

ZÁKLADNÍ ASERTIVNÍ DOVEDNOSTI

Zásady asertivního „NE“

Častou formou reakce na konfliktní situaci bývají manipulace, které mají za úkol vyvolat v partnerovi pocity viny. Někteří lidé odpovídají ve snaze vyhnout se pocitům viny odvetnými manipulacemi. To může vést buď k zatemnění tématu, nebo často k vyhrocení konfliktu. Účinnou obranou před manipulacemi je asertivní odpor. Metodami jednoduché asertivní vytrvalosti jsou:

- a) Asertivní „NE“
- b) Metoda „pokažené gramofonové desky“

Než řekneme jasně asertivní „NE“, je nutné:

1. Ujasnit si situaci a shromáždit potřebné informace.
2. Místo zbrklé reakce se rozhodnout.
3. Porovnat dopady různých odpovědí – výčitky s odmítnutí s trápením z toho, že jsme se nechali zmanipulovat.

Když říkáme asertivní „NE“, měli bychom se řídit následujícími zásadami:

1. Říkáme „NE“ nebo „ne, nechci“, případně „Nemám o to zájem“ a nic nepřidáváme. Vyhýbáme se „Nemohu!“, které působí jako vyloučení nebo manipulace a automaticky po něm následuje otázka „Proč?“
2. Všímáme si našich vlastních pocitů a podle toho se rozhodujeme.
3. V zásadě nevysvětlujeme příčiny odpovědi. To můžeme jedině na základě našeho rozhodnutí, nikoliv proto, „že se to patří“. Pokud se přece jenom rozhodneme vysvětlovat, pak stručně.
4. Neomlouváme se! Omluvy vypadají jako manipulace a zdatný partner vás pak může manipulacemi zatlačit do pocitů viny. Ve skutečnosti je omlouvání většinou neupřímné.
5. Vyjadřujeme empatii a respekt osobě pro nás důležité, tím dojde ke změkčení odmítnutí a zmírnění chladu.
Příklad: „Chápu, že to teď moc potřebuješ, ale já to nechci dělat (empatie, NE). Jsi pro mne důležitý, rád pro tebe udělám jiné věci, ale tohle nechci“ (respekt).
6. Dáváme pozor na otázku „Proč?“. Manipuluje a nutí k vysvětlování, nebo omlouvám. Své rozhodnutí však omlouvat nemusíme a nemusí být ani logické. Pouze něco nechceme. Máme na to plné právo, aniž bychom pro to museli mít logické důvody.