

# Asertivita (sebapresadenie) :

**Psychologická metóda nácviku, tréningu správania prirodzenou nekonfliktnou cestou; právo na vlastný názor, na vyjadrenie svojich myšlienok a citov; priame, primerané správanie voči všetkým ľuďom**[\[1\]](#).

## Namiesto úvodu

Metódu, ako sa brániť neželanému vplyvu ostatných a presadiť sa poznáme už od polovice 20. storočia. Jej zakladateľ, Andrew Salter (1914-1996) netušil, že jej význam bude rokmi narastať a zároveň bude pribúdať počet jej odporcov. Asertivitou sa dá totiž brániť manipulácii, ale aj manipulovať.

## Techniky

Základom všetkých asertívnych techník je presne a jasne definovať, o čo nám ide, ako vidíme situáciu, čo si o nej myslíme a ako ju prežívame. Na to treba pozitívny postoj k druhým ľuďom a primerané sebavedomie. Inak sa človek nedokáže rozhodovať sám za seba a za rozhodnutia nieť zodpovednosť. Je niekoľko spôsobov, ako vhodným narábaním so slovami a vetami dosiahnuť svoj zámer. Ak nevieme povedať nie, ostatní nás rýchlo dostanú tam, kam chcú. Budeme robiť veci, ktoré nechceme, a nerobiť tie, ktoré chceme. Odmietnuť, a neuraziť pritom, nie je zložité. Bez vysvetľovania dôvodov a ospravedlňovania stačí trvať na svojom „nie, ďakujem, nechcem“. To sa dá iba vtedy, ak sme si istí, že nechceme a vieme prečo. Zámerom nie je vyvolať výčitky svedomia u protistrany za to, že si dovoľila o niečo požiadať. Naopak, dávame najavo, že chápeme jej stanovisko a uznáme ho, ale ďalej trváme na tom, že pre nás je neprijateľné. Protistrana sa necíti odstrčená, vidí, že rozumieme, a my sa nemusíme nútiť do niečoho, čo sa nám nechce.

## Kurzy

Teraz treba teóriu vyskúšať v praxi. Neúspešné pokusy nesmú odradiť, pochodí iba ten, kto si dokáže dopriať viac času a trpezlivosti. Preto varujeme pred kurzami, ktoré sľubujú, že z človeka za pár hodín urobia asertívnu bytosť. Dobrý kurz trvá niekoľko dní, niekedy až týždňov. Umenie jasne niečo deklarovať a stáť za vlastným slovom nie je výtvarným produktom modernej civilizácie. Rétorické vystúpenia s asertívnymi prvkami si pred rímskym senátom vyskúšali aj Seneca (4 p.n.l.-65 n.l.) či [Cicero](#) (106-43 p.n.l.). Je však málo ľudí, ktorí pochopili podstatu storočiami overenej múdrosti, že presadiť sa môže iba ten, kto rešpektuje seba samého a logicky i druhých.

## 10 základných asertívnych práv

- mám právo sám posudzovať svoje správanie a som zaň zodpovedný,
- mám právo výhovorkami neospravedlňovať svoje správanie,
- mám právo posúdiť, či a do akej miery som zodpovedný za riešenie problémov druhých,
- mám právo zmeniť svoj názor,
- mám právo povedať „Neviem“,
- mám právo byť nezávislý od dobrej vôle ostatných,
- mám právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný,
- mám právo robiť nelogické rozhodnutia,
- mám právo povedať „Nerozumiem“,
- mám právo povedať „Je mi to jedno“.

### Mám právo sám posudzovať svoje správanie a som zaň zodpovedný.

**Povera:** Nemal by som bezohľadne a nezávisle na iných posudzovať seba a svoje chovanie. Musím byť v skutočnosti hodnotený autoritou, ktorá je múdrejšia ako ja.

**Záver:** Ide o to, že všetci žijeme vlastný život, v ktorom by sme mali posúdiť a rozhodnúť, čo sa v ňom stane.

### Mám právo výhovorkami neospravedlňovať svoje správanie.

**Povera:** Za svoje správanie som zodpovedný iným ľuďom, musím im skladať účty a všetko čo robím, musím zdôvodniť.

**Záver:** Silno zakorenený názor hovorí, že je celkom prirodzené zdôvodňovať všetko, prečo robíme to či ono. Ale prečo?

### Mám právo posúdiť, či a do akej miery som zodpovedný za riešenie problémov druhých.

**Povera:** K ostatným ľuďom mám väčšie záväzky ako ku svojej osobe.

**Záver:** Záleží len na nás, či budeme brať viac ohľadu na druhých ako na seba. Existuje predsa veľa záujmov a prání, ktoré môžeme splniť len tvrdou prácou a odriekaním.

#### **Mám právo zmeniť svoj názor.**

**Povera:** Ak som už vyslovil určitý názor, nemôžem ho bez vysvetlenia zmeniť. Potom musím byť nezodpovedný a neschopný sám o čomkoľvek rozhodovať.

**Záver:** Zmena názoru väčšinou nemusí znamenať omyl, ale vývoj jedinca.

#### **Mám právo povedať „Neviem“.**

**Povera:** Mal by som vedieť zodpovedať každú otázku, inak sa budem javiť ako ignorant a zlý človek.

**Záver:** Nemusím poznať odpovede na problémy, ktoré mi druhí predložia k riešeniu, i keď súvisia s mojou osobou.

#### **Mám právo byť nezávislý od dobrej vôle ostatných.**

**Povera:** Ľudia v tvojom okolí by mali mať k tebe kladný vzťah. Potrebuješ ich, bez nich sa nedá predsa žiť.

**Záver:** Tento názor spôsobuje, že veľa z nás má problém povedať jednoducho „nie“ z obavy, že by vzťah po odmietnutí nebol kladný.

#### **Mám právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný.**

**Povera:** Nesmiem robiť chyby a keď sa tak stane, musím mať pocit viny.

**Záver:** Skúšajte sa neospravedlňovať a zvládnuť svoje chyby bez emócií. Môžeme ich predsa brať ako niečo, čo patrí neodmysliteľne k nášmu životu.

#### **Mám právo robiť nelogické rozhodnutia.**

**Povera:** Musím sa držať logiky, rozumnosti, racionality. Platí predsa logické = správne, rozumné.

**Záver:** Toto právo stojí na jednoduchom fakte, že sa vo svojom chovaní nemusím držať zavedených logických zdôvodnení, podľa ktorých niečo robiť môžem a niečo nie (nemá to logiku). Kde by teraz bolo ľudstvo bez pokusov a nelogických rozhodnutí.

#### **Mám právo povedať „Nerozumiem“.**

**Povera:** Musím byť vnímavý a citlivý k potrebám ostatných ľudí, inak som egoista.

**Záver:** Keďže nie som schopný pochopiť a porozumieť druhým, neznamená to, že nejavím záujem o ostatných. Môžem mať dosť svojich problémov a nedostatok priestoru na ich riešenie. Uvedomme si, kto a čo je pre nás prioritné.

#### **Mám právo povedať „Je mi to jedno“.**

**Povera:** Musím sa snažiť byť stále lepší alebo sa aspoň o to usilovať.

**Záver:** Požiadavky, ktoré na nás kladú ostatní by sme mali reflektovať. Zabúdane však, že máme nárok byť perfektní podľa seba a nie podľa predstáv iných ľudí.

[\[1\]](#) Ide o súčasnú definíciu asertivity.