

Asertivní práva a jejich význam

Východiskem budování asertivního přístupu k ostatním může být pro toho, kdo se chce v tomto směru rozvíjet a zdokonalovat, ztotožnění se se základními asertivními právy. Jedná se o jakési zásady, vodítka myšlení a jednání, které teorie asertivity deklaruje jako protipól vžitých kulturních vzorců, vštípených nám rodiči, učiteli, naším okolím (tzv. neasertivní pověry). Znalost asertivních práv a jejich zabudování do našeho způsobu uvažování je předpokladem k tomu, abychom se uměli jasně a jednoznačně projevovat, jednat slušně a přitom pevně a věcně, abychom sebou nenechali v životě manipulovat ostatními lidmi. Nikdo totiž, jak říká známá poučka, nemůže manipulovat našimi emocemi či chováním, pokud mu to sami nedovolíme.

1. Mám právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky a pocity a být za ně a za jejich důsledky sám odpovědný.

Pověra: Neměl bys posuzovat sám sebe. Musíš být posuzován vnějšími pravidly a autoritou, která je moudřejší.

První asertivní právo je nejobecnější – vyjadřuje skutečnost, že my sami jsme soudci svého vlastního chování, autory svých rozhodnutí a my sami také za ně neseme odpovědnost.

2. Mám právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující mé chování.

Pověra: Veškeré své chování bys měl umět nějak vysvětlit. Za svoje chování jsi odpovědný jiným lidem.

Pokud by manažer podléhal uvedené pověře, bude mít např. kvůli pocitu viny a odpovědnosti vůči svému podřízenému tendenci vysvětlovat mu, proč zadává úkol právě jemu a omlouvat se mu, i když má k zadání úkolu pravomoc a nejedná se o žádnou práci navíc. Když bude mít k zadání úkolu nějaký zvláštní důvod, může jej samozřejmě podřízenému sdělit, považuje-li to za důležité. V běžných situacích přidělování práce by však neměl používat sebeponižující omluvy.

3. Mám právo dělat chyby (a neztrácím přitom za ně odpovědnost)

Pověra: Neměl bys dělat chyby. Pokud je děláš, měl bys mít pocit viny.

Pocit člověka, že nesmí dělat chyby, vypěstovaný tím, že ho v dětství kárali a hodnotili, udělal-li chybu, vede k neochotě přiznávat chyby. Přiznání chyby je díky pověře spojeno se špatnými pocity ze sebe sama, se strachem z negativního hodnocení okolí. Osvojení uvedeného asertivního práva člověka těchto špatných pocitů zbavuje a manažerovi např. umožňuje přiznat chybné rozhodnutí a zvládnout toto přiznání bez negativních emocí. Vědomí odpovědnosti pak vede k hledání nápravy a řešení.

4. **Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem odpovědný za řešení problémů druhých lidí.**

Pověra: Vůči některým věcem a lidem máš větší závazky než vůči sobě samému a měl bys, ať chceš či nechceš, zapřít sám sebe.

Příkladem manipulace, vycházející z uvedené pověry, je např. výrok: "Víte, pane řediteli, jak se na mě bude manžel zlobit, když vezmu sobotní službu? Nemohl by jít někdo jiný?" Asertivní vedoucí posoudí, do jaké míry nese odpovědnost za vztahy své podřízené s jejím mužem. Shledá-li v duchu asertivního smýšlení, že za ně odpovědný není a že jde z její strany o manipulaci, umožní mu to bez špatných pocitů odpovědět: "Nikoho jiného, paní Dvořáková, o to bohužel požádat nemohu. Paní Juříčková je dlouhodobě nemocná a slečna Plachá se v sobotu vdává. Přijďte, prosím, v sobotu do práce." Osvojení výše uvedeného práva má pro "zdravou" komunikaci značný význam - umožňuje člověku zbavit se tendencí řešit vše za jiné a zbavit se pocitů viny, pokud se rozhodne jinak.

5. **Mám právo změnit svůj názor.**

Pověra: Neměl bys měnit svůj názor. Pokud jej změníš, jsi bezcharakterní.

Zatímco pověra v nás říká, že změna názoru je nemorální, teorie asertivity nám vštěpuje, že člověk může změnit názor pod vlivem argumentů, pod vlivem nových informací, dokonce i tehdy, když se mu nějaká věc jednoduše přestane líbit. Nemorální je změna názoru jen tehdy, když někdo pouze předstírá, že změnil názor, protože je to pro něj z nějakých důvodů výhodné. Ztotožnění se s obsahem uvedeného asertivního práva tak člověku umožňuje, aby např. v diskusi změnil názor, když uzná argumenty partnera za oprávněné, aniž by měl pocit ztráty sebeúcty. Nebude tedy prosazovat "svou původní pravdu", protože asertivita mu dá možnost a odvahu "nemít pravdu."

