

LBRIS

We know
books

Philippe Auriol
Marie-Odile Vervisch

FII ASERTIV!

50 de exerciții practice,
ca să te exprimi fără
agresivitate și fără teamă

Traducere din limba franceză de
Corina Iordănescu

philobio

50 EXERCICES POUR
S'AFFIRMER SANS AGRESSIVITÉ NI PEUR

Philippe Auriol, Marie-Odile Vervisch

© 2021, 2009 Éditions Eyrolles, Paris, France

FII ASERTIV!

50 DE EXERCIȚII PRACTICE, CA SĂ TE EXPRIMI
FĂRĂ AGRESIVITATE ȘI FĂRĂ TEAMĂ

Philippe Auriol, Marie-Odile Vervisch

ISBN 978-606-9707-71-5

© 2022 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducere: Corina Iordănescu

Redactor: Dorina Oprea

Corectură: Oana Țăranu

DTP: Gabriela Căpitănescu

Copertă: Cătălin Furtună

CUPRINS

Introducere..... 7

I. Ești o persoană asertivă? 9

Exercițiul nr. 1. Măsoară-ți nivelul de asertivitate! 10

Exercițiul nr. 2. Ești pasiv, ce e de făcut? 13

Exercițiul nr. 3. Ghid de supraviețuire 16

Exercițiul nr. 4. Eu, agresiv? 18

Exercițiul nr. 5. Temperează-ți agresivitatea! 21

Exercițiul nr. 6. Toți sunt manipulatori 24

Exercițiul nr. 7. Înfrânează-ți tendința de a manipula! 26

Exercițiul nr. 8. Asertivitatea ar putea să te sperie..... 28

Exercițiul nr. 9. Învinge-ți fricile! 31

Exercițiul nr. 10. Cele șase legi ale asertivității 35

Exercițiul nr. 11. Dreptul meu de a fi asertiv 37

II. Împlinește-ți obiectivele și nevoile! 41

Exercițiul nr. 12. Autoportretul meu 42

Exercițiul nr. 13. Definește-ți obiectivele! 45

Exercițiul nr. 14. Transformă-ți dorințele în realitate! 48

Exercițiul nr. 15. Identifică-ți nevoile! 51

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
AURIOL, PHILIPPE; VERVISCH, MARIE-ODILE

Fii asertiv! 50 de exerciții practice, ca să te exprimi fără agresivitate și fără
teamă / Philippe Auriol, Marie-Odile Vervisch ; trad. din limba franceză de
Corina Iordănescu. - București : Philobia, 2022
ISBN 978-606-9707-71-5

I. Iordănescu, Corina (trad.)

159.9

Exercițiul nr. 16. Spune nu ambiguu!	55
Exercițiul nr. 17. Învață să-ți exprimi nevoile!	58
Exercițiul nr. 18. Împlinește-ți nevoile în fiecare zi!	60
III. Exprimă-ți sentimentele!	63
Exercițiul nr. 19. Ascultă-ți corpul!	64
Exercițiul nr. 20. Identifică-ți emoțiile!	66
Exercițiul nr. 21. Destinde-te!	68
Exercițiul nr. 22. Exersează respirația abdominală!	71
Exercițiul nr. 23. Regăsește-ți rapid calmul!	73
Exercițiul nr. 24. Simt cu adevărat sau doar interpretez?	75
IV. Participă activ la fericirea ta!	79
Exercițiul nr. 25. Proactiv sau reactiv?	80
Exercițiul nr. 26. A avea sau a fi proactiv	83
Exercițiul nr. 27. Identifică-ți comportamentele și cuvintele pozitive!	85
Exercițiul nr. 28. Treci de la „obligatie“ la „alegere“	88
Exercițiul nr. 29. Găsește-ți ocazii de a fi fericit!	91
Exercițiul nr. 30. Exersează-ți optimismul!	93
Exercițiul nr. 31. Învață să relativizezi!	95
Exercițiul nr. 32. Râzi!	98

