

Asertivita: způsob zdravého sebeprosazování

Asertivita

Asertivita by se dala do češtiny přeložit jako *sebeprosazení*. Autor této metody Američan **A. Salter** ji definoval ve významu **umět něco jasně tvrdit, stát na svém slovu**. Svě žáky učil spontánním reakcím, přiměřenému projevu emocí, umění dát najevo svá přání a požadavky. Věděl, že **kompromis je často největším vítězstvím**.

Manipulace

Mnoho lidí neumí jasně sdělit co mají na srdci. Jsou však mistry v manipulování s náznaky. **Manipulativní chování je protipólem asertivity**. Jedním ze základních úloh asertivity je *manipulativní chování rozpoznat a zastavit*, což ovšem není vůbec jednoduché. Styl manipulace souvisí s typem osobnosti. Někdo pak volí manipulaci předstírající bezmocnost, jiný zvolí agresivní styl.

Zřejmě nejdůležitější **dělení typů manipulace** je **Shostormovo dělení**, které nachází prvky manipulace v 9 charakteristických stylech osobnosti:

I. Diktátor - bývá to autoritativní šéf nebo tatínek, jehož „řekl jsem“ má váhu. Obvykle se odvolává na autority, tradici, odkaz předků. Díky vhodně voleným citacím prosazuje vždy svou, neboť jak známo, v dílech klasiků lze najít potvrzení i navzájem zcela odlišných názorů.

II. Chudáček - rád by učinil to nebo ono, ale nedostává se mu sil. Zdůrazňuje své handicap, prezentuje se jako člověk, jehož pocity méněcennosti nejsou zdaleka neoprávněné. Nepříjemné úkoly „neslyší“, „zapomene“. Žena tohoto typu prohlašuje, že na většinu životních úkolů se svým slepičím mozkiem nestačí.

III. Počtař - rychle, snadno a úspěšně si spočítá, co je pro něj v dané situaci nejvýhodnější. Tu volí taktiku cukru, ondy taktiku biče nebo zase raději na vše zapomene, onemocní. Rád by se zúčastnil brigády, ale jeho chabé zdraví mu to nedovolilo. Rád by učinil to či ono, ale ta jeho slabá paměť... Co ovšem chce a co je použitelné pro jeho cíle, to si pamatuje velice dobře.

IV. Břečťan - podobně jako „chudáček“ manipuluje druhými lidmi svojí předstíranou naprostou závislostí na nich. Jde mu o to, aby se o něj ostatní silnější jedinci starali a aby na nich mohl do značné míry parazitovat. I tomuto typu je blízká hypochondrie, zdůrazňování svých potíží i těžkého osudu.

V. Drsník - své okolí prostě „ukřičí“. Manipuluje hrubostí s nehoráznou jistotou, že je to právě on sám, kdo má patent na rozum. Lidé mu ustoupí především proto, že je jim nepříjemné přihlížet jeho řádění.

VI. Obětavec. nejhodnější a nejlaskavější - tento typ dobře vystihuje výrok: „Nejhorší jsou nejhodnější lidé“. Proklamuje že nechce nic pro sebe, jedná jen pro dobro druhých, ani špetku vděku nechce. Udělá pro vás první a poslední, samou obětavostí a láskou by se rozkrájel, ale ... vždyť po vás nic nechce, jen takovou nepatrnou maličkost, jako je pro vás obětovat své dny i noci... Tento typ, u něhož máme dojem, že by nás mohl hladit až do úplného vyhlazení, je poměrně často zastoupen v manipulacích v rodině. Nikdy nestaví na první místo váš názor, ale vždycky jen svůj. Obětuje se, ale zároveň vybírá daň.

VII. Poslední spravedlivý - Základní formou manipulace je neustálá kontrola, kritika a vyvolávání pocitů nedostačivosti. Ve svém okolí vyvolává pocity viny, dojem, že jsou špatní, málo charakterní, ledacos zanedbali atd. Sám se podobně jako „diktátor“ považuje za člověka bez chyb.

VIII. „Táta máma“ - ty, které si vyvolil, chrání před jakýmkoliv vlivy běžného života. Stará se on ně, ale v návalu řady povinností se jich často opomene zeptat, zda to či ono chtějí nebo ne. Prostě sám ví, co je nejlepší a to také udělá - pro sebe i pro své blízké okolí. Že by se mohl mýlit, to nepřipustí.

IX. Mafián - jeho manipulativní východiska s jistou nadsázkou připomínají báji o Faustovi a ďáblu nebo postavení nomenklaturních členů některých politických stran. Jeho ideologie vychází z postoje: „Jsem tvá ochrana, zástita, pomocník, udělám pro tebe dost, ale musíš mi sloužit nebo přinejmenším nesmíš dělat nic, s čím bych nesouhlasil. Nic, co by mi vadilo. Pokud se názorově nebo dokonce svými činy postavíš na vlastní nohy, smetu tě. Kdo nejde se mnou, jde proti mně. Když je ovšem někdo ukázněný a drží se mnou, není to k zahoezení, protože vím, že za loajalitu a závazek se platí.“