

Egyetemi könyvespolc

SZABÓNÉ GODZSÁK Melinda

Az asszertív kommunikáció jelentősége



Az asszertivitásról sokan hallottak már, sokan pedig még sohasem. Az asszertivitást egész életünkön át tanulhatjuk és jó esetben gyakorolhatjuk, ahogyan teszi ezt saját bevallása szerint a szerző, Pintér Tamás is, és nem vagyok ezzel másképp jómagam sem. Az asszertív gondolkodásmód, hozzáállás és kommunikáció során értő hallgatókká válunk, felismerjük a saját valódi érzéseinket, vágyainkat, igényeinket, céljainkat és érdekeinket, s mindezt a másik fél tudtára adjuk nem bántóan és nem agresszíven. Érdekeinket és érzéseinket a másik fél érdekeit és érzéseit figyelembe véve próbáljuk érvényesíteni.

Amilyen egyértelműen hangzik, annyira nehéz ezt megvalósítani a gyakorlatban. Mert ha nem tudunk uralkodni az indulatainkon (ami nem az elfojtást jelenti!), akkor a szavaink nem a szövetségeseink lesznek céljaink és boldog emberi kapcsolataink elérésében, hanem az ellenségeink. Ha dühösek, frusztráltak, elégedetlenek, csalódottak, szomorúak, megbántottak vagyunk, hajlamossá válunk a szélsőséges reakciókra: agresszíven viselkedünk és kommunikálunk, vagy meghúzódnunk, alkalmazkodunk, magunkba fojtjuk a problémáinkat. Az arany középút az asszertív gondolko-

dás és kommunikáció, amikor képesek vagyunk elmondani a bajainkat, érzéseinket és vágyainkat úgy, hogy közben a másikat nem bántjuk, s ezzel párhuzamosan meghalljuk ugyanezeket az embertársainknál is. Ezen tudás és gyakorlat birtokában óriási előnyre, örömteli munkahelyi és magánéleti kapcsolatokra tehetünk szert.

Már az ókori görögök is tudták és hirdették a delphoi jósda feliratában („Ismerd meg önmagad!”), hogy mennyire fontos az önismeret. Ez az ősi tudás kapcsolódik az asszertivitás elméletéhez. Ugyanis ha az ember tisztába kerül önmagával, onnantól kezdve határozottan, hitelesen, belső és nyugalommal teli tartással tudja képviselni a saját vágyait, érzéseit és érdekeit. Erről ír Pintér Tamás tréner, fejlesztő, tanácsadó *Az asszertivitás világa* című kétkötetes művében, és megdöbbenve tapasztalja, hogy mennyi félreértést, stresszt és konfliktust okoz a nem megfelelő kommunikáció.

Az első kötet felhívja az olvasó figyelmét a mindennapjainkat és az életünket mérgező kommunikációs csapdákra, valamint arra, hogy megértsük önmagunkat, hogy miért is gondolkodunk és kommunikálunk agresszíven vagy éppen alkalmazkodóan. A szerző számos példá-

val illusztrálja e helyzeteket és rengeteg ötletet ad ahhoz, hogyan tudjuk erősebben képviselni az érdekeinket azokkal szemben, akik agresszíven kommunikálnak velünk. Abban is segít, hogy hogyan kommunikáljunk határozottabban, magabiztosabban, ha úgy érezzük, hogy túl sokszor alkalmazkodunk másokhoz. Végül tippeket kapunk indulataink kezeléséhez, hogy minél kevesebbszer mondjunk vagy tegyünk olyat, amit később magunk is megbánnánk.

A második kötet a hangsúlyt a gyakorlatra, a megszerzett tudás alkalmazására helyezi. Rengeteg gyakorlati tanács segítségével tudhatjuk meg, milyen lehetőségeink vannak az alkalmazkodáson és

az agresszió túl, megtanulhatunk egy olyan nyelvet, amely létfontosságú a boldog kapcsolatokhoz. Megismerhetjük és begyakorolhatjuk, hogyan alakítsunk ki olyan helyzeteket embertársainkkal, amelyekben mindketten nyertesnek érezhetjük magunkat, így magánéleti kapcsolataink erősebbé, örömtelibbé, meghittebbé válhatnak, munkahelyi, üzleti kapcsolataink pedig hatékonyabbak, sikeresebbek és eredményesebbek lehetnek.

A téma, a lecke tehát egész életünk-re fel van adva mindannyiunk számára, szeretettel ajánlom hát a köteteket, és sok türelmet és kitartást kívánok a benne olvasottak alkalmazásához!

(Pintér Tamás: *Az asszertivitás világa*, 1–2. kötet. Kiadó: Pintér Tamás. 2023. ISBN 978-615-00-4620-4; ISBN 978-615-00-4621-1)





