

**Ks. Bronisław Grulkowski**

## **KATOLIK A ASERTYWNOŚĆ**

Do napisania tego artykułu skłoniły mnie przynajmniej dwa powody. Po pierwsze - w obszarze szeroko rozumianej psychoterapii, czy też niesienia pomocy psychologicznej człowiekowi, zauważa się obecnie coś, co można nazwać "modą na asertywność". Trening asertywny wprowadza się do pomocy alkoholikom i ich rodzinom<sup>1</sup>, jest program uczenia zachowań asertywnych młodzieży<sup>2</sup>, stosuje się go również w różnego rodzaju pracy z osobami zaburzonymi emocjonalnie, itp. Po drugie we współczesnym świecie, zwłaszcza wśród młodzieży, spotyka się sytuację, w której człowiek nie chce grzeszyć, brzydzi się grzechem, a jednak mu ulega; z różnych powodów, głównie dlatego, że boi się wyrazić swoje stanowisko, albo nie umie tego uczynić - krótko mówiąc językiem asertywistów: nie jest dostatecznie asertywny. Na przykład: młody chłopak nie chce pić alkoholu, a jednak ulega namowom kolegów. Boi się "ośmieszyć", albo może bać się agresji z ich strony, tego, że poczują się obrażeni. Po wypiciu alkoholu (czy systematycznym piciu z kolegami) czuje wstręt do siebie, że nie potrafił być sobą, że nie postąpił zgodnie ze swoim sumieniem i, paradoksalnie, może brnąć dalej tą drogą gubienia siebie. Podobną sytuację mamy w przypadku palenia papierosów. Młody człowiek może nie chcieć palić, a jednak ulega namowom, ponieważ nie potrafi powiedzieć "nie"; boi się zwłaszcza wykluczenia z "paczki" składającej się z dobrych kolegów lub albo boi się kolegów urazić. Podobnie dobrze wychowany młody katolik, którego w domu i w kościele uczono nieraz, że najważniejsze w życiu (obok wiary w Boga i miłości do Niego)

---

<sup>1</sup> Zob. m.in. E. Królak, M. Król-Fijewska, *TAZA, Trening Asertywnych Zachowań Abstynenckich*, Warszawa 1992.

<sup>2</sup> Zob. *Jak żyć z ludźmi. (Umiejętności interpersonalne). Program profilaktyczny dla młodzieży*, Warszawa 1993.

jest nikogo w życiu nie urazić, być zawsze "pokornym"<sup>3</sup>, może bardzo łatwo ulec, na przykład, namowom wstąpienia do sekty. Po prostu nauczono go w życiu nie mieć własnego zdania, nie protestować, być posłusznym, bez – niestety - wyjaśnienia tych jakże wielkich spraw. Staje się on, wbrew sobie, ofiarą sekty. Z podobną sytuacją mamy często do czynienia w relacji zakochania dziewczyny i chłopaka. Nieraz zdarza się, że chłopak namawia dziewczynę<sup>4</sup> do grzechu współżycia (czy szerzej innych form aktywności seksualnej) przed ślubem. Dziewczyna tego nie chce z różnych względów, religijnych, osobistych, altruistycznych (względ na dobro poczętego ewentualnie dziecka i na dobro chłopaka, szacunek do rodziców), a jednak nie potrafi odmówić współżycia, gdy chłopak nalega. Nie chce, po pierwsze, stracić go, po drugie nie chce go urazić i po trzecie, sądzi, że miłość polega na "zapomnieniu o sobie", na darze z siebie<sup>5</sup>. Dziewczyna czuje, że coś jest tu nie tak, ale nie wie co. Potem ma wyrzuty sumienia, odczuwa niechęć do chłopaka i - przede

---

<sup>3</sup> Piszę to w cudzysłowie, ponieważ – niestety - często nie tłumaczy się młodemu człowiekowi, co owo "pokorny" ma znaczyć. Najczęściej więc oznacza ono bycie kimś bez własnego zdania, bycie czującym się gorzej od innych, nigdy niczego nie kwestionującym; w ten sposób uczymy młodych raczej rezygnować ze swojego zdania niż kogoś urazić, być "kulturalnym" wobec starszych (czytaj: nie bronić swojej godności), nigdy nie protestować wobec starszych. Jak więc po takich "naukach" odmówić starszej pani z tunelu koło dworca Gdańsk Główny wzięcia kolorowego pisemka, np. jehowickiego "Przebudźcie się"?

<sup>4</sup> Piszę o takim kierunku oddziaływania, ponieważ wiele wskazuje na to, że występuje on częściej, to znaczy: częściej do podjęcia aktywności seksualnej przed ślubem namawia chłopak niż dziewczyna, chociaż zdarza się oczywiście (i zarazem: niestety) sytuacja odwrotna.

