

Asertivitou k sebedůvěře

Tomáš Novák



psychologie pro každého

**ASERTIVITA KROK ZA KROKEM
JAK ZVÝŠIT SEBEVĚDOMÍ
NEJČASTĚJŠÍ TRÁPENÍ A JAK NA NĚ**

Asertivitou k sebedůvěře

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

ASERTIVITOU K SEBEDŮVĚŘE

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 4458. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Radek Vokál
Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 136
Vydání 1., 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2011
Cover Photo © fotobanka Allphoto.cz

ISBN 978-80-247-3757-7 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7388-9 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

OBSAH

9

ÚVODEM

13

TROCHOU TEORIE O SOBĚ... A O BIČI NAD NĚKTERÝMI Z NÁS

- 18 Syndrom kachního peří kontra asertivní zdravé sebevědomí
 - 20 Jste opravdu dospělí?
-

22

CHYBY VNÍMÁNÍ A MIZERNÉ SEBEVĚDOMÍ

27

RACIONÁLNĚ NA IRACIONALITU

30

CO BYLO DŘÍVE? SLEPICE, NEBO VEJCE?

- 30 Úzkost
 - 31 Pocity viny
 - 33 Vyhýbavá porucha osobnosti
-

35

VÍTĚZ KONTRA PORAŽENÝ

38

POZOR PAST

53

PRVNÍ POMOC PRO POPELKU

- 53 Připomínáte Popelku, než potkala prince?

55	RP: EGOISTIN
60	Proč tvrdá slova?
62	VAŠE SEBEDŮVĚRA BUDE VYSOKÁ... AŽ SI JI ZVÝŠÍTE
64	GALERIE SLÁVY, ZMARU, NEBO MUZEUM KURIOZIT?
70	PRINC, ŽÁBA A NÁPIS NA LÍCI A RUBU TRIČKA
72	ASERTIVITA V JEJÍ VLÍDNÉ PODOBĚ
73	Východiska vlídné asertivity
74	Proč nebrat asertivitu na lehkou váhu?
76	Specifika komunikačního stylu vlídné asertivity
77	Asertivně na handicap
78	Asertivní obligace
79	Jednotlivé vlídné techniky asertivního jednání
80	Komplimenty
88	Jak na svoji Achillovu patu
95	CO VÁS ČASTO ZBYTEČNĚ TRÁPÍ?
95	Úskalí mamma hotelu
98	Jen víkendové manželství?
101	Ty děti
103	Jak se trápí „mrťafa“
106	Protivy se (ne)přitahují
112	Láska PC

117

JEN TROCHU ŠTĚSTÍ

- 121 Kdy „již konečně“ chytíme pověstnou mušku zlatou?
 - 123 Bonus: Útěcha ze života chirurga
 - 124 Mít se rád..., o to jde až v první řadě
-

127

VŠECHNO VÍTE... JEN PODLE TOHO JEDNAT

- 127 První krok: Žádné ano, ale...
 - 127 Druhý krok: Pryč s anamnézou
 - 128 Třetí krok: Jste soudci sama sebe!
 - 128 Čtvrtý krok: Neřeš to (úplně všechno), měl bys hlavu jako koš!
 - 130 Šestý krok: Spolupracovat můžete, ale ani soupeřit nemusíte
 - 130 Sedmý krok: „Kávu si osladím o trochu víc“... zejména pokud nemám cukrovku
 - 131 Osmý krok: Neupozorňovat na své nedostatky a nebát se hovořit o svých přednostech
 - 131 Devátý krok: Chyba je jenom chyba. Chybami se člověk učí...
 - 132 Desátý krok: Když nejde o život...
-

133

MÍSTO ZÁVĚRU

135

PŘEČTĚTE SI

ÚVODEM

Setkání s lidmi, kteří se podceňují, připadají si více či méně nemožní, neschopní naplnit požadavky, jež na ně život klade, mívají psychologové v popisu práce. V rámci tohoto údělu lze vzpomenout na klasický kreslený vtip. Na obrázku psycholog připomínající Sigmunda Freuda odpovídá pacientovi: „*Ne, nemějte obavy, vy netrpíte pocitem méněcennosti. Vy méněcenný prostě jste!*“

Připusťme alespoň teoreticky, že „co psáno, to dáno“. Možná je sdělení z vtipu opravdu reálné, leč málokterý znalec lidské duše by diagnózu formuloval takto tvrdě. Dovedu si ale představit, jak přemírou klientů již značně unavený a patřičně co do elánu vyhaslý odborník vypadne z obvyklé chápající role a ve snaze být patřičně asertivní bude takto agresivní. Nezvládnutý projev agrese ostatně nemusí mít na první pohled zřetelné příčiny. Historie a kontext s nimi mohou značně zamíchat.

