

Asertivní žena

3., doplněné a aktualizované vydání

Tomáš Novák, Yveta Kudláčková



 psychologie pro každého

JAK VÉST ROZHOVOR
REAKCE NA KRITIKU
ZÁKLADNÍ ŽIVOTNÍ PŘÍSTUPY

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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

PhDr. Tomáš Novák
Mgr. Yveta Kudláčková

ASERTIVNÍ ŽENA
3., doplněné a aktualizované vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3227. publikaci

Odpovědná redaktorka Anna Jarošová
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a realizace obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 144
Vydání 1., 2008

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008
Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-2426-3 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6817-5 (elektronická verze ve formátu)
© Grada Publishing, a.s. 2011

7

TEST PRO ČTENÁŘE

9

MÍSTO ÚVODU

- 9 Proč se knihy píší!
 - 10 Jak se tyto příběhy rýmuji? Co mají společného s asertivitou?
-

12

LETEM GENDER (NEJEN ASERTIVNÍM) SVĚTEM

- 14 Rozdíly mezi mužem a ženou
 - 19 Žena chytrá horákyně
 - 21 Maťani a Venuše
 - 21 Být sám sebou
-

25

PO DOBRÉM NEBO PO ZLÉM ANEB ASERTIVITA NENÍ DRZÉ ČELO, VÝBOJNÁ BRADA A OSTRÝ SLOVNÍK

- 27 Co to je, když se řekne...
 - 29 Asertivní dobro nebo zlo?
 - 33 Základní životní přístupy
 - 34 Deset základních asertivních práv
 - 36 Svět se mění a lidé se mění v něm
-

43

NEJEN PO ŘEČI POZNÁTE JE...

- 46 Typy asertivity
-

56

OD TEORIE K PRAXI ANEB ZKOUŠÍME TO ASERTIVNĚ

- 58 Poškrábaná gramodeska
- 64 Jak bez ztráty kytičky prosadit svou

74	JUDO PROTI KRITICE ANEB PROČ SI NEPŘIZNAT, ŽE NEJSME DOKONALÍ
75	Asertivní reakce na kritiku
87	Asertivní obligace
88	Asertivně na handicap
93	JAK VÉST ROZHOVOR
94	Sebeotevření
97	Mlčeti není zlato aneb O seznamování
100	Small talk – bič na introverty?
102	Jak nenajít zaměstnání a potvrdit si, že svět není v pořádku
106	KDOPAK BY SE ASERTIVITY BÁL?
108	Testy – poznej sebe sama
117	Asertivně, ale co když je vše zcela jinak?
119	Kdo pomáhá jiným, pomáhá i sobě
120	ASERTIVNÍ ŽENA V NESNÁZÍCH
120	Malý abecední glosář
132	MACHOVÁ KONTRA MACHO ANEB ASERTIVNÍ DISKUSE NA TÉMA MUŽSKÉHO SEX-ŠOVINISMU
138	MÍSTO ZÁVĚRU
139	JEŠTĚ O ASERTIVITĚ V DALŠÍ LITERATUŘE

TEST PRO ČTENÁŘE

Vážená paní, vážený pane,
napadají vás při jednání s lidmi, na kterých vám záleží, některé z následujících vět?

- Raději vyhovím, tolik se zase nestane.
- Ustoupím, protože všechno je lepší než poslouchat stálý křik.
- Já už tomu vlastně ani nerozumím. Možná má pravdu a mýlím se já.
- Moudřejší ustoupí.
- Někdy si připadám jako pingpongový míček. Lítám mezi dvěma...
- Já bych snad snědl(a) i maggi v kostkách, jen abych se zavděčil(a).
- Nechám si všechno líbit..., ale jak a kdy to skončí.
- Pro klid v rodině to udělat musím, i když nechci.
- Jsou chvíle, kdy si přestávám vážit sám(a) sebe.
- Někdy si připadám, že něco není normální..., nejspíše to něco jsem já.
- Být tak menší a nejmenší na celém světě.
- Na svůj charakter, lidskou hodnotu a přitažlivost bych nevsadil(a) ani pětník.
- Co mohu dělat? Podřídít se prostě musím!

Pokud ano, pak vězte, že pro vás byla napsána tato kniha. Vychází ze zkušeností stovek vám podobných lidí a naznačuje, že ledacos lze změnit k lepšímu.

Asertivita nabízí specifický přístup k životu. Vede k umění využívat vlastní možnosti a k omezení důsledků různých manipulací z okolí. Jaké jsou zmíněné možnosti, jež máme „z titulu lidské existence“ bez ohledu na to, zda asertivní jsme nebo ne?

