Ženski vodič za asertivnost

Kako da izrazite sopstvene potrebe, postavite zdrave granice i promenite svoje veze

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
Julie de Azevedo Hanks
The Assertiveness Guide for Women

Zbirka
Preobražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Izvršni urednik
Ana Jovanović

Prevod
Irina Vujičić

Korektura
Aleksandra Dunđerski

Dizajn korica
Anja Banješević

Štamparija
Art Print Media, Novi Sad

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2021

Copyright © 2016 by Julie de Azevedo Hanks
Copyright za srpsko izdanje © Areté, 2021

Sva prava zadržana.
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti niti repordukovati u bilo kom oblik bez pismene saglasnosti izdavača.

Ženski vodič za asertivnost

Kako da izrazite sopstvene potrebe, postavite zdrave granice i promenite svoje veze

Dr Džuli de Azevedo Henks

Prevod
Irina Vujičić

Za Medlin i Mejsi: da uvek budete glavni likovi u svojim životima.
Vaši glasovi treba da se čuju…

Sadržaj

Predgovor 9
Uvod 13
1 Šta znači biti asertivna? 21
2 Vezanost, emocije i asertivnost 39
3 Prepreke asertivnoj komunikaciji 63
4 Samorefleksija: Istražite obrasce u svojim vezama 77
5 Samosvesnost: Identifikujte emocije 95
6 Samosmirivanje: *Majndfulnes* i upravljanje emocijama 107
7 Samoizražavanje: Otirač, mač i fenjer 129
8 Samoizražavanje: Postavite jake granice 143
9 Samoekspanzija: Podignite fenjer 177
Zahvalnosti 187

Predgovor

Volela bih da sam imala ovu knjigu pre mnogo godina kada sam se, zajedno sa hiljadama drugih žena, iznenada probudila, kao iz dugotrajne anestezije, i počela s podozrenjem da posmatram konvencionalne ideje o onome što jeste – i što nije – „ženstveno".

Bilo je to 1969. godine i od tada se mnogo toga promenilo. Rešili smo se nekih otvoreno diskriminišućih zakona, promenili smo oglase za pomoć u kući tako da se ne razdvajaju na „potreban muškarac za pomoć u kući" i „potrebna žena za pomoć u kući" (od čega su ovi drugi bili pomoćni poslovi bez ikakvog smera), i uspeli smo da donesemo zakone čiji je cilj zaštita devojaka i žena od nasilja, uključujući i nasilje u porodici, koji su do tada potpuno zanemarivani.

Ali previše toga je ostalo isto. Radna mesta i dalje su generalno zasnovana na „muškom" modelu, pri čemu postoji malo ili nimalo plaćenog roditeljskog odsustva. Političko vođstvo i dalje ostaje uglavnom muško područje. I dalje nas uče da treba da se brinemo o drugima, makar to bilo nauštrb brige o sebi – za šta plaćamo visoku cenu emocionalno, fizički i ekonomski.

Godinama sam opširno pisala o ženama u različitim pravnim i kulturnim kontekstima. Moje prve knjige, uključujući *Priručnik za jednaka prava*, u velikoj meri su se temeljile na mom pravničkom iskustvu. Potom sam se u knjizi *Putir i sečivo* i potonjim publikacijama fokusirala na kulturne i istorijske prepreke ženskom osnaživanju i onom što je potrebno kako bi se te prepreke savladale.

Sada se među moje spise ubraja i ovaj predgovor, zato što je to predgovor za knjigu koja spada u dela napisana za unapređenje žena. Knjiga *Ženski vodič za asertivnost: Kako da izrazite sopstvene potrebe, postavite zdrave granice i promenite svoje veze* je izuzetno potreban vodič za osnaživanje žena koji svoje ciljeve izlaže korak po korak. Temelji se na izgradnji zdravih odnosa, počevši od onog koji negujemo sa samom sobom.

Džuli de Azevedo Henks koristi svoje iskustvo psihoterapeuta i kliničkog socijalnog radnika, kao i svoje obimno istraživanje, da nam pokaže kako da se probijemo kroz rodnu socijalizaciju i prevaziđemo obrasce ponašanja i odnosa da bismo pronašle i izrazile svoj glas. Ali, u isto vreme, ona nam nudi alate za samoosnaživanje, pokazuje nam kako da osnažimo sebe a da ne ugrozimo drugog. Ova knjiga je posebna, između ostalog, i zbog toga.