V. Fii asertiv în interacțiunile directe!	101
Exercițiul nr. 33. Rămâi perseverent în fața celor cu o atitudine pasivă!	102
Exercițiul nr. 34. Rezistă în fața agresivității celorlalți!	107
Exercițiul nr. 35. Fii asertiv în fața manipulatorilor!	113
Exercițiul nr. 36. Cum să critici constructiv	118
Exercițiul nr. 37. Învață să ceri!	120
Exercițiul nr. 38. Fii asertiv și când faci un compromis!	123
Exercițiul nr. 39. Vezi lucrurile din altă perspectivă	125
Exercițiul nr. 40. Exersează recadrarea asertivă!	127
VI. Îndrăznește!	131
Exercițiul nr. 41. Îndrăznește să îndrăznești!	131
Exercițiul nr. 42. Învață să ceri... fără a fi agresiv!	136
Exercițiul nr. 43. Îndrăznește să ceri!	139
Exercițiul nr. 44. Îndrăznește să îți afirmi preferințele!	142
Exercițiul nr. 45. Revendică-ți spațiul personal!	144
Exercițiul nr. 46. Fă complimente!	148
Exercițiul nr. 47. Acceptă complimentele!	150
Exercițiul nr. 48. Solicită complimente!	153
Exercițiul nr. 49. Îndrăznește să spui nu!	156
Exercițiul nr. 50. Lansează-ți provocări!	159
Concluzie	160
Lecturi suplimentare	160

I INTRODUCERE

Astăzi de dimineață, în metroul cu care mergeai la serviciu, ai constatat că te afli între două iPod-uri extrem de gălăgioase și deranjante. Cum ai procedat? I-ai rugat pe cei doi vecini să reducă volumul? Ți-ai acoperit ostentativ urechile cu mâinile? Te-ai ridicat de pe locul tău cu riscul de a sta în picioare tot restul călătoriei?

În seara asta te grăbești. Stai la coadă la supermarket și cineva se bagă în fața ta. Cum reacționezi? Oftezi și lași persoana respectivă să treacă? Îi spui pe un ton ferm: „E rândul meu?” Sau o privești fix în ochi și o informezi calm că te-ai așezat la coadă înaintea ei?

În fiecare zi avem ocazia de a ne susține cu calm punctul de vedere și de a fi asertivi, dar nu avem mereu energia necesară sau nu știm cum să facem acest lucru. A fi asertiv înseamnă ca, în situații foarte diferite, să fii ceea ce trebuie, când trebuie și cu cine trebuie, rămânând în același timp tu însuși. Într-o societate care ni se cere să fim, simultan, indivizi care își asumă pe deplin identitatea și jucători de echipă, asertivitatea este o calitate obligatorie dacă vrei să te simți unic și integru.

Cartea de față îți propune să te antreneze pentru a deveni asertiv.

În acest scop, în primul capitol îți propunem să identifici momentele în care ai fost asertiv astăzi. Iar dacă nu ai fost suficient de asertiv sau nu în mod sistematic, să vezi care sunt motivele. În al doilea capitol, vei descoperi cum să fii mai sigur pe tine pentru a-ți împlini nevoile și a-ți atinge obiectivele. Exercițiile din al treilea capitol te invită să-ți exprimi spontan emoțiile și sentimentele, fiindcă, dacă ele sunt reprimare, îți blochează energia și te împiedică să arăți cine și cum ești tu cu adevărat.

În capitolul al patrulea, ești deja pregătit să ai o viață mai împlinită, mai înfloritoare, să fii actorul principal al fericirii tale. Fiindcă ești con-

știent de propriile resurse, e timpul să exersezi în interacțiunile directe: capitolul al cincilea te invită să-ți testezi fermitatea în interacțiunile curente. Ți se deschid noi posibilități. Învață cum să formulezi cereri legitime și îndrăznește să afirmi cu toată plenitudinea cine ești cu adevărat cu ajutorul exercițiilor din capitolul al șaselea, ultimul al cărții de față.

Capitolul I

EȘTI O PERSOANĂ ASERTIVĂ?

„Să fii clarvăzător înseamnă să te vezi pe tine însuți.”

