

Když základní asertivita NESTAČÍ...



Když základní asertivita nestačí...

Jsou **emočně vypjaté situace**, situace, kdy je **naš protějšek komunikačně nebo argumentačně zdatnější**, a pak základní asertivita nestačí. Nevěšte hlavu! **Máme ještě hodně dalších možností, jak** v komunikaci dosáhnout svého a zůstat při tom v klidu, nenechat se strhnout náročnými emocemi, jako je strach ze selhání, vztek, či sebelítost, a **umožnit** tak svému **mozku, aby jednal racionálně a vedl nás k tomu cíli**, kam v dané situaci skutečně chceme dospět.

Jakmile nás skutečnost, že někdo má nad námi komunikačně „navrch“ znejistí natolik, že se začneme bát, amygdala (centrum emocí) nebo limbický systém (centrum strachu) převezmou velení a my už nic konstruktivního neuděláme, a jen se pak budeme divit, že nám na stole přistálo dalších deset pracovních úkolů, které vůbec nejsou naše, že jsme vyhověli tchýni s nesmyslným požadavkem zcela proti našemu přesvědčení, nebo že jsme křičeli na děti, i když jsme mohli sáhnout po zcela jiné dovednosti a dosáhnout lepšího výsledku.



Podobně nás náročné emoce mohou strhnout i k přesně opačnému a také zcela nevhodnému chování – kdy přílišnou sílu použijeme my. Dostaneme díky tomu někdy žádaný výsledek, ale za cenu ztráty důvěry druhé strany, která už se příště třeba nebude snažit se s námi domluvit a radši nám řekne jen to, o čemž si myslí, že chceme slyšet. My pak ustrneme ve své virtuální realitě namísto plnohodnotného života ve všech svých životních rolích. Jaké ty **dovednosti**, o nichž mluvím, tedy jsou?

Předně je třeba se pozastavit u termínu dovednosti – jsou to tedy **postupy**, které je vhodné se naučit, získat v jejich použití určitou **jistotu** a hlavně vědět, kde je ve svém mozku najdu, když cítím, že přichází náročná emoce a já je nutně potřebuji, **abych zůstala věcná a situaci vědomě zvládla**.



1. Technika zaseknuté desky

Tato technika si **žádá naši přípravu a emoční stabilitu** – předem si připravíme **repliku**, kterou v dané situaci použijeme a klidně ji **opakujeme** tolikrát, kolikrát je třeba, než ji náš protějšek přijme. Zvláště nám pomůže v situacích, kdy náš komunikační **protějšek je zdatnější a obratnější**, snaží se nás převálcovat svými argumenty a znejistit v naší pozici. Výborně se také hodí při jednání s dětmi, když **mají snahu překročit domluvená pravidla** – když jsme v situaci, kdy věcnou argumentaci nechceme připustit, protože sjednaná dohoda má vyšší hodnotu a význam. Klidně proto dokola opakujeme stále totéž a totéž. Když si to připravíme a používáme jako dovednost, je pro nás snazší zůstat v klidu a velmi pravděpodobně dříve nebo později náš protějšek ustoupí. Touto metodou můžeme také **říkat laskavé, ale pevné NE**, s nímž řada z nás má životní problém.



2. Důsledková asertivita



Tato forma asertivity používá **nejsilnější zbraně**, a tak by z logiky věci měla přijít na řadu až když všechno ostatní selže a my už jsme vystříleli všechnu předchozí municí. Rozlišování těchto nuancí a skutečně citlivé volení různých stupňů asertivity pro každou situaci vylepší naše vztahy. Díky nim **nesklouzneme k agresivitě** a udržíme si věcnost i v náročných situacích, ale nebudeme ani tolerovat agresivitu protistrany, a proto si ve vztazích udržíme rovnováhu a otevřenost nezbytnou k tomu, **aby komunikace mohla fungovat**.

V pracovních vztazích důsledkovou asertivitu použijeme tehdy, když někdo **systematicky neplní své povinnosti a pozitivní motivace selhala**. Prostě mu oznámíme, jaké důsledky přijdou, když se to nezmění – včetně například ukončení pracovního poměru. Můžeme ji použít i **v jednání s autoritami**, např. pokud nás šéf neustále zatěžuje úkoly, které nám nepřísluší, v klidu mu sdělíme, že požádáme o přeložení do jiného oddělení.

Podobně v rodině – pokud dítě neustále **nedodrжуje uzavřené dohody**, nebo je např. agresivní k sourozenci, zkrátka dělá něco, co naprosto nemůžeme tolerovat, oznámíme mu, jaké důsledky – např. zákaz jeho oblíbených činností, snížení kapesného atd. nastane, když se to hned nezmění.

Proč ASERTIVITA?

Asertivita nám ve všech svých stupních napomáhá zůstat i v náročných situacích ve věcné a racionální rovině a neskouznout k jednání pod vlivem emocí, které by nám nepomáhaly. Díky ní **zamezíme vzniku komunikačních bariér**, jejichž překonávání by nás stálo více energie, než být jen důsledně asertivní. Ať se Vám s asertivitou daří **vylepšovat všechny vaše vztahy!**

