JAK ODMAWIAĆ, ZACHOWUJĄC SZACUNEK DO SIEBIE I INNYCH?

Lidia Korbus Then

Coach Kobiet i Par

Jestem dyplomowaną coach po szkole coachingu z certyfikacją ICF oraz trenerką po szkole trenerskiej. Specjalizuję się w skutecznym osiąganiu celów i komunikacji opartej na szacunku.

Czy doświadczyłaś sytuacji, w której bardzo nie chciałaś wyświadczyć komuś przysługi, ale obawiałaś się odmówić, więc ostatecznie uległaś?
Jak się wtedy czułaś?

Najprawdopodobniej byłaś później zła nie tylko na siebie, ale też na osobę, której oddałaś przysługę. Być może długo potem tej osoby unikałaś albo w ogóle zerwałaś z nią kontakt. A może przychodziła do Ciebie jeszcze nie raz i nie raz realizowałaś jej cele zamiast swoich? Mogłaś mieć poczucie, że jesteś mniej wartościowa od innych. Mogłaś też czuć żal do siebie, że dajesz się wykorzystywać.

A może ktoś nadużył Twojej uprzejmości już tyle razy, że zdenerwowałaś się i na prośbę o pomoc, zareagowałaś agresywnie?
Jak wtedy się poczułaś?

Zwykle w tak napiętej sytuacji trudno liczyć się ze słowami, a tym bardziej z uczuciami innych. Możliwe, że obraziłaś osobę, która do Ciebie przyszła. Być może zaważyło to na Waszych relacjach. A jeśli osoba, którą tak potraktowałaś podzieliła się swoim żalem do Ciebie z innymi, to sytuacja ta mogła też wpłynąć negatywnie na Twoją opinię w środowisku.

Dzisiaj podzielę się z Tobą prostym sposobem na **skuteczne odmawianie w 6 KROKACH**, dzięki któremu Ty zachowasz szacunek do siebie, a osoba, której odmówisz, nie będzie miała poczucia, że nie można na Ciebie liczyć.

Gotowa?

Zaczynajmy!

KROK 1

Patrząc w oczy, powiedz NIE i uzasadnij, z jakiego powodu odmawiasz.

Nie usprawiedliwiaj się i nie tłumacz.

Odnieś się do faktów. Nie bój się powiedzieć prawdy: *Mam już inne plany...* lub: *Nie zmieści się to dzisiaj w moim grafiku...* Możesz też śmiało powiedzieć, że dokonałaś wyboru: *Wybieram dzisiaj spacer z dzieckiem...* lub podjęłaś decyzję: *Zdecydowałam, że dzisiaj wychodzę z pracy o czasie...*

Warto odnieść się do swoich wartości: *To dla mnie ważne...* lub: *Takimi zasadami się kieruję...*

Uwaga, postaraj się nie używać takich słów, jak: *muszę...*, *powinnam...* – sugerują, że nie masz kontroli nad tym, co będziesz robić.

Jeśli chcesz się czuć i być postrzeganą jako osoba, która jest pewna swojego zdania, używaj słów, które taką postawę wzmacniają, np. *planuję...*, *zamierzam...*, *postanowiłam...*

KROK 2

Bądź konsekwentna.

Pozostań przy uzasadnieniu, które podałaś w KROKU 1.

To ważne! Osoba, która chce Cię o coś poprosić, po Twojej pierwszej odmowie, prawdopodobnie spróbuje Cię jednak namówić. Zastosuj metodę zdartej płyty – powtarzaj niezmiennie ten sam argument. Spowoduje to dwie rzeczy – Ty umocnisz się w swoim stanowisku, a osoba, której odmawiasz, uzna Twój argument za wiarygodny.

KROK 3

Zadbaj o dobre relacje.

Trudność z odmawianiem często wiąże się z przekonaniem, że może to spowodować gniew lub urazę osoby, której odmawiamy, a chcemy zachować z nią poprawne stosunki. Dlatego w 3 KROKU ważne jest, abyś złagodziła komunikat.
Możesz powiedzieć np. *Tym razem nie mogę Ci pomóc, ale być może następnym razem, gdy będę miała więcej czasu...* (przecież pomaganie jest miłe – wtedy gdy masz na nie czas i ochotę :).

Możesz też powiedzieć: *Nie pożyczę Ci pieniędzy, ponieważ wiem, że nie oddałeś pożyczki Ewie. Szczerze mówiąc, martwię się, że masz spore kłopoty...*

Warto wskazać inne źródło, z którego pomocy może skorzystać osoba, której odmawiasz. Np.: *Nie mam czasu na wyjaśnienie Ci tego tematu, ale tutaj jest strona internetowa, na której znajdziesz wszystkie potrzebne informacje...*

Takie zachowanie spowoduje, że będziesz postrzegana, jako osoba, która mimo odmowy, wykazuje troskę i zainteresowanie problemem.

KROK 4

Powiedz, co czujesz.

