

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, takovému poznámky 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 sebedůvěry 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. Obzvláště 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 zvládnutí 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 sebedopceňování, nízké hodnocení sebe sama.

Patickým obrazem extrémů nadměrně nízké, a naopak do absurdna 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 nesnáze 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).

SEBEHODNOCENÍ

Sebehodnocení je to, jak se vědomě hodnotíme. Jak prožíváme svoji pozici mezi druhými lidmi. Může odpovídat skutečnosti, tedy reálné i nereálné. Nedostatek reality v sebehodnocení se projevuje jak v přečeňování sebe sama, tak i v podčeňování. Vliv zde mohou mít okolnosti, zdravotní stav, výše zmíněné onemocnění třeba v nejméně vyhraněné podobě subdepresivního, nebo naopak hypomanického stavu. Výrazný bývá vliv pozice ve výchozí rodině. Je až překvapivé, jak často se mezi podčeňujícími se klientkami manželské poradny objeví dcery dominantních, málo empatických matek. (Podrobněji viz Novák, T.: *Vztah matky a dcery*. Grada Publishing, Praha 2009.)

SEBECIT

Na rozdíl od předchozích jakoby návodných názvů je termín sebecit méně „průhledný“. Jde o pocitovou variantu sebehodnocení. Pociťování svých možností je součástí vlastního hodnocení. Jde o představu, jaké to s námi bude v budoucnu. Zda zvládneme to, co nám život přinese, nebo naopak jsme jen hříčkou osudových sil, jež nedokážeme korigovat. Obdobně, jako nemáme jen jeden životní úkol, ale musíme řešit jejich spektrum, které je často velmi rozmanité, tak také sebecit není monolit. Tvoří ho soubor kompetenčních pocitů, tj. představ o vlastní kompetenci řešit to, co je v životě podstatné. Asertivnímu přístupu je zcela cizí tzv. blud omnipotence, tj. přesvědčení, že zvládnou vše, na co si kdo vzpomene, dokonce že něco podobného je mojí povinností. Zastánci onoho kategoricky požadovaného omnipotentního bludu jsou lidé, kteří to s námi tzv. myslí dobře. Ve skutečnosti nás jen manipulují k dosažení svých představ o tom, jaké bychom měli mít cíle. Jste úspěšní v zaměstnání? Dobrá, ale pozor abyste nezůstali tzv. na ocet. Máte partnera? Dobrá, ale lásky se holenekové nenajíte. Máte se rádi a hlad vám hrozí skutečně jen v případě, když budete držet dietu? A co děti, máte je? Pokud odpovíte ano, dobrá, ale mít děti to dokáže každý. Jste si jisti tím, že je řádně vychováváte? Opravdu ano? Takových již bylo, co si to mysleli, a jak to dopadlo. Špatně. Jak jinak, protože

i vy máte při výchově rezervy. Dotyčný velký kritik vám plasticky předestře, o jaké rezervy se jedná. Pokud děti nemáte, bude to mít pomyslný kritik ještě snazší. Vše, čeho jste dosáhli, může bagatelizovat, neboť „den bez dětí je jako den bez slunce“. Pocity kompetence vám nemůže určovat nikdo jiný než vy sami. Z řady možných si máte právo vybírat ty, které považujete za pro sebe nejdůležitější. Máte plné právo některé z kompetencí abstrahovat, nevěnovat se jejich rozvíjení, byť by je leckdo ve vašem okolí považoval za mimořádně důležité. Nelze totiž naplnit všechny možné kompetence. Ty vybrané lze vnímat jako osobní cíle.

SEBEKÁZEŇ

Jde o schopnost ovládat své chování, projevy svých citů a tužeb, usměrňování vlastního jednání zejména v sociálně podmíněných situacích. Tato zdánlivě jednoznačně pozitivní ba přímo elegantní schopnost je jedním z důkazů rčení „všeho moc škodí“. V poněkud hypertrofované podobě může spontaneitu nadměrně blokovat. Na okolí takový člověk působí jako utažený, „bez chuti a bez zápachu“, a někdy dokonce i bez zájmu.

SEBEKLAM

Nerealistický, na pravdě a objektivním zhodnocení se nezakládající, mylné přesvědčení o sobě a svých projevech. Základem je nerealistický náhled na sebe sama a své možnosti a meze. Postižený si onu nerealističnost neuvědomuje a není ji schopen korigovat.