- Trvat na svých právech.
- Prosadit se, být úspěšný.
- Mít své city a projevovat je.
- Chybovat a nést za chyby zodpovědnost.
- Využívat všech možností, které přináší zákony.

- Svobodně projevovat své názory s vědomím dopadu, jaký tento projev může mít.
- Být v bezpečí.
- Být šťastný nebo alespoň spokojený.
- Onemocnět a mít chorobě odpovídající péči.
- Být přijímán s úctou.
- Být smutný nebo veselý.
- Respektovat práva druhých lidí.
- Mít čas na odpověď.
- Jednat asertivně, ale i neasertivně.
- Říci STOP (dost, to stačí).
- Prožívat svoji sexualitu.
- Být v centru pozornosti.
- Nenechat se fyzicky nebo psychicky týrat.
- Neudřít se, ne-li přímo k smrti tak alespoň k vážným onemocněním.
- Sportovat nebo naopak nesportovat pro radost a dle vlastní chuti. Ne proto, že tak nebo onak činí všichni.

Další možnosti dle vaší úvahy
.....
.....

Výše uvedené možnosti (podle Civil, 2007) nejsou asertivní práva. Ta budou probrána jinde. Jde o určité cíle, k jejichž dosažení směřujeme, obvykle právě prostřednictvím chování s příměsí asertivity.

Výčtu cílů lze použít i jako orientačního testu, nejlépe ke srovnání „před“ a „po“ přečtení této knihy nebo absolvování kurzu asertivity. Porovnáme počet položek, s nimiž souhlasíme. Čím více souhlasů, tím více třeba ne zcela uvědomované asertivity.

MÍSTO ÚVODU

PROČ SE KNIHY PÍŠÍ!

Často proto, aby si autoři odreagovali svá traumata.

Muž z dvojice autorů této knihy dodnes nostalgicky vzpomíná, jak jako mladý psycholog absolvoval vědeckou sexuologickou konferenci věnovanou ženskému pohlavnímu vyvrcholení – orgasmu. Referáty byly zasvěcené a diskuse živá. Leč mezi vystupujícími byli pouze muži. Ženy naslouchaly, některé si příčinlivě činily poznámky. Jedna kolegyně rádobý nenápadně, ale o to zarputileji pletla. Její jehlice se míhaly s kadencí paliček rockového bubeníka zhruba v místech, kde má sedící člověk orgány, jež mají k tématu oné konference blízko. Diskuse nabývala na obrátkách. Doktor X se pustil do doktora Y. Mužská logika, ironie, postřeh a brilantní úsudek zase jednou slavily úspěch ve službách boje o post alfa-samce shromáždění. Stav byl patový. Pánové v diskusi takříkajíc chytili slinu, dámy se uculovaly a mlčely. Posléze, to již slunko stálo vysoko na obloze, jedna z přítomných pravila: „Obávám se, že víc, než vím, se stejně o svém orgasmu nedozvím. Navrhuji proto, abychom šli všichni na oběd.“ Shromáždění lehce zašumělo, zvedlo se a jako „jeden muž“ se zjevnou úlevou odešlo do jídelny.

Kdo se tenkrát více prosadil? Těžko říci, zda pánové zaštitění písmeny titulů před jménem a za jménem nebo ona realistická dáma, která iritující natřásání kohoutího peří převedla k aktivitám konejšícím žaludek i jiné orgány? Toť otázka, o níž se chceme podělit se čtenáři i se čtenářkami.

Ženská polovina autorského týmu si do sfér inspirujících traumat zařadila jiný zážitek. Příběh se odehrál v ryze ženské pracovní skupině a „postíženou“ byla přítelkyně autorky. Tato dáma, zavalena úkoly a vcelku objektivním stresem, některý ze svých úkolů příliš nezvládla. Komise (tvořena ženami), která hodnotila výsledky jejího snažení, byla nespokojena. A protože kromě skutečné chyby sehrály roli i napjaté a rivalitní vztahy mezi zúčastněnými ženami, připomínalo jednání tak trochu kostnický koncil. Není divu, že v oku kárané ženy se zaleskla i slza. Též se velmi a hluboce

za svou chybu omlouvala. Za nějaký čas se autorka setkala s jednou účastnicí onoho koncilu. Ta pravila: „Víš, nám ani tak nevadila ta konkrétní chyba paní X, ale nejvíce nás rozčílilo to, že málo a jen krátce plakala. Co ona si o sobě vůbec myslí?“

JAK SE TYTO PŘÍBĚHY RÝMUJÍ? CO MAJÍ SPOLEČNÉHO S ASERTIVITOU?

