

Kiedy próbowałam powiedzieć „nie”, moje ciało reagowało szybciej niż mój rozum. Żołądek robił się jak z waty, a w gardle pojawiał się konkretny, fizyczny opór. W głowie miałam te same zdania w kółko: „przecież nie wypada”, „zaraz ktoś pomyśli, że jestem niewdzięczna”, „może jednak się da, tylko się spręż”. I tak dawałam radę, do momentu aż przestawałam dawać ją komukolwiek, włącznie ze sobą.



Nie chodzi o to, że nie rozumiałam. Chodziło o napięcie. Asertywność dla mnie nie była tematyką z podręcznika, tylko umiejętnością, która zaczyna się od ułożenia własnego ciała i oddechu, zanim otworzysz usta. Dlatego tak mocno trafił do mnie format audiobooka. Gdy słuchasz, masz w tle głos, który prowadzi spokojnie przez myśl, a ty możesz równocześnie ćwiczyć mikroprzełączenia w swoim sposobie reagowania. To się dzieje w warstwie emocji, nie tylko w warstwie słów.

Dlaczego „nie” brzmi jak zagrożenie, nawet gdy jest racjonalne

Ludzie często pytają o technikę: jak powiedzieć „nie” bez konfliktu, bez obrażania, bez tłumaczenia się w kółko. To ważne, ale w moim przypadku problem był wcześniejszy. Miałam wrażenie, że „nie” to nie treść, tylko sygnał ostrzegawczy. Jakby ktoś odpinał hamulec i pociąg już nie zatrzymywał się na stacji.

Najczęściej strach bierze się z kilku powiązań. Pierwsze, prozaiczne: kiedy jako dziecko i nastolatka mówiłam „nie”, słyszałam reakcje, które uczyły mnie, że będę za to karana emocjonalnie. Drugie, bardziej subtelne: w dorosłości starałam się być „miła”, bo miła wersja mnie dawała poczucie kontroli. Jeśli zadowolę, to nikt nie będzie miał powodu do rozczarowania. Tyle że taki model ma haczyk: z czasem przestajesz rozróżniać, co jest twoim wyborem, a co twoją strategią przetrwania.



Asertywność. Czym jest i jak osiągnąć ten stan?

wykład dr. Macieja Klimarczyka
26 lutego 2025

MO:
MUZEUM
OKRĘGOWE
W BYDGOSZCZY



Trzecia warstwa jest chyba najtrudniejsza do zobaczenia: lęk przed konsekwencją, nie przed konfliktem. Konflikt potrafi być ryzykowny, ale jeszcze da się go „przeżyć”. Gorzej, gdy strach podpowiada, że odmowa oznacza odrzucenie, utratę sympatii, ochłodzenie relacji. Wtedy „nie” nie brzmi jak słowo, tylko jak wyrok. A ciało reaguje na wyrok, zanim zdążysz go ocenić.

Z perspektywy czasu widać, że asertywność to nie tylko rozmowa. To trening bezpieczeństwa w głowie i w ciele. Audiobook o asertywności potrafi dać ci ten moment, w którym nie musisz samodzielnie wymyślać, co powiedzieć. Masz gotowy przewodnik, który pomaga przebrnąć przez pierwszą sekundę paniki, zanim zaczniesz się gadanie albo uleganie.

Asertywność jako ulga, nie jako broń

Bardzo uważnie oddzielałam „nie” od agresji, bo z tym też bywa lęk. Bałam się, że jak stanę w obronie, to zrobię się „twarda” i ktoś zostanie ukarany. I tu następuje ważne rozróżnienie: asertywność nie polega na tym, by wygrać, ani na tym, by udowodnić swoją rację. Polega na tym, by utrzymać kontakt z sobą. Kiedy wiem, czego chcę i czego nie chcę, mogę to zakomunikować bez uciekania w manipulację.

Jeśli twoje „tak” jest przymusem, relacja robi się krucha. Niby działasz, ale w środku narasta napięcie, które po czasie wraca w formie wybuchu albo pasywnej złości. Ja kilka razy miałam ten moment: mówiłam „tak”, a potem wracałam do domu i przez godzinę gotowałam się w myślach. W kolejnych dniach była już tylko jedna emocja, zmęczona irytacja, a nie dobra wola. Gdy tylko zrozumiałam, że to jest koszt, przestałam go lekceważyć.

