

Obsah

PODĚKOVÁNÍ 7

PŘEDMLUVA 9

- (1) ZDĚDĚNÉ REAKCE K PŘEŽITÍ, PODLE NICHŽ
SE VYROVNÁVÁME S DRUHÝMI POMOCÍ
ÚTOKU, ÚTĚKU NEBO POMOCÍ
VERBÁLNÍ ASERTIVITY 14

Problémy, které nám působí druzí: Je konflikt nevyhnutelný? / Naše primitivní chování pro přežití: Jak se stalo, že jsme tak agresivní, nebo že se snažíme druhým vyhýbat? / Schopnost řešit problémy verbálně: Jedinečný rozdíl mezi námi a ostatními živočišnými druhy. / Jak z nás skutečnost, že se jako děti naučíme cítit úzkostní, hloupí a provinilí, může udělat pasivní, manipulovatelné a neprosazující se dospělé. Mohou rodiče ovládat chování svých dětí, aniž by způsobili, že se děti budou cítit úzkostné, hloupé nebo provinilé?

- (2) NAŠE ZÁKLADNÍ ASERTIVNÍ LIDSKÉ PRÁVO
— JAK HO DRUZÍ PORUŠUJÍ 36

ASERTIVNÍ PRÁVO Č. 1: Máte právo posuzovat vlastní chování, myšlení a citění, a přebírat odpovědnost za jejich spuštění a za důsledky, které vám to přinese. 40
Jak můžeme zarazit, abychom byli manipulováni druhými lidmi. / Základní nástroj manipulátora: vnější řád. Musí existovat pravidla, která zahrnují

každou situaci? / Tři způsoby ke zjednodušení toho, jak se díváte na svůj vztah ke kterékoli jiné osobě: obchodní, autoritativní a rovnoprávné interakce. / Znamená asertivní také nemorální nebo nelegální?

(3) NAŠE KAŽDODENNÍ ASERTIVNÍ PRÁVA
– BĚŽNÉ ZPŮSOBY, JAK NÁMI DRUZÍ
MANIPULUJÍ 58

ASERTIVNÍ PRÁVO Č. 2: Máte právo nenabízet žádné důvody nebo omluvy, abyste ospravedlnili své chování. 58

ASERTIVNÍ PRÁVO Č. 3: Máte právo posuzovat, zda jste vy odpovědni za řešení problémů jiných lidí. 60

ASERTIVNÍ PRÁVO Č. 4: Máte právo změnit názor. 64

ASERTIVNÍ PRÁVO Č. 5: Máte právo dělat chyby – a nést za ně odpovědnost. 65

ASERTIVNÍ PRÁVO Č. 6: Máte právo říci:
„Já nevím.“ 67

ASERTIVNÍ PRÁVO Č. 7: Máte právo nebýt závislí na přátelství druhých, dříve než s nimi začnete jednat. 69

ASERTIVNÍ PRÁVO Č. 8: Máte právo počínat si při rozhodování nelogicky. 73

ASERTIVNÍ PRÁVO Č. 9: Máte právo říci:
„Nerozumím.“ 75

ASERTIVNÍ PRÁVO Č. 10: Máte právo říci:
„Mně je to jedno.“ 77

(4) PRVNÍ VĚC, KTEROU SE MUSÍME NAUČIT,
CHCEME-LI BÝT ASERTIVNÍ: VYTRVALOST 82
Asertivní práva a asertivní chování: Obojí je pro asertivní život důležité. / Zaměňování asertivní vytrvalosti za mlčenlivou pasivitu. / Systematická

dovednost ZASEKNUTÁ GRAMODESKA / Zvyk: Jak vás lidé ukecají, abyste udělali to, co chtějí oni. / Praktické cíle v sebeprosazování: PROVEDITELNÝ KOMPROMIS, udržení sebeúcty, hranice sebeprosazení

(5) ASERTIVNÍ SPOLEČENSKÉ ROZHOVORY
A KOMUNIKACE 98

Proč máme tak často svázaný jazyk?

Konverzační dovednosti, patřící k INFORMACÍM
ZDARMA a SEBEODHALOVÁNÍ 99

Odhalování vašich vlastních starostí druhým lidem.
Jeden způsob, jak zastavit manipulaci. / Kontakt z očí
do očí: Důležitá součást asertivního chování.

(6) JAK SE ASERTIVNĚ VYROVNAT
S VELIKÝM NÁSTROJEM MANIPULACE:
S KRITIKOU 110

Neasertivní kritikové: Jak vás zmanipulují a přimějí,
abyste udělali, co chtějí oni.

