

Andrzej Moszczyński

# Inaczej o byciu asertywnym



INSPIRUJĄCY PORADNIK



**Andrzej Moszczyński**

# **Inaczej o byciu asertywnym**



2021

© Andrzej Moszczyński, 2021

Korekta oraz skład i łamanie:  
Wydawnictwo Online  
[www.wydawnictwo-online.pl](http://www.wydawnictwo-online.pl)

Projekt okładki:  
Mateusz Rossowiecki

Wydanie I

ISBN 978-83-65873-96-5

Wydawca:



ANDREW MOSZCZYNSKI  
INSTITUTE

Andrew Moszczyński Institute LLC  
1521 Concord Pike STE 303  
Wilmington, DE 19803, USA  
[www.andrewmoszczyński.com](http://www.andrewmoszczyński.com)

Licencja na Polskę:  
Andrew Moszczyński Group sp. z o.o.  
ul. Grunwaldzka 472  
80-309 Gdańsk  
[www.andrewmoszczyński.group.com](http://www.andrewmoszczyński.group.com)

Licencję wyłączną na Polskę ma Andrew Moszczyński Group sp. z o.o. Objęta jest nią cała działalność wydawnicza i szkoleniowa Andrew Moszczyński Institute. Bez pisemnego zezwolenia Andrew Moszczyński Group sp. z o.o. zabrania się kopiowania i rozpowszechniania w jakiegokolwiek formie tekstów, elementów graficznych, materiałów szkoleniowych oraz autorskich pomysłów sygnowanych znakiem firmowym Andrew Moszczyński Group.

*Ukochanej Żonie  
Marioli*



## SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Rozdział 1. Co to znaczy „być asertywnym”?	11
Rozdział 2. Pięć praw regulujących zachowania asertywne	17
Rozdział 3. Wewnętrzne blokady	21
Rozdział 4. Czynniki wspomagające zachowania asertywne	23
Rozdział 5. Przyjmowanie ocen	25
Rozdział 6. Wyrażanie krytyki	29
Rozdział 7. Wyrażanie gniewu	31
Rozdział 8. Stopniowanie reakcji	35
Rozdział 9. Odmawianie	37
Rozdział 10. Negocjacje	41

Rozdział 11. Asertywny bohater	45
Co możesz zapamiętać?	53
Bibliografia	55
O autorze	71
Opinie o książce	77
Dodatek. Cytaty, które pomagały autorowi napisać tę książkę	81



## Wstęp

Gdy rozpoczynasz budowę domu, najpierw myślisz o solidnej podstawie, gruncie, na którym go stawiasz. Potem o fundamencie, wzmocnieniach, ścianach i dachu, a na końcu o pracach wykończeniowych. Tak jest również z naszą osobowością, z naszym istnieniem – gdy mamy niezbędną podstawę, możemy zająć się rozwijaniem tych cech i postaw, które sprawiają, że nasze życie będzie jeszcze wspanialsze. W tym aspekcie ważne są nasze relacje z ludźmi, bo od nich w ogromnym stopniu zależy komfort naszego życia.

Właściwe i satysfakcjonujące kontakty z otoczeniem zapewni nam asertywność. Zdobycie tej umiejętności, choć nie zawsze łatwe, jest rodzajem moralnego obowiązku każdego człowieka. Dzięki asertywności życie staje się przyjemniej-

sze i łatwiejsze, jej brak natomiast jest źródłem większości konfliktów, przysparza niepotrzebnych kłopotów nam i ludziom wokół nas. Jak zatem być asertywnym?



# Rozdział 1

## Co to znaczy „być asertywnym”?

Asertywność to postawa charakteryzująca się posiadaniem i wyrażaniem własnego zdania oraz bezpośrednim wyrażaniem emocji w granicach nienaruszających praw innych osób.

Takie podejście wyklucza zachowania agresywne, ponieważ osoba asertywna, choć kładzie nacisk na obronę swoich praw w kontaktach z otoczeniem, to jednak używa do tego celu jedynie akceptowanych społecznie środków wyrazu. Potrafi kontrolować własne reakcje i nie poddaje się zbyt łatwo manipulacjom i naciskom emocjonalnym innych osób.

W skład postawy asertywnej wchodzi między innymi: zdolność odmawiania bez okazywania uległości i bez ranienia uczuć innych ludzi, umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i po-

chwał, elastyczność zachowania, świadomość własnych słabych i mocnych stron, wrażliwość na innych oraz stanowczość. Człowiek asertywny potrafi wyznaczać sobie cele i konsekwentnie je osiągać oraz dbać o zaspokajanie własnych pragnień.

