



Bakalářská práce

Uplatnění asertivity v partnerských vztazích

Studijní program:

B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obory:

Historie se zaměřením na vzdělávání

Humanitní studia se zaměřením na vzdělávání

Autor práce:

Pavína Volfová

Vedoucí práce:

PhDr. Stanislava Exnerová

Katedra filosofie

Liberec 2023



Zadání bakalářské práce

Uplatnění asertivity v partnerských vztazích

Jméno a příjmení:

Pavčina Volfová

Osobní číslo:

P17000233

Studijní program:

B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obory:

Historie se zaměřením na vzdělávání

Humanitní studia se zaměřením na vzdělávání

Zadávací katedra:

Katedra filosofie

Akademický rok:

2017/2018

Zásady pro vypracování:

Autorka provede analýzu možnosti využití asertivní komunikace při komunikaci s blízkými osobami v partnerských vztazích. Vysvětlí základní pojmy a popíše výhody a omezení asertivní komunikace v takové situaci. Práce vyjde z analýzy dostupné literatury. Studentka bude práci pravidelně konzultovat a bude se v průběhu příprav a vypracování bakalářské práce řídit metodickými a organizačními pokyny vedoucí práce.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

čeština

Seznam odborné literatury:

VALIŠOVÁ, Alena. Asertivita v rodině a ve škole aneb zásady přímého jednání mezi dětmi, rodiči a učiteli. 2., upravené vyd. Jinočany: H, 1994. ISBN 80-857-8729-6.

ALBERTI, Robert E a Michael L EMMONS. Umění stát si za svým. Vyd. 1. Překlad Dana Makovičková, Praha: Portál, 2004, 237 s. ISBN 80-717-8869-4.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. Průvodce partnerským vztahem. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 128 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2054-8.

GRUBER, David. Zlatá kniha komunikace. Vyd. 1. Ostrava: Repronis, 2005, 249 s. ISBN 80-732-9092-8.

VYBÍRAL, Zbyněk. Psychologie lidské komunikace. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 263 s. ISBN 80-717-8291-2.

Vedoucí práce:

PhDr. Stanislava Exnerová

Katedra filosofie

Datum zadání práce:

22. listopadu 2017

Předpokládaný termín odevzdání:

30. dubna 2019

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PhDr. David Václavík, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 18. prosince 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Ráda bych především poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Stanislavě Exnerové za její věnovaný čas, udělené rady, ochotu a trpělivost při konzultacích. Velice si vážím jejího vstřícného přístupu.

Velký dík patří mé rodině za podporu během celého studia na univerzitě.

Anotace

Bakalářská práce má odpovědět na otázku, zda je možné a případně, jak uplatnit asertivitu v partnerských vztazích. Popisuje základní pojmy spojené s asertivní komunikací a partnerstvím. Rozebrány jsou určité modelové situace a navrženo jejich řešení. Modelové situace se týkají například večerního tréninku, odmítnutí jít na večeři, žárlivosti a dalších.

Klíčová slova

Asertivita, partnerství, empatie, empatická asertivita, komunikace, Transakční analýza

Annotation

The bachelor thesis is meant to answer the question whether it is possible and how to apply assertiveness in partner relationships. It describes the basic concepts associated with assertive communication and partnership. Certain model situations are analyzed and their solutions proposed. Model situations include, for example, evening training, refusal to go to dinner, jealousy and others.

Keywords

Assertiveness, partnership, empathy, empathic assertiveness, communication, Transactional analysis

Obsah

Úvod	8
41. Komunikace	10
1.1. Funkce komunikace	11
2. Pojem asertivita	12
2. 1. Základní pojmy	12
2. 1. 1. Pasivita	12
2. 1. 2. Agresivita	13
2. 1. 3. Manipulace	14
2. 1. 4. Empatie	15
2. 1. 5. Asertivita	18
1. 2. Historie asertivity	20
2. 3. Základní složky asertivního chování	21
2. 4. Asertivní práva	24
2.5. Asertivní povinnosti	28
2. 6. Typy asertivity	29
2.7. Techniky nácviku asertivních dovedností	30
3. Partnerství	32
3. 1. Specifika partnerského vztahu	32
3. 2. Citové vazby	33
3. 3. Partnerské soužití a jeho závazky	34
4. Asertivita v partnerském vztahu	36
4. 2. Transakční analýza	37
4. 1. 1. Životní a partnerské hry	40
4. 2. Stanovení hranic ve vztahu	42
4.2.1. Využití asertivních technik v partnerském vztahu	43
Závěr	49
Seznam použitých zdrojů	50

Úvod

Asertivita je slovo, které v dnešní společnosti slyšíme čím dál častěji. Vidíme množství kurzů, přednášek, knih zaměřených na jednotlivá povolání, životní situace a umění se v nich prosadit. Jedná se o prosazování našich požadavků a přání s vyloučením nezdravých forem komunikace, jako je například agrese či manipulace. Já jsem si položila otázku, zda jde uplatnit asertivitu v partnerských vztazích?

Téma uplatnění asertivity v partnerských vztazích jsem zvolila, protože si myslím, že pokud toužíme po tom vést plnohodnotný život, tak se komunikaci s druhými lidmi nevyhneme. V partnerském vztahu je správně zaměřená komunikace nezbytná. Je zapotřebí naslouchat druhému, ale také sám sobě a svým pocitům.

Zásadním důvodem pro mě bylo také to, že pocítuji problémy v situacích, kdy mám někoho odmítnout, i když vím, že je pro mě jeho stanovisko či návrh nevýhodný, nepříjemný. V prostudování literatury týkající se asertivity, partnerství, základů psychologie, atd. vidím rozšíření svých vědomostí a možností, jak nepodléhat nátlakům a umět jim v rozumné míře a s ohledem na ostatní lidi odolávat. Jak žít v plnohodnotném vztahu, který vede k oboustrannému porozumění partnerů, bez hádek a komunikačních nedorozumění.

V první a druhé kapitole si dávám za cíl stručně popsat komunikaci a jednotlivé pojmy spojené s postoji a chováním určitých typů lidí. Dále se pokusím popsat, v čem spočívá asertivita a objasnit její zásady, typy, techniky. Zaměřím se na to, jaká máme asertivní práva, ale i povinnosti.

Ve třetí části práce se budu zabývat partnerstvím. V čem spočívá právě specifikace partnerského vztahu od vztahu k ostatními lidmi, které běžně potkáváme. Jaké závazky nám přináší soužití s jiným člověkem.

Čtvrtá kapitola představí metodu transakční analýzy a jejích her. Podstatnou částí této kapitoly a celé mé práce bude ukázat výhody a omezení využití asertivní komunikace v partnerství. Představím pár příkladů, jak by mohlo vypadat využití asertivních technik v rozhovorech mezi partnery.

Nekladu si za cíl své práce hledat obecný návod na komunikačně-bezkonfliktní partnerský vztah. Vždy může mezi partnery nastat nějaké nedorozumění, ale podstatné je najít řešení situace, které bude vyhovovat oběma. Jak přijmout partnerův požadavek, ale pokusit se prosadit i svůj názor. Někdy hledání společného kompromisu bez potlačení našich i partnerových práv

může vztah posílit. Ve své práci budu klást důraz na citové vazby a využití empatie, bez kterých se partnerský vztah neobejde.

Příklady či jednotlivé situace budou představeny na heterogenním partnerském páru, čili muži a ženě.

1. Komunikace

Podle Stručného psychologického slovníku lze komunikaci považovat za dorozumívání, sdělování. Obecně nejde, ale o specifický lidský jev. Na rozdíl od jazyka existuje také u jiných živočišných druhů.¹

Asertivita klade velký důraz na komunikační dovednosti. Vzhledem k tomu, že je komunikace společenským jevem, používáme termín sociální komunikace.²

Pojem sociální komunikace Stručný psychologický slovník popisuje, jako specifickou formu sociálních styků, sdělování a sdílení významů. Její význam nespočívá pouze v přenosu informací, ale předpokládá porozumění. Díky těmto specifikům jí lze považovat za dílčí případ interakce.³

Motivaci ke komunikaci má každý člověk, jen ji pocítuje v různé intenzitě, která závisí na řadě okolností. Mezi takové okolnosti můžeme zařadit například to, jak je nám dotyčný sympatický, zda pocítujeme únavu, nebo jsme naopak energičtí, jestli ovládáme daný jazyk, kterým druhý mluví, pokud pocítujeme nějaký předpoklad toho, že si s ním budeme rozumět, zda se chceme podělit o naše myšlenky a jiné.⁴

V případě, kdy se rozhodneme, že nebudeme vůbec mluvit, přesto předáváme druhým řadu informací jiným způsobem. Tím je na mysli například výraz v naší tváři, styl jakým sedíme, nebo jak se pohybujeme. Neverbální komunikaci umíme ovládat ve většině případů méně než to, co říkáme slovy.⁵

Verbální chování je tedy chování, které je zprostředkované jazykem, je podstatné při utváření meziosobních vztahů. Slouží, jako základ sociálního učení a sdělování.⁶

Neverbální komunikace je mimoslovní. Řadíme do ní pohyby těla, gesta, mimiku a pohyby očí. Dále sem patří kvalita hlasu, pauzy v řeči, zvuky jako smích, bručení, ale také vzdálenost, čichové nebo dotykové vjemy, oděv, kosmetika.⁷

¹ HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1. S. 113.

² VALIŠOVÁ, A. *Asertivita v rodině a ve škole aneb Zásady přímého jednání mezi dětmi, rodiči a učiteli*. 2. upr. vyd. Jinočany: H & H, 1994. ISBN 80-85787-29-6., S. 22.

³ HARTL, P., pozn. 1, s. 251.

⁴ VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-998-4. S. 33.

⁵ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007, 277 s. *Psychologie pro každého*. ISBN 978-80-247-1697-8. S. 165.

⁶ HARTL, P., pozn. 1, s. 250.

⁷ HARTL, P., pozn. 1, s. 156.

1.1. Funkce komunikace

Mezi vymezených pět hlavních funkcí našeho komunikování patří možnost informovat, instruovat, přesvědčit, domluvit se, pobavit.

- Funkce informativní (informovat) obsahuje například možnosti předání zprávy, oznámení, říci prohlášení, doplnit jinou zprávu atd.
- Funkce instruktážní (instruovat) nás má zasvětit, navést, něco naučit atd.
- Funkce persvazivní (přesvědčit) má posluchače přivést ke změně názoru, pomáhá nám manipulovat, ovlivňovat atd.
- Funkce vyjednávací nebo operativní (vyjednávat, domluvit se) se nás pokouší dovést k dohodě, k řešení a vyřešení dané věci atd.
- Funkce zábavní (pobavit) má za cíl rozptýlit, rozveselit nejen druhého, ale třeba i sebe atd.⁸

⁸ VYBÍRAL, Z., pozn. 4, s. 31.

2. Pojem asertivita

2. 1. Základní pojmy

Chování lidí se pohybuje mezi několika rovinami. Tyto roviny se mohou prolínat či střídát při jednání s různými lidmi. Naše asertivní schopnost se může jinak projevovat při jednání například s lidmi, o kterých si myslíme, že jsou chytřejší nebo schopnější než my, autoritami různého druhu, příbuznými, partnery atd. Někdy může naše schopnost asertivního chování dokonce selhat. Pokud jsme pod tlakem či ve stresu, roste u nás pravděpodobnost neasertivní reakce.⁹

2. 1. 1. Pasivita

V psychologickém slovníku je pasivita popsána jako „*pokleslá iniciativa a ztráta zájmu*.“¹⁰ Pasivitu můžeme považovat za jednu z nezdravých forem komunikace.

Člověk, který je pasivní, často ustupuje od vlastních názorů. Jeho chování bývá neprůbojné, nesmělé, s přehnanou ochotou přejímá sociální postoje od druhých lidí. Stává se, že často mění své postoje, názory, hodnocení, jednání. Jeho zájmem je vyhnout se konfrontacím a konfliktům za každou cenu. Pasivní člověk se vyznačuje i tím, že projevuje ve svých slovech úzkost a strach.¹¹ Být pasivní tedy jednoduše řečeno znamená nevyjadřovat své pocity, přání, nesouhlas.

Pasivní člověk může dospět až tak daleko, že si svoji neaktivitu ani neuvědomuje. Zaznamenat pocit osobní potřeby by v něm vyvolalo dojem sobectví nebo strachu z toho, že se budou druzí zlobit. Pasivita bývá spojena i s fyzickými projevy. Tělo člověka je často povolené, má ohnutá záda, sklopené oči, provádí odmlky v řeči a jeho hlas je tichý, či kňouravý. V komunikaci s ostatními často používají výrazy jako: „možná“, „nevím, jestli můžeš“, „jen teď“, „to je v pořádku, to nevádí“.¹²

Při konfrontaci s problémem, nebo při řešení situací s jinou osobou je pro pasivního člověka pozitivním výsledkem konfrontace, že se nepohádal, unikl konfliktu. Typickým negativním důsledkem pro takového člověka je to, že dělá vlastně něco, co vůbec nechce, nemá

⁹ POTTS, C. a S. POTTS. *Asertivita: umění být silný v každé situaci*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5197-9. S. 18.

¹⁰ HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2015. ISBN:978-80-262-0873-0. S. 142.

¹¹ POSPÍŠIL, M. *Asertivita je stále živá, aneb cvičení, výklady, kaskády, situace z českého prostředí*. 1. vyd. Plzeň 2005. ISBN: 80-903529-0-1. S. 40.

¹² PRAŠKO, J. a PRAŠKOVÁ, H., pozn. 5, s. 23.

