

Osnovna asertivna prava:

Na početku pitati i reći sledeće

1. pre nego pogledate svaki deo, pomislite na neki vaš odnos ili komunikaciju koju želite da uanpredite. I u tom kontekstu gledajte snimak.
2. Dajte sebi ocenu od 1 do 10 koliko u sadašnjem trenutku razumete/osećate/primenjujete/rezonujete sa svakom temom, naslovom odnosno podnaslovom.
3. Ako vam je pojam odnosno tema poznata, obatite pažnju šta je to što već znate a niste do sada primenili.
4. Ako nije poznato, zabeležite šta vam je najznačajnije.
5. Nakon odgledanog snimaka, zapišite koja je to jedna akcija koju ćete odmah preduzeti.

1. pravo - pravo na (samo)odgovornost

Opis

Iz opisa komunikacionog modela i referentnog okvira, vidi se način kako mi našim mislima i stanjima utičemo na ponašanje. Mi imamo uticaj na naše misli, osećanja i ponašanja i mi smo odgovorni za njih. I to je prvo i osnovno pravo asertivnosti iz kog proističu sva ostala.

Mi smo odgovorni za naše misli, osećanja i ponašanja.

Mi smo odgovorni (samo) za nas. Drugi su odgovorni (samo) za njih.

Ja vrlo često koristim citat Bajron Kejti: na svetu postoje tri posla – božji, tuđi i naš.

Božji je sve ono na šta svakako ne možemo da utičemo – promena godišnjih doba, smena dana i noći, okretanje planete...

Naš posao je u opisu odgovornosti – dakle za naš odnos prema mentalnom, fizičkom i emotivnom zdravlju, za naš odnos prema prošlosti, za odluke u sadašnjosti i pravac budućnosti, za otpuštanje brige o drugima, za komunikaciju sa drugima...

Tuđ posao je njihova odgovornost. A naša može samo da bude briga (a ne i odgovornost).

I to se vidi na krugu uticaja.

Primeri kada ne primenjujemo

- Majka pospremi sobu za detetom iako su se dogovorili da je to njegova obaveza
- Supruga pakuje muzevljev kofer za zajedničko letovanje
- Šaljete rođaku pare za grejanje iako on može da se zaposli i zaradi
- Rešavate zdravstveni problem rođake iako ona može sama da odlučuje...
- Primer film Anatomija pada
- Primer film Čitač
- PRIMER materijal AS Peter P. pati od depresije i osećaja promašenosti. Njegov život, posmatrajući spolja, izgleda veoma uspešno i sređeno. Fakultetski je obrazovan, materijalno siguran, ima porodicu. Međutim, vremenom se pokazuje da mrzi svoj posao i da je oduvek želeo da se bavi književnim radom. Ali, u vreme kada je trebalo da donese tu odluku, pritisak roditelja je bio toliko jak da je odabrao „sigurno“ zanimanje i postao ekonomista. Petar P. je razmišljao ovako: „Pod uslovom da uspeš na studijama ekonomije, uspeh će biti samo moj, a u slučaju da krahiram, roditelji će biti glavni krivci za moj neuspeh“ (Zdravković, 2004).

Zašto ne primenjujemo

- Spolajšnji faktori (uticaj okruženja i uverenja: Putem vaspitanja i socijalizacije smo usvojili pravila „Nisi u stanju da donosiš odluke, zato što si dete“, nešto kasnije „Zato što si neiskusna“, još kasnije „Nisi još dovoljno kompetentan“ i na kraju „Star si i bolestan“.
- Strahovi. Ljudi veruju da su pristajanjem na to da drugi misle i odlučuju umesto njih sigurniji, odnosno, da na taj način izbegavaju razne strahove. Posebno separacioni strah (strah od ostavljanja) ali i strah od odbacivanja, neuspeha, kritike, izopštenja iz društva, i lepljenja etiketa.

Primeri primene 1. Prava

- Moj primer za odgovornost za umor i odatle čitava moja edukacija (Ja sam odgovorna za svoj umor. Za organizaciju vremena, ali ne u smislu da efikasnije na isti dotadašnji način organizujem vreme, već da promenim svoju reakciju i način na koji sagledavam vreme, sopstveni život i prirodu)
- Prodavač može pokušavati da se riješi kupca (vas) koji se žali na neispravan proizvod govoreći: “Zadržavate čitav red. Svi ovi ljudi čekaju da budu usluženi.” Izjava poput ove u vama izaziva osjećanje krivice implicirajući da je vaša odgovornost da omogućite da svi kupci u prodavnici budu usluženi bez čekanja. Time je prodavač za vas napravio procjenu da ako sistem prodavnice za procesiranje reklamacija ne funkcioniše u procesiranju vaše reklamacije to je vaš problem, a ne problem prodavnice. Ali ako vi nemate navedeno dječije uvjerenje vi ćete moći jednostavno reći iznoseći činjenice: “Tačno tako, zadržavam čitav red. Predlažem vam da rješite moju reklamaciju što prije ili će oni morati da čekaju još duže,” smještajući time problem tamo gdje mu je mjesto – u neefikasnom sistemu prodavnice. Tada vam prodavač može reći: “Ali proizvođač neće nama da vratiti novac za neispravan proizvod, tako da ni mi ne možemo vama vratiti novac,” pokušavajući manipulativno da vas natjera da razumijete njihov problem i da se žrtvujete za njihovu dobrobit. Ali pošto vi prihvatate svoje asertivno pravo da ne rješavate probleme drugih ako to ne želite, vi ćete reći: “Mene ne interesuje vas problem sa proizvođačem. Mene samo interesuje da mi vratite novac za neispravan proizvod.”
- Krnetić as1: Klasičan primjer takvog opravdanja je odbrana jednog Njermberškog osuđenika: “Ja sam samo izvršavao svoja naredjenja.” Jedna od nekoliko alternativnih asertivnih izjava ovoj mogla bi biti: “Ja sam izabrao da činim ono za šta mi se danas sudi, umjesto da budem ukoren, da mi bude skinut čin, da budem odveden na vojni sud ili da budem poslan na ruski front.”