Još jedna jedinstvena odlika je to što ova knjiga ne posmatra naše individualne živote izolovano, već u kontekstu naše lične mreže odnosa i naše šire kulture. Osim toga, umesto da usmerava žene ka prostom usvajanju tradicionalno „muških" uloga, ova knjiga prepoznaje ogroman značaj tradicionalno „ženskog posla" staranja o drugima redefinišući ga kao nešto čime i muškarci i žene moraju da se bave. U to uključuje i brigu o sebi. Što je najvažnije, nudi nam praktične, jednostavne alate pomoću kojih ćemo u svoje svakodnevne živote uvesti neophodne promene.

Džuli je razvila moćan metod koji nam pomaže da razumemo svoj stil vezanosti i kako svest o njemu može da nas oslobodi obrazaca koji nas sputavaju. Ona deli efikasna pomagala za isceljenje i za samosaosećajnost.

Džuli je talentovan pripovedač, zbog čega je ova knjiga još vrednija. Naročito su me dirnuli njeni opisi ličnih transformacija – kako njenih, tako i njenih klijentkinja. To su moćne priče ispričane sa empatijom i toplinom, i gađaju direktno u srce.

Upoznala sam Džuli kada se prijavila za moj onlajn kurs „Kako da promenimo svoju priču i svoj život: Od dominacije do partnerstva." Zadivila me je svojim angažovanjem na kursu, a još više kada je odmah pretočila u delo ono o čemu smo govorili tako što je pokrenula sopstveni program: svoj partnerski model porodične organizacije posvećene tome da pomogne porodicama da se preobraze tako da svi ostvare svoj potencijal i da ne budu zarobljenici tradicionalnih rodnih uloga.

Kasnije, kada je Džuli dobila sertifikat Centra za partnerske studije, ponovo me je zadivilo njeno duboko razumevanje i posvećenost borbi protiv devaluacije žena i feminiteta. Takođe su me razgalile njena strast i brižnost – karakteristike koje obasjavaju svaku stranu ove knjige – kao i rešenost da iskoristi svoje brojne talente da pomogne drugima.

Ženski vodič za asertivnost pokazuje nam kako da razvijemo veštinu izražavanja svojih potreba i osećanja i postavimo granice istovremeno uvažavajući potrebe i osećanja drugih. To je ključ partnerskog modela odnosa koji Džuli duboko razume i primenjuje – i važna je odlika ove knjige koja je razlikuje od drugih vodiča za asertivnost.

Fokus na našu ljudsku potrebu za povezanošću nalazi se u srži ove knjige. U isto vreme, smernice i vežbe koje Džuli nudi u svakom poglavlju lako se mogu razumeti i primeniti u svakodnevnom životu.

Uverena sam da će ova knjiga biti od ogromne pomoći svim čitateljkama i da će one takođe umeti da je koriste da pomognu drugima. Pred vama je uzbudljivo putovanje i zato uživajte u ovoj divnoj knjizi i koristite je!

~ dr Rijen Ajsler, autorka knjiga *Pehar i bodež* i *Pravo bogatstvo nacija*

januar 2016.

Uvod

Kao ljudska bića imamo usađenu želju da uspostavimo smislene odnose jedni s drugima i da obrazujemo trajne veze. Kaže se da sam naš opstanak zavisi od zdravih, brižnih i sigurnih odnosa. Kako da negujemo kvalitetne veze s drugima? Decenije istraživanja zaključuju da je komunikacija glavni faktor. Ali kao što svi znamo, ima mnogo načina komunikacije, a neki su delotvorniji od drugih. Postoji li, dakle, neka čarobna formula? Ne. Postoji li čarobni štapić? Jok. Ali *postoje* određene veštine koje možete da steknete i vežbate, ključne za stvaranje zdravijih odnosa. Sve to započinje *asertivnošću*.

Šta je asertivnost? Ako ste uzeli ovu knjigu, verovatno imate neku predstavu šta znači asertivnost – mislite da vam ona nedostaje, ili je nemate dovoljno, ili vam je teško da je koristite kada je potrebno. Svi mi pre ili kasnije imamo poteškoće da se izrazimo – na poslu, s članovima porodice, u odnosu s partnerom. Nekima od nas je povremeno potrebna pomoć da budemo asertivni na bitnim sastancima ili kada su nam deca naročito neposlušna. Drugi često imaju teškoća sa asertivnošću kada im se čini da ih iz dana u dan niko ne sluša ili ne razume. Ma gde da se nalazite na tom spektru, ova knjiga može da vam pomogne!