Asertywność audiobook pomaga, bo w formacie słuchanym łatwiej wrócić do konkretności. Możesz zatrzymać odcinek, wrócić do fragmentu o tym, jak wygląda granica w praktyce, i przećwiczyć to w głowie. Z książką też się da, ale przy mnie audiobook działał jak spokojny rytm, który nie podnosi ciśnienia. Głos nie naciska. To daje coś, co przy lęku jest kluczowe, minimalne poczucie wsparcia.

Co dokładnie daje audiobook, kiedy masz lęk

Nie będę udawać, że format rozwiązuje wszystko. Audiobook nie zdejmie z ciebie odpowiedzialności za rozmowę. Ale może zmienić twoje przygotowanie.

Po pierwsze, masz łatwiejszy „wejściowy próg” do tematu. Jeśli jesteś zestresowana, to czytanie długiego poradnika bywa trudne, bo masz poczucie, że musisz od razu „opanować”. Słuchanie jest mniej wymagające

poznawczo. Możesz uczyć się, nawet gdy w tle zrobisz pranie, przejdziesz się kawałek albo po prostu siedzisz i oddychasz.

Po drugie, audiobook sprzyja powtarzaniu. Wiele ćwiczeń w asertywności opiera się na tym, że myśl ma się utrwalić. Ja zazwyczaj wracałam do tych samych fragmentów: jak formułować odmowę bez usprawiedliwiania, jak odpowiadać na nacisk, jak zatrzymać się na sekundę, zanim polecisz w wyjaśnienia. Gdy wracasz do tego dziesiąty raz, twoje ciało przestaje reagować tak jak wcześniej. Nawet jeśli lęk zostaje, jest trochę mniej „alarmowy”.

Po trzecie, w audiobooku często pojawiają się prowadzone przykłady i odgrywanie dialogu. Nie musisz mieć aktorskiego talentu, żeby to zadziałało. Wystarczy, że w głowie „odtworzysz” sytuację, dodasz własny ton głosu i sprawdzisz, czy brzmi to jak twoja prawda. To jest bezpieczne ćwiczenie, zanim pójdziesz na żywą rozmowę.

Jeśli szukasz asertywności audiobook, zwracaj uwagę nie tylko na temat, ale na sposób prowadzenia. Dla osoby z lękiem liczy się to, czy narrator potrafi schodzić z poziomu instrukcji do poziomu oddechu i miękkiego przygotowania. Ja wyłapałam to po kilku próbach i dopiero wtedy zaczęłam traktować taki materiał jako narzędzie, a nie kolejny ciężar do „przerobienia”.

„Nie” z ciałem: jak przestać panikować w trakcie rozmowy

W praktyce większość moich trudności zaczynała się w sekundzie przed odpowiedzią. Wtedy mój mózg nagle dostawał sygnał: „teraz będziesz musiała się tłumaczyć, a tłumaczenie cię wciągnie”. I w tym momencie przechodziłam w tryb obrony, czyli albo szybkie uleganie, albo agresywny wyrzut, którego potem żałowałam.

Najprostsze, co zadziałało, to zsynchronizowanie ciała z decyzją. Nie jest to magia. To drobna procedura, którą możesz zrobić nawet w miejscu, gdzie nikt nie zauważy. Stojąc albo siedząc, złap krótkie wydechy, rozluźnij szczękę i policz w myślach do trzech. To brzmi banalnie, ale przy napięciu policzenie daje ci ramę czasową. Twoje słowa nie muszą lecieć od razu jak strzała.

Potem dopiero wybierasz zdanie. I ważne: zdanie ma być krótkie. Nie dlatego, że krótkie jest „lepsze”, tylko dlatego, że jest bezpieczniejsze przy lęku. Długie tłumaczenia dają twojemu umysłowi przestrzeń, by dodał nowe argumenty, a one z kolei wciągają cię w negocjacje, na których nie chcesz być.

Wtedy odmowa staje się informacją, nie walką.

Przykład, który mnie uspokoił

Kiedy szefowa poprosiła mnie o dodatkowe zadania „na już”, pierwsza reakcja była jak zawsze: czułam w brzuchu ciężar i myślałam o tym, jak bardzo zawiodę, jeśli odmówię. Zatrzymałam się w ułamku sekundy, zrobiłam ten krótki wydech i powiedziałam:

„Nie jestem w stanie tego przyjąć w tym tygodniu, bo mam już dwa priorytety. Mogę wrócić do tematu od przyszłego tygodnia”.