Citat

„Odgovornost je u stvari odgovor(nost) na spoljašnje događaje tako sto se fokusiramo na naše unutrašnje vodiče (principe, vrednosti) i u skladu sa njima reagujemo. Prepoznajemo osećanja, ali im ne dozvoljavamo da primarno utiču na naše odluke.“ (Stiven Kavi).

ili

Odgovornost je moć.

Preuzimanjem odgovornosti na sebe ja drugima oduzimam moć odnosno obrnuto kada očekujem i verujem da drugi mogu da reše svoj problem da im tada zapravo predajem moć (za njihov život).

2. pravo (i obaveza) čuvanja granice – pravo na NE

Opis

Kada smo prihvatili odgovornost za sebe i dozvolili drugome da ima istu odgovornost za sebe, a dalje dozvolili sebi da procenimo tu granicu, imamo i pravo i obavezu da je čuvamo. Da naš „problem“ mi rešavamo, a isto tako (verujući drugome), dopustimo da on rešava svoje „probleme“.

To se jasno vidi na našoj slici uticaja.

To znači da ne dozvolimo da nas neko uvuče u rešavanje svoje muke, jer tada činimo „medvedu uslugu“ pomažući nekome jednokratno i time ga dugoročno lišavamo sticanja veštine i znanja i moći koju će njom steći.

Sa druge strane, kada nekome drugome dozvolimo da odlučuje umesto nas, mi predajemo našu odgovornost, i time sav pripadajući blagotvoran lični rast.

Granice u odnosima predstavljaju emocionalne i fizičke „linije“ koje postavljamo kako bismo definisali **šta je prihvatljivo ponašanje prema nama, a šta nije**.

Psihološke granice možemo razumeti kao doživljaj emocionalnog i fizičkog prostora između nas i druge osobe, tj. liniju koja označava gde prestaju naše potrebe, uverenja, vrednosti, a gde počinju potrebe drugog. To je psihološki doživljaj prostora koji odvaja nas i druge. One **omogućavaju da se izrazi sopstvena autonomija, identitet i potrebe**, čuvajući nas od emocionalnog iscrpljivanja i zlostavljanja.

Primer kada ne primenjujemo

- Na primjer, ako naš prijatelj pozove da mu se pridružimo u nekoj posebnoj prilici, umjesto da kažemo: „Ne, jednostavno se ne osjećam raspoložen ovaj vikend. Hajde da to učinimo neki drugi put,“ mi izmišljamo „dobre“ razloge koji ga neće naljutiti ili razočarati jer bi možda mogao da nas prestane voljeti. Mnogi od nas se ponašaju po ovom dječijem obrascu prema kojem nećemo moći živjeti dobro ako radimo stvari koje bi mogle dovesti do toga da izgubimo naklonost drugih ljudi.
- Nekome pomažemo, a to NE ŽELIMO, odnosno nismo se ODLUČILI da pomognemo, već nismo znali kako da postavimo granicu - „Ne mogu da ne pomognem“. b) Kada pomažemo osobi da reši neki problem, a ona je odgovorna za njega i u realnoj je mogućnosti da ga sama reši. Znači da smo pustili da tuđi problem bude naš.
- Ne zna da kaže Ne lako joj često ne odgovaraju prohtevi drugih ljudi iz okruženja, ova osoba im gotovo uvek izlazi u susret, ne znajući kako da ih odbije i strahujući da bi time narušila sliku o sebi.
- Oseća krivicu povodom potencijalnog odbijanja jer veruje da je dužna da se drugima uvek nađe pri ruci.

Zašto ne primenjujemo

- strah od neodobravanja i/ili odbacivanja;
- osećaj nelagode i stid zbog zauzimanja za sebe;
- uverenje da smo sebični ako postavimo granice;
- stečena uverenja u porodici i kulturološki uticaj;
- nesigurnost i manjak samopouzdanja („Ja nisam ok, pa ni moje potrebe, sigurno preterujem“),
- nesvesnost o granicama i opciji da se kaže ne u određenim situacijama;

- podrazumevanje da drugi treba da znaju da nešto nije ok čak i ako im ne kažemo;
- nedostatak veština komunikacije i doslednosti...

krnetić, as 8

- Ti moraš imati naklonost drugih ljudi inače ćete oni spriječiti da radiš bilo šta. Tebi je potrebna saradnja drugih ljudi da bi preživio. Veoma je važno da se sviđaš ljudima.

OUV AS MAterijal a) „Ne mogu da ne pomognem“. b) Kada pomažemo osobi da reši neki problem, a ona je odgovorna za njega i u realnoj je mogućnosti da ga sama reši. Znači da smo pustili da tuđi problem bude naš.

Primeri primene 2. Prava

„Ovo zvuči kao zanimljiva prilika, ali trenutno nemam vremena. Možda možemo da se čujemo za mesec dana.“

„Nakon što sam malo razmislio i proverio svoje obaveze, zaključio sam da trenutno ne mogu da prihvatim to.“

„Ljudi, samo da vas obavestim: ova nedelja mi je puna nekih hitnih projekata i neću moći da preuzimam nove zadatke.“

„Jednostavno ne mogu sada, imam previše obaveza trenutno.“

- navesti 1 licni primer npr - Cana kad je rekla da neće da dođe na rođendan ili
- moj- posle 22h mi je mute-van telefon
- Počela sam da vežbam sa prodavcima preko telefona. Kada počne da priča o stvarima koje ja ne želim, skoncentrišem se na jednu tačku u stomaku, udahnem i ljubazno odgovorim da trenutno nisam zainteresovana. I ponavljam onoliko puta koliko je potrebno.

Citat

Granice su deo brige o sebi. One su zdrave, normalne i neophodne.

