

Asertivní práva

1. Mám právo sám posuzovat svoje vlastní jednání, myšlenky a pocity a být si za ně a za jejich důsledky sám zodpovědný.

Manipulativní pověra: *Neměl bys nezávisle na jiných posuzovat sebe nebo svoje chování. Musíš být posuzován a hodnocen vnějšími pravidly a autoritou, která je moudřejší, než jsi ty sám!*

2. Mám právo neposkytovat žádné výmluvy, vysvětlení ani ospravedlnění svého jednání.

Manipulativní pověra: *Za své chování jsi zodpovědný druhým lidem, máš jim skládat své účty a měl bys všechno, co děláš zdůvodňovat a omluvit.*

3. Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za řešení problémů jiných lidí.

Manipulativní pověra: *Vůči některým institucím a lidem máš větší závazky než vůči sobě. Měl bys obětovat své vlastní hodnoty a přizpůsobit se.*

4. Mám právo změnit svůj názor.

Manipulativní pověra: *Jakmile sis už jednou udělal určitý názor, nikdy bys ho neměl měnit! Musel by ses omluvit nebo přiznat, že ses mýlil a to znamená, že jsi nezodpovědný.*

5. Mám právo dělat chyby a být si za ně zodpovědný.

Manipulativní pověra: *Nesmíš dělat chyby! Pokud je děláš, musíš mít pocit viny! Ostatní lidé by v takovém případě měli tvoje chování a rozhodování kontrolovat.*

6. Mám právo říct: „Já nevím“.

Manipulativní pověra: *Měl bys znát odpověď na každou otázku, týkající se následků tvého chování. Když tyto odpovědi neznáš, nejsi si vědom problémů, které způsobuješ ostatním lidem. Jsi nezodpovědný a měl bys být kontrolován.*

7. Mám právo být nezávislý na dobré vůli jiných lidí.

Manipulativní pověra: *Lidé, se kterými přicházíš do styku, by k tobě měli mít kladný vztah. Potřebuješ přece druhé, bez nich se nedá žít. Je velmi důležité, aby tě všichni měli rádi.*

8. Mám právo činit nelogická rozhodnutí.

Manipulativní pověra: *Měl by ses držet logiky, zdravého rozumu, racionality a umět jimi zdůvodnit vše, co děláš. Pokud něco logicky zdůvodnit nemůžeš, není to rozumné a dělat bys to prostě neměl. Nejsi přece malé dítě.*

9. Mám právo říct: „Já ti nerozumím“.

Manipulativní pověra: *Musíš být vnímavý a citlivý a umět předvídat potřeby svých bližních. Musíš chápat, co potřebují, i když to jasně neřekli. Jestliže nechápeš, co druzí chtějí, i bez toho, že by ti to vysloveně řekli, jsi ignorant, nebo hlupák!*

10. Mám právo říct: „Je mi to jedno“.

Manipulativní pověra: *Musíš se snažit být stále lepší, dokonalejší. Asi se ti nepodaří být perfektní, ale jsi povinen se o to snažit. Když ti někdo naznačí, jak by ses mohl vylepšit, máš povinnost ho poslechnout. Pokud to neuděláš, jsi líný, bezcenný, degenerovaný a nezasloužíš si úctu. Nemůžeš si ani sám sebe vážit.*