

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 novokřtěnci. 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 dotyčná 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 záchránkyně by jeho krach v lepším případě jen nepřilíš oddálila. Mezi základní asertivní práva patří právo zvážít, 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 zapominají 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, především 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 dotyčným 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. Například u zaměstnavatele. Jistě si všichni představí, jak by bylo příjemné, nepochodovat 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. chytí za nos nebo příští týden končí.

Nepopírám jistou účinnost asertivních technik. Například základní technika pokažená gramofonová deska je postavena na tom, že neustále opakujete 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.

KOMU JE URČENA A O ČEM JE TATO KNIHA

Zaměření knihy je dáno praktickým využitím asertivity. To vyžaduje schopnost oprostít se jak od naivního přesvědčení jako „zázraku jménem asertivita“, tak i umění zvládnout nesmyslné kritické připomínky. Tedy ty, v jejichž rámci kritizujeme coby asertivitu něco, co asertivní není, nebo se (v o málo lepším případě) drží formálně oné komunikační techniky. Žel bez ohledu na kontext situace.

Asertivita není jenom prosazování. Je to i forma jednání snižující strach z různých společenských situací, z emocionálních a sociálních vztahů. Podporuje pocity vlastní sebejistoty, ale i smysluplnosti, pochopitelnosti a postižitelnosti světa, který nás obklopuje. Tím místo rezignace a naučené bezmocnosti nabízí pocit otevřené budoucnosti a třeba i omezených, ale přesto důstojných životních perspektiv. Terminologií transakční analýzy jde o komunikaci Dospělý a Dospělý.

Obsah publikace vychází ze zkušeností s kurzy *Asertivita pro začátečníky*, a zejména pak *Asertivita pro pokročilé*. Některá z témat tam probíraná jsou páteří textu předložené knihy. Autorovi primárně nejde o popis základních práv a technik zmíněné metody. To je již na knižním trhu snadno dostupné. Zde stačí zopakovat jen to nejpodstatnější.

Samozřejmě není možné popsat všechna v kurzu probíraná témata. Naopak vše, co se ocitlo v této knize, bylo ve zmíněných skupinách probíráno.

V některých případech hranice asertivity jako komunikační techniky překračujeme, a to jak v kurzech, tak i v této knize. Nevadí, naopak! Nejde přece o pomyslné získání titulu M. A. (zde mistr asertivity), ale o lepší pochopení sebe i druhých lidí a usnadnění života.

Kurzy uskutečňujeme (pro účastníky zdarma) v manželské a rodinné poradně v Brně již patnáct let. Jde o deset hodinových setkání pro začátečníky a deset setkání pro pokročilé. Trvají vždy hodinu. Základní kurz se zaměřuje na asertivní práva a techniky a je zčásti přednáškový. Za pokročilé považujeme buď absolventy předchozího kurzu, nebo ty, kdož metodu znají – ať již z četby, nebo z jiných výcviků. Podrobná metodika

vedení oněch dvaceti setkání je uveřejněna ve stati *Výcvikový program asertivity*, uveřejněné v práci Hargašové a kol. (2009).

Málokde tak souvisí vše se vším jako v partnerství a rodině. Velmi často se zde hovoří o zaměstnání, o vztazích k druhým lidem, o vyřizování a pro-sazování práv atd.

V rámci začátečnické úrovně si kurzisté osvojí základní asertivní práva, formy a přístupy, jakož i dovednosti. Ty jsou zde shrnuty v rámci kapitoly *Opakování matka moudrosti...* i v asertivitě.

V následujícím kurzu asertivity pro pokročilé se věnujeme osobním problémům a jejich řešení. Asertivní pohled na zmíněné je vítán, snad i podporován, ale rozhodně není považován za jediný možný. Asertivní postoje, přístupy, techniky jsou konfrontovány s přístupy inspirovanými transakční analýzou a s krátkou terapií zaměřenou na řešení problémů. Transakčně analytickým přístupem se mimo jiné zabývám v publikaci *Sám sobě psychologem* (Grada Publishing, 1998). Jeho aplikací na řešení určitého problému je text *Jak se domluvit s tchyní* (Grada Publishing, 2006). V nyní předložené publikaci jej reprezentuje pasáž *O mezilidských hrách*.