– Doreen Virtue

Ili

ljubav ne isključuje granice,

3. pravo - pravo na nepravdanje

Opis

Uz svest i razumevanje o pravu na odgovornost i granicama direktno proističe pravo na nepravdanje. Mi ne moramo da objašnjavamo naše izbore, jer tada to izgleda kao da se pravdamo i izvinjavamo a time ulazimo u situaciju da procenu našeg ponašanja i mišljenja prenosimo na sagovornika a time kao da prebacujemo i odgovornost za procenu sebe (svojih aktivnosti i posledica). A to upravo nije u skladu sa prvim pravom.

Dakle, bez pravdanja, izvinjavanja i objašnjavanja naših izbora. A kada izaberemo da objašnjavamo onda je to samo to i ništa drugo – naš izbor (sa svim posledicama koje on ima).

Pravo da se ne pravdamo i ne objašnjavamo svoje postupke ne znači da jedan hirurk ima pravo da, bez objašnjenja, napusti salu u toku operacije i ode da gleda utakmicu. Ovo se pre odnosi na pravo da ne moramo da objasnimo razloge naše odluke onim ljudima koji žele da kontrolišu naše ponašanje. Nismo dužni da objasnimo prodavcu zašto nećemo da kupimo njegov proizvod niti u nedogled da se pravdamo prijateljici što smo odlučili da ostanemo kod kuće i da ne izađemo sa njom.

Primer kada ne primenjujemo

Kr, As2: Primjer iz svakodnevnog života je kada supruga želi da ide u posjetu prijateljima, a suprug je pita: "Zašto želiš da ideš u posjetu prijateljima?" Ovim pitanjem suprug donosi procjenu za svoju suprugu da bi ona morala imati razlog zbog kojeg joj se ide u posjetu prijateljima. Ako ona dozvoli da njen suprug zahtjeva da mu ona da razlog zbog kojeg joj se ide u posjetu prijateljima, ona će osjećati da to mora objasniti suprugu. Ako ona suprugu da razlog zbog kojeg joj se ide u posjetu prijateljima, ona mu dozvoljava da joj on da jednako važan razlog zbog kojeg ne bi trebalo da joj se ide u posjetu prijateljima. I tako to počinje... Na kraju, ukoliko suprug smisli bolji razlog, ona vjerovatno neće otići u posjetu prijateljima!

Primer vraćanja pegle: kako ne: izvinjavam se nije mi ova pegla u skladu sa Našim načinom razvrstavanj aveša, meni treba neka koja ima paru

- Ne mogu na kafu danas zato što sam obećala mami da ću joj pomoći oko kupovine haljine...

Zašto ne primenjujemo

Mi se izvinjavamo i pravdamo kada mislimo ili radimo nešto što drugi ne podržava. Objašnjavamo razloge svojih postupaka koji će biti prihvatljivi drugima.

PRAVDAMO se kada se plašimo negativne ocene- unapred, kada nismo sigurni u sebe, kada smo sebi već izrekli kaznu.

Zapamtite, ako se čovek opravdava, onda oseća krivicu. A ako postoji osećaj krivice, onda može biti da ona, u većini slučajeva, nije utemeljena. Ako ste sigurni da ste u pravu - to je dovoljno. Ne gubite vreme na objašnjavanje i opravdavanje. Ovo će vas učiniti mirnijima i povezati odnose sa drugim ljudima na zdrav način.

Krnetić as2: Ti moraš drugima objasniti razloge za svoje ponašanje pošto si pred njima odgovoran za svoje postupke. Ti moraš opravdati svoje postupke pred njima.

Primer primene 3. Prava

Kr, as2: Ukoliko supruga sama odlučuje o tome da li će odgovoriti ili ne na postavljeno pitanje, postoji veća vjerovatnoća da će dati asertivni odgovor držeći se činjenica: "Nema razloga, jednostavno mi se ide u posjetu prijateljima."

Primer vraćanje pegle. Nije mi smetalo ni što je velikim prostorom objekta odzvanjala prodavčeva rečenica: „gospođi se ne sviđa pegla“ koju je dovikivao koleginici na drugoj strani. Ja sam stajala mirno i posle moje rečenice „ova pegla mi ne odgovara“, rekla ljubazno „izabraću drugu sa željenim karakteristikama“.

Citat

za odraslu osobu suštinskih autoriteta i nema osim sopstvenog unutrašnjeg glasa razuma, kritičara ili Super ega koji je tu da kontroliše moralnost.

4. pravo - pravo da se ne dopadnem

Opis

Ne mogu nas svi voleti. Kada shvatimo da ugađanjem okolini i prilagođavanjem tuđim očekivanjima i željama dolazimo do apsurdna da nema kraja našem „podešavanju“, dolazimo i do sjajnog uvida da prestanemo to da radimo. Osveščivanje uzroka takvog ponašanja koje smo pomenuli u prethodnim pravima može da nam pomogne da preuzmemo „rizik“ samoodgovornosti i svih oblika asertivnog ponašanja.

Primer kada ne primenjujemo

- Osoba se slaže u svemu sa sagovornikom. a onda već sutra da se složi sa potpuno suprotnim stvarima koje govori neko drugi (izbegava svađe i konflikt)
- Izvinjava se zbog stvari koje nisu njena krivica.
- Redovno preuzimaju dodatni posao, iako znaju da nemaju vremena Često se previše daju u tuđim planovima/projektima/odgovornostima Oseća se iscrpljeno Frustrirani su jer primećuju da skoro nikada nemaju vremena za sebe i da ih drugi iskorišćavaju.
- Svoju vrednost dovodi direktno u vezu s tim kako je drugi ljudi vide.
- Napetost u komunikaciji (osećaju pritisak da uvek budu prijateljski raspoloženi, fini, veseli, nasmejani. Njih često u stopu prati i zabrinutost od nelagode koju stvara zauzimanje za sebe.
- Opšti utisak – ne osećaju se dobro u svojoj koži. Često trpe do granice pucanja, a onda usledi nešto poput kulminacije.)

