucie głębokiej dysatisfakcji, że ktoś się nami posłużył, ktoś naruszył nasze prawa. Dodatkowe niezadowolenie wynika z faktu, że zdawaliśmy sobie z tego sprawę w czasie kontaktów z osobą manipulującą i zamiast powiedzieć, co myślimy o tej sprawie, ulegliśmy, próbowaliśmy się tłumaczyć itp. Inną konsekwencją jest powstawanie nieuzasadnionego poczucia winy w stosunku do samych siebie. Powtarzanie się zachowań nieasertywnych może prowadzić do dalszych skutków, jakimi są wybuchy złości i agresji, które skierowane są najczęściej na niewinnych ludzi. Kolejnym skutkiem, bardzo groźnym, może być obniżenie samooceny u osoby manipulowanej, zachowującej się nieasertywnie. Jeżeli stwierdzimy, że inni często nami manipulują, a my im ulegamy, to zaczynamy kształtować niską ocenę samych siebie. Może się to wyrażać w takich stwierdzeniach, jak: – „jestem gorszy od innych”, „jestem słaby w stosunkach z innymi”, „boję się innych”. Niska samoocena może dopro-

wadzić do zgeneralizowania poglądu i poczucia, że jesteśmy mało warci (kompleks niższości). W dalszej konsekwencji może to doprowadzić do ograniczenia, czy wręcz zerwania kontaktów z innymi ludźmi. Zablokowanie potrzeby afiliacji jest bardzo bolesne i trudne do zniesienia na dłuższą metę.

Osoby zachowujące się nieasertywnie próbują na różne sposoby „radzić” sobie z tą sytuacją, np. jeżeli ktoś ze znajomych przyjdzie pożyczyć pieniędzy, a osoba nie chce tego zrobić, zamiast powiedzieć wprost, mówi, że nie ma albo musi dopiero iść do banku (radzenie sobie przez kłamstwo). Innym sposobem radzenia sobie jest usprawiedliwianie się, które zawsze wygląda podejrzanie, gdyż nie jest prawdziwym motywem odmowy. Osoba zaczyna więc tłumaczyć się, że chętnie by pożyczyła, ale nie może, bo ma zaplanowane w najbliższym czasie wydatki. Jeszcze innym rozwiązaniem, stosowanym przez pewne osoby, jest robienie aluzji, drwina, ironia: „a może ty byś mi dziś pożyczył?”. Ta technika obliczona jest na to, że osoba sama się domyśli, że nie mamy na to (pożyczkę) ochoty. W końcu może być to również moralizowanie i pouczanie partnera, że nie wypada ciągle pożyczać, każdy powinien radzić sobie sam, a nie sprawiać kłopotu drugiej osobie.

Gdybyśmy chcieli pytać o genezę zachowań nieasertywnych, to należałoby się doszukiwać ich w procesie socjalizacji. We wcześniejszym okresie socjalizacji jesteśmy prawie całkowicie zależni od innych, od ludzi dorosłych, od naszych rodziców, nauczycieli, różnych autorytetów. Tego rodzaju zależność niejako w naturalny sposób obliguje nas do ulegania starszym, do spełniania ich wszystkich żądań. Do pewnego momentu wszystko jest w porządku. Można powiedzieć, że rodzice, dorośli wiedzą lepiej, co dla dziecka jest lepsze, jak powinno się zachowywać i czego nie powinno się robić. Jeżeli jednak w procesie socjalizacji nauczyliśmy się zbyt ulegać innym, to kiedy jesteśmy dorośli, taka zgeneralizowana tendencja do ulegania może prowadzić do najrozmaitszych negatywnych skutków. Należałoby w tym miejscu umieć rozróżnić te zachowania, w których starsi (rodzice, najbliżsi, autorytety) udzielają rad, gdyż autentycznie chcą nam pomóc w podjęciu najlepszej decyzji od tych zachowań, gdy najnormalniej w świecie chcą nami manipulować (np. maturzysta dokonujący wyboru kierunku studiów). Wybór taki winien być determinowany zainteresowaniami czy zdolnościami, tymczasem bardzo często młoda osoba manipulowana jest przez rodziców, którzy być może chcą zaspokoić swoje niespełnione aspiracje.