<sup>5</sup> Wyrażenia powyższe są w swojej treści jak najbardziej prawdziwe, na wskroś ewangeliczne i ludzkie. Młody człowiek słyszy je często na katechezie, z ambony, w domu. Tylko czy równie często słyszy wyjaśnienie sensu sformułowania "rezygnacja z siebie", "dar z siebie", "zapomnienie o sobie"? Obawiam się, że wyjaśnienie słyszy o wiele rzadziej i wówczas pod te pojęcia wprowadza treści niełudzkie, sprzeczne z wolą Boga, grzeszne, treści, które usłyszał od kolegów, zaobserwował w życiu innych, wyczytał w "młodzieżowych" gazetach, usłyszał w tekstach piosenek. Wtedy najczęściej sądzi, że rezygnacja z siebie oznacza zapomnienie o swojej godności, wyzbycie się jej, odrzucenie wszelkiej miłości siebie (niestety często w nauczaniu dobrze rozumianą miłość własną utożsamiamy z egoizmem; a który młody, wrażliwy człowiek chce być egoistą?). Należy zapytać czy Chrystus kiedykolwiek wyrzekł się swojej godności Syna Bożego, czy kiedykolwiek zaprzeczył swojemu powołaniu? Przeciwnie, patrząc na Jego dzieło w tym aspekcie, cierpiał, umarł i zmartwychwstał w imię obrony swojej godności, prawdy o swoim powołaniu.

wszystkim - do siebie, zaczyna sobą gardzić. Często jest to przyczyna trwania w upadku, gdyż nie ma gorszego źródła trwania w złu niż pogarda dla siebie, przekonanie, że nie ma we mnie nic dobrego. Przykłady tego typu sytuacji można by mnożyć. W każdej z nich młody człowiek nie chce grzechu, a jednak mu ulega, bo nie wie jak się przeciwstawić złu, jednocześnie szanując siebie i nie urażając drugiego człowieka. Wówczas boi się być sobą.<sup>6</sup> Jak to zmienić? Zwolennicy asertywności twierdzą, że, od strony psychologicznej, mają odpowiedź. Warto więc przyjrzeć się bliżej ich propozycji odpowiedzi na tego typu pytania.

### 1. Określenie asertywności oraz główne założenia i twierdzenia koncepcji zachowań asertywnych

Asertywność określa się jako *umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontakcie z inną osobą czy osobami*. Natomiast zachowanie asertywne oznacza *bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażenie wobec innej osoby swoich uczuć, postaw, opinii lub pragnień, w sposób respektujący uczucia, postawy, opinie, prawa i pragnienia drugiej osoby*<sup>8</sup>. Za takim określeniem asertywności i zachowań asertywnych kryją się pewne założenia i twierdzenia psychologiczne.

1. Twórcy koncepcji zachowań asertywnych wychodzą z twierdzenia, że w każdej relacji międzyosobowej (spotkaniu ludzi) mamy do czynienia z trzema klasami zjawisk:

- z obiektywnymi faktami świata zewnętrznego, obserwowalnymi i postrzeganymi;
- z uczuciami, postawami, oczekiwaniami osoby A;
- z uczuciami, postawami, oczekiwaniami osoby B.

---

<sup>6</sup> Szczególnie groteskowy przykład lęku przed "byciem sobą" opisało kilka lat temu, w jednej z katolickich gazet, małżeństwo z Warszawy. Przyjechali do nich przyjaciele z Hiszpanii. Polacy oczywiście serdecznie przyjęli gości, okazali pełną życzliwość, itp. Była niedziela, małżonkowie wraz z gośćmi zjedli śniadanie, rozmawiali, potem był obiad, kawa, spacer po muzeach. Kiedy jednak nadszedł wieczór Hiszpanie zapytali o Mszę św. Wówczas Polacy bardzo się zmieszali; owszem myśleli o Mszy św., ale uznali, że "nie wypada" Hiszpanom mówić o Mszy świętej, by ich nie urazić. Może tych Polaków nauczono, że "pokora" polega na tym, by być "bez własnej twarzy", by przede wszystkim nikogo nie urazić.

<sup>7</sup> M. Król-Fijewska, *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*, Warszawa 1993, s. 8.

<sup>8</sup> Tamże.

W związku z tym, w relacji osób A i B, nawet tej dotyczącej faktów świata zewnętrznego, możemy mieć do czynienia z trzema różnymi sytuacjami:

a) Osoba A całkowicie dominuje nad osobą B, atakuje ją, nie dopuszcza do głosu, ignoruje. Osiąga to poprzez, na przykład, oskarżanie, rozpoczynanie każdego zdania (zwłaszcza zdania krytycznego) od zwrotów typu: *Ty zawsze...; Znowu jesteś niemądry...; Ty nigdy jeszcze nie miałeś racji...*; itp. Jest to sytuacja **agresji** (w tym aspekcie oznacza ona naruszanie praw innych osób) ze strony osoby A; osoba B może zareagować albo agresją albo uległością. Agresja oznacza w relacjach międzyludzkich nieuprawnioną ekspansję własnego "ja" na obszar "ja" drugiego człowieka.

b) Osoba A czuje się całkowicie zdominowana przez zachowania i opinie osoby B; boi się zabrać głos, mieć swoje zdanie, zaprotestować, na coś nie zgodzić się. Jest to sytuacja **uległości** (oznacza tu ona rezygnację ze swoich praw) osoby A względem osoby B. Na uległość inne osoby reagują zazwyczaj agresją i dominacją. W tej sytuacji mamy do czynienia z rezygnacją z własnego "ja", zgodą na jego psychologiczne nieistnienie.