Zašto ne primenjujemo

Ovakvo ponašanje ide iz želje da se sviđa drugoj osobi i da po svaku cenu izbegne konflikt. Naime, osoba ne toleriše bilo kakvu mogućnost da se neko naljuti na nju. Ova osoba se često oseća krivom zbog tuđih negativnih emocija i preuzima odgovornost za njih, čak i onda kada ni indirektno nije uticala na raspoloženje druge strane.

ove osobe smatraju da vrede samo ako se dopadaju drugim ljudima. To prerasta u imperativ da se svakom s kim dolaze u kontakt moraju dopasti (jer u suprotnom ne vrede).

Mnogi od nas su pogrešno zaključili da moraju biti savršeni i uvek dopadljivi da bi bili prihvaćeni i voljeni

Mnogi ljudi su odrastali u porodicama u kojima nisu bili ohrabreni da izraze sebe, već upravo suprotno. Od njih se tražilo da budu uspešni (umesto da budu kreativni), da budu društveni (umesto da budu u svom svetu), da budu snažni (umesto ranjivi), da budu pomirljivi (umesto da se naljute), da budu kao i svi ostali (umesto da budu geji)...

Uverenje: Tek kad je drugima dobro, sme i meni da bude dobro“

strah od odbacivanja, od neželjenih osećanja, da ću ući u svađu ili konflikt iz kog ću izaći kao gubitnik, da ću stvoriti otpor sa kojim neću moći da se izborim, da ću ispasti glupa, da ću se posle kajati ako budem preterano iskrena.... i tako dalje i tako dalje. Milion izgovora.

Primer primene 4. Prava

“Želim da se dopadnem drugima ali znam da to neće uvek biti slučaj i da sam uprkos tome ja kao osoba i dalje okej.”

kaže šta misli, hrabra je da iznese mišljenje koje je suprotno od onoga što misle drugi. Spontana je i iskrena, jednom rečju autentična.

Autentičnost nas kao pojam intrigira verovatno zato što intuitivno osećamo da tu ima nečega za nas, a to je potreba da sebi konačno dozvolimo da budemo to što jesmo, jer smo verovatno odrastali pod pritiskom zahteva da budemo ono što se od nas očekuje. Na taj način smo se pokrili maskama koje verujemo da će se drugima dopasti, ali koje nam otežavaju da istinski sagledamo sebe kako bismo se istinski povezali sa drugima.

samootkrivanje

Druga osobina kojom negujemo svoju autentičnost jeste otvorenost.

to je samosvest.

Tako da sada sebi govorim: „Da bi ovaj svet bio dobar, treba ja sebi da budem dobra.“

Citat

Mi nismo džuboks

5. pravo - pravo na "ne razumem"

Opis

Prostor u komunikaciji između dve osobe je jedan veliki oblak u kome treba pronaći jasan put tačnih misli, želja, osećanja, značenja. Često se očekuje od nas da drugu osobu razumemo bez izgovaranja jasnih preciznih rečenica koje izražavaju tuđe potrebe. Još gore je kad mi od sebe očekujemo isto. Tada ulazimo u manipulaciju očekivanja drugih od nas i sebe od sebe da unapred prepoznamo i predvidimo tuđe misli. Pa se onda osećamo loše jer smo drugu osobu povredili ili uznemirili. Taj prostor treba gledati i doživeti baš tako – samo kao prostor između osoba u komunikaciji. Za tačno razumevanje sagovornika, imamo pravo da kažemo da ne razumemo i zatražimo precizniju informaciju.

Dodatno, imamo i pravo da tražimo dodatne informacije ako nam nešto nije dovoljno jasno – takozvano asertivno raspitivanje:

Primer kada ne primenjujemo

Kr as7: Oni koji manipulišu vama računajući na ovo vaše dječije uvjerenje čine to "povrijedjenim" ili "ljutitim" pogledima i ćutnjom. Umjesto da verbalno izraze šta žele i pokušaju da kroz konstruktivna rješenja i kompromise ostvare bar dio toga, oni procjenjuju za vas (1) da ste vi "loši", (2) da "morate" intuitivno razumjeti da su oni nezadovoljni vašim ponašanjem, (3) da "morate" automatski razumjeti koja ponašanja ih zadovoljavaju i (4) da vi "morate" promijeniti vaše ponašanje tako da se oni više ne osjećaju "povrijedjenim" ili "ljutim."

Kr As7: Ako dozvolite drugim ljudima da umjesto vas donose procjene da biste vi "morali" razumjeti šta im smeta, vi ćete vjerovatno mjenjati svoje ponašanje prema njihovim ubjedjenjima, kao i činiti mnoge stvari da bi ublažili njihovu "povrijedjenost" i "ljutnju" u odnosu na vas. Ako dozvolite manipulacije ove vrste završićete ne samo blokirani u radjenju onoga što vi želite, nego ćete raditi nešto potpuno drugo da bi se iskupili za to što ste uopšte željeli da radite nešto za sebe. Ako i vi, kao i većina ljudi, jedva uspjete da čitate svoje vlastite misli, kako onda očekujete da vršite te usluge drugim ljudima?

Zašto ne primenjujemo

Kr, as7: Ti moraš biti osjetljiv i pretpostaviti potrebe drugih ljudi ako želimo da svi živimo u slozi. Od tebe se očekuje da razumiješ koje su to potrebe bez stvaranja problema drugim ljudima time što će oni morati to da izgovore. Ako ti ne razumiješ šta drugi ljudi žele bez toga da ti oni to konstantno govore, ti nisi sposoban da živiš u harmoniji sa drugima i ti si neodgovoran ili neznalica.

Primer primene 5. Prava

Kolega na poslu: „Ovo vam nije dobro“. Ja: „Šta tačno nije dobro urađeno?“.

Drugarica: „Povredila si me“. Ja: Šta sam tačno uradila da se ti osećaš povređeno?“.

I ovde naravno važi da i drugi ima pravo da nam uputi isto pitanje jer nije čitač naših misli.

6. pravo - pravo na grešku

Sušтина je razlikovanje ličnosti od ponašanja. Mi nismo naše ponašanje. Naše vrednosti i naša ličnost se ispoljavaju kroz raznorazne aktivnosti, a pre svega kroz rast i pogreške na tom putu. Pogrešivi smo ali ne i pogrešni.