– Lao Zi

„Fii mai hotărât“, „Spune ce vrei“, „Nu fi timid“, „Arată-ne respect“, „O să faci ce ți se spune până la urmă“, „Să nu mai aud nicio vorbă“... De câte ori nu am auzit aceste cuvinte de la persoane care ne vor binele? De câte ori nu am auzit aceste injoncțiuni? Ce efect au avut asupra noastră? A fi asertiv înseamnă a alege, în fiecare moment al zilei, postura, comportamentul și relația potrivită în raport cu ceilalți. Pentru asta avem însă nevoie de multă energie și adesea ezităm, gândindu-ne dacă chiar merită... Uneori este greu de ales între a urma aceste ordine – care ne simplifică viața – și a juca rolul pe care ceilalți îl așteaptă de la noi sau a ne defini propria poziție și propriile dorințe.

Tu unde te situezi? Ai oare capacitatea de a fi asertiv în viața de zi cu zi?

Capitolul de față îți propune să răspunzi la această întrebare. Pe parcursul lui, îți poți evalua nivelul de asertivitate și poți descoperi capcanele în care se întâmplă să cazi: chinuitoarea pasivitate, agresivitate sau manipulare... Vei putea înțelege, de asemenea, care este cauza dificultăților cu care te confrunți în această privință, a limitelor încrederii în tine și a temerilor care te împiedică să fii pe deplin asertiv, așa cum îți dorești. Odată diagnosticul pus, ai la dispoziție câteva piste

practice pe care să le urmezi încă de la început pentru a-ți alege poziția și comportamentul.

Așa cum spunea Dominique Chalvin – ale cărui studii constituie o bază solidă a capitolului de față, a fi asertiv înseamnă să nu fii „nici ca un arici zbârlit, nici ca un preș mototolit, să nu cazi în ticăloșie... ci să trăiești în armonie“. În armonie cu tine însuși, în primul rând: în acord cu viața ta, cu aspirațiile tale, cu tine ca om împlinit. În aceeași măsură, la unison cu ceilalți, pentru a găsi o formulă de conviețuire armonioasă, destinată, convenabilă tuturor și mai ales ție, dragă cititorule!



Exercițiul nr. 1. Măsoară-ți nivelul de asertivitate!

Cât de asertiv ești? Identifică, prin acest prim exercițiu, care sunt atuurile și limitările tale. Este o primă etapă pentru a afla ceva mai mult despre tine.

Bifează spontan căsuța care crezi că ți se potrivește, la modul general.

	Total de acord	În mare parte de acord	Mai degrabă nu sunt de acord	Nu sunt deloc de acord
Îmi exprim opiniile chiar și în fața unor interlocutori ostili.				
Am încredere în ceilalți <i>a priori</i> .				
Mă simt în largul meu în discuțiile față-n față.				

	Total de acord	În mare parte de acord	Mai degrabă nu sunt de acord	Nu sunt deloc de acord
Prefer să joc „cu cărțile pe masă“.				
Îmi este ușor să iau cuvântul într-un grup.				
În relațiile cu ceilalți, nu caut nici să fiu cel mai puternic, nici să manipulez.				
În cazul unui dezacord caut mai degrabă compromisul și nu conflictul.				
Îmi este ușor să exprim în cuvinte ceea ce simt.				
Îndrăznesc să spun când nu sunt de acord cu ceva.				
Nu întrerup pe cineva pentru a mă face auzit; aștept până ce celălalt își termină ideea.				
Sunt recunoscut pentru fermitatea mea.				
Îmi cunosc drepturile și mi le apăr, fără a le nega pe ale celorlalți.				
Se spune despre mine că știu să ascult.				
De cele mai multe ori, mă exprim clar, fără să ridic vocea.				
Spun de mai multe ori „da“ sau „nu“ decât „poate“ sau „de ce nu...“.				
Am curaj să mă arăt așa cum sunt cu adevărat în orice împrejurare.				

