



DAVID GRUBER

ROZŠÍŘENÁ ASERTIVITA

VYŠŠÍ GENERACE

- klasická asertivita i dnes patří k nejvíce poptávaným tématům knih i kurzů
- přečtěte si, co o ní ještě nevíte
- doplňte si asertivní práva a techniky o nové poznatky, které asertivitu upgradují na vyšší generaci

Nová edice **Easy World** aneb Svět je snadný

David Gruber

ROZŠÍŘENÁ
ASERTIVITA
VYŠŠÍ GENERACE

KLASICKÁ ASERTIVITA JE VELKÁ VĚC

V oceánu mezilidské komunikace jde o bohatý osvědčený nástroj ke zdravému přiměřenému sebeprosazení. Zbytečně neškodit sobě, zbytečně neškodit druhým. Nepředstírat, nemanipulovat sebou ani druhými.

ROZŠÍŘENÁ ASERTIVITA VYŠŠÍ GENERACE MŮŽE BÝT JEŠTĚ VĚTŠÍ VĚC

Při soustavném využívání totiž může váš život změnit z difficult world na EASY WORLD. Podobně jako v oblasti informačních technologií změnil svět notebooky, chytré mobily a internet. Proto je tato e-kniha součástí nové edice EASY WORLD.



**EASY
WORLD**

UŽ TA KLASICKÁ ASERTIVITA JE ŽÁDANÁ

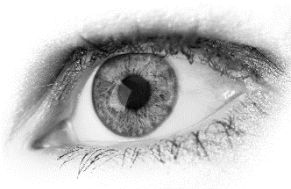
Komunikačních dovedností je tematicky několik desítek. Po velkém boomu různých kurzů, nácviků, seminářů, workshopů, konferencí... (a jak ještě jinak se ty formy šíření vědomostí a dovedností nazývají) od 90. let minulého století se objevily stovky názvů komunikačních výukových celků, většinou v řádu jednoho nebo několika málo dnů. V nabídce v naší zemi bylo možno v době vzniku této publikace možno najít 878 kurzů (1). A dalších mnoho stovek komunikačních kurzů s jinými názvy a obsahem jsme mohli v naší zemi zaznamenat v uplynulých třiceti letech. Počet lektorů komunikačních dovedností se dnes odhaduje na desítky tisíc. Je to velká změna – před rokem 1990 nebyly tyto tržní kurzy žádné ani profesionální soukromě podnikající lektori žádní (kromě autora této knihy a jeho kurzů).

Portál **educity.cz**, respektive firma Ivitera, která za ním stojí, dělá také průzkumy poptávky po různých tématech. Šéf této firmy, můj žák, mne svého času přátelsky informoval o čelných místech žebříčku poptávanosti. Divte se nebo ne, stará dobrá **asertivita** se zde stále drží na jednom z předních míst.

Mezi stovkami možností přebohaté nabídky lidé prostě asertivitu stále žádají, chtějí, touží ovládnout.

NOVÝ POJEM – ASERTIVISTA

*Pojmová poznámka – definice: Abych nemusel v dalším textu pořád opisně uvádět „člověk, který se chová asertivně“, „člověk ovládající a praktikující asertivitu“, budu používat novotvar **asertivista**. Zvykněte si na něj, prosím. Ušetří to čas a nebolí to.*



PROČ „STARÁ DOBRÁ“ ASERTIVITA?

Protože zakladatelské dílo tréninku asertivity je již z roku 1949. Za zakládajícího průkopníka asertivity je pokládán americký psycholog **Andrew Salter**. A v roce 1949 to jeho zakladatelské dílo vyšlo; ještě ne s názvem „Asertivita“ (anglicky assertiveness), ale s názvem Conditioned Reflex Therapy. Tedy formovaná či podmíněná reflexní terapie (2).

Nechci vás, milí čtenáři, unavovat dlouhými seznamy historie a významných osobností asertivity. Proto přidám ze zahraničí už jen jednoho, snad nejznámějšího autora asertivních tréninků. Je jím profesor psychologie **Manuel Juan Smith**. V roce 1975, po několika letech výzkumů, praktického ověřování a výcviků vyšla jeho zásadní kniha o asertivitě: **When I Say No, I Feel Guilty**. Když říkám ne, cítím se vinen. Audio podobu tohoto vydání z roku 1975 naleznete na youtube zde: (3)

Je to dvanáct hodin náročného poslechu anglického odborného textu. Pokud se tím chcete sami prokousávat, prosím, jak je libo. Smysl této mé publikace však spočívá v tom, že jsem se tím dvanáctihodinovým poslechem (*kromě desítek let mnoha a mnoha jiných poslechů, četby, studia, vlastního experimentování, ověřování, výuky, předchozích publikací a vnímání čtenářské zpětné vazby...*) prokousal já sám. Chci vám touto relativně stručnou a výstižnou e-knihou **ušetřit čas a námahu**. Chci pro vás vypíchnout to nejdůležitější. Popsat další rozšiřující myšlenky, které mne napadly a které jsem nenašel takto formulované ani u jiných následníků M. J. Smitha.

