

Pierwszy raz, kiedy próbowałam być asertywna, nie brzmiało to jak bohaterstwo. Brzmiało jak dławienie strachu. Stałam przy kuchennym blacie, telefon drżał w dłoni, a w słuchawce ktoś mówił tak szybko, jakby moja decyzja miała się wydarzyć w sekundę. Chciałam odmówić, ale głowa podpowiadała mi stare równanie: odmowa równa się konflikt, konflikt równa się kłopot, kłopot równa się odrzucenie. W środku czułam napięcie, na zewnątrz próbowałam być „miła”, czyli zgodna do bólu.

Asertywność nie zaczyna się od pewności siebie. Dla mnie zaczynała się od innego pytania: co ja właściwie czuję i czego nie mogę zrobić bez uszczerbku dla siebie? Ten krok, nawet jeśli jest mały, często wyprzedza resztę.

W tym tekście nie sprzedaję łatwej wersji. Będę mówić o tym, jak asertywność wygląda w realnych rozmowach, gdy serce przyspiesza, gdy wstyd podchodzi do gardła, i gdy druga osoba ma rację w części, ale wykracza poza granice, które muszą pozostać twoje.

## **Co myślę, kiedy mówię „tak”, a chciałabym „nie”**

Zwykle konflikt nie przychodzi od razu. Najpierw przychodzi napięcie. Niejednokrotnie da się je zauważyć w zdaniach, których używam automatycznie: „No dobra, ale tylko na chwilę”, „Dam radę, tylko nie teraz”, „Może jakoś to rozwiążemy”. Brzmia łagodnie, ale w praktyce są formą samoobrony przez przewidywanie problemu.

W tamtym czasie miałam też inny nawyk, który robił mi krzywdę: liczyłam, że druga osoba „i tak zrozumie”. Tyle że „zrozumienie” w czyjejś głowie nie zawsze pokrywa się z twoją rzeczywistością. Ludzie nie odczytują z twojej mimiki wszystkiego. Czasem słyszą tylko jedno, wygodne dla nich słowo.

Asertywność polega na tym, że przestajesz grać na domniemania i zaczynasz komunikować wprost, spokojnie i konkretnie. Nie chodzi o to, żeby być twardą. Chodzi o to, żeby być uczciwą.

To ważne, bo ja przez długi czas bałam się, że szczerość wywoła katastrofę. Pamiętam rozmowę z bliską osobą, która poprosiła o przysługę w dniu, kiedy miałam już zaplanowaną rzecz krytycznie ważną dla zdrowia. Przy każdej próbie odpowiedzi czułam, że „zawiodę”. W końcu się zgodziłam. Przez tydzień chodziłam jak w szkłe. Tak właśnie wygląda cena komunikowania, które jest „zgodne”, ale nie jest twoje.

## **Asertywność nie jest wymówką. To decyzja o granicach**

Wielu osobom, które mają wrażliwość i lęk przed konfliktem, asertywność kojarzy się z agresją albo chłodem. Rozumiem ten strach. Też tak miałam. W wyobraźni asertywność brzmiała jak ktoś, kto mówi „nie” i znika, a ja przecież potrzebuję relacji, potrzebuję „bezpiecznego tonu”.

Tymczasem asertywność to nie porzucenie relacji. To prowadzenie jej innym kanałem. Prawidłowo użyta potrafi skracać cierpienie, a nie je wydłużać.

Są dwa typowe nieporozumienia, które widzę w rozmowach, również u siebie, kiedy jestem zmęczona.

Pierwsze: mylenie asertywności z uporem. Upór to „ja zawsze mam rację”. Asertywność to „ja mam granice w tej konkretnej sprawie”.

Drugie: mylenie asertywności z brutalnością. Brutalność to „twoje uczucia mnie nie obchodzą”. Asertywność to „twoje uczucia są twoje, moje są moje, a my rozmawiamy na uczciwych zasadach”.