## 2. ZACHOWANIA ASERTYWNE

Skoro uświadomiliśmy sobie, czym są zachowania nieasertywne, jakie są ich mechanizmy i konsekwencje, celowe byłoby powrót do pytania, co to jest asertywność i o jakie zachowania tu chodzi?

Na początek należałoby wyakcentować, że zagadnienie asertywności obraca się wokół myśli, która przewija się cały czas w tej teorii, że człowiek ma swoje prawa.

Zachowanie asertywne – to zachowanie, w którym w kontaktach z innymi ludźmi nie pozwalamy naruszać swoich praw, nie pozwalamy sobą manipulować, jest to umiejętność mówienia NIE. Jednak obrona swoich praw musi dokonywać się w sposób aprobowany społecznie, bez naruszania dobra innych ludzi.

Inna definicja, którą podaje Towarzystwo Terapii Behavioralnej, jest znacznie szersza i mówi, że: „Zachowanie asertywne to zespół zachowań interpersonalnych, wyrażających uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa danej osoby w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia, postawy, życzenia, opinie i prawa innej osoby. Zachowanie asertywne może obejmować ekspresję takich uczuć, jak: gniew, strach, zaangażowanie, nadzieję, radość, rozpacz, oburzenie zakłopotanie itd., ale w każdym z tych przypadków uczucia te wyrażane są w sposób, który nie narusza praw innych osób. Zachowanie asertywne odróżnia się od zachowania agresywnego, które wyrażając uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa nie respektuje tych samych elementów u innych osób”.

Bardzo szerokie definicje podają Wolpe i Deluty. Dla nich zachowanie asertywne to właściwa ekspresja jakichkolwiek uczuć wobec innych osób, odmiennych od lęku, bądź też bezpośrednio wyrażanie myśli, uczuć i pragnień w społecznie akceptowany sposób, bez wrogości (por. za M. Oleś, 1996).

W zachowaniach asertywnych nie chodzi o to, żeby komuś zaszkodzić, kogoś w ten czy inny sposób zniszczyć. Zachowania asertywne nie są agresywne.

Zachowania asertywne muszą charakteryzować się społeczną akceptacją. Broniąc swoich praw, nie wolno nam naruszać praw innej osoby czy osób, np. jeżeli w sposób grzeczny, ale stanowczy oddajemy wadliwy towar sprzedawcy, to powinniśmy to robić z pełnym przekonaniem, że nie naruszamy jego praw. Cechą zachowań asertywnych powinna być również otwartość w wyrażaniu swoich przekonań o danej sprawie, gdy inna osoba narusza nasze prawa. Niektórzy psychologowie uważają, że jest to otwarte wyrażanie swoich przekonań, uczuć w każdej sytuacji, a nie tylko w tej, gdy naruszane są moje prawa, np. gdy ktoś nam prawi komplementy, to nie powinniśmy zaprzeczać temu, nie obniżać wartości tych komplementów, tylko je potwierdzić. Inną cechą charakterystyczną zachowań asertywnych powinien być brak poczucia winy, gdy mówimy NIE. Jest to bardzo ważne, gdyż podstawą manipulacji jest wywołanie u partnera interakcji poczucia winy. Tak więc żeby nauczyć się zachowań asertywnych, musimy odkryć, jakie są mechanizmy manipulacji w każdej sytuacji społecznej. Manipulacja często polega na tym, że manipulujący odwołuje się do ważnej potrzeby (udzielenia pomocy, zdrowia – choroba dziecka, muszę iść do szpitala, zdarzyło się jakieś nieszczęście), odwoływanie się do litości.

Badacze zachowań asertywnych próbują określić najlepsze warunki mówienia NIE wskazując, że konieczny jest przy tym kontakt wzrokowy, zdecydowanie i konsekwencja.

### 3. UWAGI KRYTYCZNE

W dalszej części rozważań, zgodnie z celem niniejszego artykułu, zasadne byłoby spojrzenie na zagadnienie asertywności z pewnego dystansu. W kontekście dużego zapotrzebowania na asertywność należałoby skłonić czytelnika do refleksji nad tym zagadnieniem.