V mých předchozích knížkách se občas objevuje mimořádně podnětný výrok zakladatele terapie zaměřené na řešení problémů Steve de Shazera: „Dělej, co funguje, nedělej, co nefunguje. Když to nefunguje, dělej něco jiného.“ Podrobnější informace o zmíněném přístupu je podána zde. Je to mimo jiné i proto, že v kurzech asertivity pro pokročilé se úvahy inspirované výše uvedeným přístupem objevují stále častěji... a docela fungují. Zmíněný typ terapie patří mezi tzv. krátké. Ostatně i Shazerovo americké domovské pracoviště v Milwaukee, Wisconsin se nazývá „Centrum krátké rodinné terapie“. Za dostatečný počet tam považují pět sezení, někdy i méně.

Brněnský kurz „pro pokročilé“ nabízí, jak již bylo uvedeno, deset skupinových setkání.

Orientační odpovědi na otázku, zda potřebujete určitou míru podpory ve smyslu zvýšení asertivní odolnosti proti stresu, nabízí následující dotazník. Dle Světové zdravotnické organizace stačí odpovědět na jeho pět otázek.

1. Zapotíte se před důležitým jednáním?
2. Bolívají vás často záda?
3. Míváte často neodolatelnou chuť na cigaretu, čokoládu nebo alkohol?
4. Rozbuší se vám z ničeho nic srdce?
5. Máte pocit, že jste nezvládli ani část z toho, co jste si předsevzali?

Souhlas s jednou z položek orientačně znamená dvacetiprocentní ohrožení, pětkrát „ano“ je ohrožení řekněme velmi značné.

Položky výše prezentovaného dotazníku můžeme pro vlastní potřebu rozšířit. Namátkou se lze ptát:

6. Trpíte pocity nedostačivosti?
7. Patříte k těm, které to, co vlastně chtěli říci, napadne až „na schodech“ po jednání?
8. Máte dojem, že vás lidé kolem vás poněkud zneužívají?
9. Pokud se vůči vám někdo nechová fér, raději to nekomentujete, ale mrzí vás to?
10. Je vám blízký styl popsany ve rčení: „Sedávej panenku v koutě, přijde čas najdou tě.“?

Souhlas s jednou z položek rozšířeného dotazníku orientačně znamená desetiprocentní ohrožení, pětkrát „ano“ je ohrožení řekněme velmi značné. Každé další „ano“ volá po využití asertivity. Toto volání je mimořádně intenzivní, pokud odpovídáte kladně i na bonus. Tím je položka:

11. Na otázku deset odpovídáte kladně. Přitom si uvědomujete, že vás najdou vždy, když je třeba udělat něco nepříjemného, nepřilíš oceňovaného, takového, do čeho se nikomu nechce. Vadí vám to... čím dál tím víc. Jen jaksi nevíte, jak to změnit.

JEŠTĚ JEDNOU: KOMU JE URČENA TATO KNIHA... ZAMYŠLENÍ PRO POKROČILÉ

Albert Ellis ve své racionálně-emozivní terapii spojoval dva základní aspekty lidské psychiky – rozum a city. Za příčinu většiny psychických potíží, zejména na těch, jež souvisejí s podceňováním se, úzkostí a neschopností prosadit svá práva, považuje poplatnost pacienta na iracionálních myšlenkových vzorcích. Jde o přesvědčení, často vytvořené manipulacemi s dítětem ve výchozí rodině a upevňované postupně různými vychovatelskými osobnostmi. Člověk je od autorit přijme za své a nechává je působit autosugescí. Jejich zálužnost spočívá nejen v obsahu a mnohdy i v ne zcela vědomém působení, ale i „v balicím papíru ze supermarketu s morálkou“. Na první pohled totiž působí jako výkvět morálního přístupu tolik potřebného v současném leckdy amorálním světě. Morálky je v nich ovšem asi tolik jako v reklamě zmíněného supermarketu. „Vyhladí vás“ hlazením frázemi o nezbytnosti zodpovědnosti a o tom, že vrcholem lidství je schopnost sebeobětovat se a chybovat se nesmí. Mezi typické myšlenkové vzorce v úvahách, posléze v myšlenkách různě rozváděné, kombinující a jakoby se vzájemně potvrzující například patří:

