

ASERTIVITA

V současnosti se chápe jako schopnost přiměřeného prosazování sebe sama na základě etických norem. Odlišuje se jednak od chování agresivního (útočného) a na druhé straně pasivního (chování se sníženým sebevědomím a malou sebeúctou). Jednání asertivního člověka vyjadřuje sebejistotu - je schopen říci "ne", když s něčím nesouhlasí. Je schopen požádat druhého o laskavost či službu. Je schopen vznést určitý požadavek a zadat druhému úkol. Dokáže vyjádřit vlastní emocionální stav a běžně se zapojuje do rozhovoru. Výcvik asertivity tedy učí jedince, aby uvolněněji a přiměřeněji dávali najevo, co si myslí, co cítí a co chtějí.

Umět se vhodným způsobem prosadit je základní podmínkou všech úspěchů v životě. Zamyslete-li se nad svou minulostí, pravděpodobně zjistíte, že jak plynou léta, vaše zkušenosti s tím, jakým způsobem vystoupit a dát najevo svůj názor, rostou. Možná jste si také všimli, že vaše schopnost prosadit se není vždycky stejná - prosazujete se méně, cítíte-li se unaveni, nemocni, v depresi nebo zaskočení okolnostmi. Možná máte pocit, že své názory nedokážete prosadit dost důrazně, nebo že si druzí vaše pokusy o sdělení názorů mylně vykládají jako agresi. Ale bez ohledu na to, co si vy sami o své asertivitě myslíte, určitě je ve vašich silách své vystupování zlepšit a čerpat z něj víc výhod.

Ale co je vlastně sebeprosazování?

Ve své základní podobě je to přímý požadavek, aby vám ostatní věnovali pozornost a úctu, kterou si jako člověk zasloužíte. Ovšem sebeprosazování se musí uplatňovat v rámci určitých hranic. Budete-li se podceňovat a podřizovat se druhým, bude to ostatní svádět, aby vás přehlíželi; budete-li svou osobu, naopak příliš přeceňovat a agresivně zdůrazňovat, začnou se vám ostatní vyhýbat.

Podřizujete se druhým?

Za jistých okolností není podřídívý postoj jednáním špatným ani nevhodným. Kdyby se všichni odmítali podřizovat zákonům či oprávněným představitelům moci, společenský pořádek by se rychle rozpadl. Na co si však musíte dávat pozor, je podřídívý postoj v situacích, kde vám může psychicky uškodit. Lidé, kteří se pokorně podřizují požadavkům nebo rozmarům druhých, tím většinou trpí. Ti, kdo se nedokáží prosadit mezi kolegy, u nadřízených, mezi neznámými lidmi ani v rámci své rodiny, si často hořce stěžují, že s nimi všichni zacházejí "jako s kusem hadru", ale ve skutečnosti by měli dávat vinu jen své vlastní podřídivosti.

Podívejme se na případ Marie, která pracuje společně se skupinou kolegů, s nimiž se všemi má v zaměstnání stejné postavení. Jako dítě byla Marie vedena k tomu, aby vždycky myslela v první řadě na druhé, až teprve potom na sebe. Když nastoupila do zaměstnání, snažila se druhým co nejvíc zavděčit, ale teď si stěžuje, že to je vždycky ona, kdo má dělat posílka, uvařit kávu a uklidit, když se něco rozbije. "Oni prostě čekají, že tyhle věci udělám pokaždé já," říká, "a já nedokážu říct ne." Je zřejmé, že rodiče zapoměli Marii varovat, že se ostatní budou snažit její ochoty zneužívat. Kdyby vystoupila na obranu svého práva dělat pouze stejný díl pomocných prací jako každý druhý, ostatní by to museli uzнат.

Obhajujte svá práva.

Nedaří-li se vám účinně prosazovat ve styku s druhými, vyplývá z toho řada dalších nepříjemných důsledků. Jelikož nevystupujete na obhajobu své osoby, s největší pravděpodobností se stanete obětním beránkem, kdykoli se něco nebude dařit. Lidé vás mohou zneužívat tím, že si od vás začnou vypůjčovat peníze nebo vás budou žádat o služby v jistotě, že se nezmůžete na odpor ani na otázku, kdy dluh splatí. V extrémních případech vás může vaše poddajnost zavést až tak daleko, že se stanete obětí tyranie. Bez ohledu na závažnost situace existuje jediné řešení - tvrdé, ale trvat na tom, aby se k vám ostatní chovali stejně, jak by si přáli, aby se druzí chovali k nim.

Co znamená přiměřené sebeprosazování?

Přiměřeného stupně asertivity dosahujete tehdy, dokážete-li vystoupit na obhajobu svých práv a jasně sdělit druhým svoje názory a pocity, a to i přes jejich evidentní nechuť to slyšet. Musíte umět odmítnout, co udělat nechcete, a říci "ne", když s něčím nesouhlasíte. Někteří lidé se však přitom projevují až příliš agresivně a despoticky. Určitě dosáhnete většího úspěchu, když se budete při prosazování vlastní osoby víc ovládat. Problémy většiny lidí pramení z toho, že si dostatečně nevěří a neumějí dobře jednat s lidmi, ne z toho, že by měli málo temperamentu.

Změna postoje

Nejste-li svou povahou asertivní, můžete se to naučit. Schopnost jednat asertivně se dá získat praxí, stejně jako se dá naučit jízdě na kole nebo hře na hudební nástroj. Měli by si to uvědomit zvláště ti z nás, kteří jsou přesvědčeni, že se už nikdy nezmění.