Nie trzeba dodawać, że obie sytuacje są psychologicznie niewłaściwe, powodują cierpienie i konflikty, których rozwiązanie bez zmiany perspektywy relacji nie jest możliwe. Właściwa psychologicznie jest trzecia możliwość:

c) Każda z osób pozostaje w obszarze własnego "ja", to znaczy nie atakuje (w rozumieniu psychologicznym) drugiej osoby. Osiągają one to poprzez formułowanie stwierdzeń w pierwszej osobie liczby pojedynczej, czyli we własnym imieniu. Takie pozostawanie w obszarze własnego "ja" jest akceptowalne dla drugiej osoby nawet w sytuacji konfliktu. Przede wszystkim osoba mówiąca "w swoim imieniu" mówi prawdę, gdyż mówi o swoich przekonaniach, uczuciach, przypuszczeniach, oczekiwaniach, postawach, a te przecież zna najlepiej, znacznie mniej wie o uczuciach, postawach, nastawieniach drugiej osoby. W takim przypadku osoba A, nawet gdy mówi coś o osobie B, to mówi nie w formie absolutnych stwierdzeń, ale w formie przypuszczeń<sup>9</sup> (na przykład w postaci

<sup>9</sup> W tym miejscu warto zwrócić uwagę na psychologiczną mądrość Chrystusowego *Nie sądzcie, a nie będziecie sądzeni* (Mt 7, 1-6). Wielu wierzących widzi sprzeczność między tym nakazem a obowiązkiem upomnienia kogoś, kto grzeszy (zob. Mt 18, 15-17). Wydaje się, że niewystępowanie tu sprzeczności można wykazać także od strony psychologicznej. Można powiedzieć, że mamy obowiązek upominać drugiego człowieka za jego grzeszne zachowania. Nie wolno nam jednak zbyt pochopnie i łatwo osądzać motywów, dla których to grzeszne zachowanie zostało podjęte. W tym sensie często nie widzimy "belki" w naszym

stwierzeń: *Myślę, że chciałeś przez to powiedzieć...; Mam wrażenie, że miałeś dziś dużo pracy, bo spóźniłeś się na obiad...*<sup>10</sup>. Taka sytuacja nie jest dla osoby B sytuacją ataku (osoba atakowana zawsze ma tendencję do bronięcia się), ale czuje się ona zaproszona do dialogu; może na przykład wyjaśnić coś, potwierdzić przypuszczenia osoby A albo je odrzucić przedstawiając własne wyjaśnienie. Paradoksalnie więc, nawet sytuacja konfliktu może zamiast psychologicznego oddalenia osób spowodować ich zbliżenie, umożliwić umocnienie ich więzi.<sup>11</sup> Nie trzeba dodawać, że tylko tego typu reakcje są psychologicznie właściwe i dojrzałe.

2. Twórcy koncepcji zachowań asertywnych stwierdzają, że każda osoba ludzka ma pewne niezbywalne prawa, których nikt jej nie może pozbawić, ale których ona często jest nieświadoma. Celem teorii asertywności i treningu zachowań asertywnych jest właśnie uświadomienie człowiekowi jego praw i nauczenie go korzystania z nich w relacjach z innymi. Najczęściej cytuje się pięć praw sformułowanych przez Herberta Fensterheima:

- 1) Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć - tak długo, dopóki nie ranisz innych.
- 2) Masz prawo do wyrażania siebie - nawet jeśli rani to kogoś innego - dopóki twoje intencje nie są agresywne.
- 3) Masz prawo do przedstawiania innym swoich prośb - dopóki uznajesz, że oni mają prawo odmówić.

oku; belką tą jest zbytnia łatwość oceniania i osądzania motywów postępowania drugiego człowieka. Na przykład jeśli wiemy, że jakaś kobieta chce pójść i zabić dziecko, które nosi pod sercem, to mamy obowiązek iść i odwieść ją od tego zamiaru; to jest nasz obowiązek. Nie wolno nam jednak zbyt szybko osądzać dlaczego chce to zrobić. Nie wolno jej powiedzieć: *Pani chce zabić dziecko, bo Pani jest złą kobietą*. Bo może to być nieprawda; może ona chce zabić dziecko (czyli dokonać największej zbrodni), bo czuje się psychicznie osaczona, ze wszystkich stron spotyka się z wrogością, niechęcią, nienawiścią, czuje się "winna" z powodu swojego macierzyństwa.

<sup>10</sup> To, czy dany komunikat będzie wyrażony w formie absolutnej, bezwarunkowej czy też w trybie warunkowym, jako przypuszczenie, ma bardzo duże konsekwencje psychologiczne

<sup>11</sup> Oczywiście asertywności są świadomi faktu, że nie zawsze zachowanie asertywne wywołuje właściwe zachowanie drugiej osoby. Niekiedy człowiek zachowujący się asertywnie spotyka się z agresją ze strony drugiego. Jednak nawet w takiej sytuacji asertywność umożliwia mu zachowanie czegoś, co jest bardzo ważne - szacunku dla samego siebie, czyli poczucia, że nie zgodził się dobrowolnie na udział w złu, na poniżanie siebie.

4) Są sytuacje, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest jasna. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sytuacji z drugą osobą.