Nie zawsze jest mi łatwo utrzymać tę równowagę. Zdarza się, że w głowie pojawia się panika: co, jeśli ktoś mnie uzna za egoistkę? Tyle że w praktyce problem nie dotyczy twojego egoizmu. Dotyczy tego, czy będziesz trwale przecinać własne potrzeby na rzecz cudzych oczekiwań.

# Jak stosować asertywność, gdy człowiek w środku chce uciec

Samo słowo brzmi mądrze, ale ciało reaguje inaczej. Jeśli masz lęk, twoja asertywność często przechodzi przez kilka etapów, które trudno przewidzieć. Jednego dnia potrafisz spokojnie postawić granicę. Innego dnia masz gotowość do wchodzenia w „rolę grzecznej osoby”, nawet jeśli obiecujesz sobie wcześniej.

Dla mnie to była lekcja: komunikacja to też stan emocjonalny. Jeśli wchodzę w rozmowę pod presją, to łatwo przyjmuję cudze tempo, cudzy ton i cudzą logikę. Dlatego ważne jest, żeby asertywność traktować jak proces, nie jak test charakteru.

## Zanim odpowiem, sprawdzam trzy rzeczy

Nie chodzi o długie namysły, tylko o krótką kontrolę, jaką wykonuje się w sekundzie lub dwóch. Brzmi prosto, ale to naprawdę robi różnicę.

Po pierwsze: czego ja w tej sytuacji potrzebuję, wprost. Nie „żeby było dobrze”, tylko: potrzebuję czasu, potrzebuję pieniędzy w granicach, potrzebuję odpoczynku, potrzebuję szacunku w sposobie rozmowy.

Po drugie: co dokładnie jest dla mnie nie do przyjęcia. Granica nie może być mglista. „Nie” bez treści w środku potrafi brzmieć jak kaprys. A „nie, bo nie mogę tego zrobić w tym terminie” brzmi jak informacja.

Po trzecie: jaką formę odmowy/ustępstwa wybieram tak, by zmniejszyć ryzyko eskalacji, ale nie zniszczyć własnego bezpieczeństwa. Czasem oznacza to zaproponowanie alternatywy, czasem tylko utrzymanie stanowiska.

To są momenty, w których strach zwykle próbuje przejąć ster. I wtedy przydaje się prosty plan: nie muszę być idealna, muszę być konsekwentna.

## Granice w praktyce: przykłady z rozmów, które realnie bołą

Wiele poradników o asertywności działa jak instrukcja do prania, tylko w innej dziedzinie życia. Ty masz „plamę”, poradnik mówi, że trzeba użyć odpowiedniego środka i odczekać. Tyle że w relacjach nie ma zawsze idealnych warunków. Jednego dnia możesz mówić spokojnie, innego masz ochotę zamilknąć, bo serce bije jak młot.

Poniżej kilka sytuacji, które często wracają u osób lękowych, takich jak ja. Zaznaczam, że różne warianty są dobre w różnych momentach. Nie ma jednego zdania, które zawsze działa.

## W pracy: kiedy „tylko szybko” zjada ci wieczór

Szef lub współpracownik mówi: „Dasz radę to załatwić dzisiaj, tylko szybko?”. W twojej głowie pojawia [prawdziwy-sukces.pl](#) się obraz, że to „tylko szybko” zabierze pół nocy. Wtedy asertywność polega na tym, żeby nie wchodzić w tryb usprawiedliwiania się.

Możesz powiedzieć: „Nie zrobię tego dzisiaj. Mogę to zacząć jutro do południa.” Albo, jeśli sprawa jest pilna, ale nie w twoim zakresie: „Jeśli to ma być zrobione dziś, potrzebuję informacji o priorytetach i wtedy ustalmy, co odkładamy.”

Strach zwykle podpowiada, że musisz dowieźć argumenty, tłumaczyć powody, przekonać do swojej decyzji. Najczęściej nie trzeba. Wystarczy spokojna jasność. Taka, która chroni czas i redukuje domysły.

