

Třicet let asertivity v ČR

Věnováno památce PhDr. Věry Capponi (1946–1998)

TOMÁŠ NOVÁK

Termín asertivita se nejprve objevil v USA na sklonku čtyřicátých let minulého století. Rozumí se jím soubor dovedností v jednání s lidmi. Základním cílem je prosazení vlastních oprávněných požadavků, případně i odmítnutí neoprávněných požadavků druhých lidí, a to bez pocitů viny. Podstatný je respekt k individuálním právům. To se děje ve smyslu přístupu „sami jsme schopni posoudit, co chceme a co nechceme a jak v rámci zákonů jednat“. Metoda učí jasně vyjadřovat své myšlenky, nebát se říci „ne“. Vystupovat autenticky a nechat sebou manipulovat.

Asertivita se od pasivity, agresivity i od „manipulace“ striktně odlišuje. Pasivním přístupem určitě není a agresivní bývá, jen pokud je špatně, eventuálně nedostatečně nacvičena.

Nezodpovězenou otázkou zůstává, zda některé asertivní techniky nejsou skryté manipulativní. Asertivní jedinec předem nacvičeným postupem obrazně dostává neasertivní protějšek tam, kde jej chce mít.

Podstatným krokem pro zpřístupnění metody u nás byl samizdat Petra Hájka v PL Kroměříž. Vydal jej těsně před svou emigrací (tak zprostředkovaně sdělil panujícímu režimu v srpnu 1981 jasné asertivní ne). V samizdatu šlo o překlad zhruba čtvrtiny z 18. vydání knihy „When I say no I feel guilty“. Vyšlo v Bantam Books N. Y. poprvé roku 1975. Překladatel a samizdatový nakladatel v předmluvě přirovnává asertivitu k „manželskému judu“ M. Plzáka. První zmínku o asertivitě v oficiálně vydané knize v ČSSR uvedl O. Kondáš in „Psychotherapie a reedukace“. (Osveta, Martin 1985)

Asertivitu nepovažuji jen za techniku, jejímž cílem je získání toho, co si přejeme, a naopak podržení toho, co ztratit nechceme. Není ani obranou před požadavky druhých. V „brněnském poradenském pojetí“ jde spíše o vyladění osobnosti. To ve smyslu postoje přijímajícího a zdůrazňujícího pocit vlastní hodnoty. Respektuje také potřeby, city, a tudíž i osobnostní hodnotu našeho protějšku. Umožňuje opustit kupecké počty typu „ocením ho, až si to zaslouží“, manipulace „ocením ho, až z toho budu něco mít“ i nesmyslné trestné gender akce na něž doplácí oba partneři a jejich děti. Doporučuje ocenit to, co se nám na našich blízkých líbí, a to hned. Zároveň umožňuje je mít rád ne proto, jací jsou, ale proto, že jsou. Zde je např. bezprostřední souvislost s přístupem transakční analýzy.

Asertivita umožňuje i prosazování duševně hygienických požadavků a práv bez ohledu na to, co si o tom myslí okolí. Umožňuje jasně sdělit, co si přejeme, z čeho můžeme částečně slevit a kde jsou hranice naší tolerance. Za vše pak přijímat zodpovědnost.

Aplikační oblasti asertivity sledují od prvních „samizdatových“ počátků. V následujícím textu předpokládám, že obsah asertivních práv i dovedností je odborné veřejnosti i vzdělaným laikům znám. Eventuální vysvětlení je mj. i v citované literatuře.

V první vývojové fázi (1982–1985) využívání této metody v psychologické praxi šlo spíše o prezentaci nového, a to nejen humorného, ale i účinného postupu. Překvapující byla mimořádně kladná odezva posluchačů a jejich nefalšovaný zájem o věc. To nás s V. Capponi vedlo k zahájení kurzů asertivity, probíhajících od počátku osmdesátých let. Posléze jsem je po úmrtí kolegyně vedl až do roku 2012. Podrobná metodika je popsána v práci M. Hargašové a kol. (2009). Tam je uvedena i osnova kurzu pro začátečníky i variant pro pokročilé.