- Znalec asertivity jedná podle svého, a to bez ohledu na předevo mezilidských her, jež lidé kolem něho rozvíjejí.
- Znalec asertivity formuluje jasně a jednoznačně své stanovisko a neklesne na úroveň napovídání chytřému. Netrápí se tím, že ostatní lidé od něj očekávají něco jiného.
- Znalec asertivity pokud možno nepláče, byť by to možná usnadnilo komunikaci s lidmi v jeho okolí.
- Znalec asertivity ví, že chyba je jen chyba. Kdo nic nedělá, nic nepokazí. Kdo nic nepokazí, bývá pochválen. Než být chválen takto, to raději vůbec. „Chybami se člověk učí a těmi starými za nové chyby ručí,“ praví Voskovec a Werich. Samozřejmě neseme za své činy zodpovědnost.
- Znalec či znalkyně asertivity si vítězně nemnou ruce nebo naopak netrhají si roucho na znamení smutku, uvědomí-li si, že předchozí věty začínají mužským rodem. Je si natolik jistý(á) sám/sama sebou, že se cítí povznesen(a) nad tendenci jazyka preferovat spíše mužské tvary. O muži známém své věci se rozhodně neřekne, že je znalkyně. Leč „milostivá je znalec...“ možno použít bez obav. Vyrovnaný a sebedůvěrou obdařený člověk má jiné starosti a především má kotvy umožňující mu obstát ve světě kolem něj.
- Znalci a znalkyně asertivity necítí potřebu psát traktáty o tom, jak si jsou muž a žena vlastně podobní. Důkazem toho jsou jak údernice jeřábnice a traktoristky prvních pětiletok, tak pánové pečující s láskou o děti. Pořádkem patří do průkazného materiálu i dámy. Ty, kterým k sexuálnímu štěstí stačí pouhý vibrátor, aniž si s ním musí předtím nebo potom povídat.

- Znalci a znalkyně asertivity se naopak těší z rozdílů, neboť spolu s Karlem Čapkem zastávají názor: „Každý rozdíl je hoden lásky, protože rozmnožuje život...“

Co dodat? Když už rozmnožíme literaturu o asertivitě, hodláme tak učinit z genderového hlediska. Čerpáme ze zkušeností při vedení jak výhradně mužských, tak, a to především, výhradně ženských skupin zaměřených na výcvik komunikace asertivního typu. Oba autoři se shodují, že pro nácvik asertivity a zřejmě nejen pro něj je optimální skupina smíšená, tedy tvořená muži i ženami.

Knihu, kterou čtete, napsali dva autoři – muž a žena. Na konci jednotlivých kapitol svůj autorský tandem zrušili a dovolili si komentář ryze osobní – muži asertivníma očima ženy a naopak ženy asertivním pohledem muže.

LETEM GENDER (NEJEN ASERTIVNÍM) SVĚTEM

*Co mívají chlapečci rádi?
Křoví a šneky,
žáby a řeky.
To mívají chlapečci rádi.*

*Co mívají holčičky rády?
Kvítka a dorty,
krajky a party.
To mívají holčičky rády.*

Gender lze volně přeložit jako pohlaví.¹ Genderová specifika a jejich souvislosti patří mezi velká témata srovnávací psychologie a sociologie. Západním světem, proklamujícím rovnoprávnost, obchází strašidlo nerovnosti. Upřednostňováním jednoho pohlaví před druhým si lze vykoledovat temperamentní demonstrace nebo vzrušené interpelace v (ne ovšem českém) parlamentu. Přesto i americké prameny hovoří o tom, že průměrná mzda žen dosahuje v porovnání s muži 70–80 % průměrného mužského platu. Zdůvodnění kolísá podle toho, na které straně pomyslné genderové barikády autor(ka) stojí. Lze se dočíst o patriarchální společnosti, jež preferuje muže, aby neohrozila samu sebe, o sexuální diskriminaci, o homoeerotických preferencích. A propos, poslední termín je psychoanalytické označení přátelství mezi lidmi stejného pohlaví, kamarádství, kolegiality, vzájemného pochopení. Maximálně zde jde o ušlechtilé sublimované ero-

¹ „Gender – pojem, který odkazuje na sociální rozdíly (v protikladu k biologickým rozdílům) mezi muži a ženami, které jsou kulturně a sociálně podmíněné, konstruované, tedy mohou se v čase měnit a různí se jak v rámci jedné kultury, tak mezi kulturami. Jsou předmětem socializace. Závažnost těchto rozdílů tedy není přirozeným, neměnným stavem, ale dočasným stupněm vývoje sociálních vztahů mezi muži a ženami.“ (Internetový server Gender On-Line.cz)

tické impulzy, ne o homosexualitu... Mluví se ovšem i o porušování lidských práv, o nespravedlnosti, předsudcích, falokracii.