## W rodzinie: gdy „dla ciebie” znaczy „bo ja tak chcę”

U części osób w rodzinie pojawia się mechanizm emocjonalnego rozgrzeszenia: „Przecież dla ciebie to robimy”, „My tak zawsze”, „Wszyscy to robią”. Kiedy słyszysz to zdanie, lęk zwykle rośnie, bo czujesz się winna, zanim

jeszcze zdążysz zaprotestować.

W takich rozmowach działa forma: uznanie uczucia plus granica. Przykład: „Rozumiem, że ci zależy, ale ja nie mogę brać na siebie tego teraz. Mogę pomóc w inny sposób, w tym tygodniu mam ograniczone możliwości.”

To nie jest chłód. To jest utrzymanie relacji bez oddawania steru.

## **W związku: gdy prośba staje się naciskiem**

Czasem granica dotyczy czegoś małego, ale częstego: „Zrób to ze mną teraz”, „Przecież obiecałaś”, „Nie bądź taka”. Kiedy pada „obiecane”, pojawia się presja moralna, a to dla lękowych osób bywa szczególnie trudne.

Jeśli naprawdę nie możesz, nie wchodź w spór o to, czy miałaś rację, czy nie. Powiedz: „Nie mogę teraz. Jeśli chcesz, ustalmy godzinę później.” Jeżeli problem powtarza się, warto dodać: „Nie zgadzam się na ton, w którym to jest przekazywane. Wtedy nie mogę współpracować.”

W praktyce ta druga część jest najtrudniejsza, bo serce chce „naprawić atmosferę” za wszelką cenę. Ale to właśnie ton jest częścią granicy.

## **Asertywność książka, e-book i audiobook: po co to wszystko, jeśli strach nadal siedzi w gardle**

Kiedy ktoś ma lęk, szuka narzędzi. Ja też. W moim przypadku asertywność nie stała się automatyczna po jednej rozmowie. Stała się nawykiem, bo ćwiczyłam język i wybory, zanim stres uderzył.

Dlatego sięgałam po materiały: asertywność poradnik, asertywność książka, a później także w formie, która lepiej mi pasowała do życia, czyli asertywność e-book i asertywność audiobook. Wiesz, co w tym wszystkim było dla mnie najważniejsze? Nie treść sama w sobie, tylko to, że dawała mi powtarzalne zdania, które mogłam „zabrać” w trudny moment.

Jednak jest też druga strona medalu. Niektóre osoby czytają o asertywności, ale zostają na poziomie teorii. Strach dalej działa, bo w stresie twoje ciało nie pracuje jak w spokoju. Dlatego materiały są tylko mostem. Most prowadzi do działania, a działanie jest tym właściwym treningiem.

Jeśli chcesz korzystać z takich form, mam jedną odpowiedź opartą na moim własnym doświadczeniu: wybierz jedną rzecz, jedno zdanie, jedno podejście i wróć do niego w praktyce. Nie próbuj wdrożyć piętnastu technik naraz. To zwiększa napięcie, a wtedy wracasz do starych automatyzmów.

## **Najczęstsze sygnały, że obroną staje się „zgoda”**

Kiedy asertywność jest dla ciebie trudna, łatwo wpaść w tryb działania „żeby nikogo nie złościć”. Czasem nawet nie widać, że przestajesz wybierać, a zaczynasz reagować. Wtedy warto złapać sygnały wcześniej, zanim rozmowa przejdzie w chaos.

Oto kilka oznak, które u mnie wracały szczególnie często, gdy ignorowałam własne granice:

- w środku czujesz ucisk albo zacisk w żołądku, a na zewnątrz mówisz „jasne”
- po rozmowie czujesz złość i żal do siebie, mimo że formalnie „pomogłaś”
- zaczynasz dopowiadać „ale”, „tylko”, „jeśli będzie trzeba” w sposób, który brzmi jak obietnica
- w głowie pojawia się: „muszę to dowieźć”, nawet jeśli nie prosił o to nikt
- pojawia się senność, rozdrażnienie, pogorszenie nastroju w kolejnych godzinach, bo organizm płaci za zgodę

Jeśli rozpoznajesz kilka z tych punktów, to nie znaczy, że jesteś „zła w relacjach”. To oznacza, że twoje granice są ważne, tylko uczą się mówić głośniej.