šanci dostat to, po čem touží, i když by na to měl právo. Tudíž zde nemůže dojít k jednomu z důležitých cílů asertivity, a to dosáhnout pro obě strany uspokojivého řešení situace.¹³

V partnerském vztahu se pasivita může projevovat nerozhodností, přenecháváním důležitých věcí na druhém, podržováním se, ale někdy také vyčítáním, že se ten druhý málo věnuje a stará. Pasivní partner druhého z partnerů málo posiluje, spíše očekává, že bude posilován a chválen sám. Svoji pasivitu, nerozhodnost a podrobování se pokládá za obětování pro druhého. Pokud se ve vztahu objevují problémy, reaguje na to depresivním prožíváním.¹⁴

2. 1. 2. Agresivita

Při nahlédnutí do psychologického slovníku zjistíme, že je zde agresivita popsána jako: „*Tendence k účelnému jednání vůči druhé osobě či okolí.*“¹⁵ Tudíž ji můžeme považovat za další příklad nezdravé komunikace. Ani v tomto případě, stejně jako při pasivním jednání, nemůže dojít k uspokojivému řešení situace pro obě strany, tak jako tomu je při využití asertivity.

Můžeme říci, že agresivní chování obecně vede k porážce posluchače. Ten z ní může vyjít s pošlapanými právy, zraněný či ponížený. Tento extrém zraňuje druhého člověka tím, že volí za něj a nedá mu možnost se projevit. Projev formou agresivního chování sice pomůže dotyčnému dosáhnout svých cílů, ale za cenu hořkosti a frustrace, které se mu mohou v budoucnu vymstít.¹⁶

Člověk, kterého můžeme v tomto případě nazvat agresorem, rád vnucuje druhým své myšlenky, názory, hodnocení a pocity. Využívá při komunikaci křik, ironii, výhrůžky, zdůrazňuje minulé neúspěchy apod. Má snahu druhé lidi ovládat, smýšlí o nich pohrdavě a negativně, povyšuje se. Snaží se svým projevem v druhé osobě vyvolat strach a tím dosáhnout svých cílů. Přitom sám agresor často bývá zbabělý a svými projevy agrese často zastírá svou slabost nebo úzkost. Je totiž zvyklý na to, že agresivitou rychle dospěje k uspokojení svých potřeb.¹⁷

Agresivní chování tedy můžeme popsat jako prosazování a bojování pouze za svá práva bez respektování a přání druhých lidí. Často agresor využívá vyhrožování a zastrašování typu „Radím ti, abys...“ nebo snižování názoru druhého hodnocením „Ale no tak...“, „To snad

¹³ PRAŠKO, J. a PRAŠKOVÁ, H., pozn. 5, s. 22, 24.

¹⁴ PRAŠKO, J. *Asertivita v partnerství*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN: 80-247-1246-6. S. 30.

¹⁵ HARTL, P., pozn. 10, s. 7.

¹⁶ ALBERTI, R. a EMMONS M. *Umění stát si za svým*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-869-4. S. 47.

¹⁷ POSPÍŠIL, M., pozn. 11, s. 38.

žertuješ...“, „Čekal jsem od tebe víc.“¹⁸

Typickým pozitivním důsledkem pro člověka, který využívá agresivní jednání, je, že se mu uleví v tom, že on je ten lepší, morálnější, má pravdu a zvítězí. Nesmím ale opomenout i negativní důsledek tohoto chování pro agresora samého a to, že se postupně odcizuje ve vztazích, druhý mu má strach cokoliv otevřeně říct a může začít pociťovat samotu.¹⁹

V partnerském vztahu vede agresivní chování k prosazování se na úkor partnera. Agresivní partner často nerespektuje práva druhých. Dokáže ze svých neúspěchů obviňovat všechny kolem sebe, bez přijetí selhání ze své strany. Chybí mu schopnost přiznat si své chyby. V partnerském vztahu se agresor snaží chovat za každou cenu dominantně. Nedokáže se přes své zájmy vcítit do prožívání druhého. Pamatuje si všechny partnerovy reálné či domnělé prohřešky, které velmi často připomíná. Dokáže být paranoidní a podezírat druhého z manipulace či nevěry bez zjevného důvodu.²⁰

2. 1. 3. Manipulace

Manipulace má nepřeborné množství forem, které nelze shrnout do jedné, ale je zde patrná shoda v tom, že je protipólem jasného, jednoznačného, otevřeného sdělování a vystupování jedince. Tento postoj je pravý opak asertivity.²¹ Spočívá v tom, že na první pohled často nebývá jasné, o co aktérovi jde. Například taková prosba o pomoc by měla být řečena konkrétně a jasně. Je to lepší řešení než docházet k cíli nejednoznačnými sděleními za využití citově sycených argumentů. Člověk, který manipuluje, při takových rozhovorech často apeluje na morální či jiné hodnoty, které mají objekt tohoto působení přimět k souhlasu. Styl takové manipulace souvisí s určitým typem lidské osobnosti. Někteří volí manipulaci, která předstírá jejich bezmocnost, jiní se přiklání k agresivnějšímu jednání apod.²²

Část lidí přitom střídá pasivní a agresivní chování. Při styku s autoritářskými osobnostmi bývají pasivní, se slabšími pak naopak agresivní. Mezi časté manipulátory patří právě zmiňovaní pasivní a agresivní jedinci. K manipulaci se totiž dá využít jak pláč, křik, výčitky, tak i moralizování, lichotky, sliby a další taktiky. Toho, co potřebují, se snaží dosáhnout navozením pocitů důležitosti, viny nebo třeba ohrožení. Jejich důvěra k ostatním

¹⁸ PRAŠKO, J. a PRAŠKOVÁ, H., pozn. 5, s. 25.

¹⁹ PRAŠKO, J. a PRAŠKOVÁ, H., pozn. 5, s. 26.

²⁰ PRAŠKO, J., pozn. 14, s. 31, 32.

²¹ NOVÁK, T. a CAPPONI, V. *Sám sobě psychologem*. Praha: Grada, 1995. ISBN: 80-85424-88-6. S. 154.

²² NOVÁK, T. a CAPPONI, V. *Asertivně do života*. 3. aktual. a doplň. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN: 978-80-247-3869-7. S. 21, 22, 23.

lidem je narušená. Jsou ve své podstatě přesvědčeni, že nikomu nelze moc důvěřovat, a tak nedokáží být ani oni otevřeni pro druhé.²³

Dalo by se tedy říci, že pokud využijeme manipulaci, tak tím nepřímo ovlivňujeme druhého člověka. Při takové manipulativní komunikaci totiž ve většině případů nemluví jeden člověk na druhého ve vztahu „já a ty“. Člověk, který využívá manipulaci, si přeje dosáhnout něčeho, co je prvotním zájmem pro něj. Chce něco získat, ale sděluje to oklikou. Nevnímá, zda je to dobré a přínosné i pro druhého.²⁴ Manipulaci totiž můžeme charakterizovat jako skrytý pokus o řízení druhých lidí za pomoci mnoha způsobů. Její podstatou totiž není jen komunikační manévrování, shazování či kličkování, ale i pomlouvání, lichocení, fanatismus, mystifikace, srovnávání, přemlouvání apod.²⁵

Manipulaci tedy považujeme za nečestný styl komunikace, přestože jí občas použijeme všichni - někdy vědomě, ale převážně nevědomky. U některých jedinců se ale objevuje příliš často, a tak se stává jejich komunikačním zlozvykem. Vše je pro ně v pořádku, dokud si jejich okolí nevšimne, jak dosahují svého cíle. To se pak může vůči jejich chování ohradit a dostat na ně například vztek nebo k nim ztratit důvěru. Lidem, kteří manipulaci podlehnou, jde vždy jen o vítězství, ne o spolupráci.²⁶

Manipulativní partner se v partnerském vztahu snaží dosáhnout výhod nepřímo. Nemá potřebu uvažovat o kompromisu, ale o výhře pro něj, která však nebude na první pohled postřehnutelná. Má problémy s důvěrou. Nedokáže totiž důvěřovat ani mít blízký vztah k druhému, jelikož by to mohlo ohrozit jeho prozrazení. Můžeme tedy říci, že takový člověk své city spíše předstírá, mnohdy i značně teatrálně.²⁷

2. 1. 4. Empatie

Pavel Hartl ve svém stručném psychologickém slovníku vysvětluje empatii, neboli vcítivost jako schopnost vcítit se do pocitů a jednání druhé osoby. Empatie je považována za součást emoční inteligence, kterou můžeme cíleně u člověka rozvíjet nácvikem.²⁸

Alena Slezáčková charakterizuje empatii jako: *„Schopnost zacházet s emocemi, díky níž se umíme vcítit do pocitů, myšlení a jednání druhé osoby. Jedná se tedy nejen o schopnost*

²³ PRAŠKO, J., pozn. 14, s. 33.

²⁴ ŠPAŇHELOVÁ, I. *Komunikace mezi rodičem a dítětem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN: 978-80-247-2698-4. S. 34.

²⁵ POSPÍŠIL, M., pozn. 11, s. 37.

²⁶ PRAŠKO, J. a PRAŠKOVÁ, H., pozn. 5, s. 26.

²⁷ PRAŠKO, J., pozn. 14, s. 32.

²⁸ HARTL, P., pozn. 1, s. 59.

pochopit způsob chování (verbálních i neverbálních projevů) druhého člověka, ale také porozumět motivům jeho jednání a vcítit se do toho, co prožívá.“²⁹

V případě pojetí empatie jako osobnostní dispozice se odborníci liší v jejím definování. Rozhodla jsem se tedy využít metodickou studii z elektronického časopisu E-psychologie, kde výzkumná práce vyústila do aktuálně vlivných závěrů, že: „*Celková empatie je spíše zastřešující pojem pro dílčí dispoziční charakteristiky osobnosti. Tyto charakteristiky jsou definované jako schopnosti, rysy a behaviorální tendence související s citlivostí vůči prožívání druhých osob a vlastním prožíváním obdobných emocí.*“³⁰

Pokud zachováme pozornost tomu, co se v nitru druhých lidí odehrává, dáváme jim tím šanci plně prozkoumat a vyjádřit to, co nosí uvnitř.³¹ Schopnost empatie vůči druhému člověku úzce souvisí se schopností porozumět sobě samému.³² V životě nastávají situace, ve kterých bychom měli i my odhalit své nejhlubší pocity a potřeby. Sebevyjádření bývá snazší, když druhým lidem poskytneme empatii. Dotkneme se tak jejich lidskosti a přijdeme na to, co máme navzájem společného. Situace, kdy nejvíc otálíme s projevem své zranitelnosti, bývají ty, ve kterých si chceme zachovat určité dekorum. Bojíme se při nich ztráty autority nebo sebeovládání.³³

Empatie je v nás biologicky zakotvena a během života se rozvíjí v sociálním kontextu k druhým lidem. Její úroveň je u každého jedince individuální a závisí jak na temperamentu a vrozených dispozicích, tak na vývojové úrovni osobnosti, charakterových vlastnostech jedince, i na množství sociálních zkušeností a prožitých vztahů.³⁴ Jedná se tedy o relativně trvalou, avšak nikoli neměnnou schopnost.

Jak již bylo zmíněno, někteří autoři poukazují na to, že se dá empatie rozvíjet. Je ale zapotřebí podívat se na dispozice, věk a další okolnosti u člověka, se kterým chceme cíleným nácvikem empatii prohlubovat. Například ve škole, kde se dá s dětmi řešit sebehodnocení, práce s emocemi, atd.

Člověk tedy obecně vlastní schopnost empatie, ale někteří lidé se narodí s odchylkou a dispozici empatie nemají, anebo ji ztratí příčinou úrazu, či o ni dočasně přijdou důsledkem

²⁹ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8. S. 120.

³⁰ SEITL, M., CHARVÁT, M., JUŘICOVÁ, K. Metodická studie Česká verze škály emocionální empatie. *E-psychologie* [online] 2017, roč. 11, č. 2. ISSN 1802-8853. Dostupné z: https://www.e-psycholog.eu/pdf/seitl_etal.pdf. S. 49.

³¹ ROSENBERG, Marshall B. *Nenasilná komunikace - řeč života*. Vyd. 3. Přeložil Norma GARCÍOVÁ. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0530-2. S. 122.

³² SLEZÁČKOVÁ, A., pozn. 29, s. 120.

³³ ROSENBERG, Marshall B., pozn. 31, s. 133.

³⁴ SLEZÁČKOVÁ, A., pozn. 29, s. 120.

aktuální životní situace. V posledním případě to znamená, že člověk schopnost empatie měl a na krátký čas ji ztratil. Jak podotýká ve své knize Simon Baron-Cohen i tato dočasná ztráta empatie, kdy začneme brát lidi jako věci, může mít tragické následky.³⁵

Termín Nulová empatie, který používá ve své knize Simon Baron-Cohen, může být negativní, ale i pozitivní. V případě forem nulové negativní empatie se jedná například o lidi s hraniční poruchou osobnosti, psychopatickou poruchou osobnosti, narcistickou poruchou osobnosti. U těchto případů poruch lze říci, že jsou dlouhodobějšího či trvalejšího charakteru než krátkodobé stavy. Nulová empatie může být i pozitivní, to znamená, že nevede nevyhnutelně ke krutému či antisociálnímu chování jako v případě negativní nulové empatie. Mezi osoby s pozitivní nulovou empatií řadíme například ty s klasickým autismem či Aspergerovým syndromem. Tito lidé jsou zcela speciálními případy, u kterých je poškozená empatie, ale na druhé straně jejich identifikace a systematizace vzorců fungují na extrémně dobré úrovni.³⁶

Proces empatie probíhá ve třech krocích, které se vzájemně prolínají. Od počátečního vstřícného zaměření, otevřenosti vůči druhému člověku a jeho akceptaci, přes spoluprožívání, které je pohledem na svět jakoby očima druhého, až po jasné porozumění druhému, jenž se uskutečňuje podobně. Ve své vrcholné podobě empatie dosahuje existenciálního setkání, k němuž dochází ve vztahu lidí, kteří jsou si navzájem velmi blízko. Nesmíme však zapomenout podotknout, že v empatii je potřeba usilovat o nalezení určité optimální míry, díky níž jsme schopni emocionálního souznění, citlivé a vnímavé interakce, ale zároveň umíme oddělit prožívání druhého člověka od svých vlastních pocitů a zkušeností, abychom s ním nesplynuli a neztratili se v něm. Empatie může mít totiž i svojí stinnou stránku. Kvůli přílišné empatii se můžeme začít utápět ve starostech druhého člověka, a to nás může učinit nadměrně zranitelnými.³⁷

V případě, že je empatie pozorovatele na vysoké úrovni, podněcuje jeho altruistickou motivaci, která je založená na pomáhání, a to bez ohledu na to, zda je z dané situace možný únik, či nikoliv. Pokud je u pozorovatele empatie na nízké úrovni, vzniká u takového jedince egoistická motivace, která vede k pomáhání pouze za předpokladu, že neexistuje možnost úniku

³⁵ BARON-COHEN, S. *Věda zla: nová teorie lidské krutosti*. Brno: Emitos, 2014. ISBN 978-80-87171-37-0. S. 31.