Ve druhé fázi (1986–1989) již bývají žádány systematičtěji koncipované přednášky o asertivitě. Po důkladnějším seznámení s pravidly, právy a postupy metody jsou některé dovednosti procvičovány. Za nejatraktivnější pro klienty bývá „chtít své maso“ přeskakující gramodeskou. Za „zjevení“ bývá považován nácvik tzv. otevřených dveří. Konkrétně fakt, že kritika neumíle polemika, ale naopak umění souhlasit v jeho projevu s tím, s čím souhlasit lze bez ztráty vlastního sebevědomí.

Třetí fáze (1989–1999) byla ovlivněna vývojem politických i sociálních změn. Na počátku roku 1989 je asertivita běžnými zájemci vnímána jako jedna z cest směřujících k liberalizaci politické situace a k obnovení občanských svobod. Důkazem, že asertivně lze dokázat zázraky, bylo např. vydání knihy R. Honzáka a V. Novotné „Jak se dobře cítit mezi lidmi“. Vyšlo v edici „Komunistická výchova na vysokých školách“ v SPN na podzim 1988. Dílo, dnes dostupné ve vydání z nakladatelství Grada, se zabývá nosnou kombinací asertivity a transakční analýzy. Jako takové je prosto i stopových prvků tzv. komunistické výchovy.

S nástupem tzv. dravého tržního prostředí byla asertivita často chápána ve své radikální, zjednodušené podobě prvoplánového rázného, až egoistického prosazování.

To vzbudilo na jedné (laické) straně nekritický obdiv. Na straně druhé i striktní odmítání.

Odhlédneme-li od slovního koloritu padesátých let, nebyla od „Kritických poznámek k psychoanalýze“ C. Michalové (Rovnost, Brno 1950) žádná z psychologických metod podrobována tak razantní kritice. Základní chybou kritiků, mezi něž lze zařadit namátkou např. J. Křívohlavého nebo J. Klimeše, je vnímání metody jako nepřátelského, egoistického postupu, bez patřičné empatie. Typický je publikovaný povzdech prvního z uvedených, že „o výcvik pozitivního, přátelského chování, na rozdíl od asertivity zájem není“. To ovšem je zjednodušení, dokonce i nezalost. Mezi zájemci o psychologický výcvik nejsou jen drsní egoisté, ale také lidé zcela opačného zaměření. Rádi se zabývají

i „pozitivním“, přátelským chováním. I asertivita, respektive její měkké techniky, může být přátelská.

Čtvrtá fáze („počátek třetího tisíciletí“) sice zcela neeliminuje nešvary zjednodušování asertivity v minulosti, ale důraz klade na jiné momenty. Vališová (2002) popsala souvislosti asertivity s řadou psychologických a psychoterapeutických směrů. Jejich rámec pak poskytuje nejen teoretické zázemí, ale i širší možnosti aplikace metody.

U sofistikovaných trenérů metody je jednoznačný důraz na pochopení a schopnost aplikace asertivních práv, dále pak na tzv. měkké, ne striktně se prosazující techniky.

Základní asertivní lidské právo „být sám sobě soudcem“ již nebývá interpretováno ve smyslu „prosazování se v mezích zákona“. Je chápáno jako proklamace svobody člověka v rámci zmíněných mezí. V latinském termínu, z něhož název asertivita pochází, lze najít náznak slova „sázet“. Svobodná volba jedince spočívá ve volbě kterékoliv květiny (cíle) z velké množiny nabízejících se zákonných variant. Poznanou nutností oné svobodné volby je schopnost přijmout postupy směřující k cíli. Lze se odvolat mj. i na charakteristický výrok S. de Shazera: „Dělej, co funguje, nedělej, co nefunguje. Když to nefunguje, dělej něco jiného.“

Každé z asertivních práv má kladný dopad na zvýšení odolnosti lidské psychiky proti manipulaci a stresu. Míru frustrační tolerance asertivních osob zvyšuje zvláště „právo na chybu“, právo odmítnout pro sebe nepřijatelný požadavek bez „přesvědčivého“ zdůvodnění. Důležité je právo zvážit, jak a nakolik jsem zodpovědný za problémy druhých, a to i blízkých lidí. Obrazně: neplavec nemá skokem do peřejí zachraňovat tonoucího.

