

Assertion

Definition af assertion

Assertion er ensbetydende med at handle i egen interesse, at stå fast på egne holdninger og synspunkter uden unødigt ængstelse, ubesværet at udtrykke ærlige følelser og udøve personlige rettigheder - uden at krænke andres.

Uddybning af definitionen

At handle i egen interesse: Træffe personlige beslutninger (f.eks. omkring job, uddannelse, samliv), at tage initiativ (f.eks. organisering af fritid, indlede bekendtskaber, afbryde forbindelser), at sætte personlige mål og arbejde hen imod dem, at bede andre om hjælp og have tillid til egen bedømmelse.

At stå fast på sine holdninger og synspunkter: Kunne udtrykke og forsvare sine meninger, når man udsættes for kritik, fjendtlighed eller afvisning, at kunne sige "nej" og at sætte begrænsninger for ens investering af tid og energi.

Ubeseværet at udtrykke ærlige følelser: Kunne vise vrede, venskab og kærlighed, at vedgå angst eller frygt, at udtrykke enighed, støtte eller uenighed og at være spontan uden ængstelse eller nervøsitet.

At udøve personlige rettigheder: At man er i stand til som leder, medarbejder eller gruppe-medlem, at udtrykke og fastholde sine rettigheder og at reagere mod overgreb på egne eller andres rettigheder.

At undgå at krænke andres rettigheder: At afholde sig fra urimelig kritik, at undgå sårende adfærd, trusler, manipulation og at kontrollere og dominere andre.

Træning i assertion giver mulighed for at udvikle en større gennemslagskraft og samtidig etablere sunde og for alle parter tilfredsstillende forhold - det være sig på jobbet, i kundereationer, i familien og mellem venner.

Den assertive adfærd tilpasses den enkelte person og situationen. Der er ikke nogen bestemt måde at være assertiv på, da den er forskellig fra person til person, hvor hver enkelt person må finde sin egen måde.

Samtidig er det altid et valg, om man ønsker at bruge den assertive adfærd. Der kan være situationer, hvor man finder assertionen alt for vanskelig, konsekvenserne for ubehagelige eller ganske enkelt ikke ønsker at bruge assertion.

Målet for assertionstræningen er at blive bevidst om 3 typer af adfærd samt konsekvenser ved disse.

I samspil med andre mennesker kan vi reagere på forskellige måder:

Vi kan fastholde vore grundlæggende **aggressiv adfærd** rettigheder uden at respektere andres

Vi kan respektere andres rettigheder uden at **submissiv adfærd** fastholde vore egne

Vi kan fastholde vore egne rettigheder og **assertiv adfærd** samtidig respektere andres

Rettigheder

For at kunne fastholde egne rettigheder og samtidig respektere andres, er det nødvendigt at vide, hvad disse rettigheder indeholder. Følgende er nogle eksempler på dine helt almindelige og basale rettigheder:

- Du har ret til at have behov, til at udtrykke dem, og til at betragte disse behov som lige så vigtige som andre menneskers behov.
- Du har endvidere ret til at bede andre om at opfylde dine behov, men ikke forlange at de vil opfylde dem. De har ret til at sige nej.
- Endelig har du ret til at bestemme, om du vil drage omsorg for andres behov.
- Du har ret til at have følelser og at udtrykke disse følelser (f.eks. glæde, vrede, sorg og skuffelse).
- Du har ret til at danne din egen mening og at give udtryk for dine synspunkter og holdninger.
- Du har ligeledes ret til at være uenig i andres synspunkter, samt ret til at **ændre** mening.
- Du har ret til at blive taget alvorligt, ret til at blive hørt og til at få dine synspunkter respekteret.
- Du har ret til at bestemme, om du vil leve op til andres forventninger, eller om du vil handle på en måde, som passer **dig**, når blot du ikke krænker andres rettigheder.
- Du har ret til ikke at tage andres problemer og bekymringer på dig.
- Du har ret til at være dig selv - og forskellig fra andre.
- Du har ret til ikke at synes om andre.
- Du har ret til at have rettigheder og til at hævde disse rettigheder, dvs. ret til at være assertiv og dermed blive respekteret og behandlet som en ligeværdig person.
- Du har ret til at undlade at være assertiv (f.eks. ud fra en vurdering af den nødvendige investering af tid, energi og følelser)

Assertion er ligeværdighed, hvilket betyder, at vi samtidig med at hævde ovenstående rettigheder må respektere andres rettigheder. Det vil sige at afholde sig fra urimelig kritik, at undgå sårende adfærd, trusler, manipulation og at kontrollere og dominere andre.

Adfærdstyper

De 3 adfærdstyper kan beskrives således:

Aggression

I de markante tilfælde kan den aggressive adfærd ses på personen, der eksploderer her og nu. Han er ikke i tvivl om, at han selv har ret og er samtidig overbevist om, at han har ret til at skælde modparten ud.

I mindre markante tilfælde er det måske personen, der virker lusket med en "kniv i ærmet, der pludselig bliver kastet". Det kan f.eks. være ved at give en meget sårende eller spydig bemærkning.

Den aggressive adfærd indebærer, at man fastholder egne rettigheder og udtrykker sine følelser og tanker på en måde, som ofte er sårende, overfusende, uærlig og **altid** krænker den anden person og vedkommendes rettigheder.

Sædvanligvis er sigtet med den aggressive stil at dominere og vinde over den anden person. At få den anden til at tabe en diskussion ved at ydmyge, nedværdige, forklejne eller "overmande" modparten, så denne får sværere ved at udtrykke og forsvare sine rettigheder. Formlen for den aggressive stil er: "Dette er, hvad **jeg** tænker, føler og ønsker - hvad **du** tænker, føler og ønsker har ikke nogen betydning, for i forhold til mig er du simpelt hen for dum og ubetydelig".

Submission

Kommer fra det engelske ord *submissive*, som betyder underdanig. Ordet bruges om den adfærd, hvor man tilsidesætter/underkender sig selv og dermed sine rettigheder til fordel for andres.

Denne adfærd er sværere at få øje på, da den ofte er karakteriseret ved ingen eller begrænset handling. Det er her en person f.eks. bliver vred eller såret, men ikke lader det komme til udtryk, så andre kan se det. Vreden kommer da ofte til udtryk på et senere tidspunkt, det kan f.eks. være angreb eller irritation overfor andre personer på et helt andet sted og tidspunkt.

Reaktionsmåden indebærer at man frafalder sine egne rettigheder, idet man undlader at udtrykke ærlige tanker og følelser, eller udtrykker dem på en undskyldende og selvudslettende måde og således lægger op til, at andre kan negligere eller bevidst krænke ens rettigheder. Formlen i denne stil er: "Hvad jeg tænker, føler og ønsker, skal I endelig ikke tage jer af - det betyder nemlig ikke noget, for i forhold til jer, er jeg ganske betydningsløs".

Assertion

I denne reaktionstype fastholder man sine personlige rettigheder og giver udtryk for tanker, følelser og ønsker på en ærlig, direkte og for situationen passende måde, som ikke krænker andres rettigheder. Assertion indebærer **respekt**, dels for én selv og dels for andre (andres behov og rettigheder). Formlen for den assertive reaktionsmåde er: "Dette er hvad jeg tænker, føler og ønsker. Sådan opfatter jeg situationen. Men hvordan du ser situationen, har naturligvis lige så stor betydning".