Pierwszą sprawą, jaka nasuwa się w tej kwestii, jest pytanie o założenia kryjące się za koncepcją asertywnych zachowań. Podstawowe założenie, widoczne prawie w każdej definicji, mówi, że człowiek ma swoje prawa i powinien ich bronić. Gdyby przyjąć, że postulat ten jest prawdziwy, to z niego wynika pytanie, czy my w każdej sytuacji społecznej wiemy, jakie są nasze prawa, a jakie są prawa drugiej osoby, gdzie kończą się nasze prawa, a zaczynają prawa drugiego człowieka. Maria Król-Fijewska (1993) pisze: „Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć, tak długo, dopóki nie raniś innych [...]. Masz prawo do wyrażania siebie – nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóki twoje intencje nie są agresywne. [...] Masz prawo do korzystania ze swoich praw”. Niestety albo może na szczęście, nasze życie nie składa się z sytuacji zero-jedynkowych ani nie jest tylko czarno-białe. Doświadczenie życiowe dostarcza aż nadto dowodów, że społeczne funkcjonowanie człowieka składa się z całej gamy barw i odcieni i często bardzo trudno jest wyraźnie określić daną sytuację człowieka, określić granice swoich praw i praw drugiego człowieka. Masz prawo [...] dopóki. To pojęcie „dopóki” jest jak się wydaje zasadnicze i jest źródłem wielu kontrowersji. Psycholog, psychoterapeuta, trener rzadko ma pewność, gdzie są granice tego dopóty. Istnieje dosyć poważna obawa, że czasami, broniąc rzekomo swoich praw, zachowujemy się albo przynajmniej możemy zachowywać się po prostu egoistycznie. Każda w miarę dobrze funkcjonująca rodzina czy małżeństwo wie doskonale, że zgodne życie w takiej grupie (rodzinie) nie polega na poszukiwaniu swoich praw, ale jest sztuką ciągłego kompromisu. Życie we dwoje czy w grupie jest ciągłym ćwiczeniem się w dokonywaniu ustępstw. William Kilpatrick (2002, s. 224) pisze wprost, że „...jeśli małżeństwo ma być udane, będzie wymagało od nas wielu poświęceń”. Dalej autor snuje rozważania, że małżonkowie zamiast poszukiwać swoich praw rezygnują z różnych ważnych dla nich rzeczy, oddają sobie czas, który zamierzali przeznaczyć na jakąś inną przyjemną czynność, do której przecież mieli pełne prawo. Kiedy składa się przysięgę drugiej osobie przestaje się istnieć dla własnego „ja”, własne „ja” nie należy już tylko do nas, ale również do drugiej osoby, której złożyliśmy przysięgę. Kilpatrick (2002, s. 224) kontynuuje dalej, że albo przestaniemy istnieć dla własnego „ja”, albo małżeń-

stwo rozpadnie się na naszych oczach. Warto w tym miejscu zacytować *Encyklikę o miłości chrześcijańskiej* Benedykta XVI (2006, s. 11), który wyraźnie sugeruje, że w relacjach międzyludzkich ważniejsze od obrony swoich praw jest posługa dla drugiego, wyrzeczenie i gotowość do poświęceń. Co więcej dojrzała relacja międzyludzka, jaką niewątpliwie jest miłość\* poszukuje wyrzeczeń i poświęceń. Dojrzałą relację międzyludzką można zbudować tylko wtedy, gdy człowiek nauczy się na trwale wychodzić poza własne „ja”. W dojrzałej relacji osoby coraz mniej pytań stawiają o siebie samego, coraz bardziej szukają szczęścia drugiej osoby i troszczą się o nią. Trudno w tym kontekście zrozumieć niektórych autorów (por. np. Dziewięcki, 2002), którzy asertywność uznają za kryterium dojrzałości relacji międzyludzkich, a nawet uznają, że jest to korelat dojrzałej osobowości. Wybitny przywódca hinduski Mahatma Ghandi twierdził, że miłość prawdy nauczyła go sztuki kompromisu, a nie doszukiwania się swoich praw (por. Guitton, 1965, s. 17). Jak twierdzi francuski filozof Jean Guitton ustępstwa nigdy nie są w równej mierze wzajemne. „Jest rzeczą niemożliwą, aby przy współżyciu dwóch osób jedna nie dawała więcej niż druga. Nawet w małżeństwach najlepiej dobranych jedno poświęca się bardziej; czy ustępuje więcej, czy też w większym stopniu dostosowuje się” (Guitton, 1965, s. 81). Tak więc według tego filozofa w dobrym małżeństwie osoby nie poszukują własnych praw, ale kompromisowych rozwiązań. Dalej autor zauważa, że gdy przyjrzymy się dwojgu kochających się ludzi, którzy mają wybrać kierunek wycieczki (spaceru) to nie jest możliwe, żeby w jednakowym stopniu podobała się im ta sama droga i jedno z nich musi zgodzić się na jej wybór przez wzgląd na przywiązanie do drugiego. W małżeństwie doskonałym każda ze stron stwarza pozór upodobania z wyboru drogi, która mu w rzeczywistości nie odpowiada, czy może nie odpowiadać. To wzajemne wprowadzanie siebie w błąd, a nie doszukiwanie się swoich praw, Guitton (1965 s. 82) nazywa dowodem prawdziwego porozumienia. Specjaliści od asertywności zapewne za obrazoburcze uznaliby twierdzenie Guittona, który pisze, „To mało mieć słuszność i mieć za sobą prawo, prawdziwy spokój ducha uzyskuje się wtedy, gdy się umie zapomnieć o tym” (1965, s. 81).