Jiránkem nakreslený muž v bílém plášti vskutku připomíná výše zmíněného otce a zakladatele psychoanalýzy. Jeho vztahy k odrodilému žákovi Alfredu Adlerovi, který do dějin oboru uvedl pojem pocit méněcennosti, nebyly nejlepší. Přesněji řečeno byly pod bodem mrazu... V jisté době byly prostě mizerné. Lze si snadno představit, jak náhodné užití typického adlerovského pojmu „pocit méněcennosti“ v otázce pacienta dožene praoce psychoanalýzy k agresi. Ta může být zaměřena různě. Tak jako ve výše uvedeném příkladu proti druhému, byť třeba i nevinnému člověku, může působit i proti okolí. Je možné ji i „spolknout“. Nemizí, působí proti svému nositeli...

Dobrá, tohle je malá násobilka oboru. Nic nepochopitelného. Obtížněji lze porozumět postoji mnohých, řekněme naprosto ne méněcenných lidí. Namátkou typická je mladá žena, která v životě již dost podstatného zvládla a vykonala. Školu, práci, domácnost, péči o malé dítě... prostě vše, co život přináší. Jak už to mezi lidmi chodí, ne vždy bylo vše na podtrženou jedničku. Leckterý životní krok byl zvládnutý na dvojku... přísný kritik výjimečně zvolí třeba i dobrou nebo mávne rukou a řekne, že to takhle dostačuje. Dáma si ovšem připadá zcela nemožná.

Rozsáhlý výzkum Slovensko-českého ženského fondu (SCWF) konstatuje: Většině českých žen chybí ve srovnání s muži větší sebevědomí. Pětina žen se dokonce cítí provinile, když se snaží ve společnosti uspět a prosadit se. To často výrazně brzdí jejich chování, jednání a vystupování i pozici v zaměstnání. S rostoucím věkem navíc sebevědomí žen výrazně klesá. Podstatný je vliv partnera. Jeho existence a podpora sebevědomí a sebedůvěry výrazně zvyšuje. Nechtěná samota je i psychické deptání a ponižování působí opačně. Z výsledků a jejich interpretace ještě citaci: *„Zajímavé je, že i žena, která má vyšší vzdělání než partner, takového poznamky a shazování bere vážně, začne hledat chyby v sobě, pochybuje o svých schopnostech.“*

To ovšem bývá chyba. Teroristé ponižující a degradující své protějšky tak nečiní proto, že by byli znechuceni jejich vlastnostmi. Snaží se tímto sociálně nepřijatelným způsobem redukovat vlastní úzkost a nejistotu ve vztahu... byť by to za žádnou cenu nepřiznali.

Problém nízkého sebevědomí a neméně malé sebedůvěry je velmi nápadný u mladých, hezkých, šikovných žen. Znáám ho i v mužském provedení. Tam je méně nápadný, ale snad ještě úporněji přežívající než u slabšího pohlaví. Mylné přesvědčení o tom, že co do schopností, úspěchu, přitažlivosti pro druhé, šikovnosti a odolnosti proti stresu jsem – s opravdu jen mírnou nadsázkou – „ten nejmenší na celém světě“, bývá vskutku neobyčejně odolné. A kdyby jen odolávalo. Ono se šíří podobně, leč podstatně trvaleji než kruhy na vodě. Postižený pak vskutku vyniká mírou sebepodceňování a sebedůvěry nemá ani zbla. Na svá negativní přesvědčení, vydatně kořeněná negativními myšlenkami, reaguje dvěma jablíčky z jednoho stromu – depresivní pasivitou nebo agresivitou. Zatrpkle se užívá a zdaleka nevyužívá toho, co mu bylo genetickou výbavou, výchovou, prostředím, potažmo i osudem naděleno. Varianta dvě připomíná nášlapnou minu – i na malé podněty vybuchne. Jedná pak jako (agresivní) slon v porcelánu.

Co do dopadu na psychickou stabilitu, nebývá zde velký rozdíl mezi „internalisty“ přesvědčenými, že jsou to oni sami, co za vše špatné mohou, neb vlastní neschopností a nemožností promrhali všechny šance, a „externalisty“. Ti druzí mistři fatalismu žehrají na mizerný, ba přímo kletý osud, neštěstí, smůlu, prostě na mizerné předurčení.

Cílem této knihy je nabídnout právě těm trvale se podceňujícím, ať již zatrpkle staženým či v souvislosti s trápením nadměrně výbušným, alternativní řešení. Vidím je v asertivitě. Přesněji řečeno v některých oblastech tohoto přístupu ke komunikaci. Ne v její degradované, špatnými lektory popletené podobě. Žádná pomyslná široká ramena a hroší kůže umně skrytá v důvtipně psychologickém obalu. Východiskem budou formy a postupy pozitivní asertivity. Té, jež slušnost a korektnost staví nad povrchní úspěch a začíná u sebe. V erbu tohoto komunikačního systému není „převálcuj druhé a bez úspěchu se nevracej“. Spíše se tam skví: „Poznej sebe sama a využij to, co je ti dáno.“ K tomuto cíli chce přispět i předložená kniha. Velmi volně vychází z publikace „Věřte sami sobě!“ (Grada Publishing, 2010). Podstatně ji přepracovává a klade důraz na techniky tzv. měkké asertivity. Tj. na postupy, jež umožňují jednat sice asertivně, ale nikterak tvrdě. Prosazovat se přiměřeně a zůstat přitom vlídný a nad věcí. Zcela nové jsou kazuistiky ilustrující, jak se lidé se zmíněným problémem potýkají. Na výběr jich bylo skutečně mnoho. I to svědčí o palčivosti a míře rozšíření podceňování sebe sama ve společnosti, jež k danému jevu není nijak tolerantní.