Systematická dovednost MLHA. 114

Jak souhlasit s pravdivou kritikou a přesto dělat to, co
chcete vy. / Jak souhlasit se zásadami logické kritiky,
a přesto dělat to, co chcete vy. / Jak souhlasit s odhady
pravděpodobnosti, že asi neuspějete, a přesto dělat to,
co chcete vy.

Systematické dovednosti NEGATIVNÍHO
SEBEPROSAZENÍ 124

Jak asertivně prosadit své negativní stránky: Co
můžete udělat, když se na sto procent mýlíte. / Jak se
vyrovnat s poklonami nebo kritikou: V ničem se neliší,
když jste asertivní.

(7) PODNĚCOVÁNÍ LIDÍ, NA NICHŽ VÁM ZÁLEŽÍ,
ABY BYLI ASERTIVNĚJŠÍ A MÉNĚ SE POKOUŠELI
MANIPULOVAT VÁMI 128

Jak se asertivně vyptávat na sebe sama a co dělat: Jak
tyto techniky vylučují správná a špatná prohlášení,
používaná k ovládnutí vašeho chování.

Systematická dovednost NEGATIVNÍHO DOTAZOVÁNÍ 129

Vyzývat ke kritice: Jak to může zredukovat manipulaci. / Vyzývat ke kritice ohledně pracovního výkonu: Jak to může vést k povýšení a postupu v práci. / Vyzývat ke kritice ohledně sama sebe: Jak to může vést k užším vztahům s lidmi, o které stojíte.

(8) KAŽDODENNÍ OBCHODNÍ SITUACE

– JAK SE ASERTIVNĚ CHOVAT,

KDYŽ JDE O PENÍZE 141

Jak dát systematické dovednosti dohromady tak, abychom si poradili s typickými konflikty v prodejních a nákupních situacích: Podomní prodavači, Vracení vadného zboží, Rozhňevaní zákazníci, Jak si nechat opravit vadné zboží, Jednání s veřejností, Jak získat opravy nebo peníze zpět od prodejců automobilů. Problémy v získávání a poskytování profesionálního lékařského ošetření.

(9) KAŽDODENNÍ SITUACE S AUTORITAMI

– JAK ASERTIVNĚ ZACHÁZET

S DOHLEDEM NADŘÍZENÝCH A ODBORNÍKŮ 177

Použití systematických dovedností k prosazení sebe sama ve vztazích nadřízených a podřízených. Mezi zaměstnancem a nadřízeným. Při přijímacím pohovoru nebo vysokoškolské obhajobě. Při vybírání z nabídek zaměstnání. Při vystoupení na veřejnosti nebo přednesu zprávy. Mezi rodiči a dětmi. Mezi učiteli a studenty. S dospívajícími.

(10) KAŽDODENNÍ ROVNOPRÁVNÉ VZTAHY

– DOSAHOVAT KOMPROMISŮ

NEBO PROSTĚ ŘÍCI „NE“ 227

Použití asertivních dovedností při jednání s lidmi, kteří jsou s vámi rovnoprávní, ale nejsou vám tak blízcí, jako někteří jiní: Zapůjčení auta. Panovační sousedé. Přátelé, kteří po vás chtějí půjčku v podnikání. Rodiče, kteří se vměšují. Když s vámi manipulují ti, kdo s vámi chodí nebo jsou vašimi milenci.

(11) SKUTEČNĚ BLÍZKÉ ROVNOPRÁVNÉ VZTAHY

– SEX A ASERTIVNOST 269

Prosazení vašich sexuálních a dalších přání: Přání jsou různá, asertivní chování je stále totéž. / Strach a hněv: Emocionální základ sexuálních obtíží. / Úzkostný model, model vzteku a smíšený model: Způsoby léčení sexuálních problémů. / Naučené sexuální problémy a jak se dají vyřešit přeucením nebo odnaučením. / Jak může k sexuálním obtížím přispět to, když jsme neasertivně pasivní nebo manipulativní. / Jak vám vaše asertivnost může pomoci se změnou sexuálního životního stylu: Agenda skryté úzkosti ze změny. Kompromisy v různých sexuálních přáních. Jak asertivně podnítit vašeho partnera/ku, aby se s vámi naučil/a novým způsobům, abyste překonali rutinu sexuálního života nebo rutinu životního stylu.

SOUHRNEM 309

Chcete se prosadit, nebo chcete ovládat jiné lidi? / Co se stane společnosti, jestli se mnoho z nás bude víc prosazovat a nechá sebou méně manipulovat?

GLOSÁŘ SYSTEMATICKÝCH
ASERTIVNÍCH DOVEDNOSTÍ 312

TABULKA DIALOGŮ 315