SEBEOCENĚNÍ

To, jak se oceňujeme. Jak přistupujeme sami k sobě a jak se dokážeme hodnotit. Může jít jak o nadměrně vysoké a přeceňující hodnocení sama sebe, tak i opačně o nepřiměřeně nízké sebevědomí, podceňování se. Sebeocenení může kolísat, být málo stabilní a snadno, ale i nesnadno

ovlivnitelné okolím. Jeho kořeny jsou také v přístupu rodičů a blízkých osob k dotyčnému v dětství. Rozdíl mezi tím, zda dítě slýchá „Jsi šikovný/á, všechno ti báječně jde, jsi prostě jednička.“, a naopak „Jdi od toho, ať to zase nezkažíš.“, „Jsi k ničemu... co z tebe jenom bude?“ je nebetýčným.

SEBEPOTLAČENÍ

Slovník vysvětluje termín **sebepotlačení** jako skromnost a poníženost. K tomu lze dodat i odsunutí vlastních potřeb a zájmů do pozadí. Preferen- ce zájmů a potřeb druhých lidí před svými. Mimo jiné pravý opak asertivity.

SEBEPŘIJÍMÁNÍ

Svým způsobem je to empatie naruby. Přijetí sama sebe se svými nedostatky, chybami a omezeními. Realistický pohled na své schopnosti i vlastnosti, klady i zápory. Vědomí, že „není všechno paráda“, ale žít se s tím, co mám, dá.

SEBEŘÍZENÍ

Rozbor, a zejména následná náprava, respektive změna svého chování žádoucím směrem. Usměrnění sebe sama. Na první pohled ideál zastán- ců sebevýchovy a snahy být stále lepší a lepší... snahy nekončící, protože nikdy nemáme jistotu, že jsme již konečně dosáhli kýžené mety vyplývají- cí z daného nápravného postupu, tj. být nejlepší na celém světě. Jednou a pro náš účel i varující technikou sebeřízení je sebetrestání. V sexuologii je pojímáno jako součást masochistického scénáře, v jehož rámci přináší perverzní uspokojení. Zastánci permanentní, nezřídka poněkud sadoma- sochisticky laděné sebevýchovy považují tuto techniku za úspěšný po- stup při sebeřízení. V zásadě jde o uvědomění si negativním důsledků, které přinášejí jednání plné „starých chyb“.

SEBEKRITIKA

Kromě prvních čtyř písmen nemá s výše uvedenými pojmy mnoho společného. V kurzech asertivity se lidé učí sebekritikou předcházet kritiku. Vychází se z modelového příkladu ztracené peněženky. Pokud manžel(ka) sám/sama zjistí, že jsme ztratili peněženku s výplatou, bude to zřejmě komentovat negativně. Ledacos se dozvíme o naší lehkomyšlnosti, nesoustředěnosti, podceňování nebezpečí a o dalších chybách. Když ale hned po příchodu domů spustíme sebekritické lamento „jak se nám to mohlo přihodit a jak jsme nemožní, jak nás to mrzí“, je dosti pravděpodobné, že nás bude protějšek utěšovat s tím, že se to může stát každému. Ostatně tolik se zase nestalo, a hlavně, že jsme zdraví. Obvykle to platí i v jiných souvislostech. Zvláště pak u lidí s přiměřenou mírou sebedůvěry. Člověk, který si a priori nevěří, sebekritikou zboří i malé zbytky psychické stability. Příliš zdůrazňuje své nedostatky, nadsazuje je a přitahuje k nim pozornost. Situaci ilustruje psychologická hra popsána Ericem Bernem. Jmenuje se: „Prosím nekopat!“ Vychází z toho, že v běžném životě a při obvyklém chování je nepravděpodobné, že by nás někdo kopnul. Pokud si ovšem na záda umístíme nápadnou tabuli „Prosím nekopat. Kopnutí mě bolí.“, pravděpodobnost napadení kopnutím zvyšujeme.

Jisté je, že sebedůvěra i s ní související charakteristiky nejsou stálé ani neměnné. Sebedůvěru lze posilovat, ale za určitých okolností ji lze ztratit.

SYNDROM KACHNÍHO PEŘÍ KONTRA ASERTIVNÍ ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ

„Kachní peří“ skýtá velmi dobrou ochranu před vodou. Ta po něm sklouzne, aniž by podklad promočila. Po onom peří nazvaný syndrom je tvořen zvýšeným sebedůvěrou, od něhož se odrazí každá, tedy i oprávněná kritika. Postižený si ji prostě nepřipustí, nezabývá se jí, a tudíž se jí netrápí. Tím je na jedné straně před jejími dopady dokonale chráněn. Na straně druhé si kritiku nepřipustí k tělu natolik, aby se jí zabýval. Nevyvodí z ní důsledky a tím méně pak v souladu s ní koriguje vlastní chování. Kromě

takto poněkud ambivalentní sebedůvěry syndrom přináší i jednoznačně pozitivum. Kritika, jež „sklouzne“, nevyvolává agresivitu, pomstychtivost ani zkratkovité reakce poté, co by se potenciální kritika mohla dotknout citlivého místa.

