

Jednej asertivně!

Asertivně na duševní hygienu

Tomáš Novák



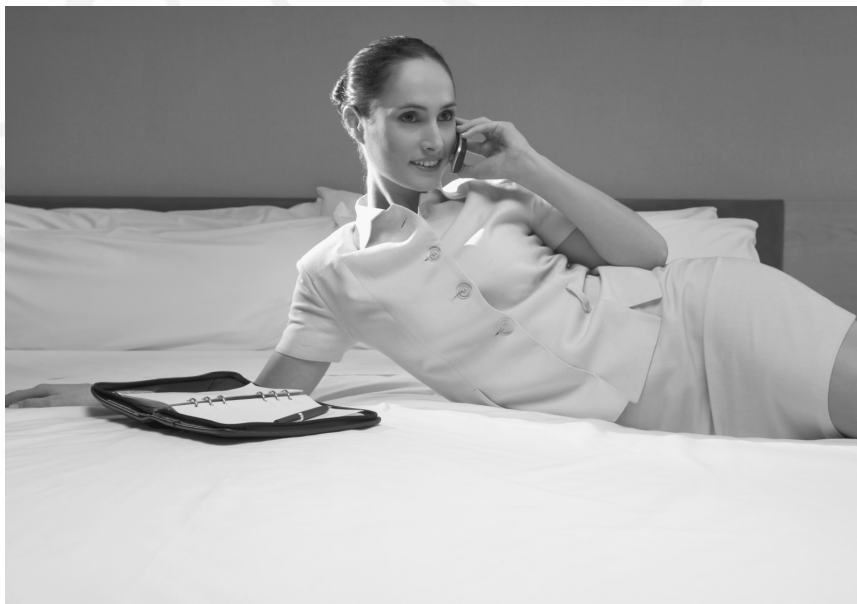
psychologie pro každého

**ASERTIVNÍ PRAVIDLA PRO KAŽDÝ DEN
ASERTIVNĚ PROTI MANIPULACI A STRESU
TESTY A JEDNODUCHÁ CVIČENÍ**

Jednej asertivně!

Asertivně na duševní hygienu

Tomáš Novák



GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

PhDr. Tomáš Novák

JEDNEJ ASERTIVNĚ!

Asertivně na duševní hygienu

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4666. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín

Sazba a zlom Radek Vokál

Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 120

Vydání 1., 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2012

Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-3999-1 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7647-7 (elektronická verze ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-7648-4 (elektronická verze ve formátu EPUB)

OBSAH

8	MÍSTO ÚVODU
13	KOMU JE URČENA A O ČEM JE TATO KNIHA
16	Ještě jednou: Komu je určena tato kniha... zamyšlení pro pokročilé
17	Zaujal vás předchozí výčet mýtů?
18	Test: Jak dalece jste asertivní?
21	OPAKOVÁNÍ MATKA MOUDROSTI... I V ASERTIVITĚ
21	Vymezení termínu asertivita
23	Maminka vám pravděpodobně říkala...
26	Asertivní práva a zásady
32	Extempore z kurzu – ironie kontra asertivita
35	Hra „to je hrozné, vidíte...“ a asertivita
36	Základy asertivní ideologie
38	Asertivita kontra memy
39	Poznejte „falešné přátele“
39	Jak se chová asertivní člověk?
62	Ostrov čistého vzduchu a zdraví v moři smogu a škodlivin – opus 2
66	ASERTIVITA A TERAPIE ZAMĚŘENÁ NA ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ
69	Rp: Asertivita
70	Asertivita a osobní spokojenost
74	ASERTIVITO, POMOŽ!

81

NA TRHU S RADAMI NABÍDKA PŘEVYŠUJE POPTÁVKU

85

ZISKY A ZTRÁTY ASERTIVITY

- 86 Asertivita a resilience
- 86 Asertivita proti stresu
- 88 Asertivita a tzv. pozitivní myšlení
- 89 Asertivita očima sociobiologů
- 90 Asertivita a pohlazení
- 92 Asertivita a transmutace pohlazení v soužití
- 96 Změna je mimo jiné i asertivní
- 99 Nebát se ozvat

106

ASERTIVNÍ DÍTĚ – MILÁČEK, NEBO POSTRACH?