Na inne założenie wskazują Alberti i Emmons (2002), znani badacze tego tematu. Uważają oni że, asertywny styl bycia jest praktyczną realizacją ideałów psychologii humanistycznej. To twierdzenie z całą pewnością jest prawdziwe. Niewątpliwie bez trudu w zachowaniach asertywnych odnajdujemy założenia o możliwości samorealizacji i bycia sobą, bo czymże jest zachowanie asertywne jak nie samorealizacją. Człowiek w tej koncepcji, żeby się rozwijać i być sobą, musi być autentyczny i w sposób nieskrępowany wyrażać swoją ekspresję, tzn. musi w sposób akceptujący wyrażać samego siebie w określonych sytuacjach. Należy

---

\* Benedykt XVI w cytowanej encyklice dokonuje rozróżnienia na miłość niepewną, nieokreśloną, poszukującą i miłość dojrzałą, która odkrywa drugiego człowieka i przekracza własny egoistyczny charakter (s. 10).

zwrócić uwagę, że fakt ten bardzo mocno podkreślają niektórzy autorzy i niektóre definicje asertywności. Pozostaje tylko pytanie, czy samorealizacja jest jedyną i idealną formą zachowania i czy wszyscy muszą być na nią skazani. A co zrobić z tymi, którzy uważają, że człowiek nie może się sam do końca zrealizować? (Osoby religijne nie mogą zrealizować się bez Boga i drugiego człowieka). A co robić, gdy tzw. samoaktualizacja dokonuje się kosztem otoczenia albo drugiego człowieka? Paul C. Vitz (2002, s. 80) dowodzi, że w wielu krajach normą stało się (i jest to zasługa psychologii humanistycznej), „...że kiedy dana osoba słusznie czy niesłusznie uzna, iż małżeństwo nie pozwala jej na urzeczywistnienie siebie, jest to właściwy moment do odejścia”. Tak więc samoaktualizacja wielu rodziców dokonuje się lub przynajmniej może dokonywać się kosztem zdrowia psychicznego ich dzieci. Vitz (2002) stwierdza, że są wiarygodne badania pokazujące, że aż jedna trzecia dzieci rodziców rozwiedzionych nie dochodzi do pełnego zdrowia psychicznego. Psychologowie humanistyczni uważają, że rozwój osobowości dokonuje się między innymi przez samoaktualizację i samorealizację. Te dwa procesy dla psychologów humanistycznych stają się niejako celami samymi w sobie. Osiąganie tych celów (samoaktualizacji i samorealizacji) skłania człowieka do koncentracji na własnych subiektywnych doznaniach, relatywizując świat wartości do aktualnych potrzeb. Vitz (2002, s. 42) zauważa, że interesującą odmianą samooceny jest trening asertywności. Trening ten nie tylko uczy cenić stanowczości, często prowadzi również do deprecjonowania miłości. Dalej autor zauważa, że psychologowie humanistyczni rzadko omawiają takie sytuacje, w których ekspresja siebie prowadzi do wykorzystywania innego człowieka, narcyzmu czy sadyzmu (por. Vitz, 2002, s.60).