Znači, sa jedne strane, sebe ne kriviti kada nešto pogrešimo. Raditi na uverenjima (najkorisnije uverenje, odnosno uverenje koje praktikuju najuspešniji ljudi je: „ne postoji neuspeh nego samo rezultat“). Dobijamo rezultate za ono što smo uradili tada u tom trenutku sa tim znanjem. Osvestimo, i sledeći put uradimo bolje u odnosu na sebe. Jer samo se to računa – biti bolji danas nego juče.

Oprostiti sebi za grešku znači otpustiti i staviti je u prošlost.

Sa druge strane kada nam neko kaže da smo nešto pogrešili treba osvestiti upravo to: naše ponašanje je prouzrokovalo grešku ili neočekivan rezultat. I znati prepoznati u načinu govora našeg sagovornika sve ovo što sam spomenula i pisala u postu o primanju kritika. I u tim rečenicama i postupcima našeg sagovornika uvideti da i on ima pravo na grešku (način da nama „spočitava“ šta je po njegovom mišljenju pogrešno).

I sa treće strane, ako mi smatramo da je neko nešto pogrešio, imati u vidu ovo asertivno pravo na grešku kao i još jedno najkorisnije uverenje koje praktikuju najsupešniji ljudi: „iza svakog ponašanja krije se pozitivna namera“.

O svemu sam detaljnije pisala u postu o [unutrašnjim](#) i postu o [spoljašnjim](#) kritičarima.

Primer kada ne primenjujemo

OUV – zašto ne primenjujemo

Primer primene 6. prava

7. pravo - pravo na sopstvenu logiku

Neko je rekao da logika služi da nas drugi izmanipulišu i ubede da je nešto ispravno – što je vrlo suptilno filozofsko razmišljanje. A praktično ovo asertivno pravo znači – furaj svoj fazon. Budi svestan da smo mi i um i telo i emocije i da su oni deo nas (jedinstvenog nelogičnog sistema). I imaj na umu sva prethodna prava (samoodgovoran za svoje postupke i posledice svega učinjenog; za svoja razmišljanja, osećanja, i uverenja, prioritete, vrednosti, koja možeš da promeniš i da se nikome ne pravdaš, i da si pritom svestan da i drugi imaju isto pravo).

Upravo je u tome i draž ovog načina razmišljanja, da ne kažem asertivne logike:).

Meni je izazov bio da istinski prihvatim autentičnosti (različitosti) mojih sinova. Prilikom izbora fakulteta mog starijeg sina pre svega sam radila na sebi i razmišljala da li i kako mu nesvesno prenosim moje oprečne zahteve u vezi njegovog studiranja govoreći „izaberi šta hoćeš“ a u stvari emitujući mu svoja uverenja i nezadovoljstvo načinom mog studiranja. Poradila sam na svojim uverenjima i rekla: „Mili, zaista želim da budeš zadovoljan, uspešan, srećan i ostvaren svojim zanimanjem. Potpuno te vidim i doživljavam u tvom zanimanju koje si izabrao za sebe. Znam da ćeš znati da izabereš za sebe najbolje i da ćeš nastaviti da budeš odgovoran, disciplinovan i posvećen. Ja sam bila vrlo nesrećna tokom studija i stalno sam mislila da gubim vreme. Volela bih da sam tada imala sa kim da popričam o svojim željama i sposobnostima i da dobijem podršku i usmerenje o daljem nastavljanju... Tata i ja smo tu za tebe i iza tebe, pomoći ćemo ti u izboru i pripremama.. Ajde javi nam kad treba da se dogovorimo

o koracima“. (I pritom sam koristila i sve pomoćne tehnike i vežbe da tu viziju prava na sopstvenu logiku i samoodgovornosti svog sina doživim i ostanem u njoj sve vreme...).

Kr as 9: Logika je proces rezonovanja koji svako od nas može ponekad da upotrebljava u procjenjivanju mnogih stvari, uključujući i nas same. Nisu, međutim, sve logične izjave istinite, kao što ni naše logičko rezonovanje ne predviđa uvijek šta će se desiti u sledećoj situaciji. U stvari, logika nije od velike koristi u izlaženju na kraj sa tuđim i našim vlastitim željama, motivima i emocijama. Logika, i razum uopšte, imaju posla sa “da” ili “ne”, crno ili bijelo i sve ili ništa. Ali naše želje, motivi i emocije se ne pojavljuju u obliku sve ili ništa. Mi uglavnom imamo pomješane emocije o ljudima i stvarima. Mi osjećamo različite emocije u različitim stepenima na različitim mjestima i u različito vrijeme. Mi čak možemo željeti različite stvari u isto vrijeme. Logika i razum ne rade baš najbolje u ovim “nelogičnim

Kr as 9 “Logika je ono što drugi ljudi upotrebljavaju da bi ti dokazali da si pogriješio,” i ono bi to sigurno razumijelo. Logika je jedan od spoljašnjih standarda koji mnogi ljudi koriste da bi procjenjivali sopstveno, kao i ponašanje drugih ljudi.

Primer kada ne primenjujemo

Primjere manipulacije logikom možete vidjeti na sve strane. Uglavnom jedni drugima govorimo da ne smijemo raditi ovo ili ono zbog toga što ćemo se umoriti, što ćemo se razboliti, što moramo ustati rano ujutro ili zbog milion drugih logički mogućih negativnih posljedica koje bi mogle proizaći iz našeg ponašanja. Ova vrsta manipulacija se radi na altruistički, pomagajući, logički način bez toga da manipulator bude otvoren i kaže šta on ili ona u stvari žele umjesto onoga šta smo mi predložili. Ova logička manipulacija presjeca mogućnost pregovaranja o konfliktnim željama koje su se pojavile između ljudi koji su u odnosu, a onoga ko je manipulisan čine nezalicom i krivcem zato što je uopšte predložio takvo nelogično ponašanje!

OUV – zašto ne primenjujemo

Kr as9 mnogi od nas imaju naučeno dječije uvjerenje da, da bi ostvarili svoje želje, ciljeve i akcije, mi “moramo” imati “dobar” razlog.