Calculează-ți totalul folosind tabelul de mai jos:

Total de acord	3 puncte
Parțial de acord	2 puncte
Mai degrabă nu sunt de acord	1 punct
Nu sunt deloc de acord	0 puncte

Dacă ai mai mult de 40 de puncte, te simți bine în pielea ta. Nu-ți este teamă de ceilalți și știi să te adaptezi diferitelor situații cu care te confrunți. Ar fi interesant de știut care sunt resursele tale, pentru a le împărtăși și celorlalți. De asemenea, ai putea să identifici modul în care ai răspuns: sunt afirmații la care ai bifat „Mai degrabă nu sunt de acord” sau „Nu sunt deloc de acord”? Aceste fraze corespund, fără îndoială, acțiunilor pe care trebuie să le întreprinzi pentru a-ți dezvolta și mai mult asertivitatea. Spre exemplu, chiar dacă ai obținut mai mult de 40 de puncte, dacă ai bifat „Mai degrabă nu sunt de acord” sau „Nu sunt deloc de acord” în dreptul afirmației „Sunt considerat un bun ascultător”, ai putea considera că este un punct de pornire pentru a-ți consolida asertivitatea.

Dacă ai între 27 și 40 de puncte, încă întâmpini dificultăți în a fi asertiv. Încearcă să înțelegi de ce, recitind afirmațiile la care ai bifat „Mai degrabă nu sunt de acord” sau „Deloc de acord”. Fără îndoială, acestea sunt aspectele care îți pun cele mai mari probleme. În mod cert, ai o mulțime de motive întemeiate să nu spui cu voce tare ce gândești, să te enervezi din nimicuri sau chiar să bombăni când nu ești de acord cu ceva. Începe însă prin a identifica situațiile în care dai vina doar pe tine. Următoarele capitole ale acestei cărți te vor ajuta să înțelegi motivele

care te împiedică să adopți un comportament cu adevărat asertiv în relațiile interpersonale atât de diverse și nu întotdeauna armonioase.

Dacă ai între 12 și 26 de puncte, ești de părere că ceilalți sunt mult mai buni decât tine sau mult sub valoarea ta; în plus, ai dificultăți în a-i trata de la egal la egal și de a le împărtăși ce gândești și ce simți. Ar fi util de știut ce se află la originea acestui comportament. În continuare, îți vom propune câteva piste.

Dacă ai mai puțin de 12 puncte, ești sigur că ai fost complet sincer cu tine însuși? Recitește cu atenție fiecare frază și refă calculul. Dacă rezultatul rămâne sub 12 puncte, verifică dacă are legătură cu toate sau doar cu unele dintre afirmații. Și fii convins că această carte te va ajuta să faci progrese rapid.



Exercițiul nr. 2. Ești pasiv, ce e de făcut...?

Încearcă să descoperi toate comportamentele de evitare, de distanțare, de fugă, de acceptare supusă... din cauza cărora suntem uneori mai degrabă pasivi decât asertivi!

Răspunde cât mai spontan cu putință și bifează răspunsurile care ți se potrivesc.

	Total de acord	Parțial de acord	Mai degrabă nu sunt de acord	Nu sunt deloc de acord
Îmi este greu să refuz.				
Mă simt adesea frustrat că nu am spus ce aș fi vrut.				
Mă consum pentru lucruri care altora li se par fleacuri.				

	Total de acord	Parțial de acord	Mai degrabă nu sunt de acord	Nu sunt deloc de acord
Uneori am accese de furie și ceilalți nu se așteaptă la asta.				
Când sunt într-un grup, vorbesc rar și doar atunci când mă simt în largul meu.				
Am adesea senzația că nu mă fac înțeles.				
Adesea, ceilalți își arogă meritele pentru ce fac eu.				
Deseori spun „da” deși aș vrea să spun „nu”.				
Nu mă angajez cu ușurință în activități noi.				
Mi se spune că mă aprind repede, sunt impulsiv și mă enervez ușor.				
Sunt atent să nu-i deranjez pe ceilalți.				
Mă simt adesea copleșit de evenimente.				
Îmi lipsește spontaneitatea și regret că nu am o replică promptă.				
Le fac celorlalți diverse servicii chiar dacă nu am dispoziția necesară.				
Când sunt într-un grup, prefer să tac decât să fiu singurul care are o opinie contrară celorlalți.				
Îmi este greu să aleg între mai multe opțiuni.				
Total puncte pe fiecare coloană				
Coefficient de pasivitate	X 3	X 2	X 1	X 0
Rezultat total pe fiecare coloană				
Punctajul tău general				