- Je nezbytné, aby mě měli všichni lidé v mém okolí rádi.
- Hodnotným člověkem mohu být, jen pokud budu pracovitý, výkonný a úspěšný.
- Za chybu musí přijít trest.
- Nelze trvale tolerovat, že některé věci či lidé nejsou v pořádku.
- Život je samé trápení. To nemohu změnit k lepšímu.
- Je nutno být stále ve střehu před nebezpečím.
- Kdo uteče, vyhraje.
- Sám nejsem nic. Potřebuji oporu a ochranu.
- Minulost ovlivňuje v lidském životě nejen přítomnost, ale i budoucnost.
- Je mnohem lepší starat se o ostatní než jen o sebe.
- Každý problém má jedno správné řešení.
- Dobrý, lidsky kvalitní člověk nechybuje.
- Autority jsou autoritami, protože jsou moudré.

- Když budu myslet sám na sebe, nikdo mě nebude mít rád.
- Starším a zkušenějším lidem se musím podřizovat.
- Jasně projevovat svá přání je egoistické. Vhodnější je naznačit a lidé se již dovědí, co a jak.
- Je nutno usilovat o to, být vždy perfektní a dokonalý.
- Hlavní je snaha. Dobrý výsledek při patřičné snaze se dostavit musí.
- Pochopit a porozumět druhému znamená mu i vyhovět.
- Štěstí a spokojenost si musí člověk zasloužit.
- Když se budeme výše zmíněnými zásadami řídit, dobře se nám povede.

Tak dost! Všechno je jinak. **Když se budeme výše zmíněnými zásadami řídit, dobře se nám nepovede.**

Pokud chceme řídit vlastní život tak, aby se mohl plně rozvinout, je i umění uvolnit se z pout těchto mylných a jako výkvět pozitivních charakterových rysů leckdy prezentovaných postojů. Cest, jak to učinit, je celá řada. Jestliže bych měl některé z možných hodnotit známým vzorcem „úspěšnost kontra cena“, pak právě asertivita vychází velmi dobře.

ZAUJAL VÁS PŘEDCHOZÍ VÝČET MÝTŮ?

Pokud ano, věnujte mu další pozornost. Ona mylná přesvědčení považujte za sumu položek testu. Na každou odpovězte „ano, souhlasím“ nebo „ne, nesouhlasím, není tomu tak“. Asertivní člověk vždy odpoví „ne, není tomu tak“. Počet souhlasů je tedy orientačně počtem kroků, které musíte ještě udělat k asertivnímu sebevědomému jednání i myšlení. Můžete k nim ještě nějaký krok přidat? Poznamenejte si ho:

Časem se k výše zaznamenanému vraťte, promýšlejte, co je psáno a dáno. Zkuste to realizovat.

Jednotlivé položky nyní seřadte od té první, která vás nejvíce ovlivňuje, k poslední. Tedy k té, jež vás ovlivňuje nejméně. Zkuste alespoň k nejpalcivějším položkám vytvořit nápravný plán. Co uděláte pro to, abyste se od jejich vlivu oprostili. Není třeba radikálně měnit svůj život. Stačí i poměrně malé změny. Jeden z amerických trenérů asertivity tvrdí: „V rámci asertivity není podstatné, jaký cíl máte. Podstatné je, že ho dosáhnete.“

TEST: JAK DALECE JSTE ASERTIVNÍ?

Zaznamenejte u každé z položek vaši odpověď. Tou může být „ano“ (souhlasím, je to tak), nebo „ne“ (nesouhlasím, není to tak). Žádná odpověď není předem ohodnocena jako správná, či nesprávná.

