

# ASERTIVITA

## **Lieratura.:**

Capponi, V., Novák, T. *Asertivně do života*. Praha: Grada, 2004. 176 s. ISBN 80-247-0989-9

Capponi, V., Novák, T. *Sám sobě psychologem*. Praha: Grada Publishing, 2001. 220 s. ISBN 80-247-0606-7

Novák, T. *Sám sobě rodičem*.

Praško, J. *Asertivita*. Praha: Scarabeus, 1994.

Praško, J., Prašková, H. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada publishing, 1996. 184 S. ISBN 80-7169-334-0

## **1. CO JE ASERTIVITA**

1. způsob chování a mezilidské komunikace

2. 3 způsoby chování:

protistrana = nepřítel

- pasivní
  - nedovede jasně sdělit svá přání a potřeby
  - je „bezbranný“ vůči požadavkům druhých (neodolá manipulaci)
  - nedokáže trvat na svém → je snadno ovlivnitelný
  - **!!!** Ne každé vyhovění druhé straně či vzdání se svých cílů je projevem pasivity **!!!**
- agresivní
  - prosazuje se na úkor druhých
  - nedbá na cizí práva, ponižuje a sráží sebedůvěru druhých
  - ne vždy dosáhne svého („*Řekl jsem jim to od plic... X nic se nezměnilo*)
  - používá sarkasmus a ironii X tiché, přesládlé sdělení, které není k věci, jen ponižuje druhého (sdělení „mezi řádky“)
- asertivní
  - umí požádat o laskavost
  - přesně a jasně formuluje svůj požadavek
  - pozitivní postoj k druhým
  - druhý je pro něj partner, ne protivník
  - přiměřené sebevědomí
  - umí naslouchat
  - věří tomu, o čem je přesvědčený (nebojí se pod váhou argumentů změnit názor)  
→ Člověk se rozhoduje sám za sebe a za své rozhodnutí nese zodpovědnost.

## **2. ASERTIVNÍ DESATERO**

1. **Mám právo sám posuzovat svoje vlastní jednání, myšlenky a pocity a být si za ně a za jejich důsledky sám zodpovědný.**

*Manipulativní pověra:* „*Neměl bys nezávisle na jiných posuzovat sám sebe nebo svoje chování.*

*Musíš být posuzován a hodnocen vnějšími pravidly a autoritou, která je moudřejší než ty sám.*

→ Jde o náš život, žádná vnější autorita jej za nás žít nebude. Odvolání se na to, „co se má“ a „co nemá“ je manipulativní (pokud nejde o přesně daný zákon, předpis apod.).

2. **Mám právo neposkytovat žádné výmluvy, vysvětlení, ani ospravedlnění svého jednání.**

*Manipulativní pověra:* „*Za své chování jsi zodpovědný druhým lidem, máš jim skládat své účty a měl bys všechno, co děláš, zdůvodňovat a omluvit.*“

→ Když něco nechci, nemusím vysvětlovat proč. Prostě nechci.

3. **Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za řešení problémů jiných lidí.**

*Manipulativní pověra:* „*Vůči některým institucím a lidem máš větší závazky než vůči sobě. Měl bys obětovat své vlastní hodnoty a přizpůsobit se.*“

→ Někdo už nechce psa. „Přece ho nenecháš utratit...“ nebo „Protože jsi nám nepomohl se psem, nemůžeme na dovolenou.“

#### 4. Mám právo změnit svůj názor.

*Manipulativní pověra:* „Jakmile sis už jednou udělal určitý názor, nikdy bys ho neměl měnit! Musel by ses omluvit nebo přiznat, že ses mylil a to znamená, že jsi nezodpovědný.“

#### 5. Mám právo dělat chyby a být za ně zodpovědný.

*Manipulativní pověra:* „Nesmíš dělat chyby! Pokud je děláš, musíš mít pocit viny! Ostatní lidé by v takovém případě měli tvoje chování a rozhodování kontrolovat!“

→ Je třeba chybu přiznat: „Máš pravdu, udělal jsem chybu a způsobil ti starosti. Bylo to ode mne hloupé.“

#### 6. Mám právo říct: „Já nevím.“

*Manipulativní pověra:* „Měl bys znát odpověď na každou otázku, týkající se následků tvého chování. Když tyto odpovědi neznáš, nejsi si vědom problémů, které způsobuješ ostatním lidem. Jsi nezodpovědný a měl bys být kontrolován.“

→ Typické manipulativní otázky „A co si myslíš, kdyby každý děla..., co by se stalo?“ Nebo „A co bude až...?“ nebo „Jak by ses cítil, kdyby...?“ Odpověď přece nemusíme znát. Stačí otevřeně říct: „Já nevím.“

#### 7. Mám právo být nezávislý na dobré vůli jiných lidí.

*Manipulativní pověra:* „Lidé, se kterými přicházíš do styku, by k tobě měli mít kladný vztah. Potřebuješ přeci druhé, bez nich se žít nedá. Je velmi důležité, aby tě všichni měli rádi.“

→ Jde o manipulaci typu: „Co by si řekli...?“, v dialogu pak nátlak typu: „Tohle si teda budu pamatovat...!“, „Toho budeš litovat...!“

Naše chování nemusí být závislé na schválení druhými lidmi. Vhodné odpovědi jsou např. „Nechápu, to zní, jako že mě už nebudeš mít rád?“, „Proč bych měl vědět, co by tomu říkal...?“

#### 8. Mám právo činit nelogická rozhodnutí.

*Manipulativní pověra:* „Měl by ses držet logiky, zdravého rozumu, racionality a umět jimi zdůvodnit vše, co děláš. Pokud něco logicky zdůvodnit nemůžeš, není to rozumné a dělat bys to prostě neměl. Nejsi přeci malé dítě.“

→ Pán dámě nabídne pomoc s kufry, pak má nepříjemné otázky. Žena jej požádá, aby kufry položil a odešel. Ona učinila „nelogické“ rozhodnutí - je zase na začátku a není schopná dopravit kufry do hotelu.

#### 9. Mám právo říct: „Já ti nerozumím“.

*Manipulativní pověra:* „Musíš být vnímavý a citlivý a umět předvídat potřeby svých bližních. Musí chápat co potřebují, i když to jasně neřekli. Jestliže nechápeš, co druzí chtějí i bez toho, že by ti to vysloven řekli, jsi ignorant nebo hlupák!“

#### 10. Mám právo říct: „Je mi to jedno!“

*Manipulativní pověra:* „Musíš se snažit být stále lepší, dokonalejší. Asi se ti nepodaří být perfektní, ale jsi povinen se o to snažit. Když ti někdo naznačí, jak by ses mohl vylepšit, máš povinnost ho poslechnout. Pokud to neuděláš, jsi líný, bezcenný, degenerovaný a nezasloužíš si úctu. Nemůžeš si ani sám sebe vážít.“

→ Člověk má právo nebýt dokonalý. Navíc co je perfektní pro jednoho, může být ubohé pro druhého.

### 3. ASERTIVNÍ TECHNIKY

- prosazování oprávněného požadavku - *Technika poškrábané desky*
- obrana před manipulací - *Umění říkat NE bez pocitu viny*
- obrana před kritikou - *Otevřené dveře*
- běžný rozhovor - *Technika otevřených otázek a volných informací / otevřených odpovědí*
- umění požádat o laskavost, přijmout laskavost, odmítnout laskavost
- *Kompromis, konsensus* – vrcholné umění asertivního člověka