

ПИШЕ

Светлана Живковић Симић  
Дипл. Психолог – психотерапеут, 066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs, www.novihorizonti.rs

# ШТА ЈЕ АСЕРТИВНОСТ

Асертивност представља облик понашања које многи сматрају вештином. Она вам омогућава да се у свакој или скоро свакој од ситуација понашате у складу са својим жељама и да при том избегнете свађе. Шта то значи у свакодневном животу? То значи да ћете слободно изражавати своје мишљење, осећање и уверења на начин који је социјално адекватан и који не угрожава права и вредност других особа. А оно што је најважније је да ћете се осећати добро, јер ћете одбити нереалне захтеве других, и при томе избећи расправе и свађе које никоме нису пријатне. Хајде да видимо како би то изгледало у свакодневном животу?

## ПРАКТИЧНИ ПРИМЕРИ:

Замислите да сте у ресторани и конобар вам доноси друго јело од оног које сте наручили. Било да се ради о неспоразуму или нечијем намерном поступку, ваша реакција може да се креће у неколико праваца:

Ви можете почети да вичете и да нападате особу због тога што вам је донела друго јело. Можете почети да вичете, претите и вређате у афекту. Шта ћете постићи овом реакцијом. Ви ћете сигурно скренути пажњу на неправду која вам је нанета и врло је вероватно да ћете истереати своје. А како ће се осећати други око вас? Па вероватно ће постојати врло јака тензија а ви ћете одати утисак особе се којом треба бити на одстојању.

Несумњиво је да смо се сви нашли некада у тој ситуацији, где смо имали особу која се тако понашала и добила оно што је хтела. Некада нам чак и буде жао што ми тако не реагујемо.

Са друге стране, можете се

понашати као да се ништа није десило, као да вам је конобар донео јело које сте ви наручили. При томе такво понашање може бити прачено мислима типа „Усталом, ни нема неке велике разлике између шпагета и макарона.“

Ако се будете понашали на овај начин као да се ништа није догодило ни конобар а ни други око вас неће приметити да се нешто догодило. Шта сте постигли оваквим понашањем? Избегли сте могући конфликт, али сте тиме погазили своје достојанство и право на фер третман. Имајте у виду да никада нећете добити више од онога колико тражите. Чак и ако имате номинално право на нешто нико вас неће јурити да то право остварите.

Трећи облик понашања је да оставите ствари онакве какве јесу, али ћете при томе гундјати, некад наглас, а некад себи у брк, о немару, безобразлуку и неправди која вас је задесила. Конобар то може да чује, али не мора да реагује. Тиме ћете указати на проблем, али се ништа практично неће променити. Ви ћете и даље јести шпагете уместо макарона.

Ово су примери како да не добијете оно што хоћете или како да га добијете на скупљи начин, дакле примери неасертивног понашања.

## ШТА БИ УРАДИЛА АСЕРТИВНА ОСОБА?

Она би јасно дала до знања да није наручила то јело и тражила на један пристојан начин да јој се донесе ново јело и то би било урађено.

Међутим неки од вас могу помислити, „А шта ако конобар не донесе ново јело или пиће?“ Верујем да се свима вама то некад догодило. Међутим, постоје одређени начини

којим се ова ситуација може превазићи, а то јесу управо одређене технике комуникације које се уче на тренинзима асертивне комуникације као и у свакодневном животу.

## ДА ЛИ СТЕ АСЕРТИВНИ?

Размислите мало о следећим ситуацијама.

Да ли сматрате да други од вас траже превише, а да не умете да им кажете не? Да ли можете да се одупрете наметљивим особама? Да ли позјамљујете новац пријатељима и онда када га немате довољно за себе? Да ли сте некада стаја-

ли у раеду у банци или пошти, а да је неко које дошао после вас стао испред вас, а да ви нисте одреаговали? Да ли сте осећате беспомоћно у ситуацијама када треба да се изборите за себе? Да ли умете да кажете НЕ када је то потребно, или се повлачите? Осећате ли се непрестано незадовољно, недовољно вредном особом, јер сви од вас увек добију оно што им треба, а ви остајете без свега.

Уколико је ваш одговор на већину ових питања да, имате проблем са асертивношћу, и требало би да нешто предузмете по том питању.



Библиотека  
"Димитрије Туцовић"  
Хиландарска 2  
11550 Лазаревац  
011/8122-997  
www.bibliotekalazarevac.org  
biblioteka.lazarevac@gmail.com

## "Са Цецом о ..."



# АСЕРТИВНОСТИ

## ТЕХНИКЕ УСПЕШНЕ КОМУНИКАЦИЈЕ

Гост

**СВЕТЛАНА ЖИВКОВИЋ - СИМИЋ**

психолог – психотерапеут

четвртак 4. април 2013. у 19 часова