³⁶ BARON-COHEN, S., pozn. 35, s. 103, 125.

³⁷ SLEZÁČKOVÁ, A., pozn. 29, s. 120-122.

ze situace. Naskytne-li se možnost k uniku, egoistická motivace nevede k poskytování pomoci.³⁸

Pro jasnější porozumění tomuto pojmu poukazuje současná psychologie na to, že v obecném pohledu je empatie úzce spojená s kompetencí člověka porozumět druhým lidem a komunikovat s nimi. Je potřebným základem uspokojivých interpersonálních vztahů, včetně těch nejdůvěrnějších, mezi které můžeme zařadit přátelství, partnerství či rodičovství. Má tendenci tlumit lidskou agresi a tím mírnit diskriminaci, vykořisťování a ovládání druhého člověka.³⁹ Výsledkem empatie je pro nás velmi blízké, až totožné prožívání dané situace s jiným člověkem, které se může stupňovat a umocňovat našimi vlastními zážitky, sociální vazbou nebo podobností s pozorovanou osobou.⁴⁰

Souhrnně lze říci, že konstrukt empatie přináší v soudobé psychologii podstatný dílek k pochopení interpersonální adaptace člověka v jeho prostředí jako celku. Určitá základní míra empatie je nutná pro úspěch v kolegiálních, přátelských i blízkých a partnerských vztazích.⁴¹

2. 1. 5. Asertivita

Asertivita a s ní spojené knihy, semináře, kurzy či přednášky se těší v posledních letech mezi lidmi oblibě. Asertivita připravuje na zdravou komunikaci napříč obory, nejen v profesním životě, ale také v běžných životních situacích. Snažím se předložit taková vymezení asertivity, která jsou vhodná pro další text práce.

Termín asertivita či asertivnost pojímá poměrně širokou škálu lidského chování se závislostí na sociální prostředí. Určité rozpaky se mohou objevovat při snaze přesně přeložit pojem asertivita (např. v našich překladech - zdravé sebeprosazování, sebeuplatňující, sebezdůrazňující, atd.), může docházet k nepřesnostem či zavádějícímu chápání. Vzhledem k tomu, že obsahově výstižný a přesný překlad je téměř nemožný, zůstává i v naší literatuře užíván pojem asertivita.⁴²

Z pohledu Davida Grubera je asertivita soubor pravidel a jednacích technik vedoucích ke zdravému, přiměřenému sebeprosazení v komunikaci s ostatními lidmi. Ta má probíhat bez zbytečné ústupnosti a agrese. Má to být férový pocit zodpovědnosti za své činy a vyžadování

³⁸ MLČÁK, Z. a H. ZÁŠKODNÁ. *Prosociální charakteristiky osobnosti dobrovolníků*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2013. ISBN 978-80-7464-462-7. S. 62.

³⁹ MLČÁK, Z. *Prosociální chování v kontextu dispozičních aspektů osobnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7368-857-8. S. 72.

⁴⁰ VÝROST, J. a I. SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1428-8. S. 289.

⁴¹ SEITL, M., CHARVÁT, M., JUŘICOVÁ, K., pozn. 30, s. 49.

⁴² VALIŠOVÁ, A., pozn. 2, s. 8.

téhož postoje od druhých. Správně použitá asertivita má kouzlo přiměřenosti. Takové použití je malým, ale cenným dílčím vítězstvím v lidské komunikaci.⁴³

Vymezení pojmu asertivity od Aleny Vališové: *„Asertivita je praktický způsob komunikace a jednání, kterým člověk vyjadřuje a prosazuje otevřeně přiměřeně své myšlenky, city, názory a postoje. Postupuje tak, aby nepřekračoval vlastní práva, ani práva ostatních lidí. Pro některé jedince tvoří významnou strategii jejich každodenního jednání.“*⁴⁴

Asertivního člověka můžeme popsat jako osobu, která přebírá plnou odpovědnost za své chování. Má jasno v tom, co chce dělat a jakým způsobem toho dosáhne. Jsou mu jasné jak pozitivní, tak negativní důsledky jeho jednání. Takový člověk je v podstatě aktivní a vyhýbá se použití agrese a manipulace, které jsou nevhodným komunikačním nástrojem. Dokáže většinou přímo říct, co cítí a co svým jednáním sleduje. Nemá ve zvyku se povyšovat a zásadně se neponižuje. Je schopný naslouchat druhým lidem. Pokud nastane situace, kdy udělá chybu, přizná ji. Dokáže přistoupit na kompromisy. Má tendenci častěji poukazovat na pozitivní věci než na negativní. Pokud se rozhodne kritizovat, tak věcně a konstruktivně, bez ponižování. V jeho případě jde totiž více o spolupráci než o vítězství.⁴⁵

Vzhledem k tomu, že situace, kdy nejsme asertivní, vedou k postupnému strádání frustrací, které v nás zvyšují stres, což může vést k úzkostem a depresím, může toto strádání vést i k jiným zdravotním problémům. Dalším z důvodů, který nás vede k využívání asertivity v komunikaci s druhými lidmi, je ten, že pokud si budeme neustále stěžovat na to, jak se nemůžeme prosadit, a že je život nespravedlivý, začneme tím druhé dráždit. Ochuzujeme se o plnohodnotný vztah s nimi. Pokud se rozhodneme ignorovat konflikty, můžeme je tím sice krátkodobě oddálit, ale dlouhodobě vede tento postoj ke zvýšení napětí a frustraci. Situace je lepší začít řešit již v zárodku, je mnohem zdravější vyrovnávat se se situacemi ihned.⁴⁶

Dříve, než se rozhodneme využít asertivní chování, zvažme především:

- kdy je vhodné asertivitu použít,
- vůči komu se ji chystáme použít,
- jakou její formu využijeme,
- jaké může mít naše jednání pro nás následky.⁴⁷

⁴³ GRUBER, D. *Zlatá kniha komunikace*. 3., opět rozš. vyd. Ostrava: Gruber - TDP, c2009. ISBN 978-80-8562-428-1. S. 35.

⁴⁴ VALIŠOVÁ, A., pozn. 2, s. 10.

⁴⁵ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 26, 27.

⁴⁶ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 27, 28.

⁴⁷ VALIŠOVÁ, A., pozn. 2, s. 18.

1. 2. Historie asertivity

Principy spojené s uměním přirozeně se prosadit či bránit v situacích, ve kterých se osoba nachází, se nazývají principy asertivity. Tyto principy v roce 1950 poprvé uceleně publikoval Andrew Salter v USA. Tento tvůrce asertivního tréninku vycházel z toho, že neurotické potíže jednotlivých lidí jsou vysvětlitelné nepřiměřeně vysokými zábrany. Jeho argumentace k tomuto tvrzení zněla tak, že většina neurotických zábran u člověka mizí po požití alkoholu. Dále vycházel z toho, že psychologická pomoc jednotlivci by se měla především zaměřit na úpravu jeho sociálních vztahů. Vybavit jeho sociální vztahy zásobou technik, větším sebevědomím, komunikační jistotou, svobodou bez zábran.⁴⁸ Snažil se své žáky naučit spontánním reakcím, přiměřenému projevu emocí, umění dát najevo svá přání a požadavky. Učil, jak vyjádřit své stanovisko, nebát se oponovat.⁴⁹

Dalším historickým úkazem, který vedl v Americe k asertivnímu tréninku, byla poválečná společenská situace s narůstajícím nebezpečným vlivem masových médií na chování lidí. Pasivní naslouchání názorům prezentovaným v médiích vyvolalo reakci psychologů, kteří v moci masmédií rozpoznali zbraň využitelnou k manipulaci.

Nejspíše jako reakci na tuto situaci, byl A. Salter zastáncem asertivity, která programově zdůrazňovala individualismus názorů a postojů. Tato asertivita jedinci říkala: „*Věř sám sobě*“. Dá se tedy předpokládat, že se díky masové manipulaci v hromadných sdělovacích prostředcích začala asertivita rychle šířit do povědomí lidí a stala se tak jedním z pilířů americké liberální výchovy k individualismu.⁵⁰

Koncem 80. let 20. století se ve větším měřítku začala asertivita propracovávat jako metoda. Již v té době se začalo rozlišovat asertivní a neasertivní chování. Do našich krajín se dostala tato problematika přibližně mezi lety 1981 a 1982 prostřednictvím neoficiálních překladů o asertivitě. Za zmínku stojí, že jednu z prvních aplikací asertivity v české literatuře můžeme vidět v pracích J. Kobylky, M. Poličanského, kde ovšem není ještě užíván termín asertivita, ale jde o nácvik „jak odmítnout pozvání“. V dalších letech se vlna zkoumání a využití aplikačních možností mnohonásobila.

V souvislosti s otevřením hranic se po roce 1989 do Čech dostává i více nových myšlenek a názorů z asertivní komunikace. Stává se oblíbenou. Asertivní komunikací se začali

⁴⁸ VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-291-2. S. 204.

⁴⁹ NOVÁK, Tomáš a Věra CAPPONI. *Asertivně do života*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2004. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0989-9. S. 10.

⁵⁰ VYBÍRAL, Z., pozn. 48, s. 204, 205.

postupně zabývat autoři, kteří se zabývali či zabývají komunikací dospělých lidí. Roste počet zájemců, kteří mají potřebu naučit se komunikovat asertivně.⁵¹

V počátcích asertivity bylo zformulováno šest doporučení, které se týkaly jak verbálního, tak neverbálního vyjadřování. Mezi tato doporučení patří:

- nebát se vyjádřit své pocity,
- zapojení naší mimiky a v ní odrazu toho, co cítíme,
- nebát se říci „NE“ – nácvik nesouhlasu,
- nemluvit za skupinu, ale sám za sebe,
- naučit se přijímat pochvalu,
- nebát se improvizovat a spontánně jednat.⁵²

Současné tréninkové postupy v dovednostech asertivity nabízejí metodu pokažené gramofonové desky, techniku pootevřených dveří, vyjadřování souhlasu, negativní aserce, negativního dotazování, sebeotevření, volné informace, přijatelného kompromisu, selektivního ignorování, asertivního NE, které jsou v práci dále rozpracovány.⁵³

Obecně se usuzuje, že jednadvacáté století bude „zlatým věkem komunikace“. Významné místo by v něm měly nalézt sociálně zralé a vyrovnané osobnosti, které budou mít osvojené dovednosti efektivního jednání. Tito lidé se budou schopni racionálně rozhodovat v mezních a konfliktních situacích, umět se přiměřeně kontrolovat, řešit životní problémy. Dokáží ovládnout umění diskutovat, vznášet argumenty, přesvědčovat a konstruktivně vyjednávat. Jejich další silnou stránkou bude to, že se naučí přiměřeně prosazovat i spolupracovat s ostatními lidmi.⁵⁴

2. 3. Základní složky asertivního chování

O asertivním chování můžeme s určitostí říci, že je to víc než jen sada technik. Je to určitý přístup a způsob uvažování. Přemýšlíme nad tím, jak by se k nám měli chovat ostatní a jak se chováme my k nim.⁵⁵

Komunikace mezi lidmi se nevztahuje pouze k rozumové rovině, ale také k té emocionální. Té se dotýká hlavně mimoslovní projev. Velký vliv na druhého člověka nemá jen to, co říkáme, ale také jakým stylem to říkáme.

⁵¹ POSPÍŠIL, M., pozn. 11, s. 219, 225.

⁵² VYBÍRAL, Z., pozn. 4, s. 238, 239.

⁵³ GRUBER, D., pozn. 43, s. 36.

⁵⁴ VALIŠOVÁ, A. *Jak získat, udržet a neztrácet autoritu*. Praha: Grada, 2008. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2282-5. S. 83, 84.

⁵⁵ POTTS, C. a S. POTTS, pozn. 9, s. 35.

Co využíváme při komunikaci s druhými:

- **Výraz v obličeji a mimiku**

Patří mezi nejdůležitější prostředky neverbální komunikace. Dokáže vyjádřit emoční stav v celé jeho škále od nadšení po hluboký smutek. I když se to občas snažíme skrývat, tak se naše pocity zrcadlí v obličeji. Výraz v naší tváři by měl být v souladu s naším tvrzením. Například při vyznání lásky nebudeme působit přesvědčivě, pokud budeme na partnera dělat úšklebky či ironický úsměv.

- **Pohled a oční kontakt**

Oči, kromě jejich zrakové funkce, slouží ke kontaktu mezi lidmi. Lidé, kteří se setkávají, si ve většině případů pohlédnou do očí. Při nácviku komunikace se učíme dívat partnerovi do očí, abychom mu tím dali najevo, že je naše tvrzení upřímné, důležité a určené jemu. Na druhou je potřeba říci, že extrémní oční kontakt může svojí upřeností a napjatým pohledem působit agresivně.

