

Zbigniew WIECZOREK

**[rec.] Agnieszka Wróbel, *Asertywność na co dzień, czyli jak żyć w zgodzie ze sobą i innymi*, SamoSedno, Warszawa 2011, ss. 198**

Recenzowana książka, jak można się szybko zorientować po tytule, jest jedną z tych pozycji, która ma pomóc czytelnikom w staniu się bardziej asertywnymi i pewnymi siebie, po to by móc żyć w zgodzie ze sobą i z innymi. Podobny opis znajdziemy w prawie każdej pozycji dotyczącej asertywności, na szczęście książka wyróżnia się na tle innych w dwóch ważnych wymiarach. Pierwszy z nich to jasność przekazu i czytelna struktura. Autorka unika filozoficznych rozważań, prowadzi czytelnika przez meandry psychiki prostą drogą, wpisując się w behawioralny klimat treningu asertywności. Książka jest przygotowana w taki sposób, by czytelnik mógł, śledząc poszczególne rozdziały, obserwować też siebie samego i ewentualną zmianę. Drugi wymiar dotyczy sfery poznawczej. Autorka nie tylko zachęca do asertywności, ale podejmuje też próbę teoretycznego wyjaśnienia przyczyn braku asertywności, a także przekształceń, jakie powstają podczas treningu i zmiany. Ta warstwa książki zasługuje na szczególną uwagę, gdyż pozwala podjąć próbę zmiany w sposób refleksyjny, unikając przy tym działania „na wiarę”. To, co jest szczególnie interesujące, biorąc pod uwagę czasopismo, w którym ukaze się ta recenzja, to rozdział dotyczący opisu asertywności w świetle analizy transakcyjnej.



Książka składa się z czternastu rozdziałów, w których autorka po kolei przechodzi przez elementy kluczowe dla zrozumienia asertywności i dróg prowadzących do zmiany. Pierwszy rozdział zawiera informacje poświęcone temu, w jaki sposób bycie asertywnym wiąże się z zaspokajaniem potrzeb psychologicznych. Przechodząc przez poszczególne piętra piramidy potrzeb, dochodzimy do potrzeb przynależności, szacunku, uznania i miłości. Autorka, posługując się przykładami, szybko wskazuje na wewnętrzne źródła zachowań asertywnych. Jest to przydatne w zrozumieniu sensowności poszczególnych zachowań oraz ich skutków dla jakości naszego funkcjonowania. Kolejny rozdział, poświęcony emocjom, pozwala zrozumieć, jakie mechanizmy powstrzymują nas przed określonymi zachowaniami. Dużym walorem tego opisu jest wskazanie na przydatność akceptacji naszej emocjonalności, jeśli czegoś nie możemy zmienić, to nie warto z tym walczyć. Kolejne dwa rozdziały opisują to, jak powstają asertywne i nie-asertywne wzory zachowań. Pierwszy odnosi się do ról rodzinnych, autorka wskazuje na konsekwencje określonych dysfunkcji, jednocześnie daje pewne wprowadzenie do kolejnego rozdziału, tyającego się analizy transakcyjnej. Rozdział ten warto polecić jako przykład korzystania z analizy transakcyjnej do opisu zjawisk życia społecznego i procesów edukacyjnych. Autorka książki omawia kwestie skryptu, pozycji interpersonalnych, dokonuje prostej analizy strukturalnej, omawiając poszczególne stany Ja. Do tego momentu wplatane są wyjaśnienia pomagające czytelnikowi powiązać teorię analizy transakcyjnej z asertywnością. To, co jest pewnym brakiem na etapie analizy strukturalnej, to zbyt pobieżne potraktowanie stanu Ja-Dorosły, który bierze udział w procesie zmiany i budowania nowych zachowań, szczególnie asertywnych<sup>1</sup>. Można założyć, że ta część książki poświęcona jest głównie zrozumieniu zjawiska, nie zaś samemu treningowi, jednak szerszy opis mógłby być bardziej przydatny w toku dalszej pracy. Rozdział kończy się opisem procesu komunikowania się w ujęciu analizy transakcyjnej, jest on stosunkowo prosty i też można by go wzbogacić o przykłady wskazujące, jak dzięki analizie transakcyjnej można nagiąć komunikację do naszych potrzeb i dbać o swoje bezpieczeństwo psychologiczne<sup>2</sup>. W tym miejscu kończy się pierwsza, teoretyczna część książki i autorka przechodzi do bloku, który zatytułowała: *droga do zmiany*. Znajdziemy tu rozdziały dotyczące budowania poczucia własnej wartości, radzenia sobie z lękiem, ustalania granic

