

Asertivita



Asertivita je jednou z komunikačních dovedností, se kterou bychom se měli naučit pracovat bez výjimky všichni. Naučí nás mezi sebou umět komunikovat a řešit situace s rozmyslem a v klidu.

Mnoho lidí neumí sdělit, co má na srdci, jsou však mistry v manipulaci. Manipulativní nebo dokonce agresivní chování je však protipólem asertivity. Jedním z úkolů asertivity je toto chování zastavit a naučit nás jednat s lidmi i jiným způsobem než tímto.

Snad každý z nás se v životě dostal do situace, kdy se svým jednáním nebyl spokojený nebo si nevěděl rady. Buď často ustupujeme a vadí nám, že málokdy dosáhneme svého nebo naopak jsme v jednání útoční, někdy až agresivní a druzí nás za to odsuzují. Jak tedy jednat, abychom byli sami se sebou spokojeni a měli ze sebe dobrý pocit?

Definice asertivity

Existuje mnoho definic pro asertivitu, ale nejvhodnější překlad slova asertivita je zdravé, přiměřené sebeprosazení. Tedy nejednat na úkor druhých, ale také nepřipustit jednání ostatních na náš účet. Jedná se vlastně o takový trénink, jak se:

- a) vyjadřovat
- b) nebojácně prosadit
- c) bránit

Principy asertivity (= umění přiměřeně se prosadit či bránit v situaci, ve které se právě nacházíme) byly poprvé uceleně publikovány A. Salterem v USA v roce 1950.

Snažil se své žáky naučit spontánním reakcím, přiměřenému projevu emocí, umění dát najevo svá přání a požadavky. Učil vyjádřit své vlastní stanovisko a nebát se oponovat. Seznamoval lidi s taktikami, jak prosadit svůj oprávněný požadavek či umět říkat „ne“ na nepříjemné nároky, aniž by se tímto dotkli práv druhých.

Věděl také, že kompromis je často největším vítězstvím.

Asertivní jednání

Zpravidla se definuje jako jednání, které není pasivní ani agresivní. Může být naší strategií v jednání. Asertivně jednající člověk dokáže přímo vysvětlit, o co mu jde a jaké jsou jeho cíle. Co si o čem myslí a jak situaci prožívá. Má pozitivní přístup k lidem a má

přiměřené sebevědomí. Umí naslouchat druhým a přistoupit na kompromis. Není mu trapné požádat sám o laskavost nebo ji někomu poskytnout.

Asertivní člověk umí kolem sebe vytvořit pohodovou atmosféru. Je si ve svém jednání jistý. Pokud se mu však něco nepovede, neobviňuje za své jednání druhé, ale přiznává neúspěch. Umí rozpoznat a dokáže věcně čelit a ubránit se:

- a) manipulaci
- b) neoprávněné kritice
- c) afektovaným a agresivním výpadům, které jsou namířeny vůči němu.

Asertivní lidská práva

Asertivita požaduje, aby se člověk uměl rozhodovat sám za sebe a za svá rozhodnutí nesl odpovědnost. Ten, kdo chce jednat asertivně (jasně a jednoznačně, slušně, leč důrazně, odolávat manipulaci a vyznat se v sobě i druhých) by měl znát zásady asertivních lidských práv. Základem těchto práv je zásada, že nikdo s námi nemůže manipulovat, pokud mu to sami nedovolíme. A jaká jsou tedy základní asertivní práva?

1. Máte právo sám posuzovat své chování, myšlenky a emoce a nést za ně i jejich důsledky sám zodpovědnost.
2. Máte právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující vaše chování.
3. Máte právo sám posoudit, zda a nakolik jste zodpovědný za problémy druhých lidí.
4. Máte právo změnit svůj názor.
5. Máte právo dělat chyby a být za ně zodpovědný.
6. Máte právo říct „já nevím“.
7. Máte právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
8. Máte právo dělat nelogická rozhodnutí.
9. Máte právo říci „já ti nerozumím“.
10. Máte právo říci „je mi to jedno“.

Osm základních asertivních dovedností

Asertivita rozlišuje osm základních dovedností, každá popisuje, jak se v situaci zachovat a jaké jednání je pro danou techniku klíčové:

Pokažená gramofonová deska

Technika, která nás učí vytrvalosti v prosazování svého bez nutnosti připravených argumentů či pocitu zlosti. Umožňuje ignorovat manipulativní a argumentativní léčky a přitom trvat na svém.

Otevřené dveře

Učí nás akceptovat manipulativní kritiku tak, že klidně přiznáme svému kritikovi, že v tom, co říká, může být i něco pravdy. Dovoluje nám přitom zůstat konečným soudcem nás samotných. Umožňuje nám přijímat kritiku klidně, bez úzkosti nebo bránění a zároveň neposkytuje našemu kritikovi žádné posílení.

Sebeotevření

Pomocí sdělování kladných i záporných aspektů naší osobnosti a chování nám tato technika usnadňuje sociální komunikaci a umožňuje nám vyjádřit i takové věci, které dříve způsobovaly pocity viny a úzkosti.

Volné informace

Technika, která učí rozpoznávat v konverzaci prvky pro našeho partnera zajímavé a důležité a současně nabízet volné – nevyžádané informace o sobě. Snižuje plachost při rozhovoru.

Negativní aserce

Technika, která nás učí přijímat naše chyby a omyly, aniž bychom se museli omlouvat. Souhlasíme s kritikou našich skutečných negativ. Umožňuje nám posouzení vlastního chování bez obrany, úzkosti nebo popírání chyb. Zároveň redukuje zlost a agresivitu našeho kritika.

Negativní dotazování

Technika, která vede k aktivní podpoře kritiky – používá získané informace (jsou-li užitečné) nebo je vyčerpá (jsou-li manipulativní). Kritik je veden k větší asertivitě a menší závislosti na manipulaci.

Selektivní ignorování

Jako předchozí technika nám také tato pomáhá vyrovnat se s kritikou. Na kritiku v tomto případě příliš nereagujeme, ale dáváme najevo, že jsme ji slyšeli (např. „Myslím, že ti rozumím“), k jádru věci se však nevyjadřujeme. Umožňuje nám vyhnout se „alergickým“ reakcím a opakovaně obecné kritice. Vede kritizujícího k větší asertivitě.

Přijatelný kompromis

Pokud není v sázce naše úcta, je vhodné i v rámci sebeprosazení nabídnout pro obě strany přijatelný kompromis.

Závěrem

Pro mne osobně vystihuje nejlépe asertivitu věta od předního amerického psychologa a editora Mental Help Net Marka Dombecka:

„Assertiveness is about finding a middle way between aggression and passivity that best respects the personal boundaries of all relationship partners.“

„Asertivita je o hledání střední cesty mezi agresivitou a pasivitou respektující osobní hranice všech společenských vztahů.“

Stáhněte si:

E-knihu [„Jak si zvýšit sebevědomí“](#)

CD [„I ty se můžeš cítit dobře“](#)

	<p>© Napsala Nikola Šmorancová Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví)</p> <p>Email: smorancova@mujkouc.cz</p> <p>www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
--	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)