- **Mluvu těla**

- Svalové napětí – souvisí s naším vnitřním napětím, které vede ke strnulosti pohybů, postoje, chůze, i k napětí v hlase.
- Rytmus dechu – při prožívání větší úzkosti nebo potlačování přirozených emocí zároveň potlačujeme i dech. Může nastat i jiný extrém, a to při ztrátě kontroly nad naší úzkostí, kdy začneme zrychleně a přerývavě dýchat. V obou případech nastávají odchylky v našem hlase.
- Gestikulace rukama – bývá po mimice považována za druhou nejdůležitější neverbální zprávu. V některých případech je gestikulace rukama jediným komunikačním spojením, pokud se domlouváme např. s cizincem, jehož řeč neznáme, či s nedoslýchavým člověkem. Gesta mohou posilovat nebo naopak vyjadřovat opak našeho slovního sdělení. Pro přesvědčivost naší asertivity je důležité sladit gestikulaci se slovním vyjádřením.
- Pozice těla a rukou – pozice těla může ukazovat vřelost, soulad s druhými nebo naopak odtažitost a uzavřenost. Způsob, jakým sedíme, stojíme, chodíme, odráží naše postoje a pocity k sobě a ostatním lidem. Při setkávání s různými lidmi zaujímáme jiné pozice těla.
- Celkový tělesný postoj a držení těla – tento způsob komunikace se podílí na našem výsledném dojmu. Opravdovost našeho postoje utvrzujeme např. vzpřímeným držením hlavy, vhodnou vzdáleností, atd. Pomocí osobní vzdálenosti většinou

sdělujeme blízkost vztahu k druhému. Ve vhodné komunikační vzdálenosti panují velké individuální rozdíly, je možné vycházet z osobního pocitu pohody.

- **Vokální klíče**

Týkají se způsobu řeči, a to např. barvy hlasu, hlasitosti, přízvuku, rychlosti, používání pomlky apod., nikoli jejího obsahu. Obsahově stejná věta, která je však řečena různými tóny hlasu, s různým zdůrazněním na jednotlivá slova, může vést k rozdílnému významu. Hlas vede k mobilizaci potlačených emocí, je tedy velmi úzce spojen s emocemi. Pro různé emoce existují rozdílné tóny hlasu.

- **Doteky**

Doteky jsou nejranější formou komunikace, se kterou se můžeme setkat. Podstatné jsou pro nás během celého života. Hmat je považován za nejdůvěryhodnější a nejvýmluvnější lidský smysl ke komunikaci emocionálních sdělení mezi dvěma lidmi. Ke všem druhům doteků, ať příjemným, či nikoliv se pojí silné emoční pocity. V partnerských vztazích je velice důležité, aby spolu partneři sdíleli, jak své doteky navzájem prožívají.

- **Načasování reakce**

Než začneme podnikat kroky ke komunikaci, která cíleně směřuje k nějakému našemu záměru, je na místě, pokud je to možné, zvolit vhodné načasování. Jestliže jsme při odpovědi váhaví, tak často ztratíme možnost podpořit asertivitu naší reakce. Není nijak dobré s odpovědí dlouho otálet, či zbrkle bez rozmyslu odpovídat. V zásadě je dobré reagovat co nejdříve po podnětu, nicméně mít čas na promyšlení situace dříve, než zareagujeme. Pokud potřebujeme delší dobu na promyšlení situace, je vhodné třeba použít větu typu: „Jsem zaskočená tvým návrhem.“, „Nevím, co ti na to mám v tuhle chvíli říct.“ apod. Můžeme se dostat i do situace, kdy jedinou asertivní formou reakce je odmítnutí odpovědi partnerovi.

- **Obsah a formu sdělení**

Obsahové sdělení toho, co řekneme, by mělo záviset na našem rozhodnutí, které jsme vyvodili při zpracování situace, ve které se nacházíme. Z toho vyplývá, že by to měla být ta nejlepší možnost, kterou jsme si zvolili. Pokud dodržíme pravidlo stručné, upřímné a spontánní odpovědi, tak se jedná o asertivní reakci.

- **Osobní upravenost**

Působí na naše mínění o sobě a patří mezi faktory, které ovlivňují také naše chování a chování lidí kolem nás. Dlouhotrvající dojem o nás vytváří např. styl oblékání, účes, šperky apod. V déle trvajících partnerských vztazích bývá osobní upravenost často

zanedbána. Partneři si z počátku nejspíše ani neuvědomují, že si tím mohou snižovat svojí vzájemnou přitažlivost.⁵⁶

2. 4. Asertivní práva

Podstatným krokem na cestě k asertivitě a jejímu posilování je uvědomění si vlastních individuálních práv a ujištění se v některých ze základních práv, která potvrzují naši osobní jedinečnost, identitu a sílu. Ujasnění si vlastních práv a jejich uplatňování je do jisté míry složitý intelektuální proces.⁵⁷

Ve většině publikací o asertivitě se dočteme o výčtu deseti základních asertivních práv, která člověk může využívat při svém jednání. Je asi na místě poznamenat, že žádné z těchto práv by se nemělo přehánět a zneužívat při komunikaci s druhými lidmi.

Asertivní chování má podporovat rovnost v sociálních vztazích, umožňovat nám jednání v našem nejlepším zájmu. Dodat nám pocit, že si máme stát za svým názorem bez nepatřičné úzkosti. Takové chování poskytuje oporu při vyjadřování našich skutečných pocitů, aniž bychom se cítili stísněně, jít si za svými právy, a jak už jsem zmínila, narušovali práva ostatních.⁵⁸ Základem asertivních lidských práv je zásada, že s námi nikdo nemůže úspěšně manipulovat, pokud mu to my sami nedovolíme.⁵⁹

Asertivní desatero práv zní:

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

Manipulační 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!*“⁶⁰

Názor na to, co je dobré a co špatné, je v jisté míře proměnlivý, jelikož může podléhat módě, zvyku, pověře. Pokud se člověk chová mravně jen z toho důvodu, že je pod dohledem, nedosahuje tak vyšší úrovně mravnosti, ale naopak té nižší.⁶¹

⁵⁶ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 164 – 175.

⁵⁷ POTTS, C. a S. POTTS, pozn. 9, s. 57.

⁵⁸ ALBERTI, R. E. a M. L. EMMONS, pozn. 16, s. 45.

⁵⁹ NOVÁK, T. a V. CAPPONI, pozn. 49, s. 41.

⁶⁰ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 123.

⁶¹ NOVÁK, T. a V. CAPPONI, pozn. 49, s. 41.

Nebere se v úvahu to, že žádná vnější autorita za nás žít náš život nebude. Nemůžeme být závislí na rozhodování vnější autority ani na zvycích či pověrách, jelikož jde o náš život a zodpovědnost za své chování, tudíž musí být rozhodování v naší pravomoci.⁶²

Od tohoto prvního asertivního práva jsou odvozena i ta ostatní. Toto první asertivní právo dává oprávnění být tím, kdo rozhoduje ve vlastních životních situacích a nese si za svá rozhodnutí zodpovědnost.⁶³

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

Manipulační pověra: „*Za své chování jsi zodpovědný druhým lidem, máš jim skládat své účty a měl bys všechno, co děláš, zdůvodňovat a omluvit.*“⁶⁴

Výmluvy, omluvy a vysvětlení často jen ukazují, že si nejsme svým rozhodnutím úplně jisti a že máme pocity viny. Pravdivější je přiznat své pocity než nabízet omluvy a různá vysvětlení. Je pak na nás, zda jsme ochotni přejít k nějakému kompromisu. Může se vyskytnout situace, kdy je nám navržený požadavek nepříjemný, jelikož z něj máme pocit ponížení. V takovém případě máme právo nepřistoupit ani na kompromis, který vypadá pro obě strany výhodný.⁶⁵

3. Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za řešení problémů jiných lidí.

Manipulační pověra: „*Vůči některým institucím a lidem máš větší závazky než vůči sobě. Měl bys obětovat své vlastní hodnoty a přizpůsobit se.*“⁶⁶

Právem každého člověka je samostatné posuzování toho, za co a do jaké míry nese zodpovědnost. Z praktického hlediska je všeobecně známo, že člověk, který má potřebu pomoci všem (celému světu), nakonec není prospěšný pro nikoho.⁶⁷

4. Mám právo změnit svůj názor.

Manipulační pověra: „*Jakmile sis už jednou udělal určitý názor, nikdy bys ho neměl měnit! Musel by ses omluvit nebo přiznat, že ses mýlil, a to znamená, že jsi nezodpovědný.*“⁶⁸

⁶² PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 123.

⁶³ NOVÁK, T. a V. CAPPONI, pozn. 49, s. 42.

⁶⁴ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 123.

⁶⁵ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 123, 124.

⁶⁶ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 124.

⁶⁷ NOVÁK, T. a V. CAPPONI, pozn. 49, s. 44.

⁶⁸ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 124.

Se změnou názoru mají problém především úzkostliví lidé, kteří potřebují neměnnost, extrémní stálost a mají problémy s přijímáním nových věcí. Obecně víme, že se člověk neustále vyvíjí, má tudíž právo změnit svůj názor, ať v maličkosti či v podstatných záležitostech.⁶⁹

5. Mám právo dělat chyby a být si za ně zodpovědný.

Manipulační pověra: „*Nesmiš dělat chyby! Pokud je děláš, musíš mít pocit viny! Ostatní lidé by v takovém případě měli tvoje chování a rozhodování kontrolovat!*“⁷⁰

V případě chyby je nejjednodušším způsobem, chybu přiznat a popřípadě se za ni omluvit. Důležité ale je nenechat se vmanipulovat do pocitu, že když jsem udělal chybu, tak už nemám další možnosti.⁷¹

6. Mám právo říci: „Já nevím.“

Manipulační 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!*“⁷²

Byť se to bude některým lidem zdát zvláštní, tak někdy odpověď znát nemusíme. Prostě ji nevíme, a pokud se najde někdo, kdo chce polemizovat o tom, co nás k tomu vedlo, tak může.⁷³

To, čemu je zapotřebí se vyhnout, je lež. Když něco nevíme, tak býváme sociálně tlačeni k tomu, že to vědět máme, není v tom případě nic jednoduššího než si to vymyslet. Tento způsob není zrovna adekvátní, ale může být pro některé lidi jednodušší než připustit, že to neví.⁷⁴

7. Mám právo být nezávislý na dobré vůli jiných lidí.

Manipulační 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.*“⁷⁵

⁶⁹ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 124.

⁷⁰ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 124, 125.

⁷¹ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 124, 125.

⁷² PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 125.

⁷³ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 125.

⁷⁴ NOVÁK, T. a V. CAPPONI, pozn. 49, s. 45.

⁷⁵ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 125.

Všeobecně víme, že není v našich silách zavděčit se všem lidem. Naše chování a náš přístup nemusí být závislý na schválení kohokoliv. Může nastat situace, kdy se dotkneme citu druhého člověka. Obvykle se však snažíme o získání jeho pochopení. Spousta lidí pocítuje obavu při vyslovení odpovědi „NE“, jejich obava spočívá v tom, že protějšek odmítnutí neunes a nabourá to jejich vztah. Tito lidé jsou často ukázněni, poslušni a plní i předpokládaná přání blízkých a jim nadřazených autorit.⁷⁶

8. Mám právo činit nelogické rozhodnutí.

Manipulační 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!*“⁷⁷

V životě to ale nechodí jako v naprogramovaném počítači, kde nám naskakuje vše postupně, jako v nějakém programu.⁷⁸ Pokud bychom v životě dělali jen logické a rozumné věci, stal by se z nás právě takový počítačový program, či robot. Řada věcí v životě, včetně problémů, ale nejde uspořádat logicky ani rozumně. Navíc pro některé z nás znamená logické jednání jen takové, kterému rozumí. Naše jednání ale může mít svou logiku, kterou nebude právě ten druhý chápat. Jde spíše o touhu, chtění a dohodu mezi přáním více lidí.⁷⁹

9. Mám právo říci: „Já ti nerozumím.“

Manipulační 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, že by ti to vysloveně řekli, jsi ignorant nebo hlupák!*“⁸⁰

Může se stát, že nedokážeme být vždy empatictí vůči druhému. Tento případ nastává třeba v situaci, kdy nás něco bolí, naválí se na nás práce, ráno se nám rozbije oblíbený hrnek atd. Někteří lidé si myslí, že dokážeme hned odhadnout, co od nás potřebují. To se nám ale jen z pohledu na ně většinou nepodaří. V tom případě je jednodušší se jich zeptat na jejich představu.⁸¹

⁷⁶ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 125, 126.

⁷⁷ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 126.

⁷⁸ NOVÁK, T. a V. CAPPONI, pozn. 49, s. 46.

⁷⁹ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 126.

⁸⁰ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 126.

⁸¹ NOVÁK, T. a V. CAPPONI, pozn. 49, s. 46.

10. Mám právo říci: „Je mi to jedno!“

Manipulační 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 vážit.*“⁸²

Člověk má právo nebýt dokonalý. Navíc, co je dokonalé pro jednoho, nemusí být dokonalé pro někoho druhého. Máme tudíž právo nebýt perfektní podle názoru někoho jiného.⁸³

2.5. Asertivní povinnosti

V předchozí podkapitole jsem představila přehled asertivních práv, ale je nutné si uvědomit, že máme i povinnosti. V asertivitě mezi ně patří:

1. Vědět, co chci.

Pokud se rozhodneme něco prosazovat, je zapotřebí v tom mít jasno. Jestliže se rozhodneme kvůli předchozím špatným zkušenostem rezignovat na jakékoliv řešení, pak je těžké určit si cíl a usilovat o jeho dosažení. Platí to i v případě, že se v nás mísí kladný a zároveň záporný přístup. Jsou to situace, kdy určitou věc chceme, ale zároveň z ní máme obavy, v takovém případě nelze hovořit o našem asertivním chování.