Wydaje się, że podobne pytania pod adresem Masłowa i psychologii humanistycznej, czy może bardziej precyzyjnie pod adresem pojęcia samorealizacji i samoaktualizacji stawiał Frankl. Jego zdaniem proces samoaktualizacji nie może być celem samym w sobie. Powinien być jedynie dodatkowym skutkiem selfu – transcendencji, a nie ostatecznym celem życia.

Również Kilpatrick (1997) ma wątpliwości, czy samospełnienie może być celem samym w sobie? Autor uważa raczej, że samospełnienie to „...produkt uboczny innych dążeń”. Szczęście osiągamy, zapominając na chwilę o nim, gdy pochłania nas gra, jakieś hobby czy ciekawa rozmowa (Kilpatrick, 1997 s. 69).

Zadaniem psychologa czy psychoterapeuty jest oczywiście pomóc klientowi w realizacji potrzeb samorealizacji czy samoaktualizacji. Zadanie to czyni z psychologa kogoś w rodzaju guru czy mistrza życia szczęśliwego (por. Gałdowa, 1994, s. 39). Trudno byłoby nie zgodzić się z Gałdową (1994, s. 39), która pisze, że literatura psychologiczna i niby-psychologiczna, stwarzają złudzenie, że psychologia i psycholog, różnego rodzaju treningi i tzw. trenerzy są panaceum na wszystko, a przynajmniej na to, że świat i człowiek może być zbawiony przez psychologa, a już na pewno są gwarancją odniesienia sukcesu życiowego.

Kolejnych wątpliwości odnośnie do zachowań asertywnych zdają się dostarczać psychologowie zajmujący się zachowaniami prospołecznymi. Zastanawiające jest, że autorzy dokonują rozróżnienia na egocentryków asertywnych, czyli aktywnie realizujących swoje osobiste cele, i biernych (por. Szustrowa za Grzebiuk, 1979, s. 95; Szostek, 1972), natomiast nie mówi się o altruistach asertywnych. Być może odpowiedzi na to pytanie dostarcza Reykowski (1976), który pisze, że akcentowanie uprawnień jednostki doprowadza do ograniczenia zdolności do prospołecznych zachowań. Podobne wnioski zdają się wypływać z badań Śliwaka (2001), który badał korelaty osobowościowe altruizmu endocentrycznego i egzocentrycznego. Autor, w podsumowaniu swoich badań, stwierdza, że prawdziwy altruizm egzocentryczny jest „bardziej otwarty”, mniej obronny, podczas gdy altruizm endocentryczny (mniej dojrzały) jest bardziej skoncentrowany na własnym „ja” i powiązany z realizacją siebie (samorealizacją).

Następną kwestią, bardzo istotną jest zagadnienie wartości. Psychologowie, psychoterapeuci, trenerzy, różnego rodzaju specjaliści od asertywności, mówiąc o zachowaniach asertywnych, często pomijają (mniej lub bardziej świadomie) problem hierarchii wartości osoby. Jak gdyby zapomina się o tym, że możemy człowiekowi wyrządzić krzywdę, ucząc go na „siłę” zachowania asertywnego w stosunku do swojej matki, która może faktycznie naruszać prawa syna czy córki, ale syn czy córka bardziej ceni sobie wartość szacunku do rodzica niż bycie asertywnym. Problem ten zdaje się dobrze zauważać znany psycholog społeczny Michael Argyl (1999, s. 205) pisze, że o ile w Stanach Zjednoczonych ceni się asertywność, szczególnie kobiety, to w Anglii ludzie pragną uczyć się, jak zdobywać przyjaciół, a z kolei w Indonezji submisyjność jest bardziej ceniona niż asertywność. Ucząc takich ludzi (ceniących coś innego niż bycie asertywnym) zachowań asertywnych, musimy być świadomi, że wpływamy na ich hierarchię wartości. Pozostaje otwarte pytanie, czy osoba poddająca się treningowi asertywności jest tego świadoma i godzi się na to. W innym miejscu Argyl (1999, s. 314) mocno podkreśla, że asertywność jest ważna, ale równie ważny jest wymiar ciepła interpersonalnego, szczególnie dla tych którzy żalą się, że nie mogą znaleźć przyjaciół. Twierdzenia Argyla wyraźnie zdają się sugerować, że nie da się pogodzić ciepła interpersonalnego z zachowaniem asertywnym.