5) Masz prawo do korzystania ze swoich praw.<sup>12</sup>

3. Koncepcja zachowań asertywnych opiera się na - wydaje się bezspornie ustalonym - fakcie prowadzenia przez człowieka monologu wewnętrznego, czyli swoistego rozmawiania ze sobą samym. Człowiek każdą sytuację przeżywa jakby na dwóch poziomach: jeden to poziom faktów i ich wykonania, drugi to poziom ustosunkowywania się na ich podstawie do siebie samego. Jeżeli na przykład piłkarz nie strzeli rzutu karnego, to oczywiście stwierdzi to, ale na tym nie poprzestanie. Dodatkowo powie sam do siebie (często bez używania słów) coś w rodzaju *Jesteś marnym piłkarzem*. Oceny tego typu mogą być generalizowane (uogólniane). Człowiek w owym monologu wewnętrznym korzysta z tego, jak siebie sam ocenia, korzysta z informacji o sobie uzyskanych od innych ludzi (np. przez wychowanie), z porównywania siebie z innymi. Swój stosunek do samego siebie człowiek wyraża właśnie poprzez monolog wewnętrzny. *Treść monologu wewnętrznego odzwierciedla sposób, w jaki człowiek traktuje samego siebie. Może być wyrozumiały albo wymagający; akceptujący albo kwestionujący; pełen zaufania i wiary albo nieufny. Może koncentrować się na zaletach albo wadach, na klęskach albo sukcesach; może dodawać sobie otuchy albo odbierać nadzieję.*<sup>13</sup> Często człowiek boi się być asertywny nawet w sytuacjach, w których grozi mu poddanie się złu (pijaństwo, uczynienie zła w grupie, zgoda na zło w imieniu "miłości", boi się odmówić wzięcia narkotyku) dlatego, że w jego monologu wewnętrznym, w stosunku do samego siebie dominują (na skutek różnych czynników - np. wpływu wychowawców, uprzednich doświadczeń, strachu) zdania antyasertywne, np.: *Nie jestem na tyle warta, żeby się ze mną liczyć; Jestem egoistą; Jestem głupi; Nic nie potrafię zrobić naprawdę dobrze; Maja praca jest mało warta; Jestem gorszy od innych*, itp.<sup>14</sup> Człowiek bojący się być

<sup>12</sup> Cyt. za: M. Król-Fijewska, *Stanowczo, łagodnie...*

<sup>13</sup> M. Król-Fijewska, *Stanowczo, łagodnie...*, s. 5.

<sup>14</sup> W tym miejscu warto zwrócić uwagę na fakt, że na skutek dominacji, np. w procesie wychowawczym, zdań antyasertywnych człowiek może czuć się winny nawet tam, gdzie nie mógł mieć najmniejszego wpływu na to co się stanie. Człowiek wychowany w stosunku do samego siebie antyasertywnie, czuje się winny nawet tam, gdzie odpowiedzialność spoczywa na innych ludziach. Bardzo często żony alkoholików czują się winne tego, że mąż pije, są przekonane, że gdyby były inne to mąż nie piłby. Mąż-alkoholik doskonale wyczuwa to fał-

asertywnym może sobie też stawiać wygórowane warunki asertywności, takie które z góry ową asertywność uniemożliwiają (są to stwierdzenia typu: *Zachowam się asertywnie, gdy będę w lepszej formie; Nie mogę być asertywny wobec tej osoby; Powiem co myślę, jeżeli mnie ktoś o to wprost zapyta; Powiem, gdy wypowiedzą się ważniejsi ode mnie, itp.*). Aby człowiek potrafił zachowywać się asertywnie powinien w swoim monologu wewnętrznym używać wielu stwierdzeń pro-asertywnych - *Mam prawo być sobą; Jestem dokładnie tak samo ważny, jak inni ludzie; Mam prawo czegoś nie wiedzieć; Mam prawo do radości i przyjemności; Mam prawo do istnienia dokładnie tak samo, jak inni ludzie, itd.*

## 2. Ocena koncepcji asertywności i zachowań asertywnych

Wielką zasługą twórców koncepcji asertywności i zachowań asertywnych jest zwrócenie uwagi na następujący problem - często boimy się być sobą i albo jesteśmy zbyt ulegli wobec innych (nawet, gdy chodzi o zgodę na zło), albo jesteśmy wobec innych, nieraz "na zapas", agresywni, przez co ich ranimy. Asertywność jest propozycją rozwiązania takich właśnie problemów. Niekiedy jednak spotyka się zarzut, że asertywność jest usprawiedliwianiem i propagowaniem egoizmu oraz sztuką uzasadniania takiej postawy. Ponadto stawia się koncepcji asertywności poważniejszy zarzut: może ona być środkiem propagowania psychologii subiektywizmu (akcent na to czego ja chcę, kosztem otwarcia się na wolę Boga, dobro innych ludzi i głos sumienia) i relatywizmu (nacisk na "wymagania" sytuacji, zamiast na pewne niezmiennie zasady religijno-moralne i reguły postępowania). Zarzuty te byłyby usprawiedliwione tylko w sytuacji, gdyby z asertywności uczyniono **ideologię** (co, niestety, niekiedy ma miejsce), to znaczy - gdyby widziano w niej pewien styl życia, źródło norm i zasad moralnych, prawd wiary, regułę kierowania ludzkimi zachowaniami "zawsze i wszędzie", w każdej sytuacji. Wówczas rzeczywiście byłby to sposób na zamknięcie człowieka na miłość, utwierdzenie go w postawie egoizmu, myślenia tylko o sobie, obojętności na innych ludzi i zanegowania roli jaką religia odgrywa w życiu człowieka. Przy ideologizacji asertywności religia rzeczywiście schodzi na dalszy plan. Poza tym życie poddane całkowicie zasadzie asertywności byłoby nie do zniesienia. Zabrakłoby w nim miejsca na

---

szywe poczucie winy i utwierdza w nim swoją złość poprzez to, co do niej mówi, jak się wobec niej zachowuje. Bardzo często wspomaga go w tym rodzina, z której wyszedł. W rozmowach z żoną alkoholika jego krewni komentują sytuację słowami: *Gdybyś była inna, on na pewno by nie pił. To twoja wina.*

bezinteresowność i poświęcenie. Życie polegające na nieustannym "bilansowaniu" zysków i strat w każdej sytuacji, byłoby niegodne człowieka.