Asertywność wiąże się z pojęciem terytorium psychologicznego. Psychologowie posługują się nim w odniesieniu do naszych myśli, uczuć, postaw, potrzeb czy nawet rzeczy materialnych, wobec których obowiązują prawa przysługujące każdej jednostce. Wiele z tych praw ustalamy w relacjach z innymi ludźmi. Jeśli sam nie zdecydujesz się na określenie swoich granic, inni je ustalą według własnego uznania i reguł, najczęściej dla Ciebie niekorzystnych.

Odróżnia się dwa rodzaje postawy asertywnej: obronną i ekspansywną. **Asertywność obronna** potrzebna jest do obrony naszego terytorium psychologicznego. Używamy jej, reagując na krytykę lub odmawiając. **Asertywność ekspansywna** jest niezbędna, gdy docieramy do terytorium psychologicznego drugiej osoby.

Używamy jej, chwając innych, wyrażając prośby i oczekiwania oraz krytykując.

Asertywność w żadnym wypadku nie polega na realizowaniu własnych zamierzeń kosztem innych. Odnosi się raczej do rozsądnej dbałości o swoje interesy z uwzględnieniem potrzeb otoczenia, ale bez ulegania jego negatywnym naciskom. Asertywność obok empatii jest podstawową umiejętnością wchodzącą w skład inteligencji emocjonalnej. Jest to zdolność nabyta i każdy może się jej nauczyć.

W wymiarze praktycznym asertywność odnosi się do swobodnego wyrażania emocji i potrzeb. Polega na uświadamianiu innych, jak mają Cię traktować. Oznacza korzystanie z osobistych praw bez naruszania praw innych i ranienia ich uczuć. Jest to postawa pełna szacunku dla siebie i innych ludzi. Osoba asertywna zna swoje możliwości i ograniczenia, akceptuje siebie i stara się w pełni wykorzystywać swój potencjał. Stawia sobie realistyczne cele i nie podejmuje się zadań zbyt trudnych ani takich, do których nie jest wewnętrznie przekonana. Potra-

fi odmówić, jeśli czegoś nie może lub nie chce zrobić. Dzięki temu oszczędza rozczarowań sobie i innym. Człowiek asertywny nie przejmuje się nadmiernie porażkami, pozwala sobie na popełnianie błędów, ale wyciąga z nich wnioski. Nie obawia się wyrażać opinii, myśli, uczuć i pragnień. Potrafi pogodzić się z krytyką i oceną, umie walczyć o swoje prawa i egzekwować ich przestrzeganie. Nie jest jednak agresywny, nie obraża innych. Wręcz przeciwnie – potrafi doskonale porozumieć się z otoczeniem i dąży do harmonijnego współistnienia z nim.

Trening asertywności powinien przejść każdy. Pomaga on pozbyć się niektórych niekorzystnych cech. Nieśmiałość, wstydlivość, nadmierna skromność, niska samoocena, skłonność do obwiniania innych, obawa przed rywalizacją, skłonność do dominacji, obawa przed popełnianiem błędów, nadmierna usłużność i uległość – tych cech zwykle w sobie nie lubimy.

Postawa asertywna przydaje się w relacjach ze współmałżonkiem – pozwala na radzenie sobie z poczuciem odrzucenia, niezrozumienia,

zazdrością. Jest pomocna także w życiu zawodowym – pomaga przyjmować krytykę, radzić sobie ze współzawodnictwem czy odmawiać wykonywania zadań, których z różnych powodów nie możemy się podjąć. Asertywność będzie także nieocenionym narzędziem w relacjach z dziećmi, przyjaciółmi, urzędnikami, personelem sklepów i wszystkimi innymi osobami, które na co dzień spotykamy.

Zainteresowanych tematem asertywności odsyłam do fachowej literatury, zachęcam również do zagłębienia się w to zagadnienie od strony praktycznej. Na rynku istnieje wiele firm szkoleniowych oferujących treningi asertywności. W dalszej części książki zamieszczę przykłady zastosowania niektórych technik, które pomagają wyćwiczyć taką postawę.







## O autorze

**Andrzej Moszczyński** od 30 lat aktywnie zajmuje się działalnością biznesową. Jego główną kompetencją jest tworzenie skutecznych strategii dla konkretnych obszarów biznesu.

W latach 90. zdobywał doświadczenie w branży reklamowej – był prezesem i założycielem dwóch spółek z o.o. Zatrudniał w nich ponad 40 osób. Spółki te były liderami w swoich branżach, głównie w reklamie zewnętrznej – tranzytowej (reklamy na tramwajach, autobusach i samochodach). W 2001 r. przejęciem pakietów kontrolnych w tych spółkach zainteresowały się dwie firmy: amerykańska spółka giełdowa działająca w ponad 30 krajach, skupiająca się na reklamie radiowej i reklamie zewnętrznej oraz największy w Europie fundusz inwestycyjny. W 2003 r. Andrzej sprzedał udziały w tych spółkach inwestorom strategicznym.