1. Dokážete každému člověku sdělit to, co považujete za nutné, aby věděl?
ano ne

2. Vnutil vám někdo něco, co nechcete udělat nebo nepotřebujete koupit?
ano ne

3. Samota vás trápí. Jste raději mezi lidmi.
ano ne

4. Lépe, a hlavně příjemněji se vyjádříte písemnou formou nežli slovy?
ano ne

5. Špatný výrobek, nekvalitní službu, nedobré jídlo v restauraci bez obav a pocitů viny reklamujete?
ano ne

6. Jste úzkostný člověk?
ano ne

7. „Alespoň jsem to zkusil“ vám přináší uspokojení a dobrý pocit. Jde o situaci, kdy jste pasivně nemlčel a pokusil se zjednat nápravu něčeho špatného, i když se nakonec povedlo jen málo.
ano ne

8. Hodně času věnujete úvahám, proč lidé jednají tak, jak jednají, i když víte, že je to k ničemu.
ano ne

9. Nebojíte se vystoupit na veřejnosti. Naopak!

ano ne

10. Lidé vás často využívají a někteří přímo zneužívají.

ano ne

11. Máte svůj cíl a za tím jdete.

ano ne

12. Těžko a bolestně se smiřujete s nepochopením, nebo dokonce s podrazy ze strany druhých osob.

ano ne

13. Jsou situace, kdy třeba i vulgárně zaklít je na místě. Je to forma duševní hygieny.

ano ne

14. V životě byste byli daleko úspěšnější a spokojenější, jen kdyby vám byl osud více nakloněn.

ano ne

15. Dokážete jednoznačně a bez omluv či náznaků poprosit o laskavost.

ano ne

16. Všichni jsme chybuující... není důvod, proč zrovna já bych měl být výjimka.

ano ne

17. Pochvala vás potěší, i proto jí hojně využíváte ve vztahu k druhým lidem.

ano ne

18. Nevidět, neslyšet, zapomenout, nemluvit o tom a nezabývat se tím... To jsou i vámi využívaní pomocníci při zvládnutí situací, v nichž snaha po řešení přináší víc škody než užtku.

ano ne

19. Silní a úspěšní bývají i velkorysí.

ano ne

20. Zásada „dáma to přejde“ platí i pro pány. Nemá smysl zajímat se o každý klep o své osobě“.

ano ne

Vyhodnocení:

Sečtete si počet odpovědí „ano“ u položek 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19 a 20. K výsledku přičtete počet odpovědí „ne“ u položek 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

- 15–20 bodů: Jste schopen asertivního jednání. Máte zřejmě svůj cíl a k němu rázně směřujete.
- 9–14 bodů: Nechcete především nikomu ublížit, a tak mnohdy ubližujete sami sobě. Poněkud chybí asertivní „tah na branku“.
- 3–8 bodů: Vaše schopnost asertivního jednání je nízká. To nevádí, pokud asertivní být nechcete. Jinak vězte, že asertivitě se dá naučit. Budete-li chtít, určitě to dokážete.
- 0–2 body: To je buď omyl, nebo jste asertivní skutečně jen velmi málo. Buď je vám asertivita skutečně zcela cizí, nebo – což je pravděpodobnější – do určité míry se takto stylizujete.

P. S.: Nyní si sami pro sebe projděte odpovědi na položky 15–20. Jestliže jste v nich dosáhli pětkrát „ano“, pak své prosazování provázíte patřičnou laskavostí, úctou k druhým. Body 3–4 znamenají výsledek průměrný. Neprohloupíte, budete-li věnovat pozornost empatické asertivitě a asertivním obligacím. Dva body nebo méně je skutečně dosti málo. Nevyplývá z toho fakt, že nemáte pravdu, ani to, že by vaše asertivní jednání nebylo oprávněné. Nicméně k výše uvedenému doporučení empatických postupů lze přidat i trochu taktiky.