## Jak mówić asertywnie, kiedy emocje robią hałas

Największy błąd, jaki widziałam i robiłam, to próba mówienia asertywnie w sposób perfekcyjny, w tej chwili, kiedy emocje są największe. Lęk potrafi wykrzywić głos, uruchomić pośpiech, spowodować, że wypowiesz coś, czego nie chciałaś.

Dlatego pomocne jest rozdzielenie asertywności na dwa kanały: treść i tempo. Treść ma być jasna. Tempo ma wspierać twoje bezpieczeństwo.

Jeśli możesz, bierz mikro przerwę. Czasem wystarczy jedna sekunda, ułożenie zdania, a już zmniejsza się ryzyko, że zabrzmi agresja albo desperacja. Agresja i desperacja są zwykle rodzeństwem strachu.

Przykłady zdań, które są krótkie i zmniejszają ryzyko zniekształceń:

„Nie mogę tego zrobić w tym terminie.” „Nie zgadzam się na taki sposób rozmowy.” „Potrzebuję czasu do namysłu.” „Wybieram teraz wariant, który jest dla mnie realny.”

To zdania, które nie proszą o ocenę. One informują.

## Kiedy asertywność nie wystarczy: sytuacje, gdzie trzeba też strategii

Czasem ktoś nagina ci granice mimo twojej uprzejmości. Wtedy asertywność jako narzędzie komunikacji może być pierwszym krokiem, ale nie jedynym.



W praktyce są rozmowy, gdzie druga strona ma swoją dynamikę: potrzebuje kontroli, chce ugrać więcej, prowokuje albo testuje, ile ustąpisz. Jeżeli trafisz na taki układ, warto mieć plan, który nie polega na tłumaczeniu się w kółko.

Nie chodzi o to, żeby eskalować. Chodzi o to, żeby przestać dawać paliwo, kiedy wiesz, że druga strona nie rozmawia w dobrej wierze. U osób lękowych to bywa trudne, bo człowiek ma odruch: „jak przestaniesz tłumaczyć, to będzie gorzej”. Bywa, że będzie gorzej krótko. Bywa też, że będzie lepiej długofalowo, bo przestajesz wzmacniać schemat.

Jeśli masz w pracy lub w rodzinie stały wzorec nacisku, to nie jest „jedna rozmowa do ogarnięcia”. To jest trening konsekwencji w czasie. Wtedy asertywność jak stosować nie może być jednorazową techniką. Musi być stylu życia, dopasowanego do twoich możliwości.

## Krótką ściągą, gdy głos ci się łamie

Kiedy mam lęk, moje zdania bywają dłuższe, a przez to mniej precyzyjne. Pamiętałam jednak o zasadzie, którą mogę zastosować nawet w stresie: krótkie zdanie, konkret, ewentualnie alternatywa. Oto prosta ściągą, która mi pomagała w momentach tuż przed odmową.

- Nazwij granicę: „Nie mogę...”
- Dodaj konkretny powód bez elaboracji: „w tym terminie”, „w ramach mojego obowiązku”
- Zaoferuj alternatywę, jeśli to możliwe: „mogę jutro” lub „mogę w inny sposób”
- Zatrzymaj dyskusję o emocjach, jeśli druga strona zaczyna je wykorzystywać: „rozumiem, ale decyzja się nie zmienia”
- Zapowiedz dalszy krok: „wrócimy do tematu po...”

To nie jest magiczna formuła. To jest rusztowanie. Utrzymuje cię przy ziemi, gdy strach podnosi cię w górę.