To nie było piękne w sensie literackim, ale było uczciwe. Nie karmiłam wyobrażeń o tym, jak ktoś mnie oceni. Zamiast tego przeniosłam ciężar na realny plan.

Asertywność jak stosować, czyli co mówić zamiast tłumaczenia się w nieskończoność

Wielu osobom z lękiem przychodzi do głowy jedna strategia: „powiem wszystko dokładnie, wtedy nikt nie będzie miał podstaw do złości”. Znam ten mechanizm. Problem jest taki, że im więcej wyjaśnień, tym więcej miejsca na dyskusję. A dyskusja to dokładnie to, czego lęk nie lubi.

U mnie działał schemat komunikatu, który ma trzy elementy: nazwę granicy, podaję minimalny powód (albo neutralny kontekst), zostawiam alternatywę, jeśli jest.

Nie musisz mieć alternatywy w każdej sytuacji. Ale gdy jest, lęk słabnie, bo czujesz, że „nie zamykasz drzwi na zawsze”. Jeśli alternatywy nie ma, też jest ok. Wtedy warto powiedzieć, że nie możesz, i koniec. Krótkie, bez dramatu.

Poniżej mam dwa krótkie wzorce zdania, które przewijały się u mnie najczęściej, szczególnie po słuchaniu materiałów typu asertywność poradnik albo asertywność e-book przerobionych na własnych zasadach. (W audiobooku czasem spotykasz podobne sformułowania, tylko w innym tempie).

Pierwszy <https://prawdziwy-sukces.pl/ksiazka/asertywnosc-w-praktyce-patryk-wierzba/> wzorzec, gdy w grę wchodzi dostępność czasowa: „Nie mogę tego zrobić teraz. Mam już zaplanowane rzeczy. Jeśli będzie potrzeba, wrócę do tego później”.

Drugi wzorzec, gdy chodzi o granicę w treści albo sposobie współpracy: „Nie zgadzam się na ten sposób. Mogę zaproponować inne rozwiązanie, jeśli chcesz”.

To nie są zdania idealne dla każdego. Dostosowanie jest częścią asertywności. Ale klucz jest wspólny: mówisz o sobie, a nie o tym, jak „powinni” się zachować inni.

Trudne rozmowy: kiedy „nie” wywołuje nacisk i jak przestać wchodzić w rolę negocjatora

Jeden z najbardziej stresujących momentów to reakcja drugiej strony. Nie zawsze jest zła. Czasem to zwykła bezradność, czasem rozczarowanie, czasem pytanie o szczegóły. A czasem ktoś testuje granice, bo w jego codzienności „nie” nie działa, dopóki go nie przełamiesz.

U mnie nacisk najczęściej wyglądał tak: „przecież dasz radę”, „wszyscy robią”, „jakoś to ogarniemy”, „zależy tylko na chwilę”. Wtedy głowa zaczyna liczyć: ile razy odmówiłam wcześniej, jak na mnie patrzą, czy to ma sens.

Najważniejsze, co trzeba zrobić w takim momencie, to wrócić do własnego zdania. Nie musisz udowadniać. Nie musisz przekonywać. Jeśli odmowa ma być asertywna, musi być spójna w czasie.

Przyznaję, że byłam kuszona, żeby dołożyć kolejne tłumaczenia. Dopiero gdy kilka razy zobaczyłam, że nacisk rośnie wraz z moimi wyjaśnieniami, przestałam dokładać paliwa. Zamiast tego rozróżniłam pytanie od targowania się.

Krótką procedurą na chwilę nacisku (to działa tylko, jeśli zrobisz ją szybko)

1. Zrób sekundę pauzy i wydech, nie odpowiadaj w panice.
2. Powtórz granicę jednym zdaniem, bez nowej historii.
3. Jeśli masz alternatywę, podaj ją jasno i bez zawracania.
4. Gdy nacisk trwa, zakończ temat spokojnie, bez obrony własnej wartości.

To brzmi jak instrukcja, ale w praktyce to jest ratunek przed eskalacją. W moim odczuciu lęk uspokaja się, kiedy masz plan działania, nawet bardzo krótki.

Gdzie wchodzi wątek „relaksu”, bo u ciebie też musi być relaks

Relaks w asertywności nie oznacza uśmiechu i zgody na wszystko. Dla mnie relaks to brak spirali. To stan, w którym nie muszę naprawiać relacji w głowie, zanim jeszcze odpowiedziałam w rozmowie.