Ti moraš slijediti logiku pošto ona naše procjene čini boljim nego što mi sami to možemo učiniti.

Primer primene 7. Prava

Biti logičan ne znači nužno da ćete riješiti svoj problem. Biti logičan znači da ćete ograničiti vaše ponašanje samo na one stvari koje potpuno shvatate, dok će rješenje vaših problema, u stvari, u većini slučajeva biti izvan tih ograničenja. Ponekad je korisnije jednostavno pretpostavljati bez obzira na to koliko neelegantan, ili čak nezreo takav intelektualan postupak može da izgleda.

Tekst:

pravo na sopstvenu logiku. I ta moja logika je drugačija od vaše, ali ništa manje vrijedna od nje (niti nešto vrijednija). Jednostavno drugačija i to je ok. Nemamo iste uslove odrastanja, temperament, imamo različita iskustva i razumljivo je da neke stvari drugačije poimamo, definišemo.

I ovo pravilo je pomoglo da se manje pecam na provokacije u vezi svog mišljenja, osjećanja u vezi nečega što se dešava, što mi se nudi. Da se ne osjećam loše u vezi toga.

Npr. primijetimo nečija loša ponašanja prema nama ili ona sitna peckanja, poruke koje nas negativno definišu (poznato) i reagujemo na to. Kažemo da nam smeta, odgovorimo grubo ili uopšte reagujemo sl. I onda dobijemo odgovor: “Šta ti je? Što si tako preosjetljiva? Pogrešno si shvatila i sl.” Ranije bih se povlačila i pravdala. Danas toga uglavnom nema već kažem: “Ok, šta je problem i šta ako sam preosjetljiva? Smeta mi to što si rekao/ što radiš i sada kada već znaš za moju “preosjetljivost” značilo bi mi da prestaneš sa tim.”

Imamo pravo da tumačimo stvari iz naše logike i da se ne pravdamo u vezi nje (još jedno pravo

asertivnosti -pravo da se ne pravdamo). Imamo pravo da budemo “preosjetljivi”, najčešće nismo ali ljepljenje etikete je jedan od načina da nas izmanipulišu da odustanemo od zahtjeva i prihvatimo za nas loša ponašanja drugog. Manipulacija se sastoji u tome da naš doživljaj prikazuju kao neadekvatan da bi mi popustili, odustali. I ako smo stalno izloženi ovome onda nije ni čudno da vremenom postajemo nesigurni, da preispitujemo naše poimanje stvarnosti, da se osjećamo loše. Preispitajte vaše odnose sa drugima, pogotovo one u kojima se osjećate loše, u kojima niste sigurni. Pogledajte načine ophođenja prema vama, kako se reaguje na vaše zahtjeve, želje ili pritužbe. I? ♥

8. pravo - pravo na NE ZNAM

Sokrat je rekao ja znam da ništa ne znam. Direktna izjava iz prethodnih prava. Razvijamo se, učimo i saznavamo i naravno da ne možemo sve da znamo. Ono što je ovde bitno je da osvestimo kad upadnemo u zamke kada govorimo sebi da uvek moramo da znamo odgovor na pitanje, da uvek predvidimo svoje postupke i posledice.

Kada sebi damo dozvolu da ne moramo uvek i ne moramo sada da znamo, olakšavamo sebi i dajemo prostora i vremena da saznamo.

Meni je bila vrlo korisna promena ličnog uverenja, a u svetlu ovog prava, da ne moram sve da saznam i detaljno pripremiti, pre nego započnem pisanje i objavljivanje bloga i/ili rad sa klijentima.

Primer kada ne primenjujemo

OUV – zašto ne primenjujemo

Primer primene 8. prava

9. pravo - pravo na predomišljanje (fleksibilnost)

Ovo u stvari znači pravo na mišljenje. Jer se mišljenje razvija i menja tokom našeg sazrevanja sa iskustvom, informacijama, potrebama, željama. Ono što smatram bitnim je da je izvor tog našeg predomišljanja naša ličnost i naše potrebe i vrednosti. Kada smo mi „poravnati“ sa našim vrednostima (usklađeno ponašanje sa mislima, govorom) onda se prirodno i ponašamo na „asertivan način“ – menjamo naša uverenja, mišljenja u skladu sa željenim pravcem razvoja. (O ovome sam detaljnije pisala u postu o [fleksibilnosti](#)).

Kada nismo svesni ovih procesa ili ne umemo sebi da objasnimo pravo na promenu mišljenja, vrlo lako može da se javi unutrašnji konflikt i tada dolazi do neasertivnog ponašanja: pasivno (povlačenje, optuživanje sebe za nedoslednost ili neodgovornost) ili agresivno (optuživanje drugih zbog „moranja“ promena ponašanja ili tumačenje da je to zahtev za njihovu promenu mišljenja. Na primer, „da li ti znaš koliko ja imam posla, otkud ti ideja da mi predložiš da sada treba da menjam način ishrane...?!“).

Moj izbor zanimanja i studiranja je obeležen načinom školovanja pre devedesetih. Srednju školu i fakultet sam „izabrala“ prema inerciji ponašanja „dobrih đaka“. I završila i studije i zaposlila se u struci braneći doslednost. Kada sam sebi dala dozvolu da se dogovorim sa sobom i svojim željama, počela sam da se edukujem iz oblasti koje su na izgled nespojive sa mojom ranijom ja i da pišem i radim sa klijentima. A zapravo predomišljanje koje se desilo je promena uverenja od „ne može se i jare i pare; ja ne mogu da pišem jer nemam talenta; ako nisam do sada ne mogu ni od sada; uspešnom prodajom se bave samo pričajli i harizmatični ljudi; kasno je za mene; mora da se ozbiljno, temeljno, dugotrajno i

teško radi da bi se postigao uspeh“ u „naću ću način da postignem željeno u mom stilu pritom se zabavljajući“.

