

### ASERTİF OLMAK

Asertif olmamak veya kendimiz için birşeyler istemekten korkmak okulda ve evde öğrendiğimiz bir özelliktir. Yetiştiriliş tarzımız kendi ihtiyaçlarımızdan çok başkaları tarafından seilmek için onları memnun etmeye yönelik davranmamıza odaklanmıştır. Çevremizdeki ilişkide olduğumuz kişilerle çatışırsak; onların fikirlerine karşı çıkarsak bize kızacaklarına, bizden uzaklaşacaklarına inanırız. Bazen de bu gerçekleşiverir. Kimi zaman risk altına girmek yerine duygularımız, seçimlerimiz, haklarımız konusunda diğerleriyle uyum içinde olmak kolay olabilir.

Eğer insanlarla iyi geçinirsek, uyumlu olursak, değer verileceğimizi, sevileceğimizi düşünürüz. Ancak burada bir paradoks yatar: insanları devamlı memnun eden kişiler diğerleri için zaman geçtikçe yük durumuna gelirler. İlişkide bulunulan kişiler bu kadar iyi, kibar, uyumlu bir kişinin gerçek olmadığını, rol yaptığını düşünmeye başlarlar. Ve başkalarını memnun edenler bir süre sonra gerçekten ne istediklerini, veya neye ihtiyaçları olduğunu, ne hissettiklerini bilmez duruma gelirler. Sonuç olarak bu kişiler başkalarına duygusal ya da fiziksel olarak kendilerini kaptırmayı önlemeye çalışır.

Kendimiz için talepte bulunmamak bu yaşamda değersiz olduğumuzu hissetmemize ve haklarımızı, duygularımızı, düşüncelerimizi savunamaz hale gelmemize yol açar.

Asertiflik kendimizi öne çıkararak; kim olduğumuzu bildirebilmemizdir. Bu agresiflik ya da iticilik anlamına gelmez.

Sevimli olmak iyi olmak demek değildir. Pasif olmanın, istemediğimiz şeyleri yapmanın, gerçekte karşı olduğumuz şeyi onaylamanın bir bedeli vardır. Ve bu bedel bazen çok ağır olabilmektedir. İnsanları memnun eden davranışlar bazen işe yaramaz. Bunlar bizim gerçek kişiliğimizi saklar, insanların bizimle ilgili ilişkilerinde kafalarında soru işaretlerinin doğmasına neden olur; ve iyi yapabileceğimiz birçok şeyden feragat etmemizle sonuçlanır.

Asertif olmamak dargınlığa yol açar- gerçek ihtiyaçlarımızın giderilmemesinden doğan bir dargınlığa ve diğerlerinin bize yeterince ilgilenmediğinde onlara duyduğumuz gücenmeye-sürekli sevimli, iyi olmak ne mümkün ne de gerçek olabilir. Sonuçta karmaşık ve zarar verici olumsuz davranış, duygu çemberine bizi ve ilişkilerimizi sürükler.

# Bu kadar iyi olmayı bırakın.

# Gerçekte ne hissediyorsanız ve ne düşünüyorsanız söyleyin.

# Kendinizi ifade etmenizle dünya sizden kopup galaksi değiştirmeyecektir.

# Gerçek, açık ve dürüst olmak diğer insanların sizden beklediklerini düşünüp ona uygun davranmaktan çok daha basit ve kolaydır.

# Diğer insanların da aynı sizin gibi karşı fikirlere sahip olmaya ve bunları açıkca ifade etmeye hakları vardır.

# Kendinize bir fikre katılmıyorsanız bunu açıklıkla söylemeye, kendiniz için gerektiğinde karşı çıkmaya izin verin. Ve aynı hakkı karşınızdakine de tanıyın. Bu var olmanın ve gerçek, sağlıklı bir ilişkinin altın kurallarındandır.

# Ne kadar iyi-sevimli olursanız olun, herkesin sizi sevmesine imkan yoktur. Bu ancak Pollyannacılık olabilir.

# Eğer kendiniz kendinizi seviyorsanız; bu diğer ilişkileriniz için de yeterli olacaktır.

# Sizi seven insanlar, sizi gerçekten tanıyan ve kabul eden insanlardır. Bu ilişkilerde çok büyük çatışmalar yaşanmaz veya yaşansa da çözümlenebilir. Çünkü ancak gerçek kişilikler gerçek çözümlere yol alabilir.

# Asertif olun; kendiniz için birşeyler yapın. Şimdi buradasınız ve gerçeksiniz. Dünyanın bunu bilmesine izin verin.

Hayır diyememe de asertif olup olamama ile ilgilidir. Hayır diyemeyen insanların ihtiyaçları ve yapmaları gerekli olduklarını düşündükleri şeylerle ilgili olarak kafaları çok karışıktır. Bu tür insanlar için "Hayır" kötü, çirkin bir kelimedir. Ve eğer hayır derlerse diğer insanların onları sevmeyeceklerine inanırlar. Gerçekte hayır diyebilmek kendimize duyduğumuz saygının net bir ifadesidir. Bunu yapabilmek kendi ihtiyaçlarımızı göz önüne alabildiğimizi gösterir. "Evet" insanların kendilerini kullanılmış, kafaları karışık ve öfkeli hissetmelri bir tesadüf değildir. Ayrıca hayır diyemeyen kişilerin, kendilerine nadiren Evet diyenlerle ilişkide olmaları da tesadüflerin eseri olmamaktadır. Bu tür karşıtlıklar birbirini çeker ve beraber kötü işleyen bir ilişki, bir birim oluştururlar. Hayır diyememek kendimize güvenmediğimiz, haklarımız ve ihtiyaçlarımıza inanmadığımız anlamına gelir. Kendimizden çok başkalarının isteklerine odaklandığımızı gösterir.

Hayır diyemeyen kişiler diğerlerinin komutuyla dans etmektedirler; müziği kendi içlerinde duyduklarından değil. Figürleri başkalarının istediği figürlerdir. Hayır diyemeyen kişiler de diğerlerinin kendi kafalarından geçen müzikle dans etmelerini beklerler. Ancak bu mümkün

değildir. Kendi ihtiyaçlarımızı ancak biz belirleyebilir, biz talep edebilir ve biz karşılayabiliriz.

# Kafanızın içindeki ezgiyle dans edin.

# Sizden istenen şeyi yapmak istemiyorsanız net olarak "Hayır" deyin.

# "Evet" dediğinizde gerçekten bunu istediğinizden ve karşılığında birşeyler beklemediğinizden emin olun.

# "Hayır" diyemeyenler saygı görmezler, diğerleri bu kişilere önemsizlermiş, kurbanlarmış gibi davranırlar. İnsanlar kimi zaman "Hayır" kimi zaman da "Evet" cevabı aldıklarında "Hayır"ı saygıyla karşılar ve bu cevapları gerçek istekler olarak algırlar.

# "Hayır" demeye çalışın; kendinizi açıkca ifade edin.

# Duygularınızı net ve açıkca ifade edin. Açık ve net bir "Hayır"a ne çok kişinin saygı göstereceğine şaşıracaksınız ve kendinizi çok daha değerli ve iyi hissedeceksiniz.