



Asertivita - vyzrálý postoj

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Být asertivní = být přímý, nemanipulativní, ohleduplný

Když se dnes řekne asertivita, mnoha lidem málem naskočí husí kůže. Vybaví si třeba neodbytného podomního obchodníka, chladně profesionálního mladíka na telefonních reklamacích nebo neméně chladný a "technický" úsměv prodavačky rychlého připojení na internet. Někomu vadí, že jde o americký import. A navíc je to téma "profláknuté", diskutované tak často, až se skoro celé vyprázdnilo a z původní - duchaplné a užitečné - koncepce toho zbylo pramálo.

Asertivita (coby způsob komunikace či v širším smyslu způsob jednání) se zrodila před asi 50 lety ve Spojených Státech a jejím krédem bylo: "neříkejte ano, když chcete říci ne." Program se časem rozšiřoval a dnes se v rámci nácviku asertivního jednání učí kromě odmítání např. vznášet požadavky, chválit a kritizovat druhého a rovněž komplimenty a kritiku přijímat. Někdy je asertivita mylně chápána jako jednoznačný návod, který člověk buď přijme, nebo nepřijme (a podle toho pak jedná, nebo nejedná asertivně). Jenomže i tady platí, že pro každého jednotlivce je jiná cesta tou správnou, a jde spíše o to sladit zásady asertivního jednání s vlastní jedinečností. Vštípit si pár frází a postupů a pak je automaticky používat se učí v jakýchsi rychlokurzích třeba pojišťovací agenti nebo telefonní operátoři, ale z vlastní zkušenosti zná asi každý, že jejich projev většinou postrádá opravdovost, nebo možná přesněji - lidskost.

Výsledkem správně pochopených a zevnitř vycházejících způsobů asertivního jednání je zdravý (přímý, nemanipulativní) a čitelný přístup k druhým lidem. Takový člověk zpracovává veškeré dění v souladu se svojí povahou a bez ohledu na to, zda v nějakém problematickém momentu uspěje nebo ne, si zachovává sebeúctu. Sebeúctě totiž stačí vědomí, že člověk udělal všechno, co mohl. Pokud ani přesto neuspěl, je to sice mrzuté, ale bere to tak, víc v daný moment udělat nemohl. Naopak sebeúcta utrpí v případě, kdy dotyčný ví, že všechny možnosti nevyčerpal. Příkladně jednáme-li s někým, kdo se s námi dohodnout prostě nechce, nemáme legální prostředek, kterým bychom ho přinutili ke konstruktivní diskusi. Zde si však není co vyčítat.

"Assert" znamená prosazovat, tvrdit nebo uplatňovat. Asertivita je o prosazení se, byť ne pouze o tom. Lidé delikátnějších povah mají často problém vzít si, co jim právem náleží - to se netýká jen hmotných věcí, ale hlavně např. schopnosti říct si o pomoc, podporu, pochvalu, klid, prosadit si, na co by se chtěli dívat v televizi a podobně. Ustupovat a vyhovovat druhým je jistě chvályhodné a do jisté míry nutné, ale ve vystupňované podobě hrozí dotyčnému člověku nespokojenost se sebou samým až depresivní stavy. Jednat asertivně znamená pohybovat se v určitém pásmu mezi plachostí a druhým extrémem - agresivitou; jinými slovy - neponižovat se, neškemrat, netrpět, nýbrž umět se uplatnit, a to neagresivně, s ohledem na druhé.

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX/COGIT

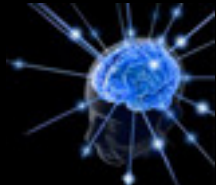


Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psychonet.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psychoweb.cz

Online programy proti úzkosti a depresi

* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova

* zcela anonymní

* potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psychonet.cz

Být asertivní se nejlépe naučíme být v raném dětství - tehdy to jde "samo" - je úžasné sledovat dvouleté dítě, kterak odmítá naprosto přátelským a pevným tónem, přičemž se vůbec necítí trapně a nepotřebuje kolem toho nic vysvětlovat (nezaměňovat s běžnými projevy negativismu, kdy se onen přátelský tón přechodně vytrácí). Za méně příznivých výchovných podmínek však dítě tuto schopnost ztrácí. Poměrně často se lze setkat s výchovou typu: "drž se zpátky, dospělí mají vždycky pravdu (a když náhodou ne, v žádném případě jim to nesmíš říct), pýcha předchází pád." Pak nezbyvá, než to dohnat později, kdy to již vyžaduje značné úsilí.

k tomuto tématu viz též článek o asertivních technikách

autor: PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz



www.psychonet.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psychoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

www.psychonet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psychonet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti

www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet

www.relaxace.psychoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza