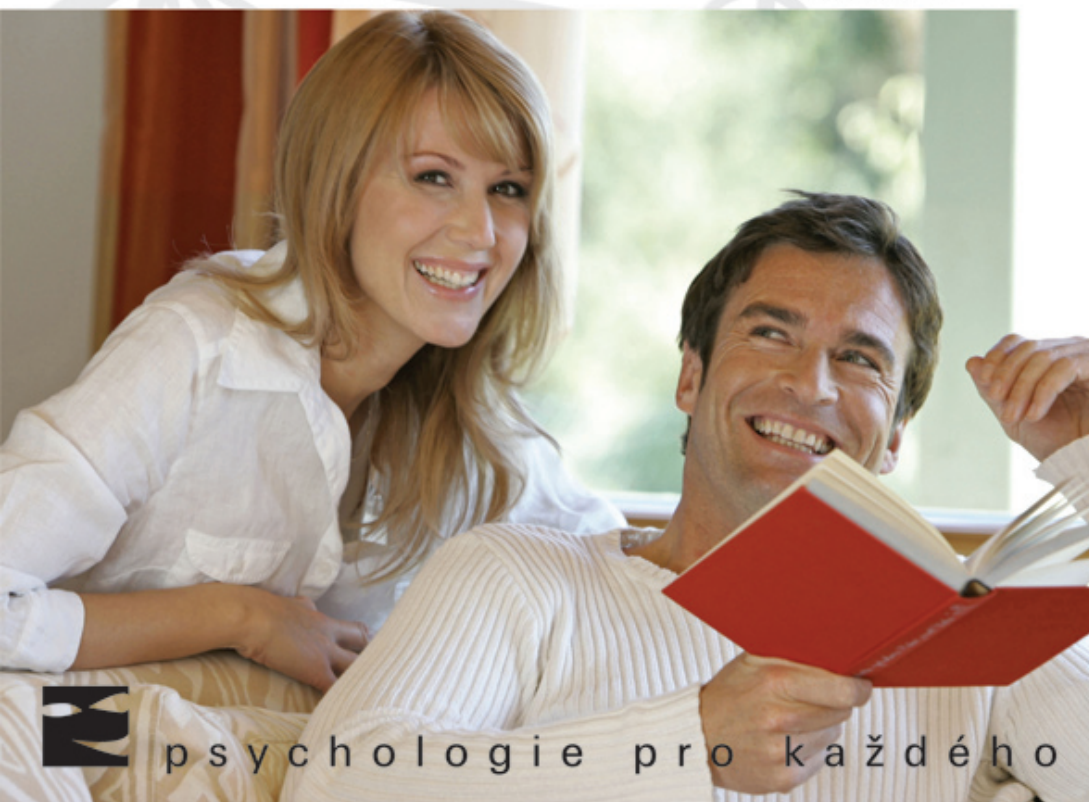


Asertivita v manželství a v rodině

Tomáš Novák



psychologie pro každého

**ZÁKLADNÍ ASERTIVNÍ DOVEDNOSTI
ASERTIVNÍ PRÁVA A POVINNOSTI
KOMUNIKACE V RODINĚ
TESTY A PŘÍKLADY**

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

Asertivita v manželství a v rodině

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 4289. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Antonín Plicka
Počet stran 104
Vydání 1., 2011

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

© Grada Publishing, a.s., 2011
Cover Photo © allphoto.cz

ISBN 978-80-247-3659-4 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7249-3 (elektronická verze ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-7250-9 (elektronická verze ve formátu ePub)

© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

ÚVODEM	7
Lesk a bída návodové psychologie	8
ASERTIVITA JE, KDYŽ...	11
Kauza domácí kompot coby laboratoř asertivity	15
Jak postupovat?	17
To podstatné z asertivních práv	21
Asertivní povinnosti	22
HESTICKÉ A DYSHESTICKÉ ASERTIVNÍ DOVEDNOSTI	25
Asertivní požadavky	26
Umění říct ne, tedy odmítání	28
Požádání o laskavost	29
Selektivní ignorování	31
Jen na nás záleží, zda bude kritika velkým manipulátorem	32
Chyba je jen chyba aneb Kdo nic nedělá, nic nezkazí	33
Otevřít dveře není jen tak	34
Zrcadlo	36
Řekni mi, prosím, v čem dělám chybu. Dík!	37
Jsmo lidé se závazky	38
Komplimenty	39
DILEMA OMLUVY	41
Kauza slivovice	43
Manželský asertivní dialog	45
Inspirace systemikou	46
ASERTIVITA A JEDNOTLIVÍ ČLENOVÉ RODINY	53
Základní východiska rodinné asertivity	53
Asertivita a děti aneb Jak může rodič vyžráť na rodiče	54
Mýty od polednice	56



Mýty od polednice coby polední test	58
Malé děti, malé starosti aneb Když to ještě spraví gramodeska	59
Větší děti, větší starosti aneb Trauma nepořádku v pubescentově pokoji	61
Děti zůstáváme i v důchodovém věku	63
Komplimenty a obligace	68
Když Hestie skládá maturitu z asertivity	68
Hestie už udělala „přijímačky“ z asertivity a okolí po ní chce, aby se obětovala	70
MANŽELSTVÍ A ASERTIVITA	71
Hestická asertivita aneb Hestie kontra malý Brit	74
Raději přiměřená exprese než represe nebo agrese	81
Asertivní „antinasertivita“	82
Asertivní nadstandard	84
POVĚZ MI, ZRCADLO – NEBO SPÍŠ TESTE?	87
UMÍTE SE PROSADIT?	87
JSTE ASERTIVNÍ?	88
JSTE SCHOPNI EMPATICKÉ ASERTIVITY?	91
JSTE ASERTIVNÍ PARTNER (PARTNERKA)?	93
TEST NA ZÁVĚR	94
MÍSTO ZÁVĚRU: RETRO ANEB ASERTIVITA V MANŽELSKÉ PORADNĚ	95
PŘEČTĚTE SI	99



