

Asertivní práva – závěr

Věra Strnadová

Jako kdokoli jiný máte základní lidská práva: právo mít a vyjádřit svůj vlastní názor, právo dělat chyby, právo odmítnout požadavek druhého bez pocitů viny, právo změnit názor, právo určit své vlastní priority a cíle a právo soudit své vlastní chování, myšlenky a pocity a nést zodpovědnost za jejich důsledky.

Někdy se dostaneme do situace, kdy jsme v rozpacích a nevíme si rady. Každé řešení je v něčem nedobré. Zejména se to stává v mezilidských situacích. Někdo vás žádá o pomoc, a vám se to teď nehodí. V takových situacích míváte zpravidla pocit: "Řeknu-li ne, budu se cítit provinile, a když řeknu ano, budu mít zlost sám na sebe." Při pokusu dostat se nějak z podobné situace můžete s partnerem rozehrát manipulativní dialog: A: *"Víš, Jitko, s nimi to bude nuda, mám společenské konvence už plné zuby. Zase jenom o těch Láďových úspěších, vždyť už je tím nesnesitelný. Už jsme tam letos byli dvakrát."*

H: *"No jo, ale oni nám taky posledně hlídali děti, když jsme šli do divadla. A teď má jejich Tomášek narozeniny, naše Věrka se už těší. Tak se přemož. To jí nemůžeme udělat. A taky mi Ivana slíbila recept na makrobiotický koláč. Víš, že chceš hubnout."*

A: *"Ale já jsem dnes strašně utahaný, měl jsem moc práce a psaní. Potom jsem lítal kvůli tomu karburátoru. To na mě nemůžeš chtít, abych teď jel přes celou Prahu tam a v noci zase zpět."*

H: *"Ale vždyť tam můžeme přespat. Domů pojedeme ráno. A zítra vezmeme jejich a naše děcka a pojedeme se koupat na Slavii. Věrka beztak potřebuje trénovat plavání. A vrátili bychom jim to hlídání."*

Tento dialog se může rozvíjet do nekonečna. O tom, zda se pojedě, nebo nikoliv, rozhodne ten, komu se ve druhém podaří probudit větší pocity viny. Oba partneři manipulují a kličkují. Mají dojem, že pro to, co chtějí, musí mít vždy po ruce nějaké pádné argumenty. A tak si je vytvářejí. Abyste nemuseli v podobných situacích vytvářet nadbytečné argumenty, a přitom neměli pocity viny, seznamte se dobře s asertivními právy, tak jak je vytvořil klasik asertivity Smith. Asertivní práva mluví o vnitřní svobodě jedince. Za každým právem uvádíme manipulativní pověru, která žije v povědomí lidí.

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

Názor na to, co je dobré a co špatné, je relativní. Podléhá módě, zvyku, pověře. Odvolávání se na to, "co se má" a "co nemá", je častou manipulativní strategií. Podle koho se něco má nebo nemá, není uvedeno. Předpokládá se rovnou nějaká vnější autorita či nějaké povědomí, zvyk. Na to, "co se má" a "co nemá", v zásadě nemusíme reagovat.

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

To, že žádná vnější autorita za nás žít náš život nebude, se však nebere do úvahy. Jenže jde o náš život, a naše chování a zodpovědnost za ně musí být v našich rukou. Nemůžeme být závislí na rozhodování vnější autority ani na zvycích či pověrách. Všechna ostatní asertivní práva jsou odvozena od tohoto základního práva.

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

Manipulativní pověra (vede nás k pasivitě): *"Za své chování jsi zodpovědný druhým lidem, máš jim skládat své účty a měl bys všechno, co děláš, zdůvodňovat a omluvit."*