- 106 Asertivní dětská práva dle sexuologů
- 108 Co dětskou asertivitu potlačuje
- 109 Co dětskou asertivitu posiluje

112

VŠECHNO VÍME, ZBÝVÁ „MALIČKOST“ – USKUTEČNIT TO

- 114 „Já píši vám, co mohu více...“ (A. S. Puškin)

116

NA ZÁVĚR

117

PŘEČTĚTE SI



Motto k zamyšlení

*Obdaří-li nás někdo jedním z těch příběhů, v nichž mravní čistota
a lstivost stojí proti sobě, radujeme se nejen z vlastní ctnosti,
ale i ze svého neomylného důvtipu, domníváme se, že v těchto otázkách
máme již bezpečná měřítka, a že tedy podvodník nás nemůže oklamat,
že bezcenný kov nás už neoslňuje a že instinktivně,
na první pohled poznáme vše, co se honosí cizím peřím.*

*A protože naše zmoudření je poměrně mladé, neboť až v posledních
letech udělalo tak závratný skok, vynášíme svůj soud tvrdě, bez odstínů,
jako kdysi novokřtění. Nedovedeme pochopit lidskou bytost, která není
z jednoho kusu. Nepřipouštíme, že by mohla přesahovat hranice našich
pojmových kategorií a trvale oscilovat, aniž by si to uvědomovala
mezi obojetností a poctivostí, že by se mohla sama ubíjet
marným hledáním rovnováhy.*

(Pierre Boulle)

*„... vzít věc do vlastních rukou a své problémy vyřešit sama.
Tohle je správné řešení.“*

(Stieg Larsson)

MÍSTO ÚVODU

Snad s výjimkou psychoanalýzy (té býval v padesátých letech minulého století v tzv. socialistických zemích připisován podíl na rozpoutání světové války) není v psychologii koncept, který by se tolik potýkal s nepochopením a varováním jako asertivita. Ochránci našeho holubičího národa před teorií vzniklou v USA míchají pravdu s polopravdami, neznalost vydávají za morálku, přesvědčují přesvědčené, ale oprávněně varují před nedouky. Otázkou je, proč namátkou necítí potřebu publikovat články na téma možnosti zneužití osobních aut k páchání zločinů. Pojednat by také šlo o riziku vystřídání strojevedoucího rychlíku železničním modelářem jiné profese. Když se něco dělá špatně, výsledek tomu odpovídá. Výcvik asertivity není výjimkou.

O mizerných seminářích namátkou píše Justýna Wimmerová. Text prezentovaný kurzivou uveřejnila na internetu 4. března 2010.

Komentář odpovídající znalostem „starších a pokročilých“ je v textu uveden podtrženě. Autorkou zvolený a níže uvedený titul by bylo možno změnit na *Krokodýlí slzy o asertivitě*.

Autorka nadepisuje jinak:

Asertivita ano, ale...

Asertivita. Asertivita. Asertivita. Zaříkadlo opakující se poslední dobou úplně všude. Na letácích o seminářích slibujících změnit náš život.

Komentář: Pokud se setkáte s textem nebo kurzem, který slibuje změnit váš život, šetřete svůj čas a peníze.

V drtivé většině jde o reklamní nadsázku s jediným cílem – získat nové zákazníky –, vyučuje se ve školách, na pracovních kurzech. Ne vždy dokáže vyřešit všechny naše potíže.

Komentář: Svatá pravda. To definitivně dokáže jen smrt.



Asertivita je způsob, jak vyjádřit své myšlenky a emoce upřímně.

Komentář: Pozor, ne tak docela. Upřímnost není nikde zcela přesně definována. Hranice mezi ní a hulvátstvím bývají sporné.

Asertivní neznamená být hrubý. Asertivita je schopnost dát otevřeně najevo své myšlenky, názory a postoje. Základem je vyjádřit své pocity slovy, jenž nikoho nezraní.

Komentář: „Nezraní“ je v psychické sféře opět velmi vágní termín. I velmi slušné sdělení oprávněného požadavku může některé lidi šokovat a mohou jej vnímat jako „zraňující“. Navíc slova: „Vaše slova mě zraňují,“ mohou být manipulativní bič. Psychická poranění lze účelově předstírat. „Vhodnější je proto vymezení“, volit slova slušná, ne ironická ani agresivní!