ÚVODEM

Po více než třiceti letech vedení kurzů asertivity můžeme s klidným svědomím říct: **Asertivita je v rodině k ničemu. Nadělá víc škody než užitku. Malé problémy odstraní, velké ponechá a někdy i znásobí.**

Po více než třiceti letech vedení kurzů asertivity můžeme též s klidným svědomím říct: **Asertivita je v rodinné komunikaci malý zázrak. Poměrně rychle a výrazně pomáhá zlepšit situaci, a to zejména situaci žen v rodině.**

Knížka, kterou jste otevřeli, je o protimluvu obsaženém v obou výše uvedených tvrzeních. K jeho hlubšímu pochopení lze dodat: **Varujte se učitelů zatajujících žákům láčkovce!**

J. Křivohlavý patří k zakladatelským osobnostem moderní české psychologie. Jeho texty mají váhu. V časopisu *Psychologie dnes* č. 5/2001 napsal: *...někteří psychologové lacině vytáhli z celé psychologie sociální komunikace to, čemu říkali asertivita. Prakticky ji podávali jako zastřenou formu agresivity, a tak vyučovali ostatní – bez ohledu na nutnost provést nejprve diagnózu situace a osobnosti a nepodávat léky lidem, kteří je nepotřebují. Potkávám dnes lidi, kteří tvrdí, že prošli kurzem asertivity, a vidím, že se tam nenaučili nic jiného, než jak druhého člověka nepustit ke slovu a jak mu dát najevo, že jsou něco víc, a prakticky ho devalvovat. (...) Jenže – za takový výcvik se dobře platí. Když děláte výcvik a kurzy laskavého, přátelského jednání a nenásilné komunikace, děláte to prakticky zadarmo.*

Psychologové, kteří učí to, co popisuje pan profesor, připomínají učitele, jenž se v anekdotě hodlá pomstít žákům tím, že jim zatají láčkovce. Zcela legitimní součástí asertivity jsou postupy typu požádání o laskavost, sebeotevření, hledání kompromisu s výzvou ke spolupráci, komplimenty, sdělení kladného pocitu či dotazování se na vlastní chyby. Zde se v plné míře uplatní laskavé a přátelské jednání.



I. P. Pavlov byl významný vědec a po zásluze obdržel Nobelovu cenu. Nelze ho činit zodpovědným za to, že s odvoláním na jeho jméno i výzkumy horda diletantů ve značné části světa prakticky zlikvidovala psychologii. Podobnost s některými samozvanými guru asertivity nespočívá jen v tom, že A. Salter, první, kdo užil termínu **asertivita**, využívá při jejím vymezení v roce 1949 ryze pavlovovských termínů. Střežte se jich. Byť jim i „dobře zaplatíte“, špatně se vám odvděčí. Tato kniha s nimi polemizuje a z asertivity ovlivněné především humanistickou psychologií čtenáři nic netají.

V plné míře jsme si vědomi toho, co lze nazvat...

Lesk a bída návodové psychologie

Příručky zabývající se asertivitou patří obvykle do sféry tzv. návodové psychologie. Jejím leskem je pomoc čtenáři při zvládnutí nějakého problému. Bídou je naopak povrchnost a obecnost rad. Nabízí se otázka, zda spisovatel je vsuktu takový altruista, že radí druhým (třeba: Jak zbohatnout), místo aby díky využití jím propagovaných postupů byl sám za vodou. Navrhované postupy pak obvykle nepřihlížejí k sebeúčtě potenciálního uživatele.

Renomovaný český deník přinesl na počátku třetího tisíciletí článek jistého inženýra nazvaný *Nezoufejte, i když chybějí známosti*. To je jistě správné. Leč poslyšte, jak postupovat, když máte zařídit něco v instituci, kde vás vůbec neznají. Dávají vám najevo, že jste pro ně nedůležití, chovají se povýšeně. Skutečnost, že nejste VIP, obejděte následovně:

Před prvním jednáním s referentem učiňte krátký telefonát, a to asistentce nejvyššího šéfa. Zeptejte se, který referent má na starosti vaši záležitost. Zdůrazněte, že se ptáte, abyste nemuseli v budoucnu již obtěžovat, a na ni se obrácíte, protože má o firmě největší přehled. Nikdo nechce být obtěžován a každý je rád chválen. Dozvíte se kýžené jméno. Pak tomu člověku zavoláte s tím, že vás za ním posílají od generálního ředitele, kde vám řekli, že to s vámi jistě přijatelně vyřídí. Kdy se můžete zastavit?



Pan inženýr vás na závěr svého elaborátu ujišťuje, že vaše šance na úspěch pravděpodobně o hodně stoupnou. Nesdílíme jeho optimismus, navíc ne každý má na podobnou lidsky nedůstojnou manipulaci žaludek. A to nemluvíme o tom, že takto pomáháme udržovat špatný stav věcí a do jisté míry se stáváme spoluviníky. V této knize budeme radit jiné, třeba i různější, ale důstojnější postupy.