Asertivita mimo jiné učí, že „pozitivním řešením pocitů hněvu není jejich potlačení“; to by vedlo k psychosomatickým problémům. Zastánci pozitivní psychologie doporučují volit odpuštění. To je přinejmenším inspirativní. Lze se naučit hněv „od sebe pustit“, zvládnout podněty vyvolávající zlost tím, že si jejich programově nevšímáme. To je mimo jiné i obsahem asertivní dovednosti selektivního ignorování.

Pro ilustraci: Po dobu dvou let jsem vedl základní i pokračovací kurz asertivity pro členky sdružení žen po onkologické operaci prsu „Mamahelp“. Účastnice byly rozdílného věku a různého sociálního postavení. Lišily se v řadě demografických charakteristik. Mimo onkologickou operaci v anamnéze měly vesměs společný, subjektivně velmi frustrující pocit. Spočíval v dojmu, že nedokáží blízkým lidem (manžel, rodiče) říci, co jim na nich vadí, co by bylo nutno změnit, aby byly ve vztahu spokojeny. Ze zoufalství – „jak jen to mohou nepochopit, vždyť jim to naznačuji jasně“ – přecházejí do agrese. Obrazně a někdy i fakticky zvyšují hlas. Křičí a ono to nepomáhá. Co dál?

Na základě diskuse ve skupině je jisté, že alespoň některé z nich pak podvědomě obracejí psychosomatickou agresi proti sobě. Nejedna z klientek konstatovala: „Když umřu, bude po problémech.“

Asertivita zde nabízí mj. právo opustit nechápající příbuzné, byť by okolí nechápalo proč. Je zde i možnost selektivního ignorování. Máme také asertivní právo dělat chyby. Eventuálně lze konstatovat: „Je mi to jedno. Sociální hluchota je především jejich problém. Budu jednat po svém.“

Asertivní postup v rámci poskytování informace s následným sebeotevřením a prozováním je následující:

První krok: Jasný popis, informace o tom, co mi vadí. Např.: Zlobí mne!

Druhý krok: Co si v dané souvislosti přeji, eventuálně co si nepřeji. Opět sdělit jednoznačně.

Třetí krok: Jasně vymezení vlastního postupu, pokud nedojde ke kladné změně. Jde již o tzv. konfrontační asertivitu. Hovoříme klidně, jasně. Rozhodně planě nevyhrožujeme v naději, že protějšek pochopí, že takto dál již nelze. Konfrontační postup zastavíme, pokud se nám vyhoví. Není-li tomu tak, je nutné splnit to, co jsme předestřeli.

Ilustrativním postupem je mj. formulka doporučená manželkám alkoholiků legendárním J. Skálou: „Mám tě ráda a chci s tebou žít (*tj. informace, sebeotevření, sdělení pozitivního pocitu*). Budeš-li dále pít, není to pro mne únosné (*informace, sebeotevření, schopnost říci ne nepřijatelnému*). Buď se budeš léčit a abstinovat, nebo se rozvedeme (*konfrontační asertivita, jasně sdělení požadavku a varianty, která nastane v případě jeho nesplnění*).

Metodické poznámky z vlastní praxe

Klienti se v kurzu, na rozdíl od klasické psychoterapeutické skupiny, musí cítit dobře. Měli by tu mimo jiné získat pocit zázemí ve smyslu emoční podpory. I při traumatizujícím tématu diskuse mají si z lekce odnést alespoň náznak východiska, řešení a povzbuzení. V rámci kurzu provádíme i tzv. kontaktní poradenství. Pokud klient hovoří o problému, s nímž si neví rady, doporučíme mu, kam se může dále obrátit, co má učinit, aby problém zvládl.

Typická je vysoká, snad až nereálná spokojenost účastníků, kteří prošli alespoň jedním kompletním cyklem pro začátečníky i pokročilé. Zejména je vysoce hodnocen odlišný pohled na problémy. Dále osvobození z marné snahy každému se zavděčit, větší schopnost odolávat kritice. Naopak schopnost konstruktivněji kritizovat i bez afektivního, a tudíž i agresivního podkreslení.