To też zmiana rytmu. Zamiast odpowiadać natychmiast, pozwalasz sobie na minimalne opóźnienie. To opóźnienie jest jak „wbudowana cisza” w komunikacji. Ludzie nie zawsze zauważają, ale twoje ciało to czuje. Kiedy wreszcie zaczęłam robić tę przerwę, zaskoczyło mnie, że część osób reaguje neutralnie, a część wręcz szanuje prostotę.

I teraz ważny szczegół, czasem pomijany: relaks bywa realnie trudniejszy w sytuacjach formalnych. Gdy masz szefa, klienta, urzędnika albo kogoś „z pozycji”, lęk może być większy. Wtedy warto wcześniej przygotować jedno zdanie i tylko jedno. Nie „zestaw odpowiedzi”, nie elaboraty. Jedno zdanie, potem cisza i oddech.

To dlatego audiobook jest wygodny. Możesz włączyć go wieczorem, w dzień wolny, w drodze, i wracać do tej jednej idei: odmowa ma być informacją, nie oskarżeniem.

Co kupić i jak wybrać, jeśli chcesz narzędzie, nie kolejną tonę materiałów

Nie będę obiecywać, że da się wybrać idealny audiobook za pierwszym razem. Miałam etap przetestowania kilku pozycji i dopiero później rozpoznałam, czego szukam. Dla osoby z lękiem liczy się ton i tempo. Jeśli materiał jest zbyt „szybki” albo zbyt „twardy”, możesz czuć presję, że masz natychmiast przejść na tryb asertywny jak robot.

Przy wyborze zwracałam uwagę na trzy rzeczy: czy jest miejsce na emocje (nie same techniki), czy są przykłady dialogów, czy prowadzą do ćwiczenia, a nie tylko do interpretowania teorii.

Aby ułatwić ci decyzję, mam krótką listę kontrolną, z którą sama chodziłam w głowie po przesłuchaniu fragmentów:

- Czy w materiale jest nacisk na spokój i oddech, a nie tylko na „twarde zdania”?
- Czy pojawiają się przykłady sytuacji, które są podobne do twoich (praca, rodzina, sąsiedzi)?
- Czy autor uczy reagować na nacisk, a nie tylko na pierwsze „nie”?
- Czy tempo jest przyjazne, czy czuć presję, że masz natychmiast zmienić charakter?

To nie jest test naukowy. To selekcja pod lęk. W efekcie ja szybciej trafiałam na asertywność książka czy audiobook, które faktycznie dały mi coś do użycia, a nie tylko chwilowe poczucie, że „wiem, jak powinno być”.

Typowe błędy, które mnie co chwilę wciągały, mimo że znałam teorię

Największe rozczarowanie przyszło nie wtedy, gdy nie umiałam powiedzieć „nie”, tylko wtedy, gdy mówiłam „nie”, a i tak czułam się jakbym zrobiła coś złego. Bo w komunikacji nie chodzi tylko o słowo. Chodzi o ton, język ciała i gotowość do utrzymania granicy, nawet gdy druga strona ma inną emocję.

Oto błędy, które u mnie najczęściej wychodziły przy lęku.

Pierwszy błąd to „tak z zastrzeżeniem” wypowiedziane w stresie. Brzmiało to jak: „zrobię, ale...”. Efekt był taki, że druga strona słyszała tylko „zrobię”, a ja później byłam coraz bardziej napięta, bo w mojej głowie już nie było zgody, była tylko walka z obowiązkiem.

Drugi błąd to nadmiar informacji. Kiedy zaczynałam opowiadać, dlaczego nie, rozmowa przeskakiwała w tryb dyskusji o mojej wiarygodności i o tym, czy „powinam”. Lęk karmił się oceną. Asertywność wymaga, żebyś nie karmiła oceny, tylko stawiała przy swoim.

Trzeci błąd to „nie, ale” i obietnice, których nie jestem w stanie dowieść. Niby dobrze brzmi, bo starasz się być pomocna. Tylko że jeśli w głowie panikuje, a w ciele zaciska się, to obietnica jest tylko prolongatą kłopotu.

Na tym tle zrozumiałam, że asertywność poradnik albo audiobook jest jak trening. Można wiedzieć wszystko, a i tak utknąć w automacie. Dlatego powtarzałam, wracałam do fragmentów i ćwiczyłam konkretne scenariusze.