Čas jsou peníze – autor a nakladatel e-knihy vám jej ušetří, vám ta úspora času a námahy stojí za pár desetikorun ceny této e-knihy. Je to win-win obchod, všichni jsou spokojení.

Takže – asertivita má za sebou více než sedmdesát let existence a ověřující praxe. Vznikla a rozvíjela se především v USA. Podotýkám, že v době předinternetové a předmobilové. Místo a doba vzniku mají určitý vliv na to, jak metoda vypadá. A žádá si určité úpravy na naši středoevropskou zemi, naše poměry a naši dobu. Myslím, že ty úpravy nebudou zase až tak divoké; základy lidské psychiky se totiž po tisíciletí nemění.

Nicméně například dnes se už nebude řešit například Smithův asertivní dialog otce s dospívající dcerou, která přišla pozdě večer domů z diskotéky. Otec trnul strachy – nevěděl, co s jeho dcerou je. Dnes by dcera byla online na mobilu – a mohla by otce kdykoliv informovat písmem, zvukem, obrazem.

NOT-GET-ROUND PERSONALITIES V OBLASTI ASERTIVITY V NAŠÍ ZEMI

Sloveso „get round“ znamená v angličtině „obejít“, „jít kolem něčeho“. Nejen ve smyslu fyzického pohybu, ale též přeneseně: „Obešel jsem svého přímého šéfa vedoucího oddělení a šel jsem přímo za ředitelem.“

„Personality“ znamená „osobnost“.

Not-get-round personality = osobnost, kterou nelze obejít.

Chci tady tedy učinit zadost prvnímu etickému přikázání autora populárně naučné literatury. A jmenovat, tedy čestně zmínit a neobejít, význačné autory publikací o asertivitě, které byly publikovány souběžně se mnou nebo dokonce přede mnou. Jejich jmenováním poctivě doznávám, že jsem je četl, studoval, respektoval, v mnohém se inspiroval. Že nejsem první jediný na světě, který se zabývá asertivitou, ale že takříkajíc „stojím na jejich ramenou“.

Tak tedy – co nejstručněji. Projít si to musíme. Neuvést je – to je jako nepozdravit lidi při příchodu do místnosti. A pak už hurá na užitečné rady.

Ale – jste-li zvědaví jen a pouze na ty praktické rady, máte jistě své asertivní právo zbytek této kapitoly přeskočit.

V závorkách u osobností uvádím vždy číslované odkazy na jejich stěžejní díla o asertivitě.

Tomáš Novák a Věra Capponi z manželské poradny Brno (4).

Štefan Medzihorský (5). Najděte si někdy jeho fotky. A poznáte, proč já mu přezdívám „magister Kelly“. On se po takovém oslovení usmívá, ha.

Alena Vališová (6).

Karel Paulík (7). Tento profesor psychologie je mým dlouholetým spolupracovníkem, kmotrem knih, žákem rychločtení, korektorem a rádcem, přítelem. Dlouhá léta oficiálně legálně učí na univerzitě podle mé metodiky rychlému čtení. Nedlouho před psaním těchto řádků mne už zase porazil v tenise ☺.

Ján Praško (8). Slovenský psychiatr působící v Praze. Můj týmový spolupracovník na výukových knižně-zvukových kompletech **Sugestopedická angličtina** a **Sugestopedická němčina** v první polovině 90. let.

Pokud si uvedené číselné odkazy zde vzadu v seznamu literatury vyhledáte nebo na ně přímo kliknete, najdete další autory, další novější vydání jejich zmíněných knih, další knihy s příbuzným psychologickým obsahem.

Hranice mezi posledním zde jmenovaným významným odborníkem a prvním už nejmenovaným významným odborníkem je tenká. Těžko volit, kdo ještě ano a kdo už ne – aby seznam nebyl únavně dlouhý.

Nejmenovat však alespoň ty výše uvedené, to by podle mne bylo stejné vykrádací zvěrstvo, jako kdyby některý z několika desítek tisíc současných českých „lektorů osobního rozvoje“, „lektorů a koučů soft skills“ ve své sebe prezentaci a ve své nabídce služeb opomněl zákazníků s úctou zmínit, že pracuje v profesi zakladatele Davida Grubera ☺.

ROZŠÍŘJÍCÍ RADY VE DVOU CELCÍCH

Zabývat se rozšířením asertivity budeme postupně. Nejdříve v oblasti **deseti práv** asertivního člověka. Tato desetice je už mnoho let konstantní, všichni mně známí autoři ji jmenují přesně stejně. Vysvětlují a komentují ji však s určitými odchylkami. Poté v oblasti **asertivních technik a dovedností**. Tam už je odchylek více; v komentářích i počtu těch technik. U někoho sedm, u jiných navíc osmá, devátá, desátá...

V názvu této e-knihy je jednak pojem „rozšířená“ a jednak pojem „vyšší generace“. Co se tím rozumí?