

ASERTIBITATEA

María Pilar Feijoo - Ainara Lasuen - 2008 - Otsaila

1.- ZER DA ASERTIBITATEA?

Asertibitatea "autoafirmazioa" esan nahi du. Asertibitatea "aserto" hitzetik dator eta "asertok" "baieztapena" edo "gauza bat baieztatzeko segurtasuna" esan nahi du.

Asertibitatea egoera gogorreko lasaitasun eta segurtasunez erantzuteko gaitasuna da eta gatazkak "arrazoiaz" konpontzeko jarrera (hitzeginez, elkarulertzen eta guztientzako bidezkoak diren irtenbideak bilatuz).

Presio manipulatioei ansietaterik gabe aurre egiteko trebetasuna da eta bidezkoak ez diren eskaerei mugak ipintzeko gaitasuna.

Azkenik ondorengo bi gauza egiteko trebetasuna da:

- Gure kontrakoari arrazoia ematea, nahiz eta berarekin haserre egon edo gure gustokoa ez izan. (Onarpen asertiboa deritzo).
- Ezetz esatea gehiegizkoa denean egoera edo eskaera ez bidezkoak nahi eta beste pertsona gure gustokoa izan eta jakinda ezetz esateak ez zaio-labaterik gustatuko. (Kontrakotasun asertiboa)

ZER EZ DA ASERTIBITATEA?

Asertiboak ez diren bi erantzun daude:

❖ **Erantzun agresiboak:**

Nahi duena lortzeko burrukatzeko jarrera, eta ez du interesik besteari eskaerak bidezkoak diren ala ez konprobatzeko. Askotan, agresiboki erantzuten duenak, emozionalki asaldatzen da eta irainak, mehatxuak esan edo oihuka ditzake. Askotan amorrua nabaritzen zaio, baina beste batzuetan ez. Batzuen agresibitatea negar manipulatioetan, gaitzespenetan eta kexetan nabari dezakegu. Erantzun agresiboak nabaritzen dira pertsonaren jarrera ondorengo delako: ezertan ere ez etsi eta beti berak egin nahi duena egitea lortu.

❖ **Erantzun pasiboak:**

Beste pertsona presioa egiten duenean edo haserretzen denean amore emateko jarrera. Pasibitatean, pertsona ez da gai sentitzen bere burua

ulertarazteko eta gatazken aurrean urduri ipintzen denez, saihesten ditu. Jarrera honen aurrean, beste pertsonak indar handiago hartzen du eta abusu egiten dut, gero eta gehiago. Batzuetan, pasibitatean, marmarrak eta kexak agertzen dira, baina nabaritzen da, pertsonak amore ematen duelako eta azkenean egin nahi ez duena edo egitea berarentzako bidezkoa ez dena egiten duelako.

2. ESKUBIDEAK LANDU.

Larritasunik gabe, ez bidezko eskabide eta manipulazioei aurre egiteko, gure eritziak mantentzeko baimena psikologikoak dira.

1.- Zeure epailea izateko eskubidea.

Besteek epaitzen dutenaren arren, zuk erabakitzen duzu egiten duzuna nahiko ona, zintzoa edo leiala den.

2.- Zure nahiak eta premiak lasaitasunez adierazteko eskubidea.

Zuk nahi duzuna espresa dezakezu, eskatzea exijitzea ez dela eta besteek ezetz emateko eskubidea daukatela kontuan izanik.

3.- Ideia eta Iritziak eduki eta espresatzeko eskubidea.

Zure Iritzia espresa dezakezu, besteek zuk bezala pentsatu behar gabe. Eztabaida batek aberasten ez zaituenean eztabaida nahi ez izateko eskubidea daukazu.

4.- Erabakiak hartzeko eskubidea.

Zure lojika eta senaren arabera joka dezakezu besteek ezberdin jokatu arren. Zure erabaki okerren ondorioak komplexu eta zigorrik gabe.

5.- Zure mugak onartu eta zure akatsetatik ikasteko eskubidea.

