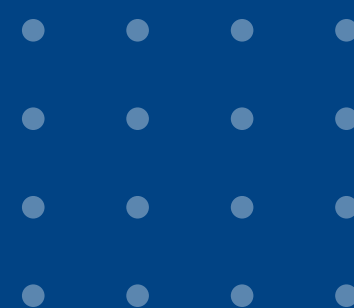




ZÁKLADNÍ ASERTIVITA



Základní asertivita

K tomuto tématu přecházíme **od nastavování hranic**. V **kommunikaci** obojí velmi důležité a navzájem **související**. Správně a autenticky nastavené hranice nebudou mít svou hodnotu a nepřinesou nám do život větší kvalitu pakliže si je „**nevykomunikujeme**“. **Ostatní musí pochopit, kde naše hranice leží** a proč a co už by bylo za nimi. K vykomunikování svých hranic můžete využít **základní asertivity**.

Základní asertivita spočívá v jasném a jednoznačném vyjádření našich tužeb a přání, pocitů, přesvědčení a rozhodnutí. Čím jasnější a jednoznačnější, tím lepší. Někdy je pro nás něco těžké sdílet, a tak to formulujeme zaobaleně a nepřímě. Nejasné a nejednoznačné je to pak i pro nás samotné. Jak to má potom pochopit ještě někdo další? Tím zvyšujeme pravděpodobnost nepochopení a naše hranice – byť jsme si je dobře vnitřně nastavili, budou nadále pro nás zdrojem frustrace, protože je stále někdo bude překračovat – nebude totiž nadále vědět, kde jsou.

Jasnost, jednoduchost, přímocharost a jednoznačnost jsou nejdůležitější atributy základní asertivity. Například : „Když přijdu unavená z práce, nepřejí si, abys mi hned radil, co mám v práci dělat jinak. Cítím pak kromě únavy i selhání, že nejsem lepší a vůbec mě to nemotivuje chtít něco dělat jinak.“ Nebo: „Nezasahuj mi do vaření a nepřidávej tam ingredience, na nichž jsme se nedomluvili. Domluvme se, že občas můžeš uvařit Ty, ale když vařím já, nech to na mě.“ Nebo: „Když Ti vyprávím nějaký svůj problém, nech mě domluvit až do konce. Tvé skákání do řeči způsobuje, že se s Tebou už nechci dělit o své problémy a to nás vzdaluje.“

Základní asertivitu můžete použít v **řadě běžných životních situací** – např. někdo s námi chce něco neplánovaně probrat a my si nejsme jisti, že na to máme dost času. Klidně tak můžeme neutrálně říct: „V 5 už musím někde být“. Buď se to stihne, a nebo vy v požadovaný čas prostě odejdete. Nebo se tak zbavíte tlaku protistrany na nějaké rozhodnutí nebo výsledek, tedy třeba: „Takhle jsem o tom ještě nepřemýšlel, dejte mi čas do zítřka, abych si to mohl promyslet.“

Základní asertivita je vhodná i jako **prostředek chvály**. „Moc se mi líbilo, jak jsi představila svůj nový projekt. Bylo to velmi netradiční.“ Nebo: „Je skvělé, že jsem Ti dnes nemusela připomínat domácí úkoly. Je super, že už je máš hotové a můžeme si tedy hned zahrát tu novou deskovku.“

Co si ze základní asertivity můžeme vzít pro vyšší kvalitu našeho života každý den? **Čím konkrétnější budeme, čím jasnější a jednoznačnější bude naše sdělení, tím je větší pravděpodobnost, že druhá strana přesně porozumí našemu záměru a my si POROZUMÍME.** To je základ pro další komunikaci a pro to se DOHODNOUT. Ale o tom až v dalších krocích.

Cvičení pro Vás: Napište si několik věcí, které Vám leží na srdci a které chcete někomu sdělit, nebo o které chcete někoho požádat a základní asertivita je pro to tím správným nástrojem. Dejte si časový rámec, DOKDY to uděláte. Odškrtněte si výsledek. Jak to šlo? Je co slavit?