Kurz pro pokročilé obvykle čtvrtina účastníků opakuje. Za zcela reálné lze považovat v kurzu opakované „cílové heslo“ – *buď se vaše situace zlepší, nebo vám alespoň bude méně vadit*.

Velmi vhodné je kombinovat výcvik asertivity s nacvičením relaxace. Nejlepší zkušenost mám s autogenním tréninkem. Tyto zdánlivě protikladné metody se velmi dobře doplňují. AT je mj. i prevencí naivního nadšení typu „již vím, jak správně žít – asertivně“. Návčik je nejlépe zařadit na konec 50–60 min. lekce asertivity.

Asertivitu lze cvičit s jednotlivcem, párem, např. manželským, ale i s dvojicí spolupracovníků nebo se skupinou. Klienti jsou „normální“ lidé, psychicky

zdraví, ti, kdo chtějí zlepšit své komunikační dovednosti. Publikovány jsou např. i údaje o práci s neurotickými pacienty či s drogově závislými.

Ideální věk od rané dospělosti po pozdní střední věk. O nácviku výhradně s osobami výrazně důchodového věku nemám zpráv. Ojedinelý účastník senior(ka) skupinu obohacuje specifickými pohledy.

K nacvičení základních asertivních dovedností stačí zhruba 10 hodin. Na dobrou úroveň „pokročilých“ se lze dostat po 20 hodinách práce. Vhodné je postupy co nejvíc procvičit. Vyplatí se i zadávat domácí úkoly. O jejich plnění lze v úvodu sezení diskutovat.

Optimální je rozložení nácviku v týdenních intervalech po hodinových sezeních. Asertivní výcvik respektuje závěry obdobné hlavním rysům kognitivně – behaviorální terapie:

1. Jde o práci striktně časově omezenou, do 20 sezení, výjimečně déle.
2. Sezení je strukturované, má dohodnutý, předem určený program, terapeut je aktivní a zaujímá roli experta. (V našich kurzech obvykle začínáme otázkou: „Co se minulý týden s asertivitou událo, co jsme prožili, „vyhráli“, „prohráli“. Pak následuje po stručném vysvětlení skupinová diskuse na téma asertivních práv či dovedností.)
3. Terapeut a klient jsou spolupracovníky. První vysvětluje, komentuje, druhý je aktivní. Na klientovi je odpovědnost za dosažené výsledky.
4. Vychází se z ucelené teorie (zde asertivita) a aplikuje se na konkrétní problémy klienta.
5. Zaměřuje se na konkrétní řešení přítomných problémů, na poznání okolností, za nichž problém vznikl a na jeho vývoj, jakož i na postup naznačující, jak jej odstranit.
6. Důležitější než „příčiny vzniku“ jsou faktory problém udržující. O ty, resp. o jejich odstranění jde především.
7. Práce směřuje k dosažení konkrétního, jasně vymezeného cíle. Preferovány jsou cíle jednoznačně pozitivní a konkrétní, resp. měřitelné.
8. Není dána „jedna a jediná správná“ cesta k cíli. Spíše se vytvářejí hypotézy a ověřuje se jejich účinnost.
9. Klient se učí metodu. Po osvojení s ní pak zvládá problémy.
10. Ve skupině si její účastníci poskytují vzájemnou emoční oporu.

Účast v kurzu asertivity by neměla být povinná či jakkoliv jinak vynucená. Není nutno asertivně jako takové věřit či s ní souhlasit, nebo ji dokonce obdivovat. Ideální je „realistická skepse“. Stačí pouze chtít kurz absolvovat a přiměřeně spolupracovat. Využívá se diskuse, nácvik forem chování či modelování určitého chování, dále tzv. hraní rolí s prvky psychodramatu.

Takto pojatá asertivita je rozšířením možností práce psychologa. Klientům přináší nadhled, poznání, nácvik nových dovedností a nezřídka i zábavu.

Literatura u autora

novaktomas@atlas.cz