Na ważną rzecz zwraca uwagę Barbara Kiereś (1999, s. 99) pisząc, że człowiek ma możliwość wyrażania uczuć, ale z tej możliwości jeszcze nie wynika prawo, prawo bowiem określa to, co konieczne dla ludzkiej kultury. Wbrew teoretykom asertywności – pisze dalej autorka – podstawowym prawem człowieka jest wychowywanie i kształtowanie uczuć, a nie swobodne ich demonstrowanie. Człowiek nie jest i nie może być bezradny wobec swoich uczuć. Etyka chrześcijańska głosi, że człowiek jest odpowiedzialny moralnie za wychowanie uczuć.

Mika (1987) zwraca uwagę na takie sytuacje, w których najzwyczajniej w świecie nie opląca się doszukiwać swoich praw. Przykładem może tu być zachowanie w stosunku do napastnika, który domaga się naszych dóbr, grożąc nam



utrata życia. Innym może mniej drastycznym przykładem jest zachowanie się w stosunku do przełożonego, który wykorzystuje nas w pracy. W obu tych sytuacjach możemy próbować zachować się asertywnie, ale musimy również przewidywać konsekwencje takiego zachowania. W pierwszym przypadku możemy stracić życie lub ponieść uszczerbek na zdrowiu a, w drugim możemy być pozbawieni pracy. W końcu szef nie musiał uczyć się zachowań asertywnych i nie wie, że osoba, „stawiając” mu się, broni tylko przysługujących jej praw, czyli zachowuje się asertywnie. Poza tym, jeżeli chodzi o przełożonych, to nasuwa się jeszcze inna refleksja. Jeżeli przełożony poznał teorię i praktykę zachowania asertywnego to na pewno oczekuje przede wszystkim od swoich podwładnych, że będą asertywnie bronili instytucji, w której pracują, ale broń Boże, żeby zachowywali się asertywnie w stosunku do szefa. Z dużym prawdopodobieństwem można przewidzieć, że asertywne zachowanie w stosunku do przełożonego może być odczytane jako brak lojalności w stosunku do chlebodawcy.

Problemem, który również powinien budzić refleksje, jest fakt, że asertywność, a w zasadzie trening asertywności, powstał jako procedura leczenia pacjentów o „zahamowanej osobowości”. Trening asertywności wyrósł z tradycji terapii behawioralnej, a głównym jego celem było usunięcie czy zredukowanie lęku i submisyjności poprzez pobudzenie reakcji niezgadzenia się (sprzeciwu). W latach siedemdziesiątych i na początku lat osiemdziesiątych XX w. powstały edukacyjne programy asertywności dostosowane do populacji ludzi zdrowych. Chodziło o asertywne zachowania praw mniejszości seksualnych i etnicznych. Dużą rolę w rozwoju treningów asertywnych odegrały ruchy feministyczne. Trudno czasami oprzeć się wrażeniu, że dzisiaj, trochę brutalnie, chce się imputować ten zabieg wszystkim, nie pytając, czy jest on im potrzebny, czy nie. Wprawdzie specjaliści od asertywności mówią, że człowiek ma prawo być nieasertywny, ale nie odpowiadają, czy broniąc prawa do nieasertywności, jest się asertywnym, czy nie.

Kolejnym problemem na który warto zwrócić uwagę, jest to, że krańcowa forma asertywności, wysublimowane zachowanie asertywne, może mieć charakter manipulacji, a więc na manipulację odpowiada się bardziej subtelną manipulacją. Jest to możliwe szczególnie wtedy, gdy akcent w treningu asertywności przesunie się z etycznego wymiaru ćwiczonych zachowań, na sprawność i skuteczność. Psychologom i trenerom asertywności trudno byłoby zakwestionować fakt, że często jednym z najważniejszych celów treningu asertywności jest właśnie zdobycie kompetencji w relacjach międzyludzkich oraz sprawność i skuteczność. Tymczasem trzeba zauważyć i przyznać, że kompetencja w relacjach międzyludzkich nie wystarczy. Gdy chodzi o drugiego człowieka to zawsze potrzebuje on czegoś więcej niż technicznie poprawnych relacji (Benedykt XVI, 2006, s. 47).