W latach 2005-2015 był prezesem i założycielem spółki, która zajmowała się kompleksową komercjalizacją liderów rynku deweloperskiego (firma w sumie

sprzedała ponad 1000 mieszkań oraz 350 apartamentów hotelowych w systemie condo).

W latach 2009-2018 był akcjonariuszem strategicznym oraz przewodniczącym rady nadzorczej fabryki urządzeń okrętowych Expom SA. Spółka ta zasięgiem działania obejmuje cały świat, dostarczając urządzenia (w tym dźwigi i żurawie) dla branży morskiej. W 2018 r. sprzedał pakiet swoich akcji inwestorowi branżowemu.

W 2014 r. utworzył w USA spółkę LLC, która działa w branży wydawniczej. W ciągu 14 lat (poczynając od 2005 r.) napisał w sumie 22 kieszonkowe poradniki z dziedziny rozwoju kompetencji miękkich – obszaru, który ma między innymi znaczenie strategiczne dla budowania wartości niematerialnych i prawnych przedsiębiorstw. Poradniki napisane przez Andrzeja koncentrują się na przekazaniu wiedzy o wartościach i rozwoju osobowości – czynnikach odpowiedzialnych za prowadzenie dobrego życia, bycie spełnionym i szczęśliwym.

Andrzej zdobywał wiedzę z dziedziny budowania wartości firm oraz tworzenia skutecznych strategii przy udziale następujących instytucji: Ernst & Young, Gallup Institute, PricewaterhouseCoopers (PwC) oraz Harvard Business Review. Jego kompetencje można przyrównać do pracy **stroiciela instrumentu**.

Kiedy miał 7 lat, mama zabrała go do szkoły muzycznej, aby sprawdzić, czy ma talent. Przeszedł test

pozytywnie – okazało się, że może rozpocząć edukację muzyczną. Z różnych powodów to nie nastąpiło. Często jednak w jego książkach czy wykładach można usłyszeć bądź przeczytać przykłady związane ze światem muzyki.

Dlaczego można przyrównać jego kompetencje do pracy stroiciela na przykład fortepianu? Stroiciel udoskonala fortepian, aby jego dźwięk był idealny. Każdy fortepian ma swój określony potencjał mierzony jakością dźwięku – dźwięku, który urzeka i wprowadza ludzi w stan relaksu, a może nawet pozytywnego ukojenia. Podobnie jak stroiciel Andrzej udoskonala różne procesy – szczególnie te, które dotyczą relacji z innymi ludźmi. Wierzy, że ludzie posiadają mechanizm psychologiczny, który można symbolicznie przyrównać do **mentalnego żyroskopu** czy **mentalnego noktowizora**. Rola Andrzeja polega na naprawieniu bądź wprowadzeniu w ruch tych „urządzeń”.

Żyroskop jest urządzeniem, które niezależnie od komplikacji pokazuje określony kierunek. Tego typu urządzenie wykorzystywane jest na statkach i w samolotach. Andrzej jest przekonany, że rozwijanie **koncentracji i wyobraźni** prowadzi do włączenia naszego mentalnego żyroskopu. Dzięki temu możemy między innymi znajdować skuteczne rozwiązania skomplikowanych wyzwań.

**Noktowizor** to wyjątkowe urządzenie, które umożliwia widzenie w ciemności. Jest wykorzystywane przez wojsko, służby wywiadowcze czy myśliwych. Życie Andrzeja ukierunkowane jest na badanie tematu źródeł wewnętrznej motywacji – siły skłaniającej do działania, do przejawiania inicjatywy, do podejmowania wyzwań, do wchodzenia w obszary zupełnie nieznanne. Andrzej ma przekonanie, że rozwijanie **poczucia własnej wartości** prowadzi do włączenia naszego mentalnego noktowizora. Bez optymalnego poczucia własnej wartości życie jest ciężarem.

W swojej pracy Andrzej koncentruje się na procesach podnoszących jakość następujących obszarów: właściwe interpretowanie zdarzeń, wyciąganie wniosków z analizy porażek oraz sukcesów, formułowanie właściwych pytań, a także korzystanie z wyobraźni w taki sposób, aby przewidywać swoją przyszłość, co łączy się bezpośrednio z umiejętnością strategicznego myślenia. Umiejętności te pomagają rozumieć mechanizmy wywierania wpływu przez inne osoby i umożliwiają niepoddawanie się wszechobecnej indoktrynacji. Kiedy mentalny noktowizor działa poprawnie, przekazuje w odpowiednim czasie sygnały ostrzegające, że ktoś posługuje się manipulacją, aby osiągnąć swoje cele.