Jak wygląda postęp, kiedy się boisz: małe sygnały zamiast rewolucji

Jeśli oczekujesz spektakularnej zmiany, możesz się rozczarować. Asertywność przy lęku rzadko jest płynem do zmiany w jeden dzień. Ja obserwowałam progres po bardzo małych oznakach.

Na przykład: po odmowie przestałam od razu analizować godzinę „co ona pomyśli”. Potem dopiero dochodziłam do tego, czy odmowa była potrzebna, czy mogłam zaproponować inną opcję. Najpierw spokój. Potem refleksja.

Inny sygnał: zaczęłam mówić „nie” wcześniej, zanim poczułam, że już za późno. Kiedy wyczuwasz granicę późno, masz już przeciążenie. Wtedy „nie” jest trudniejsze i wygląda bardziej defensywnie.

Jeszcze jedna rzecz, która okazała się największą ulgą: przestałam traktować odmowę jako dowód, że „jestem zła” albo „nie lubię ludzi”. To bzdura, ale bzdury przy lęku potrafią być przekonujące. Audiobook i ćwiczenie zdania pomogły mi wrócić do prostego faktu: nie jestem w stanie zrobić wszystkiego, i to jest normalne.

Asertywność w rodzinie i w pracy, czyli te same zasady, różne emocje

Relacja z szefem i relacja z kimś bliskim uruchamiają inne strachy. W pracy często boję się konsekwencji, oceny kompetencji, wizerunku „kogo zatrudnili”. W rodzinie częściej działa lęk przed byciem „niewłaściwą” córką, partnerką, siostrą.

Dlatego w moim przypadku asertywność audiobook sprawdziła się szczególnie wtedy, gdy obejmowała oba światy. W materiałach czasem autor skupia się na jednym, a drugi obszar zostawia. A ja potrzebowałam języka, który działa zarówno w gabinecie, jak i w kuchni, kiedy ktoś prosi cię o przysługę, a ty wiesz, że nie masz na to psychicznej przestrzeni.

Granica pozostaje podobna, ale kontekst zmienia ton. W pracy możesz częściej mówić wprost o czasie i priorytetach. W rodzinie często trzeba dodać więcej czułości, ale nie w formie tłumaczenia. Czułość to spokojny ton i jasna decyzja, a nie przeproszanie za to, że masz limit.

Co robisz dzień po „nie”, gdy wciąż czujesz napięcie

To jest część, którą ignoruje wiele poradników. Ludzie myślą, że asertywność kończy się w momencie wypowiedzenia zdania. U mnie napięcie zostawało jeszcze po rozmowie, nawet jeśli była udana.

Dzień po odmowie robiłam dwie rzeczy. Pierwsza to szybki przegląd: czy moje „nie” było uczciwe, czy przypadkiem zgodziłam się w jednej części, a odmówiłam w innej, i teraz sama się łudzę. Druga rzecz to regulacja ciała: krótki spacer, prysznic, czasem kilka minut na rozciąganie karku. To brzmi prosto, ale jeśli w ciele zostaje napięcie, wraca też myśl. A wtedy lęk każe ci wrócić i „naprawić” rozmowę kolejną wiadomością.

Jeśli chcesz podejść do tego jak do treningu, możesz traktować dzień po „nie” jako etap odzyskiwania neutralności. Nie musisz od razu oceniać relacji. Musisz najpierw odzyskać siebie.

Jedno zdanie, które chciałabym, żebyś pamiętała, gdy przychodzi panika

Gdy mówi się o asertywności, dużo mówi się o tym, co powinnaś powiedzieć. Ja bym dodała jeszcze jedno: co powinnaś pamiętać o sobie.

„Moje 'nie' nie jest krzywdą, tylko informacją.”

To zdanie pomaga mi, kiedy w głowie pojawia się chęć przeprosin albo tłumaczeń. Pomaga też wtedy, gdy ktoś reaguje inaczej, niż bym chciała. Wtedy nie muszę udowadniać własnej intencji, mogę stać przy granicy.

I w tym sensie asertywność audiobook może być czymś więcej niż nauką komunikacji. Może być wsparciem w budowaniu bezpiecznej relacji z własnym głosem. Nawet jeśli nadal się boisz, możesz mówić „nie” odrobinę spokojniej. A potem jeszcze trochę. I po czasie przestaje to być walka, a zaczyna się być zwykłym wyborem.