Asertivnost se obično definiše kao način komunikacije koji je jasan, samouveren i staložen. Omogućava vam da izrazite svoje misli, osećanja, potrebe i želje tako da ne narušavate prava drugih. Veštine asertivnosti pomažu vam da artikulišete svoj jedinstveni osećaj sopstva istovremeno održavajući veze s drugima i dopuštajući da oni imaju iskustvo koje se ra-

zlikuje od vašeg. U suštini, asertivnost je hrabrost da se izrazi *različitost*.

Iako ova knjiga u naslovu tvrdi da je *vodič za asertivnost*, zapravo je mnogo više od toga. Cilj joj je da vam pomogne da produbite razumevanje sebe i onoga što vas motiviše. Sagledava kako se odnosite prema drugima – od veza stvorenih dok ste bili dete do veza koje gradite kao odrasla osoba – i razmatra brojne stilove komunikacije s kojima ste se verovatno susreli. Ova knjiga će vas naučiti kako da razvijete emocionalnu svest i dozvolite osećanjima da vas vode, ali ne i da vas preplave. U njoj ćete pronaći alate koji će vam pomoći da prevaziđete beskorisne obrasce komunikacije. Dobićete savete o tome šta da kažete, kako da to kažete i kada da kažete tako da druga strana shvati vašu poruku. Kada umete da se zauzmete za sebe, možete da promenite svoje veze!

Poteškoće sa ispoljavanjem asertivnosti svakako nisu uslovljene polom. Međutim, kroz postdiplomske studije i kliničko i lično iskustvo, uverila sam se da žene imaju neke jedinstvene izazove kada je reč o zauzimanju stava i zalaganju za sebe i za druge. Devojčice se uglavnom socijalizuju da budu fine, popustljive i orijentisane na odnose, dok se dečaci često socijalizuju da budu nezavisni i jaki i podstiču se da govore ono što misle. Devojčice i dečaci različito se tretiraju u porodicama i obrazovnim sredinama i to tako što se devojčice često obeshrabruju da imaju i izražavaju snažne emocije i mišljenja. Društvena očekivanja istorijski su učila žene da treba, pre svega, da se brinu o drugima i da se žrtvuju. Iako su ti kooperativni ideali ključni kako bi porodice i zajednice napredovale, ako nisu uravnoteženi dozvolom za izražavanje misli, osećanja, želja i potreba, ta očekivanja mogu postati prepreke za sposobnost žene da se izražava, da zasniva intimne odnose, doživi ličnu efikasnost, i da bude emocionalno zdrava.

Premda se ova knjiga prvenstveno fokusira na ono što žene mogu da preduzmu na pojedinačnom nivou kako bi uve-

le promene u svoj život, nije mi namera da zanemarujem sveprisutne društvene faktore zbog kojih se žene često osećaju zanemareno i nebitno, nemoćno da se iskažu. Veći sistemski problemi nejednakosti u primanjima, visoke stope siromaštva među ženama i decom, kruta očekivanja od rodnih uloga i institucionalizovano nasilje nad ženama u *velikoj* meri oblikuju iskustva žena, i kao jedinki i kao grupe, kada je reč o rodu i asertivnosti. Prečesto su žene morale da drže jezik za zubima da bi preživele ili bar da ne bi pogoršale svoju situaciju. Iako su ove rodne nejednakosti stvarne i moćne, one nisu u fokusu ovog vodiča za samopomoć.

Glavna ideja ove knjige je da otkrije ono što same žene mogu da nauče i urade kako bi se povećala verovatnoća da će se njihova osećanja, misli, potrebe i želje čuti i da će drugi na njih pozitivno reagovati. Razvijanjem svesti o stilovima odnosa (koji se u ovoj knjizi nazivaju „stilovi vezanosti"), jačanjem svesti, upravljanjem emocijama i učenjem održivih veština za primenu asertivnosti u praksi, možete osnažiti sebe i zadovoljiti svoje potrebe – dok istovremeno negujete empatiju, osećajnost i validirate iskustva ljudi koji vas okružuju.

Zašto ova knjiga?

Tri osnovna faktora razlikuju ovu knjigu od ostalih knjiga o asertivnosti: prvo, nju je napisala žena specijalno za žene, i drugo, koristi sveobuhvatniju definiciju „asertivnosti", koja obuhvata ne samo jasnu komunikaciju, već i savet kako da uopšte znate šta osećate, mislite, želite i šta vam treba! U ovoj knjizi se koncentrišem na dinamiku odnosa, jer se asertivna komunikacija ne odvija u vakuumu – za komunikaciju je potrebno najmanje dvoje! Ona će vam pomoći da razvijete dublju svest o sebi i o svojim vezama. Kao rezultat, naučićete da budete bolji u komunikaciji i unapredićete svoje odnose s ljudima.