U svakodnevnim situacijama kašnjenja, menjanja i dogovora puno mi pomaže svest o prethodno navedenim pravima (samoodgovornost, pravo na nepravdanje i promenu mišljenja). Na primer, kada sam imala dogovorenu kafu sa prijateljicom u određeno vreme i u međuvremenu sam se predomislila, blagovremeno sam joj javila: „Ne volim kada menjam planove, ali nisam u mogućnosti da idem na dogovorenu kafu. Kako bi bilo da pomerimo za sledeću nedelju?“

Treba biti i svestan i znati cenu koju ćemo platiti u budućnosti za promenu dogovora sa drugim ljudima, pa se i u skladu sa tim dogovarati. U odnosima smo mi odgovorni prema drugim ljudima (nismo odgovorni za njih) i tu treba znati napraviti razliku.

Primer kada ne primenjujemo
OUV – zašto ne primenjujemo
Primer primene 9. prava

10. pravo - pravo da sudim sam o sebi (autonomija, baš me briga)

Kada se povežemo sa svojom tačkom iznutra (postovi...) onda ovo pravo doživljavamo potpuno prirodno. Isto tako, kada smo razumeli, prihvatili sva prethodna asertivna prava onda nam ovo pravo jasno postane i cilj i početak. Nemamo potrebu da se pravdamo, objašnjavamo, izvinjavamo drugima. Mi smo sami sebi sudija. I možemo da biramo da li ćemo i kada u sebi reći BAŠ ME BRIGA. Krajnosti ovog prava odnosno neprimenjivanja, kao i kod svih prethodnih, vode u pasivnost (kada smo oblikovani prema tuđoj meri) ili agresivnost (nametanje svog modela ponašanja kao jedinog ispravnog). A šta kada se ponašam neasertivno

Ako se i desi neka moja neasertivna situacija, ja u mislima zamislim drugačiju situaciju u prošlosti i kako bih volela i želela da je izgledala u budućnosti, sve dok mi osećaj u stomaku ne kaže da završim fini tuning. A onda kad razrešim emocije usredim se na praktična delovanja – planske aktivnosti u vezi razrešenja te situacije ili osobe. Ne mogu da kažem koliko je ovde neophodno imati svoje zašto (spisak vrednosti i uverenja) koja služe kao svetionici. Jer tada biram na koje situacije i ljude ću se više ili manje usmeriti.

Tekst

Pravo da vi budete isključivi procenjivači sebe je temeljno asertivno pravo koje nam omogućuje da ne budemo manipulisani. Iz tog prava su izvedena sva ostala asertivna prava koja su samo specifičnija, svakodnevna primjena ovog temeljnog asertivnog prava. Ostala prava su važna jer upućuju na detalje za prevazilaženje najčešćih načina na koje nas drugi ljudi psihološki manipulišu, narušavajući naš doživljaj ličnog integriteta i dostojanstva. Kada postanemo isključivi procenjivači sebe mi ćemo naučiti načine kako da samostalno procenjujemo svoje ponašanje. Procjene koje donosimo kroz vlastito iskustvo pokušaja i pogrešaka su manje sistem “ispravnog i pogrešnog”, a više sistem “ovo mi odgovara, a ovo ne.” Samostalne procjene su većinom sistem “Ja želim - ja ne želim”, a Psihološko savjetovanje Krnetić, 065/560-512, krnetic@blic.net, www.krnetic.com 14 Igor Krnetić: KAD KAŽEM NE, OSJEĆAM KRIVICU ne “Ja moram – ja ne moram.” Razlog zbog kojeg ljudi uglavnom ne donose samostalne odluke

je u tome što su, kada su bili djeca, procjenjivači njihovog ponašanja bili drugi – roditelji i ostali “veliki” ljudi. Oni su odredjivali šta smijemo i šta ne smijemo; i to je prirodno. Problem je, međutim, u načinu na koji su to radili. Umjesto da nam odredjuju šta smijemo, a šta ne smijemo koristeći se svojim legalnim roditeljskim autoritetom, oni su to radili uvodeći spoljašnje standarde o tome šta je ispravno, a šta ne. Na primjer, uobičajena roditeljska rečenica glasi: “Kakvo si ti to dijete? Samo nevaljala djeca ne spremaju svoje igračke za sobom!” Mi kao djeca brzo naučimo da se “nevaljao”, šta god da to znači, odnosi na nas. Kad god je ta riječ upotrebljena, roditeljski glas i raspoloženje govore da bi nešto strašno i neprijatno moglo da nam se desiti. Roditelji, također, upotrebljavaju riječi kao što su loš, grozan, prljav, nepodnošljiv ili zao, ali sve one opisuju istu stvar: nas! Šta smo mi: mali, bespomoćni i ne znamo mnogo. I šta bi “moralni” da osjećamo: strah i krivicu! Trenirajući nas da vežemo emocionalno nabijene ideje kao što su dobro i loše za naše akcije, roditelji su negirali svaku odgovornost za to što su nas tjerali da činimo ono što oni žele. Efekat koji je na nas ostavljala upotreba ovakvih emocionalno nabijenih ideja kao što su dobro, loše, ispravno i pogrešno da bi se kontrolisalo naše ponašanje je isti kao kad bi nam roditelji rekli: “Ne gledaj me tako tužno. Nismo mi ti koji žele da ti spremaš svoje igračke. Bog želi da spremiš svoje igračke!” Upotrebljavajući izjave tipa dobro-loše da bi kontrolisali naše ponašanje roditelji su skidali odgovornost sa sebe. Sa takvim spoljašnjim standardima kao što su dobro-loše, ispravno-pogrešno, koji nemaju nikakve veze sa našim odnosom sa roditeljima, oni su premještali krivicu za naše neugodnosti zbog toga što činimo ono što oni žele na neke spoljašnje autoritete koji su izmislili pravila koja mi “moramo” poštovati. To je neasertivnost na djelu. Ovaj način kontrolisanja ponašanja “To je dobar-loš dječak,” je veoma efikasna, ali manipulativna kontrola, a uz to i neiskrena interakcija. Roditelji imaju asertivno pravo, na bazi svog vlastitog autoriteta, da djetetu kažu šta oni žele da dijete čini, i da se drže toga. Umjesto da asertivno ispoljavaju šta žele od svoje asertivne male djece dok ono ne odgovori (a hoće!) na njihove želje, roditelji pronalaze da je za njih lakše da se njihovo dijete bori kroz dobro i loše sa bogom, vladom, policijom, baba-rogom, ili sa bilo kim drugim koga dijete opaža kao nekoga ko Psihološko savjetovanje Krnetić, 065/560-512, krnetic@blic.net, www.krnetic.com 15 Igor Krnetić: KAD KAŽEM NE, OSJEĆAM KRIVICU donosi odluke o tome šta je dobro, a šta loše. Roditelji rijetko kada kažu djetetu: “Hvala ti. Ja baš volim kada ti spremiš svoje igračke.” ili “Vjerujem da te gnjavim kada te tjeram da pospremiš svoje igračke, ali to je upravo ono što ja želim da uradiš.” Takvim izjavama roditelji uče djecu da je ono što roditelji žele, šta god to bilo, važno jednostavno zato što oni to žele. I to je istina! Roditelji time uče djecu da ih niko drugi ne provjerava osim njih. I to je, također, istina! Djeca tada nisu naučena da je ono što roditelji vole ispravno, a ono što roditelji ne vole neispravno. Ako roditelji upotrebljavaju jednostavne asertivne izjave: “Ja želim...”, tu nema implikacija ili neizgovorenih pretnji da su “dobra” djeca voljena, a “loša” nisu. Djeca tada neće osjećati anksioznost i krivicu zato što su nevoljena jer ne rade ono što im roditelji kažu da rade. Dijete čak ne mora ni da voli ono što roditelji žele da uradi; treba samo to da uradi!