2. Nést zodpovědnost za následky svého jednání.

Je zapotřebí počítat s tím, že dopady našeho chování mohou být brány kladně, ale i záporně. Možnost svobodně se rozhodovat s sebou nese i zodpovědnost za rozhodnutí. Některé lidi asertivita opouští, když zjistí, že nedosáhli svého. Viníky v takovém případě hledají všude kolem sebe, jenom ne ve své osobě.

3. Nenalhat si do vlastní kapsy.

Zdůvodnit se dá v podstatě vše. Je ale nutné nahlížet na své jednání reálně a dokázat hodnotit své přednosti i nedostatky.

4. Slyšet opravdu jen to, co je vám řečeno.

Zní to jako samozřejmost, ale spousta lidí slyší především to, co chtějí slyšet, co je ztotožněno s jejich předchozím názorem. Odlišný názor druhého člověka nám ale může pomoci nahlédnout na věc z jiné perspektivy a někam nás posunout.

5. Nestydět se říct, co chcete.

⁸² PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 127.

⁸³ NOVÁK, T. a V. CAPPONI, pozn. 49, s. 47.

Pokud druhému svá očekávání jen naznačujeme, tak nemusí být schopný jim porozumět. V případě, že budeme chtít využít asertivitu, je doporučeno svá přání formulovat a pocit uspokojení odvozovat od toho, že jsme to zkusili. Neodvozovat ho od toho, zda nám bylo vyhověno, či nikoliv.

6. Respektovat, že na otázku je možná odpověď kladná i záporná.

V partnerském vztahu nás napadá nepřeborné množství otázek typu: Máš mě rád? Sluší mi to? Pokud se ovšem rozhodneme položit partnerovi tyto otázky, musíme být schopni přijmout jak kladnou, tak zápornou odpověď.

7. Vzdát se manipulace druhými.

Jak již bylo v práci napsáno, manipulace je jedním z protipólů asertivity. Pro férové jednání není přípustná. Hodí se zde zmínit oprávněný požadavek, který zní: „Nedělej druhému to, co nechceš, aby dělal tobě.“

8. Brát ohled na kontext.

Asertivitu používáme a doporučujeme ji výhradně tam, kde je vhodná a má šanci na úspěch.⁸⁴

2. 6. Typy asertivity

Obecně vzato rozlišujeme dva typy asertivity, a to podle toho, zda jsou naše projevy spontánní, nebo jsou reakcí na jednání jiné osoby. Jedná se o typy iniciační a reaktivní, které budou v práci dále popsány.⁸⁵

V mezilidské komunikaci je, jak už jsem zmiňovala, asertivita významnou součástí komplexu sociálních dovedností. Její projevy jsou různě intenzivní. Podle intenzity se dá rozčlenit do skupin:

- **Základní** – představuje jednoduché, přímé, nekomplikované vyjádření pocitů, představ, myšlenek, názorů, postojů.
*„Je mi s tebou dobře. Bojím se o tebe. To, co děláš, mi vadí a mrzí mne to! – V tomto uvedeném příkladu jde o vyjádření citů.
„Už nechci pokračovat v tomto rozhovoru. Skutečně to nechci udělat.“ – Zde můžeme vidět odolávání nátlaku.*
- **Empatická** – překračuje rámeček prostého vyjádření citů a potřeb. Její nedílnou součástí je vnímavost a citlivost vůči ostatním lidem.

⁸⁴ NOVÁK, T. *Asertivita v manželství a v rodině*. Praha: Grada, 2011. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-3659-4. S. 22 – 24.

⁸⁵ VALIŠOVÁ, A., pozn. 54, s. 84.

„Nedivím se, že se zlobíš. Bylo nepříjemné tady na mne tak dlouho čekat.“

„Miláčku (partner), uvařil jsi to dobře, ale jíst už nebudu. Děkuji.“

„Vidím, že tě to mrzí, ale musím se rozhodnout úplně sama.“

- Stupňovaná – k této asertivitě lze přejít, když protějšek ignoruje naše stanoviska, či porušuje naše osobní práva.

„Několikrát jsem tě žádala, ať dojíš ty syrečky, co máš v lednici. Jestli tam budou smrdět dál, tak ti je vyhodím. Víš, že mi ten zápach nedělá dobře.“

„Honzu, už několikrát jsem tě prosila, ať nenecháváš špinavé oblečení v ložnici. Příště si ho vypereš sám.“

- Konfrontativní – k využití nás vede rozpor mezi slovy a činy partnera. Oproti agresivní konfrontaci však neútočíme, ale žádáme doplňující, objasňující informace k vyřešení daného problému.

„Zlato (partner) prosila jsem tě, abys mi neotvíral poštu. Opět jsi to udělal. Můžeš mi říct proč?“

- Iniciační – typické pro tuto variantu je to, že interakci zahajujeme my, ne náš partner. Iniciační asertivita může mít pozitivní záměr, např. zahájení přátelského rozhovoru, ale i negativní, kdy např. kritizujeme partnera.
- Reaktivní – naše asertivní projevy jsou reakcí na názory, postoje a jednání partnera. Jako podnět je zde akce druhé osoby. Může se jednat o pozitivní reaktivní asertivitu, kdy například přijímáme kompliment, či negativní, kdy například odmítáme návrh na schůzku.

Pro partnerské vztahy je nedílnou součástí empatická asertivita. Proniká do vztahu k druhému člověku, respektuje jeho názory, radost, ale i hněv. Ve snaze porozumět druhému nám tento typ asertivity pomáhá hodnotit situaci perspektivně a redukovat možnou agresivitu.⁸⁶

2.7. Techniky nácvičky asertivních dovedností

- **Volná informace** – poskytujeme pouze relevantní potřebné informace. Signalizujeme, že jsme ochotni poskytnout určité informace, ujistit druhého, že není o nic horší než my a že také dokáže vůči nám zaujmout stejné postavení.
- **Sebeotevření** – upřímně sdělujeme naše stanovisko. Jsme ochotni poskytnout osobní informace, které vedou k vyřešení, či najetí střední cesty, pro ukončení konfliktu.

⁸⁶ VALIŠOVÁ, A., pozn. 2, s. 15 - 17.

Nabádáme partnera, aby sdělil i své postoje, abychom se nezdržovali a problém vyřešili v kratším čase.

- **Pokažená gramofonová deska / opakující se zvuková smyčka** – opakujeme jako kolovrátek stále svůj požadavek. Tato asertivní technika nás učí vytrvalosti. Asertivně opakovat požadavek stále stejným tónem bez narůstajících obav a agresivního sarkasmu. Touto technikou dáváme partnerovi signál, že máme na prosazení svého požadavku čas, trpělivost a klidnou sílu. Buď nám partner vyhoví hned, nebo až po tom, co se s ním budeme dlouho dohadovat, a nakonec nám stejně vyhoví.
- **Přijatelný kompromis** – Dlouhodobě nejstabilnější kompromis je ten, který bude pro obě strany zhruba stejně bolestivý či přínosný. Měli bychom dbát na to, aby byl kompromis z obou stran vyvážený.
- **Pootevřené dveře** – přiznáme, že na kritice vůči nám může být něco pravdivého. Zejména v oblasti negativní kritiky, kterou partner vůči nám zmíní, přiznáváme téměř vše.
- **Negativní aserce** – v podstatě by se dalo říci, že je to rozvinutí techniky pootevřených dveří. Plně souhlasíme s partnerovou kritikou a tím ho vyvedeme z míry.
- **Negativní dotazování** – rozvíjíme techniku negativní aserce. Ptáme se partnera, co dalšího mu na nás vadí, k čemu dalšímu se upírá jeho kritika vůči nám. Sázíme zde na to, že v návalu negativní kritiky dříve nebo později nalezneme něco, čeho se můžeme chytit a využít to ve svůj prospěch.
- **Selektivní ignorování** – tato technika neříká, abychom mlčeli ke všemu, co partner říká, ale ať mlčíme výběrově k podružným věcem. K tomu hlavnímu se samozřejmě vyjadřujeme.⁸⁷
- **Asertivní ne** – tato technika vyžaduje především porozumět svým vlastním pocitům a potřebám. Ujasnit si situaci a potřebné informace. Je zde zapotřebí zvážit definitivní rozhodnutí a jeho dopady.⁸⁸

Využitím technik a nácviku asertivních dovedností v partnerském vztahu se budu zabývat v kapitole Asertivita v partnerském vztahu. Tam se zaměřím na určité konfliktní či problémové situace a pokusím se vhodným užitím technik nastínit, jak by se dalo přiměřeně za využití empatické asertivity reagovat.

⁸⁷ GRUBER, D., pozn. 43, s. 36, 37.

⁸⁸ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 185.

3. Partnerství

V této kapitole nastíním, v čem se liší partnerský vztah od vztahů k jiným lidem. Čím je právě partnerský vztah specifický než například vztah ke kolegovi/kolegyni z práce, prodavači/prodavačce v obchodě.

3. 1. Specifika partnerského vztahu

Partnerský vztah je specifický sdruženými společnými zájmy s druhou osobou. Jsou v něm osoby/partneři sdílející společný život, např. manželství. Ve fungujícím partnerském vztahu spojují jedince city, které k sobě chovají.⁸⁹

Velmi podobný vztah jako k partnerovi/manželovi má dospělý člověk po psychologické stránce k rodičům. Pokud má s rodiči zdravý vztah, je k nim připoután silnou citovou vazbou, záleží mu na tom, aby s nimi vycházel.⁹⁰

Cestou ke klidnému a spokojenému soužití dvou lidí je poznání, co od vztahu očekává ten druhý. Jen je potřeba ke všemu přistupovat s mírou. Někteří jedinci z různých důvodů, jako je například vycházení ze špatných zkušeností z rodiny, či jiných partnerských vztahů, mají nereálná očekávání a cítí se tak stále dokola zklamáváni.⁹¹

Rozhodování například o koníčcích, majetku, o místě bydliště, ale i o věcech každodenního života, musí být prosazováno v souladu se systémem hodnot a ve vztahu ke skutečnosti, která je vlastní každému jednotlivému manželství. Takováto shoda v rozhodování může být velice náročná, pokud si partneři/manželé nestanovili společné cíle ve vztahu.⁹²

Existuje mnoho názorů a pohledů na to, jak by měl vypadat „dobrý“ partnerský vztah. Každá společenská skupina, národ, etnikum, a i rodina sama o sobě si vytvářejí své modely na různé úrovni vztahové konkrétnosti. Z čehož vyplývá, že se tyto modely mohou od sebe velmi lišit. V moderní západní společnosti, jak uvádí Ján Praško, se s určitostí dá říci, že „dobrý“ partnerský vztah by měl mít tyto čtyři základní kvality:

⁸⁹ HARTL, P., pozn. 1, s. 177.

⁹⁰ NOVÁK, T. a V. CAPPONI, pozn. 49, s. 130.

⁹¹ VENGLÁŘOVÁ, M. *Průvodce partnerským vztahem*. Praha: Grada, 2008. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2054-8. S. 24.

⁹² HARRIS, T., A. *Já jsem OK, ty jsi OK*. V Praze: PRAGMA, 1997. ISBN 80-7205-508-9. S. 166.

1. Partneri prožívají řadu příjemných aktivit společně. Což neznamená, že spolu tráví celý čas, ale pokud to jsou věci, které jsou oběma příjemné, tak je spolu mohou vykonávat častěji.

2. V „dobrém“ partnerském vztahu je úroveň konfliktů na rozumné hranici. Samozřejmě se vyskytuje i nesouhlas, ale ten se dá vyřešit bez extrémního hněvu, či prodloužených konfliktů.

3. Vzájemné uspokojení partnerů je závislé také na vzájemné intimitě, která se dotýká sexuality. Specifické detaily sexuálního vztahu se mohou různě měnit a střídát. Na milování se dobrovolně jak přípravou, tak aktivitou podílejí oba partneri společně.

4. S partnerem máme blízký a intimní vzájemný vztah, sdílíme s ním společné cíle a plány. Navzájem si umožňujeme poznat své soukromé, osobní myšlenky a pocity. Hledáme pro sebe vzájemnou pomoc, dělíme se o svůj strach a nespokojenost a společně řešíme problémy. Není však nutné dělit se se svým partnerem úplně o všechno anebo prozrazovat všechny soukromé myšlenky. Lze ale podotknout, že dobré partnerství je obvykle intimním vztahem a partnerská intimita vzrůstá spolu s ochotou podělit se o své problémy s partnerem.⁹³

3. 2. Citové vazby

Do partnerského vztahu zasahují výrazně naše postoje k sobě, k druhým lidem a k partnerskému vztahu jako takovému. Pokud nepocitujeme kladný vztah k sobě, většinou se to odráží i v problémovém vztahu k druhým lidem. Máme jim problém důvěřovat, klademe na ně nadměrné požadavky, nebo jim stále musíme dokazovat, jak jsme dobří, nebo používáme jiné problémové strategie. Vztah k sobě a lidem okolo nás nám výrazně zasahuje do partnerských vztahů, a to často způsobem, kterého si nejme ani vědomi.⁹⁴

Očekávání, která si od partnerského vztahu slibujeme, jsou z velké části ovlivněna tím, co jsme viděli a zažili s rodiči v dětství. Vztah mezi rodiči je pro nás prvním a zpravidla nejvýznamnějším vztahem, který mezi mužem a ženou vidíme. Tento vztah pro nás může být inspirující či odstrašující. Navíc tím, že jsme s nimi sdíleli společné chvíle, jsme měli možnost velmi intenzivně tento vztah studovat. Rodiče byli i inspirací při našich dětských hrách na rodinu, kde jsme je často napodobovali.