Zdravé, asertivní sebevědomí je optimisticky přiměřené. Vychází z toho, že nejsme, nemůžeme, a tudíž ani nechceme být ve všem naprosto dokonalí. Nicméně i to, co máme, není vůbec málo a k životu, respektive k životní spokojenosti a rovnováze to dostačuje. Optimálním východiskem jsou kořeny v akceptujícím rodinném zázemí rodiny, a zejména pak tzv. klíčových, tj. podstatných a pro osobu nejdůležitějších osob. Nejčastěji (ne však vždy a za všech okolností) jde o otce a matku. Tato optimální východiska jsou sice nezanedbatelná a důležitá, nicméně ne jediná. Člověk je dle základního asertivního lidského práva sám sobě soudcem. Má právo na emancipaci jak od klíčových osob, tak zejména od jejich hodnocení. Když „řekne jejich hodnocení ne“, odmítne je a uvědomí si, že je jiný, je to zcela kompetentní rozhodnutí. Nemusí s jejich hodnocením bojovat, přesvědčovat je celý život, že mu křivdili a nebyli k němu spravedliví. Nemusí rodičům odpouštět, ani tolerovat jejich odlišné názory. Vychází z toho, že každý má právo na chybu a naším posláním není všenáprava těchto chyb. Odlišné názory a hodnocení v tomto směru je u důležitých osob nejvhodnější selektivně ignorovat. Tj. nezabývat se jimi, neřešit je, prostě a jasně řečeno – nerozmazávat je. Asertivní přístup připouští nedlouhodobé podceňování a negativní hodnocení blízkými a důležitými osobami může osobnost výrazně poznamenat. Toto stigma nemusí být trvalé, lze se ho zbavit, odložit je, opouzdřit je tak, že nebude nadále působit. K takovému cíli lze dospět mimo jiné i tréninkem asertivity.

Dospělost nemusí být dána jen zletilostí. Znamená mimo jiné i dosažení určitých vývojových stupňů. Zcela jistě mezi ně patří také emancipace od rodičů. Je-li samostatnost spojena se vzájemným dobrým vztahem, tím lépe.



JSTE OPRAVDU DOSPĚLÍ?

Na následující body odpovídejte „ano“ nebo „ne“. V rámci každého lze hodnotit buď společně oba rodiče, nebo jen matku, eventuálně jen otce. Vnímáme-li výraznější rozdíly mezi hodnocením obou nám nejbližších osob, je vhodné použít test ve vztahu ke každému z nich zvlášť.

1. Nedovedu si vysvětlit, proč jsou moje vztahy s otcem/matkou takové, jaké jsou.
2. Svě cíle si nechávám matkou/otcem schválit. Ví lépe než já, co svět obnáší.
3. Vůči své matce/otci mívám pocity viny.
4. Jako dcera/syn nejsem dobrá(ý).
5. V životě se podceňuji a nevěřím si.
6. Nemám se rád(a).
7. Matce/otci vždy ustoupím. Jinak to snad ani nejde. Má vždy víc argumentů než já.
8. Přes všechny výhrady nemám nikoho bližšího, než je moje matka/otec.
9. Při jednání či diskusi s matkou/otcem se cítím jakoby v defenzivě, bez vůle prosadit svou.
10. Už mě napadlo, že ve vztahu s matkou/otcem jsem v pasti. Nevysvětlím jí/jemu, co a jak chci.
11. Matka/otec jsou vůči mně velmi kritičtí.
12. Matčinu/otcovu kritičnost těžce nesu již od dětství.

Vyhodnocení

- **11–12x ne:** Ve vztahu k matce/otci jste dospělí.
- **8–10x ne:** Dospělí... to snad jste. Ale také alespoň v určitém období života neurotičtí. Zamyslete se zejména nad eventuálními pocity vlastní rezignace a dojmem „být v pasti“.
- **6–7x ne:** O dospělosti tu nelze hovořit. Snažte se postavit na vlastní nohy. Jste už „velké děvče“, eventuálně „velký chlapec“.
- **5 a méně:** Místo dospělosti nacházíme spíše rezignovaný, depresivní postoj. V něm bývá zdůrazněna zkušenost nicotnosti a bezmoci ve

vztahu k rodičům. Nejsou-li citové potřeby dítěte naplněny, vidí často příčiny problémů u sebe. Stav si vysvětluje jako důsledek své neatraktivy či méněcennosti... i nedospělosti. Mimo mnohé jiné problémy je jím torpédováno i sebevědomí.