Traktowanie asertywności jako sposobu na całe życie, traktowanie jej jako źródła norm i wartości (ideologizacja) jest nadużyciem. Asertywność jest swoistą techniką, sposobem osiągania pewnych celów i wartości (na przykład obrona przed złem, obrona własnej godności w sytuacji jej zagrożenia), które swoje źródło mają gdzie indziej: wiara, miłość Boga i drugiego człowieka. Poza tym, w technice tej kładzie się akcent na kształtowanie świadomych zachowań asertywnych w ściśle określonych sytuacjach, w których człowiek boi się być sobą. Jak wobec tego ustrzec się przed niebezpieczeństwem ideologizacji asertywności?

Po pierwsze należy ograniczyć kształtowanie (systematyczne i świadome) zachowań asertywnych do ściśle określonych sytuacji, w których człowiek boi się swoich postaw, opinii nie dlatego, że są złe, ale ze względu na przewidywane reakcje innych osób; do sytuacji, w których człowiek ulega innym i z tego powodu cierpi (np. chce być abstynentem a ulega namowom do picia). Asertywiści mówią tutaj o stworzeniu sobie tak zwanej mapy asertywności. Może ona dotyczyć takich spraw jak: "Obrona swoich praw w sytuacjach społecznych"<sup>15</sup>; "Obrona swoich praw w kontaktach osobistych"<sup>16</sup>; "Inicjatywa i kontakty towarzyskie"; "Oceny - wyrażanie i przyjmowanie krytyki i pochwał"; "Wyrażanie próśb"; "Wyrażanie uczuć"; "Wyrażanie opinii"; "Wystąpienia publiczne"; "Kontakt z autorytetem"; "Naruszenie cudzego autorytetu".<sup>17</sup> Po sporządzeniu takiej "mapy asertywności" można przystąpić do treningu zachowań asertywnych. Dotyczy on wówczas nie całości życia i wszystkich relacji społecznych, ale tej sfery, w obrębie której człowiek z powodu braku asertywności cierpi, jest wykorzystywany i czyni zło. Przy

<sup>15</sup> Zob. M. Król-Fijewska, *Stanowczo, łagodnie...*, s. 118-119.

Człowiek może odpowiedzieć sobie na pytanie: *Czy zdarza Ci się kupić jakąś rzecz, na którą właściwie nie masz ochoty, tylko dlatego, że trudno Ci było odmówić sprzedawcy?; Jeżeli przeszkadza Ci gdy ktoś pali papierosa blisko Ciebie czy potrafisz to powiedzieć?; Jeżeli sprzedawca niestusznie obsługuje przed Tobą kogoś, kto przyszedł do sklepu po Tobie czy zwracasz głośno uwagę na tą sytuację?*

<sup>16</sup> Tamże.

Zadajemy sobie pytania typu: *Jeżeli ktoś pożyczył od Ciebie pieniądze (lub jakąś rzecz) i od dłuższego czasu zwleka z oddaniem - czy wspominasz mu o tym?; Czy często zdarza Ci się robić coś, na co nie masz ochoty, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu?*

<sup>17</sup> Tamże, s. 118-123.

takim podejściu do asertywności istnieje przekonanie, że człowiek będzie potrafił zachować się asertywnie także w innych, trudnych dla niego czy zagrażających mu sytuacjach (generalizacja zastosowania wyuczonych zachowań). Ponadto w wielu sytuacjach ludzie sami, niejako "automatycznie", równoważą "zyski i straty" wynikające z relacji społecznych. Sami potrafią być bezinteresowni i pełni poświęcenia, bo tego chcą, a nie czują się do tego zmuszani - na przykład poprzez wykorzystywanie ich wrażliwości, itp.<sup>18</sup>

Asertywność nie będzie skierowana przeciwko człowiekowi i jego miłości do Boga, nie będzie zagrażała życiu moralnemu, jeżeli będzie rzeczywiście traktowana jedynie jako technika, a określenie tego czym jest dobro, miłość, czego wymaga wiara w Boga i co jest dobre w postępowaniu człowieka, a co złe, będzie pochodziło z nauki Kościoła. Dlatego w sytuacjach trudnych, w których człowiek boi się być sobą asertywność nie odpowie nam na pytanie o to, co jest dobre w tej sytuacji (to jest przedmiot nauki moralnej Kościoła), ale odpowie nam na pytanie o to jak (od strony psychologicznej) w tej sytuacji dobro osiągnąć, jak uniknąć zła. Jest to wystarczająco dużo i jedynie tego powinien od teorii asertywności i zachowań asertywnych oczekiwać tak psycholog, jak i człowiek szukający psychologicznej pomocy. Wyłącznie pod takim warunkiem jest ona do przyjęcia dla katolika. Inaczej może ona rzeczywiście służyć usprawiedliwianiu postaw egoistycznych<sup>19</sup>, a przecież

<sup>18</sup> Należy zwrócić uwagę na fakt, że gdy człowiek poświęca się, zapomina o sobie, ponieważ chce tego w imię miłości. Jest to również zachowanie asertywne, wpływające z jego obszaru (jego "ja") i z jego „chcenia”. Można ponadto zauważyć, że również Chrystus odwoływał się do ludzkiego „chcenia”, a więc zachowań asertywnych, gdy mówił: *Chcę; Jeżeli chcesz; Jeżeli kto chce iść za Mną...* (zob. np. Mt 8, 2-4; Mt 15, 28; Mt 19, 16-22; Mk 8, 34-38). Asertywiści widzą głęboki sens tego typu zachowań, potocznie rozumianych jako antyasertywne, i od nich nie odwołują. *Każdy ma prawo do zachowań asertywnych, ale ma też prawo działać nieasertywnie. Istotne jest jedynie, aby robiąc coś, na co nie ma ochoty, wybierał ten sposób zachowania ze względu na jakieś istotne dla siebie wartości* (podkr. B.G.), *decydował się na ten wybór - nie zaś czuł się zmuszony, poddany presji otoczenia i bezradny z powodu własnej nieumiejętności obrony* (M. Król-Fijewska, *Trening asertywności*, Warszawa 1992, s. 89).