Jeśli nadal jesteś namawiana do zrobienia rzeczy, której zrobić nie chcesz lub nie możesz, podziel się z Twoim rozmówcą, jak się z tym czujesz. Możesz np. powiedzieć:
Źle się czuję, gdy tak na mnie naciskasz...
albo:
Jest mi trudno, kiedy prosisz mnie o pomoc po raz kolejny, mimo, że wiesz już, że nie jestem teraz w stanie Ci pomóc...,
albo:
Czuję się, jakbyś stawiała mnie pod ścianą...

KROK 5

Przywołanie zaplecza.

Gdy ktoś nadal Cię namawia i nie słucha argumentów, odwołaj się do swojego zaplecza:
Jeśli nie przestaniesz nalegać, będę musiała wyjść...
Jeśli nie przestaniesz mnie prosić o pożyczkę, będę musiała się rozłączyć...

KROK 6

Zaplecze.

Konsekwentnie zrealizuj swoją zapowiedź z KROKU 5. Ten krok stosujesz, gdy mimo wykorzystania wszystkich poprzednich, nadal jesteś namawiana:
Widzę, że nadal mnie namawiasz, mimo, że wyraźnie powiedziałam nie.
W takim razie, wychodzę...
Skoro nie przyjmujesz moich argumentów, rozłączam się. Do usłyszenia...

KILKA WAŻNYCH WSKAZÓWEK

Ton, jakim się wypowiadasz

ma ogromne znaczenie – mów spokojnie, powoli, nie podnoś głosu i nie okazuj irytacji. Pomocne jest wyobrażenie sobie, że jesteś... słoniem :)
Pewnym siebie, spokojnym, dużym, więc wszyscy go widzą, ale łagodnym.

Zaczynaj od JA, a nie TY

komunikaty, wypowiadane do osoby, która prosi Cię o pomoc. Np.: *Nie pomogę Ci, ponieważ...* zamiast: *Ty możesz to zrobić...*

Nie oceniaj osoby, której odmawiasz, tylko jej zachowanie.

Zamiast: *Nie pożyczę Ci pieniędzy, bo jesteś niegodny zaufania...*
powiedz: *Nie pożyczę Ci pieniędzy, bo kiedy ostatnio ode mnie pożyczyłeś, oddałeś długo po terminie, na jaki się umawialiśmy...*

Unikaj stwierdzeń ostatecznych.

takich jak: *Ty zawsze... Ty nigdy...*

NO TO DO DZIEŁA!

Spróbuj teraz przypomnieć sobie sytuację, w której nie byłaś asertywna.
A może chcesz wyobrazić sobie taką, która jeszcze nie nastąpiła, ale czujesz, że może się wydarzyć?

Zanotuj poniżej swoje wypowiedzi, wg 6 KROKÓW, które Ci zaproponowałam.

KROK 1

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

KROK 2

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

KROK 3

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

NO TO DO DZIEŁA!

KROK 4

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KROK 5

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KROK 6

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BRAWO!

Brawo! Masz gotowy schemat wypowiedzi, które pozwolą Ci odmówić w sposób otwarty, uczciwy, stanowczy, zachowujący szacunek do siebie i osoby, której odmawiasz. Spróbuj zastosować tę metodę przy najbliższej okazji.

Jeśli będziesz ją stosować często, nabędziesz swobody w asertywnym odmawianiu i Twoja pewność siebie wzrośnie. A Twoje środowisko będzie Cię postrzegało, jako osobę znającą swoją wartość, panującą nad swoim życiem, a jednocześnie przyjazną.

W kontakcie z taką osobą, zwykle wiadomo, na czym się stoi, a to dla większości ludzi bardzo istotne.

UWAGA NA PRZEKONANIA!

Każdy z nas w ciągu swojego życia wyrobił sobie różne przekonania na temat siebie i świata. Niektóre z nich pomagają nam w życiu, a niektóre bardzo ograniczają.

Na kolejnej stronie podaję przykłady przekonań, które mogą Ci przeszkodzić w asertywnym odmawianiu. Jeśli któreś z nich są Ci znajome, podpowiadam, jak możesz się z nimi rozprawić.

1

Niewiele potrafię, jestem głupia, nie jestem wiele warta – przekonania, które powodują, że uważasz siebie za bezradną, słabą osobę, nie masz o sobie dobrego zdania, więc trudno Ci będzie zachować szacunek do siebie, podczas odmowy. Gdy takie przekonanie przyjdzie Ci do głowy, spróbuj przypomnieć sobie to, w czym jesteś dobra i na co zasługujesz: *potrafię..., mam wiele doświadczeń życiowych i zawodowych, które mogę wykorzystać..., skończyłam dobrą szkołę..., jestem wartościową osobą..., zasługuję na to, żeby nie pracować za innych...*

2

Powinnam się zachowywać, jak przystało na kobietę..., Powinnam być taka, jak oczekuje szef... – przekonania, które zamykają Cię w normach, powodują, że jesteś bardziej skłonna do spełniania oczekiwań innych niż swoich. To ważne, żeby być w zgodzie ze sobą, spełniając oczekiwania innych. Gdy takie blokujące przekonanie przyjdzie Ci do głowy, spróbuj zadać sobie pytania: Jakie są moje oczekiwania w tej sytuacji? Jaka chcę być?