Arlo guztiak menperatzen ez dituzula eta arazo guztietarako konponbidea ez daukazula antzeman dezakezu. Ez zaitetz trakets sentitu gauzaren bat "ez daki-zula" esaterakoan ezta komplexuz beterik sentitu azalpen gehiago eskatzen duzunean ere. Zu zigortu gabe zure akatsak onartu eta konpondu ditzakezu. Esperientziarekin ikasteko eta pixkanaka-pixkanaka hobetzeko eskubidea daukazu. (Mundu guztia bezala).

6.- Zure akatsak zuzentzeko eskubidea.

Okertuta egondakoaz ohartutakoan zure norabidea zuzendu dezakezu. Ez duzu zure jarreran iraun beharrik zure akatsa ez aitortzeagatik. Zure izaera, pentsaera eta portaera alda ditzakezu.

7.- Eskaera ez bidezkoak ukatzeko eskubidea.

Eskatzen dizutena zuretzat nahiz bestearentzat kaltegarria denean ezetz esateko eskubidea daukazu. Zure errurik gabe egiten diren kalteengatik errudun ez sentitzeko eskubidea daukazu.

- 8.- Galdera desagoki, begiluze edo asmogaiztokoei ez erantzuteko eskubidea.**
Pribatua deritzozuna zure baitan gor dezakezu. " Ez dut horri erantzun nahi" edo "Ezin dut galdera hori erantzun" bezalakoak lotsa edo errua sentitu gabe esan ditzakezu.
- 9.- Gustokoak ez dituzun laguntzak ukatzeko eskubidea.**
Borondate oneko baina mugatzaile, arriskutsu eta manipulazioz beteriko laguntzak uko ditzakezu, eskerrak emonez eta adiskidetasunez.
- 10.- Pertsona guztiengandik maitatua ez izan eta pertsona batzuk ez maitatzeko eskubidea.**
Norbaiten gustokoa ez zarela oreka galdu gabe ikus dezakezu eta zure erizpi-deak gutxietsi gabe zure erabakiak partekatzen ez dituen eta zure portaerak kritikatzan dituen jendea dagoela onar dezakezu. Paraleloki, zure gustokoak ez diren pertsonak aurki ditzakezu, zure lagunak aukeratzeko eskubidea daukazu.
- 11.- Atsegin, zintzo eta bihotz garbikoa izateko eskubidea.**
Pertsona ona izateko eskubidea daukazu. Haserre kronikoa modan egon arren, umore onez egon zaitezke. Atsegin ager zaitezke atsegina izaten ez dakienaren aurrean. Adiskidetasun eta hurbiltasunez espresa zaitezke baimena itxaron gabe. Besteak bere negatibitateaz zu kutsatzen saiatu arren zuk positiboa izaten jarrai dezakezu.
- 12.- Zeure burua maitatzeko eskubidea eta zorientsu sentiarazten dizuna bilatzeko eskubidea**
Zeure burua zaindu dezakezu eta bizitzako gauza onez gozatu dezakezu errudun sentitu gabe. Zeure bizitzako proiektua eduki eta jarraitzeko eskubidea duzu, nahiz etabesteek ez egin eta nahiz eta zuri aurpegiratu.

3.- KRITIKA ASERTIBOAK

KRITIKAK EGITEKO PROZESUA

- 1: Deskribatu. Bestearen jokaera hitzez azaldu. Objektibotasuna.**
("Gaur 15 minutu berandu heldu zara eskolara.")
- 2: Azaldu. Jokaeraren ondorio negatiboak. Emozioen burujabetasuna.**
("Eskolara berandu zatozen bakoitzean kezkatzen naiz")
- 3: Eskatu. Jokaera berria, alternatiboa. Eskaera errealistak eta zehatzak.**
Komunikazioa
("Mesedez, garaiz etorri")
- 4: Ondorioak. Jokaera berriaren ondorio positiboak. Asertibitatea.**
("Horrela ni lasaituko naiz eta ez dizut behin eta berriz orduarena gogoratuko. Gainera ez zara errekreio orduan ikasgelan geratu beharko eta lagunekin jolastuko duzu.")