## Trade-offy, które warto znać przed pierwszym „nie”

Asertywność ma koszt i ma efekt uboczny. Dla mnie największy koszt to poczucie winy, które potrafi się utrzymać nawet wtedy, gdy granica była zasadna. To nie znika od razu. To działa jak odzwyczajanie: mózg uczy się, że „nie” nie zabija relacji.

Jest też drugi trade-off: czasem twoje „nie” chwilowo pogarsza relację. Ktoś może być rozczarowany, zaskoczony, obrażony. Asertywność nie gwarantuje miłych reakcji. Gwarantuje coś innego, przynajmniej na dłuższą metę: mniej chaosu w twoim życiu.

I jeszcze jedna rzecz, o której mówi się rzadko, a jest kluczowa: asertywność bywa trudniejsza, gdy jesteś zmęczona. Wtedy układ nerwowy ma mniej zasobów i decyzje przychodzą z większym oporem. Ja tego nie ignoruję. Jeśli jestem przestymulowana albo głodna, nie podejmuję rozmów granicznych. To jest mój sposób na zmniejszenie ryzyka, że powiem za dużo albo za ostro, albo ulegnę z nerwów.

## Jak mierzyć postęp, żeby nie wracać do samokrytyki

Lękowe osoby często oceniają siebie surowo. Po rozmowie potrafią myśleć: „mogłam powiedzieć lepiej”, „za długo tłumaczyłam”, „brzmiałam jak ktoś, kto się boi”. Rozumiem ten tok. Sama mam do tego skłonność.

Ale zamiast oceny charakteru lepiej działa mierzenie efektu. W moim przypadku postęp wyglądał tak:

- coraz rzadziej zgadzam się pod presją
- granice są coraz bardziej konkretne
- w rozmowach rzadziej wchodzę w tryb negocjacji bez końca
- po odmowie wraca mi spokój, choć początkowo nie jest natychmiastowy

To jest ważne, bo asertywność nie polega na tym, żeby nigdy nie czuć strachu. Polega na tym, żeby strach nie prowadził twojego języka.

# Dla kogo asertywność jest szczególnie ważna

Może brzmi to prosto, ale mam wrażenie, że wiele osób pomija ten aspekt: asertywność jest szczególnie ważna, gdy w twoim życiu jest dużo odpowiedzialności, a mało przestrzeni na odpoczynek. Kiedy nie masz zasobów, każde „tak” wypala kolejne porcje energii.

Jeżeli dużo dajesz w pracy, w domu, w relacjach, a mimo to czujesz niedosyt, to prawdopodobnie problemem nie jest „za mało starania”. Problemem jest brak miejsca na twoje potrzeby.

Asertywność pomaga w tym, żeby twoje życie nie było ciągłą odpowiedzią na cudze wezwania. Pomaga też w tym, żeby komunikacja stała się przewidywalna. Dla mnie przewidywalność jest uspokojeniem. Gdy mówię, czego chcę, a czego nie, przestaję zgadywać. Druga strona też ma mniej domysłów.



## Co zabrać ze sobą do następnej rozmowy

Jeśli miałabym zostawić ci jedną myśl, byłaby prosta: twoje „nie” nie musi być wymierzone przeciwko komuś. Twoje „nie” może być ochroną twojej energii, twojego spokoju i twojej przyszłej zdolności do bycia obecnym.

Strach będzie wracał. To normalne. Nie musi być twoim przewodnikiem. Jeśli masz lęk, możesz zacząć od wersji, które są mniej odważne niż oczekuje internet. Wystarczy, że będzie uczciwie, konkretnie i w swoim tempie.

Następnym razem, kiedy usłyszysz prośbę, która brzmi jak przeciąganie linki, zatrzymaj się o ułamek sekundy dłużej. Sprawdź, czego potrzebujesz. Powiedz zdanie, które da ci ziemię pod nogami. I pozwól sobie przeżyć krótkie napięcie bez natychmiastowego ratowania relacji za wszelką cenę.

To jest asertywność w moim doświadczeniu. Nie jest błyskiem. Jest ćwiczeniem, które w końcu zaczyna działać także wtedy, gdy drży ci głos.