Představte si situaci z předscény. Prostě se vám nechce večer na návštěvu ke známým. Žena se zeptá: "A proč se ti tam nechce?" Dává tím najevo, že musíte mít důvod, aby se vám tam nechtělo. Je to divné, že se vám nechce na návštěvu, už kvůli ní - když jí se chce, vám by se mělo také chtít. Ale vám se nechce. Budete mít potřebu jí vysvětlit, proč se vám nechce (*jsem unavený, moc práce, bude to nuda*), a ona vám vysvětlí, proč by se vám mělo chtít. Ten, kdo má lepší důvody (vnější - "co se má a nemá"), vyhraje. A přitom máte právo nechtít. A nemusíte, když nechcete, to vysvětlovat ani svojí ženě. To, co nakonec uděláte nebo neuděláte, je jiná věc. Můžete přistoupit na kompromis, můžete ustoupit, když chcete. Když jí chcete udělat radost, ustoupíte. Nic to nemění na věci, že se vám zrovna nechce. Když ale půjde o požadavek, který vás ponižuje, např.: *"Měl bys chápat moji matku a nechat se od ní poučovat, když jsme u ní na návštěvě. Potřebujeme přece, aby nám pomáhala"*, máte právo nechtít a nepřistoupit ani na kompromis. To máte ostatně vždycky. Výmluvy, omluvy a vysvětlení často jen ukazují, že si nejste svým rozhodnutím úplně jisti a že máte pocity viny. Když je tomu tak, je pravdivější přiznat své pocity než nabízet omluvy a vysvětlení.

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."*

Příkladem může být manipulativní nátlak v manželství: *"Jestliže mě nepřestaneš rozčilovat, budeme se muset rozvést!"* Tento výrok má navodit pocit viny. Naznačuje, že manželství je důležitější než potřeby a štěstí jednoho z partnerů. Pokud i druhý partner má podobnou víru, má na vybranou buď udělat to, co chce, a cítit se provinile, protože nadřazuje svoje potřeby manželskému vztahu, anebo dělat to, co chce jeho partner, a být naštvaný.

4. Mám právo změnit svůj názor.

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

Tato manipulativní pověra značně zužuje možnost nového přizpůsobení. Jednou jsi se rozhodl a basta! Jinak nedržíš slovo, nelze se na tebe spolehnout, nejsi důvěryhodný. Vyjadřuje nárok úzkostných lidí na neměnnost, extrémní stálost, až rigiditu. Ano, mám právo změnit svůj názor, ať v maličkosti či v podstatných záležitostech, a mám právo to přiznat, dokonce i být na to hrdý.

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!"*

Tato manipulativní pověra slouží velice často k manipulacím typu: "Ty jsi udělal chybu, musíš se kát, musíš mi tedy ustoupit, protože děláš chyby a takhle to přece dál nejde. Když jsi udělal chybu, tak teď nemůžeš nic chtít. Teď mohu chtít pouze já." V konfliktech se situace vyvine směrem: "Uvidíme, kdo z nás udělal větší chybu. Ten bude mít méně práv a musí ustoupit tomu lepšímu."

Jednodušší je v případě chyby asertivně říci: *"Máš pravdu, udělal jsem chybu a způsobil ti starosti. Bylo to ode mne hloupé."*

6. Mám právo říci: "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!"*

Typickou situací, kdy jeden partner manipuluje druhého, jsou otázky: "A co si myslíš, kdyby každý dělal x,y..., co by se stalo?" mající navodit pocity viny, ignorantství. Nebo otázky typu: "A co bude až...?" nebo: "Jak by ses cítil, kdyby... ?" Při zvládání podobných manipulací stačí přiznat otevřeně: "Já nevím". Odpověď přece nemusíme znát. Pokud chce někdo o tom spekulovat, ať spekuluje.

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 žít nedá. Je velmi důležité, aby tě všichni měli rádi."

Jde o manipulace typu: "Co by si řekli...?", v dialogu pak nátlak typu: "Tohle si teda budu pamatovat...!", "Toho budeš litovat...!", častá je i manipulace dotčeným nebo chladným pohledem. Stačí však odpovědět:

"Tomu nerozumím, proč bych si to měl pamatovat?"
"Nechápu, to zní, jako že mě už nebudeš mít rád?"
"Proč bych měla vědět, co by tomu říkali...?"