3

To moja wina... Nawaliłam... Niedostatecznie się przygotowałam... Wszystko przeze mnie... – samooskarżanie się powoduje coraz niższą samoocenę i blokuje Cię podczas odmawiania. Spróbuj w takiej sytuacji spojrzeć na sytuację obiektywnie i odrzuć myśli o czyjejkolwiek winie. Przede wszystkim patrz do przodu: Jakie wnioski mogę wyciągnąć z tej sytuacji na przyszłość?

4

To wszystko przez moją matkę... Gdybym dostała inne wykształcenie... Mam beznadziejnego szefa, dlatego nie mogę awansować... – obwinianie innych, powoduje, że nie dostrzegasz szans odmiany sytuacji, które masz w zasięgu swoich możliwości. Twoje działania wydają Ci się bezcelowe, bo już znalazłaś przyczynę swoich nieszczęść. Trudno Ci będzie konstruktywnie odmówić, skoro nie widzisz sensu swoich poczynań.

Gdy takie przekonanie przyjdzie Ci do głowy, zastanów się, na co masz wpływ, a na co nie. Nie masz wpływu na przeszłość, być może nie masz na postawę szefa. Masz jednak wpływ na to, w jaki sposób TY kierujesz swoim życiem i jakie decyzje TY podejmujesz. Dzięki TWOIM decyzjom TWOJA sytuacja może się diametralnie zmienić.

5

Ona jest taka głupia... On nic nie potrafi... – deprecjonowanie innych powoduje, że uważasz się za osobę lepszą od osoby, której odmawiasz, więc trudno Ci jest odmówić jej szacunkiem.

Podstawą udanych relacji z innymi ludźmi jest szacunek. Nawet jeśli nie masz zbyt dobrego zdania o kompetencjach danej osoby, postaraj się znaleźć w niej coś, za co będziesz mogła ją szanować – wasze relacje staną się znacznie bardziej pozytywne.

6

Na pewno nowa koleżanka w pracy nie poradzi sobie z tym zadaniem i wina spadnie na mnie..., Na pewno mój brat się na mnie obrazi... – wyolbrzymianie problemów i spodziewanie się najgorszego blokuje Cię przed odmową.

Nasz mózg jest skonstruowany w taki sposób, że jest w stanie przyjąć za prawdę coś, co sobie wyobrażamy. Zatem, poddając się takiemu przekonaniu, bardzo często sama kreujesz sobie taką rzeczywistość – nawet jeśli nie ma nic wspólnego z faktami, Twój mózg uważa ją za prawdę, a Ty faktycznie jesteś z tego powodu przygnębiona. Jeśli zaobserwujesz, że często spodziewasz się najgorszego, postaraj się odgonić te myśli i zastanów się, co może się stać... pozytywnego! Np.: *Jestem pewna, że nowa koleżanka w pracy poradzi sobie z tym zadaniem i będzie z siebie dumna – muszę pamiętać, żeby ją pochwalić... Jestem pewna, że brat nie będzie miał mi tego za złe...* Nawet jeśli Twoje przypuszczenia się nie sprawdzą, zaoszczędzisz sobie wiele stresu, nie kreując czarnych scenariuszy na zapas.

7

Na pewno pójdzie się poskarżyć szefowi... Na pewno obmówi mnie za plecami... – jeśli spodziewasz się tylko złych intencji ze strony innych, trudno jest Ci ich szanować i odmówić im bez obaw o to, że Ci zrobią krzywdę.

Brakiem zaufania do innych, największą krzywdę robisz sobie. Trudno jest się skupić na realizacji swoich celów życiowych, gdy ciągle spodziewasz się ataku. Postaraj się odgonić te myśli.

Teraz, gdy już wiesz, że są przekonania, które w niczym Ci nie pomagają, a mogą Cię ograniczać, poprzyglądaj się sobie – zaobserwuj, kiedy się pojawiają.

Jeśli się pojawią, postaraj się zamienić je na przekonania, które Ci pomogą odmawiać, zachowując szacunek do siebie i innych.

Mam nadzieję, że dowiedziałaś się rzeczy, które pomogą Ci w zbudowaniu lepszego życia.

Wkrótce zobaczysz, że to działa.

Trzymam kciuki za Twój pierwszy krok!

Pozdrawiam serdecznie,
Lidka

PS. Będzie mi bardzo miło, jeśli mnie ponownie odwiedzisz:

https://lidiakorbusthen.pl/

Lidia Korbus Then
Coach Kobiet i Par