<sup>19</sup> Jak bardzo egoizm zmienia perspektywę, w której człowiek ustawia swoje życie, w której ocenia to, co dobre i to, co złe, jak zmienia normy postępowania, nie trzeba udowadniać. Niemal w tym udział mają psychiatrzy i psychologowie: *Psychologowie i psychiatrzy mają wiele uprzedzeń, ale tym, które krzywdzi bardzo ich klientów jest to, że religijne wierzenia jakie posiadają pacjenci są w najlepszym razie uważane za nieważne, a w najgorszym - klasyfikowane jako nerwica lub psychoza. Psychologowie i psychiatrzy są w większości niereligijni,*

może być wielką pomocą w kształtowaniu poczucia własnej godności i umacnianiu postaw miłości.

### 3. Wnioski praktyczne

Wydaje się, że asertywność (rozumiana jako technika pomocy psychologicznej) jest wartościowym środkiem pomocy człowiekowi, który boi się być sobą, boi się bronić dobra, które jest dla niego ważne. Dlatego treningi zachowań asertywnych obejmują np. osoby żyjące w rodzinach "alkoholowych"<sup>20</sup>, młodzież zagrożoną popadnięciem w uzależnienie od alkoholu albo narkotyków<sup>21</sup>, biznesmenów i osoby poszukujące pracy<sup>22</sup>, osoby z problemami emocjonalnymi i wiele innych grup społecznych. Szczególnie ważne wydaje się oddziaływanie uwzględniające elementy asertywności względem młodzieży. Młodzież jest szczególnie narażona na wykorzystanie przez sekty, dealerów narkotyków, osoby zdemoralizowane seksualnie i wiele innych czynników. Jest tak dlatego, że z jednej strony cechuje ją brak doświadczenia życiowego, a z drugiej naiwna wiara, że prawie każdy, kto do niej przychodzi, chce jej dobra. Poza tym młody człowiek ma wiele kompleksów, jest niepewny swojej wartości i swoich racji. Wielu młodych cechuje idealizm połączony z niewłaściwym, niedojrzałym rozumieniem wielu wartości (np. pokory), co czyni młodzież bardziej podatną na uleganie "autorytetom" (nawet wbrew swoim najgłębszym przekonaniom), na uleganie złu, którego tak naprawdę nie chce. Dlatego wydaje się, że świadomość tego, czym jest asertywność oraz jak ją wykorzystać w służbie Ewangelii i dla dobra młodego człowieka jest

---

*a jako tacy są nietypowi w populacji* (podkr. B.G.). *Przegląd badań pokazuje, że 60-90% populacji w Wielkiej Brytanii i USA wierzy w Boga oraz w relacje między Bogiem a ludzką dobrocią i grzesznością. Dlatego ludzie, którzy przychodzą do psychiatrów i psychologów po pomoc w większości nie pytają: "Jak mogę być szczęśliwy", ale „Jak mogę być dobry?”* (podkr. B.G.). *Brak wiary w Boga i życie przyszłe sprawia, że psychologowie i psychiatrzy uważają, że jedynym i sensownym pytaniem jest „Jak mogę uczynić życie jak najbardziej moim własnym?”* (podkr. B.G.). *Kiedy terapeuta i pacjent mają różne i niewyrażone cele kurs terapeutyczny jest skazany na porażkę* (D. Rowe, *Foreword*, w: J. Masson, *Against Therapy*, London 1990, s. 18).

<sup>20</sup> Zob. E. Królak, M. Król-Fijewska, *TAZA, Trening Asertywnych Zachowań Abstynenckich*, Warszawa 1992.

<sup>21</sup> Zob. *Co to znaczy być asertywnym?*, w: *Jak żyć z ludźmi. Program profilaktyczny dla młodzieży*, Warszawa 1993.

<sup>22</sup> Zob. L. Davidoff, *Introduction To Psychology*, New York 1987, s. 528-529.

szczególnie potrzebna katechezie, księdzu, wychowawcy, rodzicom, animatorom grup oazowych, itp.