<sup>1</sup> Rozwój stanu Ja-Dorosły oraz jego znaczenie dla jakości funkcjonowania człowieka omówione są w wielu pozycjach dotyczących analizy transakcyjnej, można polecić w szczególności zapoznanie się z opracowaniem Muriel James i Dorothy Jongeward, *Narodzić się by wygrać*, Rebis, Poznań 1994, s. 288–336 lub w wersji skróconej: Z. Wiczorek, *Rozwój osobowości w analizie transakcyjnej a inne koncepcje samorozwoju*, [w:] J. Jagieła (red.), *Analiza transakcyjna w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo WSP w Częstochowie, Częstochowa 1997, s. 43–56.

<sup>2</sup> Zainteresowanych tematyką Czytelników można odesłać do: Z. Wiczorek, *Pomidor... zabawa czy zasada? Jak wykorzystać analizę transakcyjną w uczeniu asertywności?*, [w:] J. Jagieła (red.), *Analiza transakcyjna w edukacji*, Wydawnictwo AJD, Częstochowa 2011, s. 173–188.

oraz dbania o cudze granice. Język dalej jest czytelny, pojawiają się przykłady, opisy i ćwiczenia do samodzielnego wykonania, pomocne w budowaniu procesu zmiany. Ta część ma charakter niejako defensywny, czytelnik przechodzi tu pewną naturalną drogę, najpierw musi zadbać o swoje bezpieczeństwo psychologiczne, zanim wyruszy w drogę prowadzącą do zmiany świata. W dalszej kolejności pojawiają się więc rozdziały dotyczące wyrażania oczekiwań, uczuć, myśli, przekonań oraz mówienia i przyjmowania komplementów, przechodzimy zatem do kształtowania naszego otoczenia. Ostatnia część książki dotyczy asertywności w pracy i domu, gdzie pojawiają się elementy związane z kontaktem z klientem, współpracownikami czy przełożonymi. Ostatnie rozdziały dotyczą problematyki wychowania; autorka omawia często pojawiające się problemy, zataczając jednocześnie symboliczne koło i wskazując, jak asertywność reprodukuje się w procesie wychowania. Książka niejako rozpoczyna się od rodziny i na rodzinie kończy. W drugiej i trzeciej części autorka nie korzysta już z języka analizy transakcyjnej, pojawiają się jednak odnośniki, które czytelnik może uznać za inspirowane teorią Erica Berne'a.

Z punktu widzenia czytelnika poszukującego dobrego poradnika pozwalającego na samodzielne szkolenie, książka jest z pewnością warta polecenia. Czytelna struktura, przejrzyste formatowanie, liczne przykłady, cytaty i odnośniki. Wszystko to wzbogacone jest zestawem prostych ćwiczeń do samodzielnego wykonania, które powinny być pomocne w procesie zmiany. Z punktu widzenia czytelnika zainteresowanego analizą transakcyjną, zwabionego przykładowo analizą spisu treści, książka pozostawia niedosyt. Część poświęcona analizie transakcyjnej jest raczej skromna, autorka nie wykorzystuje potencjału teorii do pogłębionych opisów, brakuje też wyraźnych odnośników łączących ten rozdział z dalszymi częściami książki. Pomimo pewnych braków, warto jednak pozycję polecić jako bardzo sprawnie przygotowany poradnik, który przy okazji chwytanego tematu asertywności popularyzuje teorię analizy transakcyjnej. Jest szansa, że czytelnicy zachęceni podanymi przykładami sięgną do cytowanej literatury i dołączą do grupy osób korzystających w życiu z potencjału teorii i języka Erica Berne'a.