Ať se nám líbily či nikoli, ať vědomě nebo nevědomě, převzali jsme celé vzorce partnerských postojů a chování od svých rodičů. V životě považujeme převzaté vzorce

⁹³ PRAŠKO, J., pozn. 14, s. 114.

⁹⁴ PRAŠKO, J., pozn. 14, s. 92.

za normu, aniž bychom o tom více uvažovali. Jsme významně ovlivněni i postoji a způsoby chování rodičů k sobě navzájem, které se nám velmi nelíbily. Říkáme si o nich, že je nebudeme napodobovat. Bohužel si neuvědomujeme, že chování, které si sami zakazujeme, se pro nás stává snadno nekontrolovatelné. Očekávání, která měli rodiče k sobě, nás mohla ovlivnit natolik, že je mnohdy ve velké míře opakujeme ke svému partnerovi. Podíl na problémových očekáváních od partnerského vztahu může mít také způsob výchovy, kterého se nám v dětství dostávalo či vztahy se sourozenci.⁹⁵

„Problémové postoje v partnerském vztahu se mohou týkat:

- *vlastní role a chování v partnerském vztahu,*
- *role a chování partnera, které ve vztahu očekáváme,*
- *představy o tom, jak takový ideální vztah má vypadat.*⁹⁶

3. 3. Partnerské soužití a jeho závazky

Partnerské soužití doprovází řada oblastí, které ovlivňují náš pocit spokojenosti, či nespokojenosti ve vztahu. Ve své práci velice stručně nastíním část vybraných oblastí, které zasahují do partnerského soužití.

Bydlení – zvažování sestěhování partnerů k sobě je velice individuální záležitost. Může do vztahu přinést první možné nesoulady, jelikož představy kde, kdy a jakým způsobem začne společné bydlení, se může lišit. Začátek společného bydlení je lepší realizovat v klidném období, kdy partneři nečekají žádné další velké změny, jako třeba změna práce, atd. Před sestěhováním je dobré zamyslet se nad tím, co nás vlastně ke společnému bydlení vede.

Hospodaření s penězi – jednou z charakteristik dobře fungujícího vztahu je i shoda partnerů s nakládáním jejich příjmů. To obsahuje například výdaje na provoz společné domácnosti, výdaje pro členy rodiny, šetření, atd. Placení záleží na dohodě mezi partneři. Roli pro nás může mít zkušenost s nakládáním s penězi, kterou jsme viděli u rodičů. Dospělý člověk by si zpravidla měl být schopný nastavit životní styl podle svých finančních možností.

Rozdělení domácích povinností – i do této oblasti si partneři přinášejí zkušenosti z rodin. Jestliže mají podobné představy a dobře je přijímají, tak by se dalo říct, že nesejde na rozdělení povinností. Pokud je ale třeba rozdělit povinnosti, tak je zapotřebí například zhodnotit okolnosti typu, zda je jeden z partnerů v domácnosti, jestli s nimi žijí další osoby, o které je třeba se starat, jaké máme praktické a časové dispozice, atd.

⁹⁵ PRAŠKO, J., pozn. 14, s. 59.

⁹⁶ PRAŠKO, J., pozn. 14, s. 68.

Trávení volného času – pro duševní hygienu partnerů je nutné, aby každý z nich měl čas i sám pro sebe. Delší společný čas spolu partneři tráví většinou na dovolené, kterou berou jako něco romantického, jako dobu, kdy se budou věnovat sami sobě. Aby společně strávený čas na dovolené splnil naše očekávání, je třeba při plánování zohlednit představy nejen dospělých, ale i dětí.

Výchova dětí – narození dítěte je velkou změnou. Pro partnery je ale důležité zachovat si ve vztahu obě roviny, rodičovskou i partnerskou. Rodiče by se měli snažit respektovat rozhodnutí toho druhého. Při neshodách ve výchově je dobré domluvit se předem bez přítomnosti dítěte a danou dohodu dodržet.

Sexuální život – uspokojivý sexuální život je v partnerském vztahu důležitý. Oblast sexuality je jednou z částí života, která se týká každého. Množství problémů, které se týkají partnerského života, se dají odstranit informacemi a snahou pochopit druhého, komunikace je zde velmi důležitá. Kvalitní sexuální život můžeme vést v každém věku. Je podstatné naslouchat svým potřebám a mít ujasněné své reálné možnosti.⁹⁷

⁹⁷ VENGLÁŘOVÁ, M., pozn. 91, s. 35 – 69.

4. Asertivita v partnerském vztahu

Například v knize od Aleny Vališové se můžeme dozvědět, že nám v partnerském vztahu může asertivita spíše působit problémy.⁹⁸ Což může být nejspíše pravda v případě, že nebudeme mít o využití asertivity dostatečný přehled a nejsme ji schopni vhodně použít. Naopak v knize od Jána Praška máme vyjmenované, z jakých důvodů je asertivita v partnerském vztahu důležitá:

- *„Zvyšuje pozitivní výměnu mezi partnery, a tím potvrzuje bezpečí vztahu, hodnotu a sebevědomí každého z nich,*
- *učí citlivě naslouchat druhému,*
- *pomáhá lépe partnera pochopit,*
- *umožňuje plně vyjadřovat emoce a city,*
- *zvyšuje pozitivní komunikaci,*
- *učí spolupráci,*
- *pomáhá k vytvoření laskavé a otevřené atmosféry,*
- *zvyšuje sebepoznání,*
- *posiluje naše sebepřijetí,*
- *posiluje sebevědomí a sebepřijetí partnera,*
- *zvyšuje svobodu,*
- *umožňuje vytvořit přirozené hranice,*
- *uvolňuje napětí a brání jeho hromadění,*
- *zvyšuje intimitu a důvěru,*
- *učí přijmout odmítnutí trápení, vzteku či pocitu urážky,*
- *učí přijímat kritiku i konstruktivně kritizovat,*
- *učí vytvářet kompromisy.“⁹⁹*

Nedílnou součástí asertivity v partnerském vztahu je také pojem asertivní závazek neboli obligace, který se netýká ani tak nás, ale spíše osob, ke kterým naše jednání směřuje. Jde o asertivitu, kterou uplatňujeme vůči osobám, na nichž nám velice záleží, a nechceme se s nimi rozhádat. Je zřejmé rozdíl mezi postupem při reklamaci zboží, kde provádíme komunikaci vůči neznámému obchodníkovi a chování vůči obchodníkovi, kterým bude náš partner. O to, aby

⁹⁸ VALIŠOVÁ, A., pozn. 2, s. 14.

⁹⁹ PRAŠKO, J., pozn. 14, s. 29.

partner neskončil z našeho jednání v nepříjemném šoku, můžeme usilovat podle Tomáše Nováka následovně:

1. Vysvětlujeme partnerovi příčiny svého chování. Dáváme si ale pozor, aby vysvětlení bylo jasné a stručné. Sdělujeme, proč máme daný požadavek a proč nelze jinak.
2. Dáme druhému najevo respekt vůči jeho právům i ochotu hledat a najít kompromis. Za zmínku stojí, že není na škodu zmínit i naše uvědomění, že může být pro partnera našemu požadavku těžké vyhovět.
3. Je nutné zdůraznit možnost, ale i zároveň nutnost kompromisu.
4. Vyhneme se konfrontačním technikám například typu buď – anebo.
5. Klademe důraz na pozitivní myšlení. Snažíme se hovořit kladně, vyhnout se negativnímu zevšeobecňování.
6. Partnera ujišťujeme i opakovaně o tom, co pro nás znamená. Budeme k němu mít kladný vztah i za předpokladu, že nás odmítne.
7. Jednáme s využitím empatie. Ujištění partnera v tom, že ho chápeme a neodsuzujeme jeho postoj.
8. Jsme tolerantní k tomu, že partner může tzv. vypadnout z role – občas říci například něco, co ho mrzí, co ani nemyslí tak zle, jak to vypadá. V takovém případě se snažíme podobný výpadek ignorovat. Pokoušíme se neskloznout k tomu, aby se stal hlavním tématem sporu.
9. Nepodsouváme tendenční příklady, které by potvrzovaly naši verzi. Například dávat dítěti celé jeho dospívání jiné dítě za vzor, v něm může vyvolat nesympatie k předkládané osobě.
10. V případě asertivního závazku není podstatné, co je pravda. Rozhodně to není nabádání ke lži. V některých případech si je potřeba ujasnit, zda protějšek snese celou pravdu.¹⁰⁰

4. 2. Transakční analýza

Než se dostaneme k samotnému vysvětlení pojmu transakční analýzy, je zapotřebí se zmínit o pojmu transakce. Transakce je vědecká jednotka společenského styku, kterou izoloval Eric Berne. *„Jestliže se ve společenském seskupení setkají dva nebo více lidí, dříve či později jeden z nich promluví nebo nějak jinak naznačí, že bere na vědomí přítomnost ostatních.*

¹⁰⁰ NOVÁK, T., pozn. 84, s. 76 - 78.

*Tomu se říká transakční podnět. Další osoba pak řekne nebo udělá něco, co má k tomuto podnětu určitý vztah, a to pak nazýváme transakční reakcí.*¹⁰¹

Transakční analýza představuje metodu zkoumání takové transakce, kdy jedinec něco udělá, podá impuls a další na něj reaguje, tím mu dá odpověď.¹⁰² Předností transakční analýzy je její propracovaná teorie osobnosti a životního scénáře. Z těchto vlastních rozborů osobnosti odvozuje analýzu komunikace a šíří mezilidských vztahů.¹⁰³

Člověk se nachází vždy v jednom ze tří ego-stavů. Máme v sobě vnitřní dítě, dospělého a rodiče. Tyto „stavy“ komunikují mezi sebou navzájem, ale i vůči okolnímu světu. To, ve které poloze se právě nacházíme, se může velmi často a rychle měnit. I během krátkého rozhovoru se můžeme na chvíli ocitnout v každém z ego-stavů, respektive jimi opakovaně procházet. Stejně tak se může stát, že na delší dobu ustrneme v jedné z poloh svého ega. To, v jakém ego-stavu se při komunikaci právě nacházíme, lze někdy vyzpozorovat i z gest, mimiky, tónu hlasu či často používaných slov.¹⁰⁴

Rodič skrytý v nás rád poučuje a říká, co je dobré a co ne. Prikazuje a nerad slyší odmítnutí. Může využívat stereotypní chování v postojích a jednáních, což mu může usnadňovat život. Jednoduše některé věci dělá tak, jak je má naučné a nepřemýšlí o nich. Je nutné ale zmínit, že některé typy stereotypů a automatismů v našem chování mohou působit nekompromisně a nepřizpůsobivě.¹⁰⁵ Mezi charakteristické znaky komunikujícího z rodičovského ego-stavu patří například zhrzený, nebo naopak soucitný pohled, hlazení druhého člověka, lomení rukama, ruce v bok, založené ruce před hrudí, vztyčený ukazováček (může jít i o „malého profesora“, a tedy dětský stav ega), sevřené rty (může jít i o vzdorovitý dětský ego-stav), častá slova: „jednou a provždy“, „já bych na tvém místě...“, hodnotící, kritické či pochvalné výrazy.¹⁰⁶

Dospělý nacházející se v nás usiluje o objektivní hodnocení skutečností. Snaží se být tolerantní, ale poukazuje na hranice, kam až můžeme zajít. Zpracovává informace a odhaduje, co je možné udělat, co je rozumné a čemu se naopak vyvarovat. Říká nám, jak optimálně jednat s naším okolím. Dokáže vhodně využít svých nabytých zkušeností k tomu, aby naše přání, postoje a chování odpovídaly tomu, čeho lze v životě dosáhnout bez toho, abychom upadali do

¹⁰¹ HARRIS, T., A., pozn. 92, s. 32.

¹⁰² HARRIS, T., A., pozn. 92, s. 32.

¹⁰³ VYBÍRAL, Z., pozn. 4, s. 186.

¹⁰⁴ VYBÍRAL, Z., pozn. 4, s. 186, 187.

¹⁰⁵ MATĚJKOVÁ, E. *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Praha: Grada, 2007. Partnerské vztahy. ISBN 978-80-247-1832-3. S. 99.

¹⁰⁶ VYBÍRAL, Z., pozn. 4, s. 187.

říše přání, fantazií, či konfliktů s okolím.¹⁰⁷ Pro člověka, který komunikuje z ego-stavu dospělý je charakteristická jeho neverbální přirozenost a serióznost. Klade často otázky a vyjadřuje vlastní názor. Mezi jeho typická slova patří např. podle mne, srovnatelný, pravda, lež, pravděpodobný, neznámý, objektivní, myslím, atd.¹⁰⁸

Naše vnitřní dítě je ochotné, přizpůsobivé, ale může být i naopak plné vzdoru, vzpoury, či neochoty k rodičovským příkazům. Vnitřní dítě očekává, že situaci někdo vyřeší za něho, nemá tendence za sebe přebírat zodpovědnost. Díky své spontánnosti nám může ukázat i nové způsoby vnímání, či reakcí v běžných situacích. V dítěti sídlí vnímavost, tvořivost, radost. Chce to být ale obezřetní, jelikož může snadno upadat do fantazií, které jsou opravdu nereálné, a tím pádem na nás může klást neadekvátní požadavky v nastalé situaci.¹⁰⁹ K charakteristickým znakům komunikujícího člověka z dětského ego-stavu patří například kňouravý hlas, koulení očima, křivení úst, krčení rameny, klopení očí, provokování, vyjadřování emocí, hlášení se o slovo, okusování nehtů, šťourání v nose, chichotání, atd.