6. **Mám právo dělat nelogická rozhodnutí.**

Pověra: Všechno, co děláš, musí mít logiku.

Dělat všechny věci logicky znamená všemu rozumět. To ovšem v životě není vždy možné. Uvedené šesté asertivní právo nám dává možnost chovat se nelogicky pro své okolí a dokonce i pro sebe sama. Současně nám umožňuje bránit se manipulacím logiku vyžadujícím. Příkladem manipulace, vycházející z pověry, že všechno naše konání musí mít logiku, je např. výrok v následujícím rozhovoru: "Pavle, pojedeš s námi příští sobotu na chalupu." "Ano, pojedu, až budu mít hotovou zkoušku z angličtiny". Pavel má zkoušku hotovou, ale cítí se unaven. "Pavle, pojedeseš s námi tento víkend na tu chalupu?" "Ne, nepojedu, cítím se unavený." "Ale říkal jsi, že až budeš mít hotovou zkoušku z angličtiny, pojedeseš s námi". (logika : říkal jsi to, z toho vyplývá, že musíš jet). Asertivní Pavel však nepodlehne pocitu viny a odpoví: "Ano, říkal jsem to. Ale teď se cítím unavený a nechce se mi. Nezlobte se." Přímě a jednoznačně tedy sdělí své stanovisko a pocity a neudělá, co nechce udělat.

7. **Mám právo být nezávislý na dobré vůli druhých lidí.**

Pověra: Lidé, se kterými přicházíš do styku, k tobě musí mít kladný vztah. Je důležité, aby tě měli rádi. Pokud tě nemají rádi, asi si to nezasloužíš. Měl by ses cítit vinným.

Pověra, která je protipólem sedmého asertivního práva, vede neasertivní jedince k zavděčování se jiným a k závislosti na nich. Asertivní člověk, který má osvojeno výše uvedené právo, ovšem ví, že nemusí být se všemi lidmi ve shodě a v dobrém vztahu. Jsou lidé, se kterými skutečně nelze vyjít, a jsou situace, kdy naše zájmy či názory jsou v protikladu se zájmy jiných. Nemáme se kvůli tomu rádi, ale to ještě neznamená, že jsme špatní lidé. Respektování uvedeného asertivního práva umožňuje bránit se manipulacím typu: "Vy jste mi dal, pane vedoucí, menší odměnu než Janě? To si na vás budu pamatovat." Asertivní vedoucí ví, že měl důvod k tomu, aby dotyčné pracovníci dal menší odměnu a jejími manipulativními výroky se nenechá zneklidnit. Zneklidňovat ho nebudou ani dotčené pohledy podřízených, neboť on sám je soudcem svého chování (první asertivní právo) a rozhodl o odměnách spravedlivě, podle výkonu a v rámci svých pravomocí.

8. **Mám právo říci "já nevím".**

Pověra: Měl bys znát všechny odpovědi na dotazy týkající se důsledků tvého chování.

Máte-li pocit, že musíte být schopen(a) odpovědět na jakýkoliv dotaz, který se týká vašeho chování, že musíte znát všechny pohnutky svého chování, že je musíte umět ostatním vysvětlit, jestliže se vás zeptají, podléháte výše uvedené pověře.

9. **Mám právo říci "já ti nerozumím".**

Pověra: Měl bys rozumět tomu, co lidé chtějí, i když ti to jasně neřeknou. Měl bys je chápat, jinak jsi necitlivý člověk.

Je dobré být empatický(á), umět se vcítit do druhých a snažit se poznat, co asi prožívají. Ne vždy to však lze. A také není naší povinností dělat to stále. Kolegyně vám např. řekne: "No, to se ti tedy včera povedlo na tom jednání". Vy nevíte, co má na mysli. Zeptáte se: "Co myslíš?" Ona odpoví: "Kdybys byla kamarádka, věděla bys." Uvedený výrok je manipulací typu "kamarádce bys měla rozumět, jinak jsi ...". Asertivní člověk nepodlehne této manipulaci a řekne: "Jsem tvoje kamarádka, ale v tomto okamžiku nevím, co máš na mysli."

10. **Mám právo říci "je mi to jedno".**

Pověra: Musíš se snažit být lepší, stále lepší, dokud nebudeš

dokonalý. Jestliže ti někdo naznačí, jak by ses mohl vylepšit, máš povinnost to udělat. Jinak si nezasloužíš úctu a respekt.

Jestliže někomu jiní lidé říkají či naznačují, jak by se měl změnit, je pouze na něm jako na soudci svého chování, aby sám posoudil, v čem se změnit chce a v čem ne. Na manipulativní "rady" svého okolí může odpovědět např. : "To je možné, ale já to vidím jinak" nebo "To je možné, ale mně to tak vyhovuje." Je na něm, aby posoudil, kdy jde o konstruktivní informaci a pomoc a kdy jde o manipulaci.