Naše chování přece nemusí být závislé na schválení kohokoliv. Člověk nemůže žít ve stálém střehu, zda se náhodou nechová jinak, než si to druhý přeje. Občas se někoho dotkneme. V této pověře bývá často příčina toho, proč má tolik lidí potíže s jednoduchou odpovědí "NE". Obávají se, že protějšek se bude cítit odmítnutý a rozhněvá se. Nebo odmítnutí prostě neunes a vzájemný vztah se zkalí. Mnoho lidí nemůže odjet na víkend, kam by chtěli, protože musí obědovat s matkou. Do nekonečna zaskakují práci za někoho jiného, kdo má "vážné důvody". Málokdo dokáže otevřeně říci: "NE, já dnes nechci. Možná někdy příště." Místo toho kupí manipulativní výmluvy, aby "nevypadal jako sobec". Obzvláště přecitlivělí na to, aby neztratili lásku svého okolí, bývají depresivní lidé. Jsou často ukázněni, poslušní a plní i předpokládaná přání blízkých a autorit.

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!"

Nucení k tomu, že máme být rozumní, vše umět logicky vysvětlit, je typickým manipulativním krokem. Když to není "logické" nebo "rozumné", měli bychom se vzdát svého rozhodnutí a přijmout rozhodnutí někoho druhého. Kdybychom však dělali jenom logické a rozumné věci, byli bychom jako roboti. Ve skutečnosti řada věcí v životě, včetně problémů, nejde uspořádat logicky ani rozumně. Jde spíše o touhu, chtění a dohodu mezi přáním více lidí. Rozumnost se chtění často manipulativně podsouvá. Je to však nečestné.

A: "Je nesmysl tam dnes jet, benzín je příliš drahý a za týden beztak pojedeme stejným směrem, tak se u nich stavíme." (Místo fér - "Mně se dnes na tu návštěvu prostě nechce", tlačí A k pocitům viny: "Zase chceš utrácet zbytečně za benzín".) B: "Ale příští týden jedeme na přehradu, a pokud se u nich stavíme, ztratíme půlku dne, kdy bychom se mohli koupat. A navíc to má smysl se tam stavět dnes - koupili si nový nábytek, možná by se nám něco podobného hodilo a za týden to mohou vyprodat." (Místo fér - "Já tam chci jet, už se doma nudím a ráda bych si popovídala s Lídou".)

9. Mám právo říci: "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, ze by ti to vysloveně řekli, jsi ignorant nebo hlupák!"

Často se objevuje věta: "Kdybys mě měl rád, vzal bys mě za ruku (kolem ramen), nenechal bys mě v té chvíli samotnou, apod." Často na nás někdo hledí uraženě, je na nás rozzlobený, a my nevíme proč. Někdo nám dává najevo, že nemáme pravdu, měli bychom intuitivně chápat, proč je s námi

nespokojený. Nebo si přeje, abychom změnili své chování, a nepokládá za potřebné nám říci proč. Není však naší povinností mít telepatické schopnosti, umět číst myšlenky, být takto rozumějící a chápavý. Máme právo říci: "Já ti nerozumím".

10. Mám právo říci: "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 vážít."

Člověk má právo nebýt dokonalý. Navíc, co je perfektní pro jednoho, může být ubohé pro druhého. Na řadu pokynů, otázek nebo podnětů, které nás nabádají k tomu, abychom byli lepší nebo přímo dokonalí, můžeme reagovat odpovědí: "Je mi to jedno".

ÚKOLY:

1. Uvědomte si, kdy jste se v poslední době chovali pasivně či agresivně, kdy asertivně.
2. Proberte si, jaké druhy manipulací používají lidé ve vašem okolí a jaké druhy manipulací používáte sami.
3. Projděte si všech 10 asertivních práv a uvědomte si, které ve svém životě využíváte a které nikoliv.

Poselství:

O všechno se rozděl. Hraj fér. Nikoho nebij. Vracej věci tam, kde jsi je našel. Uklízej po sobě. Neber si nic, co ti nepatří. Když někomu ublížíš, řekni promiň. Před jídlem si umyj ruce. Splachuj. Teplé koláčky a studené mléko ti udělají dobře. Žij vyrovnaně – trochu se uč a trochu přemýšlej a každý den trochu maluj a kresli a zpívej a tancuj a hraj si a pracuj. Každý den odpoledne si zdřímni. Když vyrazíš do světa, dávej pozor na auta, chytni někoho za ruku a drž se s ostatními pohromadě.

Robert Fulghum

Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské školce.