„Například ve vnitřní řeči si v nás stěžuje dětský ego-stav na druhé osoby, plodí ukřivděné závěry a sprádá odvety vůči těm, kteří nám ubližují apod., ale ihned mu domlouvá naše „rozumnost“ z dospělého ego-stavu, nebo „dítě v nás“ okřikne a zkritizuje rodičovský ego-stav.“¹¹⁰

Příklady komunikace s partnerem, které mohou probíhat v mnoha variantách (např. varianta rodič - dospělý, dospělý - dospělý, atd.):

- **Otázka ženy:** *Nevíš, kde jsem nechala klíče?*

Odpověď muže: *Také bych rád věděl, kde jsi je nechala.*

V tomto případě spolu mluví partneři z komunikační pozice dospělý – dospělý. Muž nevnímá ženinu otázku jako útok na jeho osobu, ani jako požadavek k tomu, aby jí klíče našel. Naopak, jde z jeho strany o relativně vtípnou odpověď.

- **Otázka ženy:** *Nevíš, kde jsem nechala klíče?*

Odpověď muže: *Proč si nedáváš na své věci pozor. Co já bych ti je měl věčně pomáhat hledat.*

¹⁰⁷ MATĚJKOVÁ, E., pozn. 105, s. 99.

¹⁰⁸ VYBÍRAL, Z., pozn. 4, s. 187.

¹⁰⁹ MATĚJKOVÁ, E., pozn. 105, s. 99.

¹¹⁰ VYBÍRAL, Z., pozn. 4, s. 187.

V této ukázce reaguje žena z pozice dospělého. Partner jí ale komunikaci kříží tím, že reaguje jako její rodič. Muž se ženou se už nemohou bavit jen o klíčích, nejdříve se musejí vypořádat s tím, proč si manželka nedává věci na své místo. Při takové odpovědi se může situace změnit v hádku.¹¹¹

4. 1. 1. Životní a partnerské hry

Životní a partnerské hry vycházející z transakční analýzy nám mohou pomoci objasnit některé z životních scénářů, které proti nám často nevědomky náš partner hraje. Převážně si do vztahu přináší tyto životní stereotypy ze své rodiny, kde zjistil, že fungují, a že z nich plyne určitý sociální i psychický zisk. Hrajícímu partnerovi tyto hry pomáhají, aby byl viděn v lepším světle, a druhého z partnerů postaví na pozici sobce, necity. Je ale potřeba zmínit, že v konečné fázi většina těchto her přináší do partnerského vztahu konflikty a nepříjemnou atmosféru.

V této podkapitole velice stručně představím jednotlivé životní a partnerské hry, se kterými se můžeme setkat.

Životní hry:

- **Vidíš, k čemu jste mě dohnali!** – při této hře dochází ke svalování viny za neúspěch na druhého partnera. Je zde dobré pokusit se nepřebírat vinu za jeho selhání na sebe, zapojit ho více k zodpovědnosti za jeho rozhodnutí.
- **Počkej, ty darebáku, já ti ukážu!** – partner aktér podvědomě vyhledává konflikt a vyčkává, až bude moci partnera nacytat při některé z jeho nedokonalostí. V tomto případě je nejlepším východiskem domluvit si jasné podmínky a ty přesně dodržet, takže nás nebude mít aktér na čem nacytat.
- **Kopejte do mě.** – jeho chování dává ostatním najevo, že pokud ho zraní, tak se zhroutí. Partner se totiž sám prezentuje jako slabý, nemocný či trpící. Jsou to velmi emočně náročné situace. Řešení se zde nachází v obrnění se a nevztahování si na sebe provinění za jejich těžký úděl.
- **Dlužník.** – partner nejdříve vřele souhlasí s půjčkami či dary od svého okolí. Ve chvíli, kdy věřitel žádá svoji půjčku vrátit, tak ho obdarovaný pomluví jako hamouna. Při řešení je dobré obrnit se proti nátlaku ze strany veřejného mínění a nenechat se vmanipulovat do pozice sobce, ale trvat na dodržení domluvy.

¹¹¹ MATĚJKOVÁ, E., pozn. 105, s. 100, 101.

- **Alkoholik.** – nesouvisí s požíváním alkoholu. Ti, kteří provozují tuto hru, používají své provinění jako zástupný problém ke svému seabemrskacství. Takový partner přináší svému okolí pocit, že jsou jeho samaritáni, kteří vedou dobrý život tím, že se ho snaží stále napravovat. Pokud chceme partnerovi čelit, je zapotřebí přinutit ho k činům a odmítnout naši pomyslnou svatozář, kterou nám dává.

Partnerské hry:

- **Kout.** – tato hra má silný manipulační aspekt. Partner nabídne druhému partnerovi něco příjemného, než k tomu ale dojde, je nutné, aby partner splnil další požadavky. Tímto způsobem dostává jeden partner druhého svými požadavky do kouta. Vyhýbá se tak tomu, co předtím slíbil. Vhodná obrana je pokusit se nenechat vmanipulovat do pozice „já jsem ten špatný“.
- **Soud.** – jeden z partnerů se při této hře snaží vmanipulovat své okolí do role soudců či poroty a získat tak výhodu proti druhému partnerovi - vzít situaci pevněji do svých rukou. Je dobré mluvit přímo k aktérovi situace a zamezit tak vměšování okolí jako soudců nebo porotců.
- **Frigidní žena.** – cílem partnera hrajícího tuto hru je odmítnutí intimity. Vytvoří si pozici, ve které vypadá naopak partner jako sobec. Tato hra je velmi tvrdá a může skončit rozpadnutím páru. Vhodné je vyhledat odbornou pomoc.
- **Otrokyně.** – tuto hru hrají lidé (především ženy) v domácnosti, kteří musí stíhat mnoho rolí. Mají pocit, že jsou stále pod vlivem svého imaginárního otrokáře, pod kterým nemají právo na svůj odpočinek. Opakovaně tímto jednáním manipulují své okolí do pozice sobců, kterým slouží bez nároku na odměnu. V konečné fázi to může dopadnout tak, že se v rodině vytvoří nesnesitelné a nelaskavé prostředí. Cílem je nenechat se vmanipulovat do pozice sobců, kteří s ničím nepomohou. Řešením může být stálé opakování, že od dotyčné osoby tyto služby nechceme, že stojíme o to, aby byla spokojená. Což ovšem mnohdy nedokáže přijmout, jelikož by to pro ni znamenalo ztrátu pozice.
- **Kdyby nebylo tebe.** – tato hra pomáhá jednomu z partnerů zbavit se zodpovědnosti za svůj osud, život. Partnera svým jednáním manipuluje do pozice sobce, který mu tím, jaký je, neumožní pocit seberealizace. Důležité je nenechat si vnutit roli viníka za něčí neúspěšný život. Řešením může být konfrontování partnera se zodpovědností za jeho činy.

- **Vidíš, jak se obětuji.** – v této hře jde také jednomu z partnerů o zbavení se zodpovědnosti za své rozhodnutí. Odmítající partner na rozdíl od předešlých příkladů partnerovi napůl vyhoví, souhlasí s jeho návrhy, které ale záhy nepřímo bojkotuje. Nezbyvá nám tak nic jiného, než zvolit jeho původní návrh. Manipulující partner je tak nakonec spokojený, že zodpovědnost za nepřímé rozhodnutí není na něm, a přitom mu bylo vyhověno. V tomto případě je základem si uvědomit, že za partnerovou neschopností nestojí jeho nedostatečné nadání, ale vzdor či strach ze zodpovědnosti za rozhodnutí. Je ho nutné vést k plné odpovědnosti za jeho postoj, rozhodnutí. Neulehčovat mu to tím, že vyslovím rozhodnutí za něj.
- **Drahoušek.** – tuto hru můžeme vidět, jak v uzavřeném rodinném kolektivu, tak ve společnosti. Partner svůj protějšek na začátku věty zkritizuje, ale konec věty zjemní něžným oslovením. Tím často přimějeme kritizovaného partnera k souhlasu. Jako řešení se jeví pořádně poslouchat celou větu, nejen její konec. Pokud jsou totiž poslední věty, které nám často utkví v paměti pozitivní, tak můžeme přeslechnout i silnou kritiku.¹¹²

4. 2. Stanovení hranic ve vztahu

Složitost kombinace při používání různých technik je vymezena v přímé úměře k blízkosti vztahu mezi domlouvající se dvojicí. Například při reklamaci bot můžeme být úspěšní, pokud využijeme techniku selektivního ignorování toho, co nám druhá strana říká, a budeme se držet stálého opakování svého požadavku za využití techniky pokažené gramofonové desky. Dosáhneme tak sice nejspíš svého, ale nedosáhneme pocitu spokojenosti u partnera rozhovoru. V tomto případě si to asi můžeme dovolit, protože nepředpokládáme, že se budeme rádi opakovaně setkávat. Ve většině vztahů nám ale jde o to, abychom nejen dosáhli svého, ale i spokojenosti partnera.¹¹³

Podmínkou pro uplatňování asertivity je slušnost, a tak při nácviku asertivních reakcí se nestačí naučit jen správným slovům, ale celkovému stylu a tónu komunikace.¹¹⁴

Pokud chceme být ve vztahu úspěšní, tak je pro nás nepostradatelná schopnost vnímat a vcítit se do potřeb, citů a cílů druhého. Dáváme mu najevo, že rozumíme jeho pocitům a jednání, ale zároveň i to, že je nutné vnímat naše vlastní rozhodnutí. Prosazujeme vlastní zájmy, vyhýbáme se hádce, ale přitom jsme ostražití, abychom nezraňovali partnera,

¹¹² MATĚJKOVÁ, E., pozn. 105, s. 108 – 118.

¹¹³ NOVÁK, T. a V. CAPPONI, pozn. 22, s. 118.

¹¹⁴ VALIŠOVÁ, A., pozn. 2, s. 26.

respektujeme ho. Takový typ jednání je, jak už bylo v práci zmíněno, nazýván empatickou asertivitou.¹¹⁵

4.2.1. Využití asertivních technik v partnerském vztahu

Asertivní techniky při jednání s partnerem plynule kombinujeme, přecházíme z jedné techniky do druhé. Snažíme se při rozhovoru využít všech možností jasné, otevřené, korektní komunikace, při níž jsme schopni vcítit se do problému protějšku.¹¹⁶

Na následujících příkladech partnerských konfliktních či problémových rozhovorů se pokusím ukázat, jak v nich může být prospěšné využít některou z asertivních technik a vyhnout se tak eskalaci konfliktu. Kdy je vhodné reagovat, na mnohdy běžné situace ve vztahu, pomocí asertivity (empatické) a kdy nikoliv.

Výpomoc v domácnosti (sekání trávníku)

Příklad:

Žena: „*Karle, musíš odpoledne posekat trávník!*“

Muž: „*Nemůžu, jdu do práce.*“

Žena: „*Má přijít Marie na návštěvu, co si bude myslet. Podívej se, jak to tady vypadá.*“

Muž: „*Já tě chápu, ale opravdu nemůžu, musím do práce.*“

Žena: „*Tohle ale sama nezvládnou, musíš to udělat.*“

Muž: „*Tak se jí omluv, ale já opravdu nemůžu, musím do práce.*“

V tomto rozhovoru, kdy se partnerka snaží partnera přemluvit k sekání trávy, jsem z jeho strany využila techniku *asertivního ne*, ale zároveň v jeho reakci převládá technika *pokažené gramofonové desky*. Muž dal ženě jasně a opakovaně najevo, že jí nemůže vyhovět i bez vyhrocení konfliktu.

S technikou *pokažené gramofonové desky* mívají problém lidé, kteří mají tendenci přizpůsobit se partnerovi, ve snaze ukončit konflikt. Po eskalaci problému radši řeknou, že udělají, co po nich partner žádá.¹¹⁷

¹¹⁵ NOVÁK, T. a V. CAPPONI, pozn. 22, s. 119.

¹¹⁶ NOVÁK, T. a A. POKORNÁ. *Asertivita jako lék v profesních a mezilidských vztazích*. V Praze: C.H. Beck, 2003. Populárně odborné příručky. ISBN 80-7179-354-x. S. 67.

¹¹⁷ MATĚJKOVÁ, E., pozn. 105, s. 134.

Večerní trénink

Příklad:

Žena: „*Je úterý večer a ty zase jdeš na trénink.*“

Muž: „*Nějak tomu nerozumím, proč bych neměl jít na trénink?*“

Žena: „*Jsi potom celý večer unavený.*“

Muž: „*Nejsem si jistý tím, co ti na tom vadí?*“

Žena: „*Když chodíš unavený z tréninku, tak se potom se mnou nikdy nemiluješ.*“

Muž v příkladu nereaguje na ženu kritickou obranou či odvetou, ale místo toho sám aktivně žádá přesnější a konkrétnější detaily, aby si objasnil, co partnerka říká. Je zde tedy patrná technika *negativního dotazování*. Žena v tomto případě nemusí být nutně manipulátorka, jak by se nám na první pohled mohlo zdát, ale může muži chtít skutečně pomoci s objasněním svých pocitů.

Při využití techniky *negativního dotazování* však nevedeme partnera k většímu otevření, mnohdy se může stát, že v něm vytvoříme větší psychickou odtažitost.¹¹⁸

Společný sobotní koncert

Příklad:

Žena: „*Petře, ráda bych jela v sobotu na koncert. Koupila jsem pro nás oba už lístky. Začíná to ve 20:00 hodin.*“

Muž: „*Na koncert se mi nijak nechce. Je mi líto, že tě musím zklamat, ale zůstanu doma. Napadá mě, jestli s sebou nechceš vzít Lídu. Ta má hudbu ráda. Zkus jí zavolat.*“

Muž na ženu v tomto rozhovoru nereaguje nijak agresivně, nevyčítá jí, že lístky koupila bez toho, aby se zeptala, jestli se mu někam chce. Namísto toho využil techniku *asertivního ne* a zároveň ženě nabízí technikou *přijatelného kompromisu* variantu, že může jet s jinou osobou.