Muž se chtěl nechtěl musí smířit s tím, že sfér, v nichž je nenahraditelný, ubývá. Sám pojem mužnost prošel během staletí značným vývojem. Kde je konec odvážného Leandra, noc co noc plavajícího přes Helespont, aby mohl v náručí stisknout milovanou Hero. Menelaos léta bojoval a nebál se prázdných obětí, aby získal zpět svou ženu Helenu. Trubadúr ovšem později již jen psal sonety a láskou hynul ve verších. Bylo to mužné? Těžko říci, ale jeho básně se dobře poslouchají i po osmi stoletích.

Po tisíciletí považoval muž za svou povinnost materiálně zabezpečit svou rodinu. Ještě ve dvacátém století vyšla příručka rodinného života, v níž čteme: „Muž veškerý pořádek v rodině řídí, jeho rozkazům se všichni domácí podrobují. Je první autoritou, vynikající nad ostatní i silou tělesnou i duševní...“ Ledacos z toho alespoň podvědomě přetrvalo.

Ankety popisující ideálního partnera ústy mladých žen požadují, aby byl urostlý, energický, zdravě sebevědomý, v dobré duševní i fyzické kondici. Pracovitý, úspěšný, a abychom nezapomněli na trubadúry, žádány jsou kulturní zájmy a něžnost. Ženský idol v podání mladých mužů nejspíše naznačuje jistý rozštěp pánského snění. „Jekyll i Hyde“ v osobnosti muže si přejí ženu jemnou, obdivující, podřizující se, leč takovou, která si poradí v každé situaci, kterou mladík nebude chtít řešit.

Jisté je, že takzvané ženy do nepohody, o nichž mladíci sní, mívají v partnerských vztazích až překvapivé problémy. Nesetkali jsme se s případem, kdy muž bezostyšně parazitoval na „jemné, něžné, zranitelné“ a ne-li přímo líné, tak alespoň snadno unavitelné ženě. U žen, jež takřikajíc zvládnou vše, je riziko zmíněného parazitování nezanedbatelné. Nebývá ani výjimkou, že od ženy do nepohody odchází muž právě ke ztělesnění křehkosti a zranitelnosti. Jak se mu pak, zvyklému na péči a ochranu všezvládající ženy, bude s novou partnerkou žít, je otázka přesahující hranice asertivity.

ROZDÍLY MEZI MUŽEM A ŽENOU

Nápadné mezipohlavní rozdíly jsou patrný již v dětské hře. V klasických pokusech si děti předškolního věku hrály s kostkami, různými kužely a válci. Navíc měly k dispozici figurky osob i zvířat. Chlapci se obvykle při stavbách rozmáchli navenek. Věnovali se budování silnic, letišť, pevností a pozorovaten, valů. Osoby a zvířata hrály spíše druhořadou roli doplňku toho, co bylo vytvořeno. Často vznikaly „katastrofické“ scény – boje, pády, srážky, zásahy při požárech a při různých nepředvídatelných tragédiích. Děvčata se stejným materiálem inscenovala daleko klidnější situace. Obvykle nejdříve vytvořila interiér, v němž by figurkám mohlo být dobře. Pak jej ohradila zdmi z kostek a často doplnila zdobenými vchody a okny. Nezapomínala na stylizovaný nábytek a vybavení místnosti (na to chlapci nemysleli takřka vůbec).

Hra s danou sadou pomůcek byla u stejných zkoumaných osob zopakována s odstupem dvaceti let, tedy v době, kdy „dítka“ byla již dospělá. Její charakter včetně genderových rozdílů se příliš nezměnil.

K K tomu můžeme dodat i vlastní zkušenost. Žena z naší autorské dvojice sledovala nejdnou při hře s populární stavebnicí Lego své dva syny. Rozdílů mezi pohlavími si nešlo nepovšimnout, když se do hry zapojila stejně stará dívka, sestřenice oněch chlapců. Zatímco chlapci ihned začali cosi stavět, dívka nejprve pečlivě uklidila koberec v pokoji a celý prostor, do něhož měla být stavba situována. Okolní chaos jiných hraček ji rušil, zatímco chlapce by ani ve snu nenapadlo zdržovat se takovou zbytečností, jako je uklízení. Společnými silami postavili monstrum představující vesmírnou stanici. Rozdíl nastal i v dalším pokračování hry. Chlapce zajímala akce, situace, kdy mohli používat stroje, využít co nejvíce techniku. Děvče zatím snilo a vymýšlelo příběh – samozřejmě o lidech, kteří na vesmírné stanici pracují.

A ještě jeden příklad do třetice. Kdysi jsme měli možnost sledovat spontánní hru s kostkami. Hrála si s nimi inženýrka působící v podniku, který stavěl dálnice. Ze sady kostek vybudovala útulný pokojík.