TROCHOU TEORIE O SOBĚ... A O BIČI NAD NĚKTERÝMI Z NÁS

Popsat, pochopit, a zejména aplikovat míru sebevědomí a z něj vyplývající sebedůvěry není jednoduché. Stav souvisí, zračí se a je popisován v řadě pojmů.

Zamyšlení nad nimi může přispět k duševní rovnováze. Obzvlášť pokud díky jistému nadhledu sami sobě upřesníme postoje v tomto směru.

To, co je běžně nazýváno **sebevědomím**, tj. pozitivní vědomí o sobě, svém postavení ve světě a svých možnostech, podporuje psychickou rovnováhu, přináší určitou osobní svobodu a subjektivně je to příjemný pocit přispívající k pocitu zdraví. Novinkou pocházející z výzkumů na Novém Zélandu je zjištění o vlivu sníženého sebevědomí na funkci parasympatického nervového systému. Tj. systému, který obrazně řečeno uklidňuje organismus a usnadňuje zvládání stresu. Zkoumané osoby byly úmyslně a bez ohledu na faktický výsledek negativně informovány o výkonu v testech inteligence. To po určitou dobu snížilo míru jejich sebevědomí. Ono snížení mělo odraz i v nervovém systému. Organismus musel zvýšeně zapojit parasympatikus zpomalující a v rámci možností zklidňující srdeční činnost. Snížení sebevědomí naopak neaktivovalo sympatický nervový systém, který zvyšuje aktivitu a výkon. Jinými slovy představa, že někoho zdeptáme a on zmobilizuje svou energii, aby své výkony zlepšil, změnil se dle našich představ a přesvědčil nás o svém „zdravém já“, je poněkud optimistická. Zjednodušeně řečeno bude mít naopak dost co dělat sám se sebou. Bude muset své síly napřít k tomu, aby ono zdeptání zvládl. Podpoří se tak stabilizační parasympatikus a ne akční sympatikus. Tato fyziologická zjištění korelují mimo jiné s poznatky pedagogické psychologie. Chválení žáci mají bez ohledu na faktické výsledky tendenci své výkony zlepšovat. Hanění, peskování a kritizování se nezlepšují zdaleka tak jako ti předchozí. Velké procento z nich se naopak zhoršuje. Do značné míry

sem patří i moudrost obsažená ve starém rčení – rány vítězů se hojí lépe než rány poražených.

Jak již bylo uvedeno, k terminologii sebevědomí patří řada pojmů.

SEBEDŮVĚRA

Je to forma postoje člověka k sobě samému. V kladném případě jde o kladný vztah k sobě. V záporném případě – nízká sebedůvěra se nejčastěji projevuje jako sebepodceňování, nízké hodnocení sebe sama.

Patickým obrazem extrémů nadměrně nízké, a naopak do absurda nadsazené sebedůvěry je bipolární porucha – **maniodepresivní psychóza**.

V depresivní fázi postižení prožívají smutek s hlubokou beznadějí, připadají si zcela nemožní, mají dojem, že zklamali nejen sami sebe, ale i všechny ostatní lidi.

Objevují se poruchy spánku. Různé somatické obtíže jsou ve výsledném prožitku násobeny hypochondrickým zaměřením na ně. Sebevražedné myšlenky patří k obrazu této poruchy. Řecký lékař již před 2 100 lety trefně a dodnes platně konstatoval: „*Někteří pacienti, kteří byli depresivní, poté dostávají záchvaty mánie.*“ Platí to dodnes. Je stavem zvýšené aktivity, nadměrného optimismu i utrácení. Je to zrychlení ve všech směrech včetně psychomotorického tempa, myšlení, řeči. Jde v skutku o až nesnesitelnou lehkost bytí. Známý psychiatr to komentuje: „*Vy jste král a lidé trpaslíci... Je to jeden velký permanentní flám. Žádné riziko není dost velké, aby vás zastrašilo.*“ To samo o sobě výrazně zvyšuje riziko střetů se zákonem.

Problémem ovšem nemusí být jen to, co se během velkého flámu přihodí, což bývají škody ohromné a leckdy i nenapravitelné. Další nesnáz je i v tom, že mánie se jedna od druhé liší. Duševní rozpoložení při ní může být i zlobné, podrážděné, vztahovačné, zlostné, podbarvené agresí. To vše ve „zrychlené“ podobě, která si s oprávněností daných projevů žádné starosti nedělá. Zásadním problémem pro okolí je, jak přesvědčit pacienta k léčbě. Nechoť bývá v tomto směru výrazná na obou koncích bipolární poruchy. Ověřené postupy naznačuje Gay (2010).