Analiza răspunsurilor

Pasivitatea poate fi definită ca fiind tendința de a te supune celorlalți, de a nu avea nicio reacție în fața diferitelor evenimente sau de a fugi din fața obstacolelor. În loc să se impună discret, dar ferm în fața altor persoane sau în situațiile care o impun, o persoană cu un comportament pasiv preferă să le accepte sau să se eschiveze, chiar dacă are posibilitatea de a proceda altfel. Nu este nici bine, nici rău, dar ar putea să îi aducă deservicii în relațiile cu ceilalți.

Pasivitatea își are originea într-o falsă reprezentare asupra realității (ne imaginăm că ne e teamă sau că nu avem putere asupra celorlalți și asupra propriei vieți), în subestimarea unei situații (ne gândim că situația nu este gravă sau că nu dispunem de suficiente abilități pentru a o gestiona) sau chiar într-o nevoie disproporționată de a fi apreciați. Uită-te acum la punctajul din ultima coloană a tabelului și găsește rezultatul care corespunde acestuia.

Dacă ai mai mult de 32 de puncte, ai mai frecvent decât majoritatea oamenilor un comportament pasiv. Se pare că este modul tău preferat de a te comporta. Faptul că ai răspuns la aceste întrebări demonstrează că ești pregătit să acționezi pentru a ieși din starea de pasivitate, ceea ce reprezintă un prim pas spre afirmarea de sine.

Dacă ai între 20 și 31 de puncte, ai uneori comportamente pasive. Care sunt situațiile în care ai tendința să dai dovadă de pasivitate? Recitește afirmațiile din chestionar la care ai răspuns „Total de acord” și gândește-te în ce situații anume ești înclinat să adopți o atitudine pasivă.

Dacă ai mai puțin de 19 puncte, ai rareori comportamente pasive. Identifică afirmațiile din chestionar care au însumat cel mai mare număr de puncte; vei descoperi în această carte cum să obții un scor și mai bun.



Exercițiul nr. 3. Ghid de supraviețuire

Ai obținut un punctaj mare la capitolul pasivitate și ești neliniștit? Vrei să elimini pasivitatea din viața ta, dar nu știi cu ce să începi? Începe prin a identifica prioritatea: restabilirea echilibrului între ceea ce îți place să faci și acțiunile pe care le detești.

Urmează instrucțiunile de mai jos pentru a te angaja într-un real efort de a-ți dobândi asertivitatea.

1 Completează, personalizând, lista acțiunilor pe care le vei întreprinde în săptămânile care urmează pentru a începe să fii mai asertiv.

- Atunci când ezit să spun ceva, îmi fac curaj și îndrăznesc să spun totuși ce simt nevoia să comunic.
- Dacă nu sunt de acord cu ceva, spun: „Aș prefera să mă mai gândesc“ în loc să spun „Da“.
- Când ies cu prietenii, eu aleg subiectele despre care se discută.
- Când stau de vorbă cu cineva, îmi privesc interlocutorul în ochi.
- Salut eu primul în loc să aștept ca cealaltă persoană să facă acest lucru.

- Când mă aflu într-un grup, sunt printre primii trei care iau cuvântul.
- La o petrecere sau la o reuniune, merg din proprie inițiativă spre alte persoane.
- La restaurant, aleg ce îmi place din meniu în loc să comand „ce iau și ceilalți“.
- Pun întrebări clare și mențin aceeași tonalitate până la ultimele cuvinte ale frazelor pe care le rostesc.
- Nu mă las întrerupt când vorbesc: „Dați-mi voie să termin ce am de spus, vă rog...“
- Răspund direct la întrebările care-mi sunt adresate.
- Îndrăznesc să spun „eu“ când vorbesc în nume propriu în loc să folosesc acel „noi“ cu sens general.
- În cazul unei dispute, fac primul pas pentru a detensiona atmosfera într-un mod adecvat.
- Pentru a mă face respectat, îndrăznesc mai des să refuz o solicitare.
- Când cineva îmi adresează o întrebare, răspund calm și la subiect, fără a mă justifica.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....