Andrzej posiada również doświadczenie jako prelegent, co związane jest z jego zaangażowaniem w działa-

nia społeczne. W ostatnich 30 latach był zapraszany do udziału w różnych szkoleniach i seminariach, zgromadzeniach czy kongresach – w sumie jako mówca wystąpił ponad 700 razy. Jego przemówienia i wykłady znane są z inspirujących przykładów i zachęcających pytań, które mobilizują słuchaczy do działania.





## Opinie o książce

Małe dziecko przychodzi na świat bez instrukcji obsługi, o czym boleśnie przekonują się kolejne pokolenia młodych rodziców. A jednak mimo tej pozornej przeszkody ludzkość była i jest w stanie poradzić sobie z tym wyzwaniem. Jak? Młodzi rodzice szybko uczą się – głównie metodą prób i błędów – jak zaspokajać potrzeby swojego dziecka. Rodzicielstwo to ciekawa mieszanka zaufania do własnej intuicji, pomocy bliskich i odwołania do wiedzy ekspertów. To nie stały zestaw umiejętności, które ujawniają się w chwili narodzin dziecka, lecz raczej proces nabywania nowych umiejętności dostosowanych do potrzeb i rozwoju własnych pociech.

Nie inaczej jest w przypadku rozpoznania swoich talentów i wykorzystania ich w codziennym życiu. Nie są to zdolności, jakie nabywa się po przeczytaniu jednej książki lub uczestniczeniu w weekendowych warsztatach, lecz raczej droga, na którą się wchodzi świadomie i którą podąża przez resztę życia. Wybierając się w podróż, zwykle pakujemy ze sobą przewodnik i mapę,

dlatego też podczas podróży do własnego wnętrza także warto sięgnąć po jakiś przewodnik. Seria książek autorstwa Andrzeja Moszczyńskiego jest właśnie takim przewodnikiem, zawierającym cenne podpowiedzi oraz techniki odkrywania i wykorzystywania swoich talentów. Autor nie stawia się w pozycji eksperta wiedzącego lepiej, co jest dla nas dobre, lecz raczej doradcy odwołującego się szeroko do filozofii, literatury, współczesnych technik doskonalenia osobowości i własnych doświadczeń. Zdecydowanymi mocnymi stronami tej serii są przykłady z życia ilustrujące prezentowane zagadnienia oraz bogata bibliografia służąca jako punkt do dalszych poszukiwań dla wszystkich zainteresowanych doskonaleniem osobowości. Uważam, że seria ta będzie pomocna dla każdego zainteresowanego świadomym życiem i rozwojem osobistym.

***Ania Bogacka***

Editorial Consultant and Life Coach

\* \* \*

Na rynku książek wybór poradników jest ogromny, ale wśród tego ogromu istnieją jasne punkty, w oparciu o które można kierować swoim życiem tak, by osiągnąć spełnienie. Samorealizacja jest osiągnięta poprzez mą-



drość i świadomość. To samo sprawia, że książki Andrzeja Moszczyńskiego są tak użyteczne i podnoszące na duchu. Dzielenie się mądrością w formie przykładów wielu historycznych postaci oświetla drogę w tej kluczowej podróży. Każda z książek Andrzeja jest kompletna sama w sobie, jednak wszystkie razem stanowią zestaw narzędzi, przy pomocy których każdy z nas może ulepszyć umysł i serce, aby ostatecznie przyjąć proaktywną i współczującą postawę wobec życia. Jako osoba, która badała i edytowała wiele tekstów z filozofii i duchowości, mogę z entuzjazmem polecić tę książkę.

*Lawrence E. Payne*



# OFERTA WYDAWNICZA

Andrew Moszczynski Group sp. z o.o.



Andrzej Moszczyński

## Inaczej o wartościach



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o pozytywnym myśleniu



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o inicjatywie



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o miłości



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o motywacji



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o podejmowaniu decyzji



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## **Inaczej o byciu realistą**



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## **Inaczej o priorytetach**



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## **Inaczej o byciu wnikliwym**



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## **Inaczej o byciu asertywnym**



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## **Inaczej o wierze w siebie**



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## **Inaczej o umiejętności wyznaczania i osiągnięcia celów**



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o zaufaniu



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o planowaniu



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o byciu odważnym



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o byciu wytrwałym



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o uczeniu się



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o entuzjazmie



INSPIRUJĄCY PORADNIK