Říci ne je často to nejlepší, co můžeme udělat. Pro spoustu lidí je tato reakce velice obtížná a musí si k ní najít cestu. Je zapotřebí ujasnit si, že chceme říct ne. Dobrý a kvalitní vztah tím neztratíme. Naopak mu můžeme pomoci k větší vzájemné úctě a nezávislosti.¹¹⁹

¹¹⁸ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 201 – 204.

¹¹⁹ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 184 – 187.

Odmítnutí jít na večeři

Příklad:

Muž: „*Jarmilko, Novákovi nás pozvali na zítřek na večeři, tak prosím vyber nějaký dárek.*“

Žena: „*Lud'ku, ale já nechci jít zítra na večeři k Novákovým. Je sice nepříjemné, že jsi to už slíbil, ale zítra má přijet kamarádka. Chci být s ní. Zkus se Novákovým omluvit nebo to přesunout na jiný termín.*“

Muž: „*Co blázníš, už jsi zapomněla, kdo je Novák? To je můj šéf. Budou tam i jiní lidé z práce. To pro mě může být velká šance.*“

Žena: „*Ne, Lud'ku, opravdu tam nepůjdu. Chápu, že to pro tebe může být šance, ale chci být s Lenkou. Vždyť se můžeme rozdělit, ty můžeš jít na večeři a já budu s ní.*“

Muž: „*No budu tam asi jediný bez manželky, ale co se dá dělat. Dobře.*“

Žena: „*Jsem ráda, že jsme se domluvili.*“

V tomto rozhovoru zastává asertivní rovinu žena. Svou odpověď ne doplňuje o vysvětlení, projevené pochopení (empatii) a kompromis. Zde byla ze strany partnerů využita technika *přijatelného kompromisu*.

V řadě otázek mohou mít partneři rozdílný názor. Pokud žádný z nich nemůže ze svých požadavků ustoupit, je zde varianta využití kompromisu a tím se pokusit situaci bez eskalace konfliktu vyřešit. Smyslem nebude vyhrát nad partnerem, ale najít možnost vhodnou pro obě strany.¹²⁰

Ostříhání vlasů

Příklad:

Žena: „*Martine, ty ses zase nechal ostříhat od mámy, vypadá to hrozně.*“

Muž: „*Musím s tebou souhlasit, Lucko, byla to hloupost. Taky z toho teď nejsem nadšený.*“

Žena: „*Vždyť jsem ti to říkala už posledně. Máš se jít nechat ostříhat k pořádnému holiči.*“

Muž: „*V pořádku, zkazil jsem to. Opravdu bych na to mohl příště víc dbát.*“

¹²⁰ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5, s. 233 – 237.

Reakce muže je absolutně neútočná. Dokázal za pomoci techniky *negativní aserce* přijmout kritiku, která je mířena cíleně proti němu. Ukázal, že dokáže přijmout svoji chybu a klidně o tom mluvit.

Množství lidí má s přijetím kritiky problém. Být nedokonalý a dělat chyby je lidské. Je však podstatné za své chyby převzít zodpovědnost.¹²¹

Žárlivost

Žárlivý partner je podezřívavý i v situacích, kdy je zřejmé, že k tomu nemá důvod. Nežárlí pouze na opačné pohlaví partnera, ale na všechny, se kterými tráví čas. Žárlivé osoby žijí v neustálých obavách, že jim je partner nevěrný nebo by mohl být nevěrný.¹²²

Příklad: Muž: „*Proč ses tak často a hlasitě bavila s Jirkou včera na oslavě?*“

Žena: „*Chápu, asi ti to tak mohlo připadat.*“

Muž: „*Připadal jsem si jako pitomec. Ostatní po tobě také už koukali.*“

Žena: „*To mě mrzí, neuvědomila jsem si to.*“

Při konfliktu s žárlivým partnerem, který se neuchyluje k fyzickým atakům vůči nám, jsem uvedla jako možnost využití techniky *potevřených dveří*. Neznamená to, že bychom se přiznávali k věcem, které jsme neudělali. Použitím této techniky se můžeme pokusit o zajištění uklidnění partnera a zároveň nám pomůže potlačit naši agresi vůči jeho kritice. Souhlasíme s jeho kritikou a tím zabraňujeme zdůvodňování našeho chování. Čím budou naše odpovědi stručnější, tím lépe.¹²³

Častější užívání alkoholu

Alkohol je ve společnosti mezi dospělými tolerován. Vážná situace nastává, když začne narušovat nejen život člověku, který ho užívá, ale i lidem v jeho okolí. Problém vnímá více okolí závislé osoby než ona sama. U alkoholově závislých lidí je ve většině případů zapotřebí vyhledat odbornou pomoc a nejzásadnější je vůle alkoholika ke změně.

V začátcích problému většinou pozorný a citlivý člověk pozná, že se s jeho partnerem děje něco neobvyklého. Ve vztahu je dobré naučit se mluvit i o nepříjemných věcech a dát

¹²¹ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, pozn. 5. s. 205, 206.

¹²² MATĚJKOVÁ, Erika. *Řešíme partnerské problémy*. Praha: Grada, 2009. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2338-9. S. 53.

¹²³ MATĚJKOVÁ, E., pozn. 105, s. 134.

najevo obavy. Je důležité zvolit vhodnou dobu pro rozhovor. Ten by měl probíhat v soukromí, v klidu a za střízlivého stavu partnera.¹²⁴

V uvedeném příkladu bude probíhat vyjádření ženy k partnerovi, u kterého začíná pozorovat častější kladný vztah k alkoholu. Mezi těmito partnery nedochází k fyzickým atakům.

Příklad:

Žena: „*Nesnáším pach alkoholu.*“ (volná informace)

„*Petře, nemám ráda, když z Tebe páchne alkohol.*“ (zde můžeme vidět náznak výčitky)

„*Pach alkoholu mi vyvolává vzpomínky na mého otce. Upil se k smrti.*“ (informace graduje v sebeotevření)

Při využívání techniky *volné informace* jsme věcní, bez osobních souvislostí. Zato schopnost využít techniku *sebeotevření* vyžaduje určitý náhled a nadhled, jak je patrné z uvedeného příkladu. Žena se nepokouší o výčet výčitek k partnerovi, ale dává mu najevo své pocity.¹²⁵

Výbuch emocí

Příklad:

Muž: „*Jsi úplně nemožná, vždycky jsem se za tebe styděl. Už když jsem tě potkal, tak jsi vypadala, jak kdybys vylezla odněkud z jeskyně.*“

Žena: „*Hmm, co budeš chtít zítra k obědu?*“

Žena zde zvolila pro svojí reakci techniku *selektivního ignorování*. Jistě je na příkladu vidět, že tato technika není příliš vhodná pro komunikaci v partnerském páru. Je to technika, kterou použijeme, když konstatujeme, že jsou ostatní techniky již neuplatnitelné.¹²⁶

¹²⁴ VENGLÁŘOVÁ, M., pozn. 91, s. 80 - 85.

¹²⁵ NOVÁK, T. a A. POKORNÁ, pozn. 116, s. 66, 67.

¹²⁶ MATĚJKOVÁ, E., pozn. 122, s. 138.

V tak vyhrocené situaci by se například na partnera dalo reagovat technikou *negativního dotazování*:

Muž: „*Jsi úplně nemožná, vždycky jsem se za tebe styděl. Už když jsem tě potkal, tak jsi vypadala, jak kdybys vylezla odněkud z jeskyně.*“

Žena: „*Vypadá to, že jsem tě tam musela něčím naštvat. To jsem působila tak nevhodně?*“

Nebo zkusit techniku *negativní aserce*, ale jen tehdy pokud je kritika partnera oprávněná.

Příklad situace: Partnerka se nevhodně vyjadřovala před partnerovým nadřízeným:

Muž: „*Jsi úplně nemožná, vždycky jsem se za tebe styděl. Už když jsem tě potkal, tak jsi vypadala, jak kdybys vylezla odněkud z jeskyně.*“

Žena: „*Mrzí mě to. Vím, že jsem se před tvým šéfem vyjadřovala nevhodně.*“

Závěr

Asertivita nám nedává dokonalý návod, jak žít v partnerském vztahu bez všech komunikačních nedorozumění. Dá se navrhnout určité schéma toho, jak by se měli partneři k sobě chovat, aby se ve vztahu cítili dobře, ale záleží vždy na jednotlivcích. Podstatným hlediskem je také to, zda oba zúčastnění chápou způsoby asertivní komunikace, nebo zda bude jeden z nich zaskočený přímočarostí a nebude chápat jednání partnera, jako například útok, drzost.

Asertivní komunikace se dá aplikovat do vztahů, ve kterých mezi partnery nedochází k fyzickým atakům nebo nemá jeden z partnerů psychopatické sklony, či jiná omezení, která jsou v práci zmíněná.

Na začátku psaní bakalářské práce jsem si kladla otázku, jestli je asertivita v partnerských vztazích a komunikaci vůbec použitelná. Zvláště po přečtení knihy *Asertivita v rodině a ve škole aneb Zásady přímého jednání mezi dětmi, rodiči a učiteli* od Vališové, jsem měla pochybnosti. Po dokončení práce se přikláním k tvrzení, že za jistých okolností asertivita použitelná je.

Asertivní komunikace je použitelná za předpokladu, že chceme předcházet nedorozumění a je při tom velice podstatná vstřícnost obou partnerů a chuť situaci vyřešit. Je nám nápomocná při konfliktech, které partneři nezvládají řešit kvůli nedorozumění, ne zlé vůli.

Pokud se rozhodneme využívat asertivitu v partnerském vztahu, je zapotřebí zvolit vhodný typ. Tímto typem je empatická asertivita. Mezi partnery ve vztahu proudí city a ty jsou tence spjaté s našimi aktuálními emocemi, na které je třeba brát ohled, pokud si chceme vztah zachovat.

Práce vychází z analýzy dostupné literatury, která se zabývá asertivitou, partnerskými vztahy a jejich problémy, komunikací, psychologii, empatií. Knihy o asertivním jednání jsou v knihovnách k dostání, nemyslím si však, že se díky jedné knize dokážeme najednou stát asertivní osobností. Je to proces, ve kterém si musíme uvědomit, že je důležité pracovat i s přijímáním kritiky a převzetím odpovědnosti sám za sebe a své jednání.

Seznam použitých zdrojů

Tištěné zdroje

- ALBERTI, R. a EMMONS M. *Umění stát si za svým*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-869-4.
- BARON-COHEN, Simon. *Věda zla: nová teorie lidské krutosti*. Brno: Emitos, 2014. ISBN 978-80-87171-37-0.
- GRUBER, David. *Zlatá kniha komunikace*. 3., opět rozš. vyd. Ostrava: Gruber - TDP, c2009. ISBN 978-80-8562-428-1.
- HARRIS, Thomas A. *Já jsem OK, ty jsi OK*. V Praze: PRAGMA, 1997. ISBN 80-7205-508-9.
- HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2015. ISBN:978-80-262-0873-0.
- HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.
- MATĚJKOVÁ, Erika. *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Praha: Grada, 2007. Partnerské vztahy. ISBN 978-80-247-1832-3.
- MATĚJKOVÁ, Erika. *Řešíme partnerské problémy*. Praha: Grada, 2009. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2338-9.
- MLČÁK, Zdeněk. *Prosociální chování v kontextu dispozičních aspektů osobnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7368-857-8.
- MLČÁK, Zdeněk a Helena ZÁŠKODNÁ. *Prosociální charakteristiky osobnosti dobrovolníků*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2013. ISBN 978-80-7464-462-7.
- NOVÁK, Tomáš. *Asertivita v manželství a v rodině*. Praha: Grada, 2011. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-3659-4.
- NOVÁK, Tomáš a Věra CAPPONI *Sám sobě psychologem*. Praha: Grada, 1995. ISBN: 80-85424-88-6.
- NOVÁK, Tomáš a Věra CAPPONI. *Asertivně do života*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2004. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0989-9.
- NOVÁK, Tomáš a Věra CAPPONI, V. *Asertivně do života*. 3. aktual. a doplň. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN: 978-80-247-3869-7.
- NOVÁK, Tomáš a Alžběta POKORNÁ. *Asertivita jako lék v profesních a mezilidských vztazích*. V Praze: C.H. Beck, 2003. Populárně odborné příručky. ISBN 80-7179-354-x.
- POSPÍŠIL, M. *Asertivita je stále živá, aneb cvičení, výklady, kaskády, situace z českého prostředí*. 1. vyd. Plzeň 2005. ISBN: 80-903529-0-1.
- POTTS, Conrad a Suzanne POTTS. *Asertivita: umění být silný v každé situaci*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5197-9.

- PRAŠKO, Ján. *Asertivita v partnerství*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN: 80-247-1246-6.
- PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007, 277 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.
- ROSENBERG, Marshall B. *Nenásilná komunikace - řeč života*. Vyd. 3. Přeložil Norma GARCÍOVÁ. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0530-2.
- SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.
- ŠPAŇHELOVÁ, I. *Komunikace mezi rodičem a dítětem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN: 978-80-247-2698-4.
- VALIŠOVÁ, Alena. *Asertivita v rodině a ve škole aneb Zásady přímého jednání mezi dětmi, rodiči a učiteli*. 2. upr. vyd. Jinočany: H & H, 1994. ISBN 80-85787-29-6.
- VALIŠOVÁ, Alena. *Jak získat, udržet a neztrácet autoritu*. Praha: Grada, 2008. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2282-5.
- VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Průvodce partnerským vztahem*. Praha: Grada, 2008. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2054-8.
- VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-291-2.
- VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-998-4.
- VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1428-8.

Elektronické zdroje

SEITL, M., CHARVÁT, M., JUŘICOVÁ, K. Metodická studie Česká verze škály emocionální empatie. *E-psychologie* [online] 2017, roč. 11, č. 2. ISSN 1802-8853. Dostupné z: https://www.e-psycholog.eu/pdf/seitl_etal.pdf.