Szczególnie ważne jest, by młodzież umiała asertywnie formułować odmowę zgody na zło. Doświadczenie uczy, że jeśli człowiek odmawia w sposób asertywny, to nacisk na jego zgodę jest o wiele słabszy niż w przypadku zachowania nieasertywnego. Szczególnie ważne jest tu odwołanie się do decyzji z obszaru własnego "ja", do swojej woli. Odwołanie do swojej woli (poprzez wyrażenia typu: *nie chcę; postanowiłem; zdecydowałem; jest dla mnie ważne*) oznacza odwołanie się do swojej wolności, której nikt kwestionować najczęściej nie chce i dlatego takie odwołanie zamyka drogę dla dyskusji<sup>23</sup>, przekonywania i namawiania (oznaczałoby to przecież próbę odebrania człowiekowi wolności, a do tego nikt się nie przyzna). Ponadto bycie asertywnym, jak już wspomnieliśmy powyżej, nie jest atakiem na drugiego człowieka, więc nie czuje się on zagrożony, wobec czego ma jakby mniejszą motywację do "wymuszania" na nas złego zachowania, zgody na zło.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Natomiast każde odwołanie się do świata "obiektywnych" faktów, logicznych uzasadnień typu: *nie mogę; muszę; nie wypada*; otwiera drogę dla dyskusji i w konsekwencji rezygnacji ze swojego postanowienia, gdyż, jak słusznie zauważają asertywiści, na każdy argument znajdzie się kontrargument (zob. M. Król-Fijewska, *Trening asertywności*, s. 88), zwłaszcza gdy naprzeciw człowieka młodego staje człowiek "silniejszy" psychologicznie (na przykład wyszkolony w manipulowaniu ludźmi członek sekty, człowiek, który wie czym wywołać utratę kontroli nad emocjami i zachowaniami), bardziej "doświadczony życiowo", mający autorytet (na przykład jest to osoba starsza).

<sup>24</sup> O prawdziwości tegoż można się było przekonać podczas jednej z gdańskich pieszych pielgrzymek na Jasną Górę. W czasie wspólnej drogi na apel jasnogórski dyskutowaliśmy z młodzieżą na temat asertywności. Było to akurat po wygłoszonej na ten temat konferencji. Szczególnie przeciwny dyskutowanej koncepcji był jeden z licealistów. Zdarzyło się, że drogę zastąpił nam człowiek będący pod wpływem alkoholu, który chciał koniecznie z nami rozmawiać. Młodzi, w tym także wspomniany licealista, zareagowali agresywnie słowami, które można ująć następująco: *Pan jest mało kulturalny i do tego pijany. Niech pan odczepi się od nas*. Łatwo się domyślić, że to wzbudziło złość owego mężczyzny i jego jeszcze większą agresywność. Sytuacja stawała się trudna. Wystarczyło jednak jedno stwierdzenie: *Przepraszamy pana, w tej chwili nie chcemy z panem rozmawiać, bo spieszymy się na apel i byłibyśmy wdzięczni, gdyby pan zostawił nas w spokoju*, by natrętny gość zaczął przeproszać. Życzył nam dobrego wieczoru, itd. i oczywiście odszedł, co jest bardzo ważne, nie czując się przez nas obrażony. My zaś uniknęliśmy agresji, która nie wiadomo czym mogła się skończyć.

W tym kontekście warto zwrócić uwagę na kształtowanie w młodych ludziach umiejętności mówienia "nie" w sytuacjach zagrażających im psychicznie. Jest to szczególnie ważne, ponieważ chroni człowieka przed uleganiem złu w sytuacji kiedy on tego absolutnie nie chce (nie chce grzechu), chroni go przed zmanipulowaniem jego wolność, wiarę i moralność. Człowiek z różnych powodów boi się mówić "nie", nawet kiedy wie, że w danej sytuacji oczekuje tego od niego Bóg, dobro drugiego człowieka, czy szacunek dla samego siebie. Człowiek boi się mówić "nie", ponieważ boi się narazić na gniew (na przykład rówieśników z "paczki", skądinąd świetnych, jego zdaniem, kolegów), boi się utracić sympatię, miłość drugiego człowieka (np. dziewczyna boi się "utracić" chłopaka), poza tym powiedzenie "nie" zawsze wywołuje silniejszy niepokój, wywołuje poczucie winy (człowiek w monologu wewnętrznym potępia siebie, obwinia o egoizm, oskarża siebie zwłaszcza wtedy, gdy osobie której odmówił przydarzyło się coś złego. Nieraz w sytuacji, gdy dziewczyna mówi chłopakowi, że go nie kocha i nie widzi sensu w "chodzeniu" z nim czuje się winna, gdy potem dowiaduje się na przykład o jego próbie samobójczej). Jednakże długotrwałe skutki zaprzeczania sobie, rezygnacji z mówienia "nie", gdy tego wymaga sytuacja są bardzo bolesne. Przede wszystkim człowiek ulega złu (sekta, grzech nieczystości, nałóg) i coraz bardziej w to zło wchodzi (musi je przecież jakoś uzasadniać przed samym sobą; najczęściej robi to poprzez nazywanie zła dobrem - mechanizm racjonalizacji). Ponadto nie mówienie "nie" wywołuje w nim silne emocje (złość, obwinianie innych, złe myślenie o innych, poczucie krzywdy), powoduje wybuchowość (emocje związane z nie mówieniem "nie" ujawniają się przy "byłe" okazji). Taka postawa kształtuje też w człowieku wrogość; człowiek przestaje już bronić siebie (skoro się na to nie odważył wcześniej), a celem jego działań jest sprawianie bólu drugiej osobie (może tu tkwi źródło niejednego aktu zbrodni czy wandalizmu młodzieży?!<sup>25</sup> Ponadto życie według zasady "prawie nigdy nie mówić >>nie<<" uniemożliwia prawdziwe porozumienie się ludzi. *Jeżeli godzę się robić coś, na co nie mam ochoty, nie informując otoczenia o tym czego naprawdę chcę, wprowadzam ludzi w błąd. Jeśli chcę mieć z ludźmi satysfakcjonujące stosunki powinnam im jasno przedstawić jak chcę być traktowana.*<sup>26</sup> Jak więc powinno wyglądać asertywne mówienie "nie"? Zdaniem Marii Król-Fijewskiej<sup>27</sup> mówienie "nie" powinno:

<sup>25</sup> Zob. M. Król-Fijewska, *Trening asertywności...*, s. 86.