Ostatnim problemem wartym podniesienia jest niejednoznaczność definiowania pojęcia „zachowania asertywne”. Już łaciński źródłosłów tego pojęcia, wbrew temu, co piszą niektórzy autorzy, nie jest zbyt jasny. Przedstawione definicje asertywności są również bardzo nieprecyzyjne, a co najważniejsze zakreso-

wo bardzo różne. Inny jest zakres pojęcia, gdy odnosi się ono do obrony swoich praw i niepozwalania manipulowania sobą, inny, gdy definicja mówi, że asertywność to jest prawo do wyrażania wszystkich uczuć odmiennych od lęku, a jeszcze inny gdy autor sugeruje, że asertywność to jest zdolność człowieka do szczerego, zrównoważonego i precyzyjnego wyrażania własnych myśli, przekonań, przeżyć i pragnień (Dziewięcki, 2002, s. 69). Tak rozumiane zachowanie asertywne obejmuje bardzo szeroką gamę zachowań społecznych, a to sprawia, że ludzie mogą długo i namiętnie spierać się o asertywność, mając zupełnie różne kwestie na myśli.

### ZAKOŃCZENIE

Dokonując podsumowania zaprezentowanych w niniejszym artykule treści, należałoby przede wszystkim zauważyć, że problematyka asertywności nie jest chyba tak całkowicie prosta, jak ją prezentuje współczesna literatura, pokazując głównie jej zalety. Na problem ten można, a nawet należy spojrzeć również krytycznie. Zapewne w życiu zdarzają się sytuacje społeczne, kiedy rozróżnienie swoich praw i praw drugiej strony jest, być może, stosunkowo proste i powinniśmy wówczas zachować się asertywnie (np. kupienie wadliwego towaru i domaganie się jego wymiany lub zwrotu pieniędzy). Prawdopodobnie niewiele znalazłoby się osób, które pogodziłyby się z tym, żeby „wpychać” im wadliwy czy nie pasujący im towar. Ale możemy łatwo wyobrazić sobie inną sytuację. Ojciec rodziny, który może i ciężko pracuje, ale który uważa, że jego obowiązki wobec rodziny kończą się na świadczeniach materialnych, a zajmowanie się domem i wychowaniem dzieci do niego już nie należy. Osoba taka może uważać, że jego prawem po ciężkiej pracy jest przebywanie w towarzystwie kolegów, znajomych i przyjaciół. Jeżeli on, ze swojego subiektywnego punktu widzenia, będzie domagał się poszanowania „swoich praw”, co do których może być głęboko przekonany, to można by się zapytać, gdzie są prawa dzieci, żony czy całej rodziny. Żeby takie sytuacje nie miały miejsca należałoby zakładać, że wszyscy ludzie mają wysoko rozwiniętą empatię i poczucie norm moralnych. Tymczasem w literaturze psychologicznej znajdujemy przykłady osób, którym zupełnie obca jest myśl, że broniąc swoich praw, mogą ranić uczucia innych (por. Goleman, 2007, s. 158). Dokonując refleksji nad asertywnością, nie można bagatelizować tych twierdzeń i tych autorów, którzy sugerują, że asertywność może eliminować altruizm, wymiar ciepła interpersonalnego, że może przyczyniać się do rozwijania egocentryzmu i narcyzmu. Zapewne trudno byłoby zaprzeczyć specjalistom i trenerom od asertywności, że w treningach asertywności uczestników tego spotkania uczy się przede wszystkim zauważać przysługujące im prawa, uczy się umiejętności wyrażania siebie, swoich myśli, swoich odczuć, a więc uwaga, świadomość trenowanych osób koncentrowana jest na własnym „ja”. Chyba trafną puentą niniejszego artykułu będą słowa dwóch amerykańskich psychologów Golemana i Kilpatricka.