Primer kada ne primenjujemo

“Kakvo si ti to dijete? Samo nevaljala djeca ne spremaju svoje igračke za sobom!”

Trenirajući nas da vežemo emocionalno nabijene ideje kao što su dobro i loše za naše akcije, roditelji su negirali svaku odgovornost za to što su nas tjerali da činimo ono što oni žele. Efekat koji je na nas ostavljala upotreba ovakvih emocionalno nabijenih ideja kao što su dobro, loše, ispravno i pogrešno da bi se kontrolisalo naše ponašanje je isti kao kad bi nam roditelji rekli: “Ne gledaj me tako tužno. Nismo mi ti koji žele da ti spremaš svoje igračke. Bog želi da spremiš svoje igračke!” Upotrebljavajući izjave tipa dobro-loše da bi kontrolisali naše ponašanje roditelji su skidali odgovornost sa sebe. Sa takvim spoljašnjim standardima kao što su dobro-loše, ispravno-pogrešno, koji nemaju nikakve veze sa našim

odnosom sa roditeljima, oni su premještali krivicu za naše neugodnosti zbog toga što činimo ono što oni žele na neke spoljašnje autoritete koji su izmislili pravila koja mi “moramo” poštovati.

Klasičan primjer takvog opravdanja je odbrana jednog Nirmberškog osudjenika: “Ja sam samo izvršavao svoja naredjenja.” Jedna od nekoliko alternativnih asertivnih izjava ovoj mogla bi biti: “Ja sam izabrao da činim ono za šta mi se danas sudi, umjesto da budem ukoren, da mi bude skinut čin, da budem odveden na vojni sud ili da budem poslan na ruski front.”

OUV – zašto ne primenjujemo

Ti ne bi trebao da donosiš samostalne procjene o sebi i o svojim akcijama. Ti moraš biti procenjen preko spoljašnjih standarda i autoriteta važnijih i značajnijih nego što si ti.

As 10: Zbog toga što si ljudsko biće ti si mali i imaš mnogo mana. Ti moraš da pokušaš da se iskupiš za svoju ljudskost težeći da se popraviš dok ne postaneš savršen u svim stvarima. Budući da si ljudsko biće ti vjerovatno nećeš uspjeti da ostvariš ovu svoju obavezu, ali i dalje moraš da želiš da je ispuniš. Ako ti neko drugi ukaže kako da se popraviš ti si obavezan da se ponašaš u skladu sa tim. Ako to ne učiniš ti si lijen, izrod i bezvrijedan, i zbog toga ne zaslužuješ ničije poštovanje, uključujući i svoje vlastito.

Primer primene 10. prava

Zaključak

Poenta. Ne možeš da se ponašaš asertivno ako nisi samopouzdan i obrnuto. A samopouzdanje se gradi kroz aktivnosti i primenu (između ostalog i svega navedenog).

Ve\ba

Sve gore navedeno u vezi asertivnosti je objašnjenje važnosti asertivnosti kao STANJA u komunikaciji. Jer ono podrazumeva da smo mi jednako važni kao naš sagovornik, i da komuniciramo iz pozicije i stanja ljubavi. (Ljubavi kao univerzalnog kreativnog stanja koje je usmereno na stvaranje vrednosti za sebe i druge).

Vežba:

Napiši rečenice: (kao mpaa nije teritorija)

Ja imam prava na

1. Samoodogovornost. 1.b i drugi ima pravo na samoodgornost
2. Na nepravdanje. Imam pravo na nepravdanje. I drugi ima pravo na nepravdanje....

Dozvoli drugima ljudima da budu samoodgovorni.

Ne traži od drugih da ti se dopadnu.

Ne traži od drugih da ti se pravdaju zbog sopstvenih izbora.

Dopusti drugima da sami postave granicu u odnosu na tebe.

Pusti drugoga da se predomisli.

Dozvoli drugome da je pogrešiv i sam za to odgovoran.

Dozvoli drugom da ne zna i da nije vidovit.

Ne insistiraj da se drugi ponašaju logično, ili prema tvojoj logici.

Ne traži od drugih ljudi, ma koliko se poznavali, da ti čitaju misli.

Dopusti drugom da bude nezavisan od tebe (autonomna ličnost).

Ne manipuliši odbacivanjem i naklonošću kako bi kontrolisao druge.

Primeri asrtivnosti