Ne s vážnými následky: *„Jednou mi volala kamarádka, která potřebovala pomoc s problémem,“ svěřuje se osmadvacetiletá sestřička v nemocnici Tereza Moláková. „Byla jsem zrovna po práci, unavená, těšila jsem se na klidný večer u televize a vydatný spánek. Potřebovala poradit se svým přítelem. Měla pocit, že ji podvádí. Na jejím hlase bylo znát, že asi není úplně v pořádku. Chtěla se sejít. Ovšem bylo osm hodin večer a já byla po třech dnech v práci vyčerpaná. Tudiž jsem ji odmítla. Kamarádka se ale doma, zatímco čekala na přítele, hodně opila, a když její partner dorazil domů, řekla mu, z čeho ho podezírám. Byla nejspíš ve svém alkoholovém opojení velmi nepříjemná. Přítel ji samozřejmě nepodváděl. Ale vzhledem k tomu, jak se chovala, jí řekl, že si myslí, že jejich vztah už nemá cenu, pokud mu nevěří, a rozešli se. Dodnes mě mrzí, že jsem si na ni neudělala čas. Možná bych tomu mohla zabránit.“*

Komentář: Možná by zlému dotyčným dokázala zabránit, možná ne. Nikdy nevíme, co by bylo, kdyby bylo... Víme ovšem, co je to tzv. blud omnipotence. Tedy bludné přesvědčení, že můj zásah vyřeší problémy druhých lidí. Stát se to samozřejmě může, ale je to dosti nepravděpodobné. V daném případě je zřejmé, že vztah již byl značně narušen. Unavená a vyčerpaná zachránkyně by jeho krach v lepším případě jen nepříliš oddálila. Mezi základní asertivní práva patří právo zvážet, zda a nakolik jsme zodpovědní za problémy druhých lidí.

Semináře asertivity, asertivní chování v praxi, asertivita v běžném životě – to je jen mnoho názvů pro jednu techniku chování vyučující se poslední dobou téměř všude. Všichni psychologové, psychoterapeuti a podobné profese se ohánějí asertivitou. Často se na těchto seminářích zapomínají zmínit o tom, že mezi asertivní techniky patří také slušnost a schopnost empatie.

Komentář: Slušnost a vlastně ani empatie mezi asertivní techniky nepatří. To by je totiž nesmírně degradovalo. Asertivní člověk totiž dle svého rozhodnutí buď být má, nebo nemá. Slušný, což je charakterový rys výrazně ovlivněný výchovou, by ovšem měl být za všech okolností. Empatie, schopnost vcítění je mimo jiné sycena i zmíněnou slušností. Při vši její potřebnosti, ba i kráse je jen na nás, zda a kde ji použijeme a v jaké míře. Mimochodem existuje i empatická asertivita. Jak název ukazuje, jeho obsahem je empatická prezentace asertivních dovedností. Pokud jej některý lektor svým žákům utají, postupuje v lepším případě jako profesor z anekdoty, který se rozhodl utajit žákům láčkovce. Zlobili, a tak to mají za trest. V horším případě je to mizerný lektor.

Možná je dobré, že lidé dokážou říci „ne“, nebo „ano“. Jasně a otevřeně.

Komentář: Možná... ne možná, ale docela určitě. Řeč budiž jasná, přinejmenším tam, kde je to nezbytné.

Ovšem uvědomme si, že svým souhlasem či nesouhlasem můžeme někomu ublížit. Jestliže schopnost být asertivní zastíní schopnost empatie, pak tu máme vážný problém. Kdo pomůže lidem v nouzi, našim přátelům, kteří potřebují pomoc v náročné životní situaci, pokud jim všichni jejich známí asertivně řeknou své „ne“?

Komentář: Na podobnou, citovým vydíráním podbarvenou řečnickou otázku odpoví znalec metody odkazem na asertivní právo „říci nevím“. Opravdu nevím, kdo dotčným za těchto okolností pomůže. Možná si pomohou sami, možná jim pomohou pomáhající instituce, možná docela cizí lidé. Teoreticky nelze dokonce vyloučit, že se problém vyřeší sám od sebe. Například zhruba třetina manželských problémů končí spontánní úpravou.