Ten pierwszy pisze, że „współczesne społeczeństwo, gloryfikujące motywy, które wynikają z zasady »przede wszystkim ja«, i propagujące kult gwiazd – półbogów, niczym nie skrepowanej chciwości i wyidealizowanej próżności, może nieumyślnie zachęcać te typy (osobowości narcystyczne, makiaweliczne, psychopatyczne) do rozkwitu” (Goleman, 2007, s. 146). Z kolei Kilpatrick (1997, s. 30) swoją uwagę, a w zasadzie pretensje, kieruje pod adresem psychologów, twierdząc, że „...z zaabsorbowania własną osobą czynią cnotę po to, by później dziwić się zwiększonej liczbie przypadków narcyzmu”.

### BIBLIOGRAFIA

- Alberti R., Emmons M., (2002), *Asertywność*, Gdańsk: GWP.
- Argyle M., (1999), *Psychologia stosunków międzyludzkich*, Warszawa: PWN.
- Benedykt XVI, (2006), *Encyklika Deus Caritas est – O miłości chrześcijańskiej*, Poznań: Pallotinum.
- Dziewiecki M., (2002), *Empatia i asertywność jako korelaty dojrzałości człowieka*, w: J. Makselon (red.), *Studia z psychologii rozwoju*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe PAT, 55–76.
- Gałdowa A., (1994), *Drogi i bezdroża psychologii religii*, „Znak”, 46, 2, 30–43.
- Goleman D., (2007), *Inteligencja społeczna*, Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Guitton J., (1965), *Dziennik*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Grzesiuk L., (1979), *Style komunikacji interpersonalnej*, Warszawa: Wydawnictwo UW.
- Kiereś B., (1999), *Asertywność czy wychowanie uczuć?*, „Roczniki Nauk Społecznych”, 27, 2, 97–104.
- Kilpatrick W.K., (1997), *Psychologiczne uwiedzenie. Brzemie własnego „Ja”*, Poznań: W drodze.
- Kilpatrick W.K., (2002), *Psychologiczne uwiedzenie. Czy psychologia zastąpi religię?*, Poznań: W drodze.
- Król-Fijewska M., (1993), *Stanowczo, łagodnie, bez lęku, czyli 13 wykładów o asertywności*, Warszawa: INTRA.
- Mika S., (1987), *Jak modyfikować własne zachowania*, Warszawa: PWN.
- Oleś M., (1996), *Koncepcja siebie u dzieci asertywnych i nieasertywnych: submisyjnych i agresywnych*, „Roczniki Filozoficzne”, 4.
- Oleś M., (1998), *Asertywność u dzieci*, Lublin: TN KUL.
- Reykowski J., (1976), *Nastawienia egocentryczne i nastawienia prospołeczne*, w: J. Reykowski (red.), *Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi*, Warszawa: KiW, 169–234.
- Szustrowa T., (1972), *Zdolność do działania na rzecz celów pozaosobistych a niektóre własności rodzinnego treningu wychowawczego*, w: J. Reykowski (red.), *Studia z psychologii osobowości*, „Zeszyty Naukowe Instytutu Psychologii UW”, Warszawa: Wydawnictwo UW, 12–80.
- Śliwak J., (2001), *Osobowość altruistyczna*, Lublin: RW KUL.
- Vitz P.C., (2002), *Psychologia jako religia*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza LOGOS.

---

DEFENCE OF ONE'S OWN RIGHTS OR TRANSGRESSING OF ONE'S OWN SELF  
– POLEMICALY ABOUT ASSERTIVENESS

### Summary

The problem discussed in the article concerns nonassertive behaviour and its psychological consequences.

In the next part of the paper the author presents many definitions of assertive behaviour, showing how the concept is understood by different psychologists.

According to some authors, assertiveness is behaviour which is used in defence of individual's right. Other psychologists emphasize in definition expressing feelings, attitudes, wishes and opinions in direct, decisive and honest way. There are also authors who define assertive behaviour as a right expression of any feelings, different from anxiety or a direct way of expressing thoughts, feelings and wishes in socially approved way.

In the last part of the article there is a critical assessment of presented conceptions.

**Słowa kluczowe:** asertywność, nieasertywność, obrona własnych praw, manipulacja