<sup>26</sup> Tamże.

<sup>27</sup> Tamże, s. 87-89.

1) Zaczynać się od słowa "nie" (inaczej dają sygnał otoczeniu, że "jestem nie w porządku", czuję się winny tego, że odmawiam).

2) Zawierać (aczkolwiek nie zawsze - B.G.) wyjaśnienie dla rozmówcy (inaczej rozmówca może zinterpretować odmowę jako sygnał o braku sympatii lub chęci psychicznego odsunięcia się od niego<sup>28</sup>).

3) Brzmieć ostatecznie (inaczej rozmówca będzie dalej namawiał).

4) Bez argumentowania (zob. przypis nr 23).

5) Powinno się unikać zwrotów "muszę", "mogę", itp.

6) Powinno wystąpić odwołanie się do swoich osobistych decyzji i praw.

Myślę, że te zasady można sprowadzić do trzech poziomów, a zarazem etapów odmawiania. Na pierwszym etapie odmowy (zarazem najbardziej "powierzchniowym", gdy chodzi o jego uzasadnienie) powinno się znaleźć sformułowanie "Nie, dziękuję", do którego można dodać "nie piję" (gdy ktoś proponuje picie), "nie pójdę" (gdy ktoś jest, naszym zdaniem, członkiem sekty "zapraszającym" nas na spotkanie), "nie wezmę" (gdy ktoś "wciska" nam na przykład "Przebudźcie się", albo "Strażnicę"). Kiedy rozmówca jest natrętny należy przejść na drugi etap odmawiania (zarazem głębszy, gdy chodzi o uzasadnienie, gdyż odwołujący się do swojej woli). Tu powinno znaleźć się stwierdzenie "Nie dziękuję, nie chcę..." i tu można dodać "...pić", "...iść z panem/panią", "...wziąć tego pisma". Gdyby mimo to trwało naleganie (już teraz miałoby ono charakter manipulacji, byłoby natrętne i świadczyłoby o braku kultury), należy wejść na trzeci poziom odmawiania (najgłębszy, gdy chodzi o uzasadnienie, ponieważ odwołujący się do swoich niezwykłych praw). Tu powinno znaleźć się sformułowanie typu: "Nie, dziękuję, nie chcę i mam prawo nie chcieć", "...mam prawo nie pić", itd. Po takim komunikacie każde naleganie i namawianie powinno ustać. Jeśli nie ustaje uświadomiamy sobie, że mamy do czynienia z przemocą skierowaną przeciwko nam, manipulacją, a nawet przestępstwem i że w takiej sytuacji powinniśmy jak najszybciej odejść (np. przestać spotykać się z takimi kolegami, poinformować innych ludzi, itp.).

Doświadczenie uczy, że bardzo często wystarcza pierwszy poziom odmowy, rzadziej trzeba się odwołać do drugiego, zupełnie zaś sporadycznie do trzeciego. Okazuje się więc, że zwykli przeciętni ludzie szanują asertywne zachowania; czynią tak zapewne z dwóch powodów. Po

<sup>28</sup> Co należy niejednokrotnie zasygnalizować wprost właśnie poprzez brak wyjaśnienia własnego "nie"; np. w sytuacji zetknięcia się z "werbownikiem" sekty, propozycją wzięcia narkotyku, itp.

pierwsze nie czują się przez nas atakowani, po drugie uświadamiają sobie, że ich próby nakłaniania mają charakter ataku na naszą wolność i tego zaprzestają, bo albo tego tak naprawdę nie chcą, albo uświadamiają sobie, że koszt takiego ataku jest zbyt wysoki. Jak wynika z relacji samych młodych ludzi asertywność pomaga im wiele razy uchronić się od zła, zachować wierność Bogu, nie skrzywdzić drugiego człowieka, zachować szacunek do siebie samych, a przy tym być wolnymi od nienawiści względem innych (nawet tych namawiających do zła); wolność serca od nienawiści umożliwia podjęcie za nich modlitwy. Wydaje się więc, że warto młodym (ale oczywiście nie tylko im) uświadamiać czym jest asertywność i jak być asertywnym w sytuacjach zagrożenia przez zło, ponieważ wciąż tak wielu z nich psychologicznie nie potrafi (nie zaś: nie chce) przeciwstawić się złu.

### **Zakończenie**

Koncepcja asertywności i zachowań asertywnych jest bardzo interesująca i wartościowa. Może pomóc człowiekowi w wielu sytuacjach, zwłaszcza zagrożenia poprzez zło. Musi być jednak zawsze widziana jedynie jako technika psychologicznej pomocy (ma odpowiadać jak chronić dobro, nie może zaś z samej swej natury odpowiedzieć na pytanie czym jest dobro). Jeśli potraktuje się ją niewłaściwie, zideologizuje się ją, wtedy staje się niebezpiecznym narzędziem manipulacji człowiekiem i kierowania jego postaw, wyborów w kierunku egoizmu i obojętności na wszystko, co jest poza nim. Dlatego warto uczyć ludzi i siebie samych zachowań asertywnych i bycia wolnym od absolutyzowania asertywności, nadawania jej charakteru "religii". W tym przypadku warto kierować się Chrystusowym nakazem wydobywania ze skarbcza rzeczy nowych i starych, ale zawsze dobrych (Mt 13, 52).