Řešení nebo komplikace? Jsou případy, kdy se asertivita nevyplácí. Na příklad u zaměstnavatele. Jistě si všichni představí, jak by bylo příjemné, napochodovat do kanceláře šéfa a říct mu na rovinu, co se nám nelíbí a že

chceme větší plat a lepší pracovní zařazení nebo rychlejší postup. Pokud váš vedoucí patří mezi menšinu cenící si upřímnost, nejspíš uspějete. Většina vedoucích má ale pocit, že jsou pány vašeho osudu, a tudíž si mohou dělat, co se jim zlíbí. V tom případě nejspíš skončíte na úřadě práce.

Komentář: Pravda, pravda. Jsou i případy, kdy se jízda autem nebo na motorce nevyplácí. Stačí, když nepřizpůsobíte rychlost jízdy stavu vozovky a na malér je zaděláno. Na první lekci kurzu asertivity by se měli kurzisté dozvědět, že metoda někdy vhodná je, a někdy není. A propos ani ten smutný konec na úřadě práce není ve výše uvedeném střetu se šéfem jistý. Možná již máte nabídku od konkurence, možná začnete podnikat sami, nebo konečně odejdete do zaslouženého důchodu, eventuálně poněkud urychlíte rodičovskou dovolenou. Teoreticky nelze vyloučit ani to, že šéf se tzv. chytlí za nos nebo příští týden končí.

Nepopírám jistou účinnost asertivních technik. Například základní technika pokažená gramofonová deska je postavena na tom, že neustále opakuje své „ne“ (nebo „ano“). To se samozřejmě hodí. Třeba když jste na večírku vypili nějaký ten drink a někdo vás prosí o odvoz domů. Potom opakování „ne, neodvezu tě“, má jistý smysl.

Komentář: Místo slova „jistý“ by bylo lépe užít slovo „určitě“. Řidičovy drinky a volant nejdou pranic dohromady bez ohledu na to, co si myslíme nejen o asertivitě, ale i o lidské komunikaci obecně.

Ale pokud je váš přítel ve složité situaci a vy ho několikrát asertivně odmítnete, pak nejspíš nebude vaším přítelem dlouho. Odmítnutí partnerčiny žádosti o pomoc s úklidem asi také vašemu vztahu moc neprospěje.

Komentář: Opět svatá, byť poněkud povrchní pravda. Existují kupříkladu tzv. muži 3S – slušní, slabí, seriózní, kteří nikdy neodmítnou partnerce pomoci v domácnosti, ale přesto jsou opouštěni. Plzákův povzdech – „Stejně jako tři mušketýři byli čtyři, jsou muži 3S vlastně také čtyři ... ta čtvrtá vlastnost bývá v rámci chování při ohrožení manželství ‚skřetství!‘“ – zde rozebírat nebudu. Jen velmi stručně dodávám, že ono čtvrté „es“ svým způsobem souvisí s nedostatečnou schopností jednat asertivně, a to včetně empatické asertivity.

Asertivita je jistě vhodným pomocníkem v situacích, kdy se nám nechce udělat něco, co nespěchá, není důležité či podstatné pro naše vztahy.

Komentář: Ale kdeže. Nad nepodstatnými, nedůležitými záležitostmi lze mávnout rukou... i tato schopnost, není-li provázena mučivými pocity nedostatečnosti, je asertivní. Asertivní ve smyslu vymezeném tzv. asertivními lidskými právy je třeba být tam, kde se jedná o věci subjektivně podstatné. Tedy takové, v jejichž rámci „na sobě nenechá dříví štípat“. Asertivita je vhodná i tam, kde nám jde především o věc, ne o vztah k určité osobě. Namátkou, pokud reklamujeme boty, jde nám o náhradu škody, ne o vztah k prodáváči.

V běžných lidských situacích bychom měli zapojit empatii a své city k tomu, abychom určili, co spadá do skupiny „nepodstatné!“ a co do skupiny „důležité“. Někdy musíme udělat něco, co zrovna nechceme proto, abychom si zachovali normální život s přáteli, rodinou a partnerem.

Komentář: Samozřejmě je tomu tak. Je to zcela v souladu s prvním asertivním právem: Člověk je sám sebe soudcem.

Předchozí komentáře k internetovému článku lze použít jako kontrolní test znalostí asertivity a jejich souvislostí. Výsledek bude mít formu zlomku. Počet vašich souhlasů s komentáři tvoří čitatele, jmenovatel je celkový počet těchto glos – 14. Výsledný zlomek naznačuje míru reálně asertivního myšlení.