

ASERTIVNOST

RADNA SVESKA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
THE ASSERTIVENESS,
WORKBOOK
RANDY J. PATERSON, PhD

Edicija
PreObražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Izvršna urednica
Ana Jovanović

Prevod
Irina Vujičić

Lektura
Jelena Janković

Korektura
Aleksandra Dunderski

Dizajn korica
Ivana Josipović

Štamparija
Caligraph, Beograd

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2024

Copyright © 2022 by Randy J. Paterson
Copright za srpsko izdanje © Arete 2024

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

ASERTIVNOST

RADNA SVESKA

KAKO DA IZRAZITE SVOJE IDEJE I ZALAŽETE SE ZA SEBE
NA POSLU I U ODNOSIMA

dr Rendi Dž. Paterson

prevod sa engleskog

Irina Vujičić

Za Džefa

SADRŽAJ

PREDGOVOR DRUGOM IZDANJU 9

PRVI DEO: NA LANSIRNOJ RAMPI 13

PRVO POGLAVLJE: BITI PRISUTAN 15

DRUGO POGLAVLJE: ČETIRI STILA KOMUNIKACIJE 31

TREĆE POGLAVLJE: DESET PRINCIPA ASERTIVNOSTI 61

DRUGI DEO: PRESKOČITE PREPREKE ASERTIVNOSTI 81

ČETVRTO POGLAVLJE: SAVLADAJTE PREPREKU STRESA 83

PETO POGLAVLJE: SAVLADAJTE SOCIJALNU PREPREKU 99

ŠESTO POGLAVLJE: SAVLADAJTE PREPREKU UVERENJA 118

SEDMO POGLAVLJE: ASERTIVNI NAČIN RAZMIŠLJANJA 133

TREĆI DEO: KAKO POSTAJETE ASERTIVNI 152

OSMO POGLAVLJE: POSTAJETE VIDLJIVI: NEVERBALNO PONAŠANJE 153

DEVETO POGLAVLJE: BITI PRISUTAN: IZNOŠENJE SVOG MIŠLJENJA 174

DESETO POGLAVLJE: KAKO DA PRIMITE POKLON: PRIMANJE POZITIVNIH
POVRATNIH INFORMACIJA 189

JEDANAESTO POGLAVLJE: PRUŽANJE KORISNIH POVRATNIH INFORMACIJA 201

DVANAESTO POGLAVLJE: IZDRŽITE PRITISAK: PRIMANJE NEGATIVNIH
POVRATNIH INFORMACIJA 217

TRINAESTO POGLAVLJE: KONSTRUKTIVNA, A NE PREKORNA KRITIKA: DAVANJE
KOREKTIVNIH POVRATNIH INFORMACIJA 243

ČETRNAESTO POGLAVLJE: ODBRANA SOPSTVENIH GRANICA: ASERTIVNO NE 261

PETNAESTO POGLAVLJE: KAKO DA TRAŽITE NEŠTO NE POKUŠAVAJUĆI
DA KONTROLIŠETE DRUGE 275

ŠESNAESTO POGLAVLJE: ODBROJAVANJE DO SUOČAVANJA 291

SEDAMNAESTO POGLAVLJE: KONSTRUKTIVNO SUOČAVANJE 310

POSTSKRIPTUM: BUDITE TO ŠTO JESTE 338

ZAHVALNICE 340

IZVEŠTAJI O ASERTIVNOSTI 341

PREDGOVOR DRUGOM IZDANJU

Ufff, kakvo putovanje.

Pre mnogo godina, prisustvovao sam godišnjem skupu Američkog udruženja psihologa, zbunjujućem cirkusu od četrdeset krugova razgovora, seminara, postera i simpozijuma raspoređenih u pet dana. Kongresne dvorane najmirnije su rano ujutro, kada dobar deo učesnika još uvek spava, mnogi od njih mamurni nakon susreta s prijateljima iz mlađih, burnijih dana.

Ali ne i ja. Jedva da sam ikoga od njih poznao i namerao sam da iskoristim svoje vreme najbolje moguće. U manjoj sobi održavao se sastanak o pisanju i objavljivanju knjiga iz oblasti samopomoći. Ranije sam se kolebao da li da za profesiju izaberem psihologiju ili neku vrstu pisanja. Pošto sam izabrao prvu opciju, zanimalo me je da vidim postoji li način da istražim i drugu.

Upravljao sam programom grupne terapije za prevenciju ponovne hospitalizacije ozbiljno depresivnih osoba nedavno otpuštenih s bolničkog lečenja. Činilo se da im naš program od osam seansi pomaže, ali bilo je jasno da mali segment o međuljudskim granicama nije dovoljan za mnoge od naših klijenata.

Razvio sam drugi grupni protokol usmeren isključivo na veštine asertivnosti – koji su učesnici opšteg programa mogli da pohađaju ako žele. On se pokazao izuzetno popularnim, a priručnik je postao deo radionice za profesionalce u oblasti mentalnog zdravlja. Postao sam neka verzija Džonija Eplside¹ za treninge asertivnosti šireći izjave u prvom licu i tehnike „pokvarene ploče” s hotelskih govornica širom zemlje.

¹ Džoni Eplsid bio je mitski propovednik i rasadničar, odgovoran je za rasprostranjenost gajenja jabuka u Americi.

Stavio sam priručnik u ranac pre nego što sam krenuo na sednicu Američkog udruženja psihologa i sedeo sam tamo dok su kliničari opisivali kako pretvaraju svoja interesovanja i hobije u knjige. U prvom redu, visok čovek s bradom pažljivo je slušao. Na kraju se okrenuo skupini ljudi raštrkanih po sobi i predstavio se kao Patrik Faning, suosnivač izdavačke kuće Nju Harbinger. Složio se sa stavovima nekih učesnika o izvodljivosti pisanja i objavljivanja knjige, a zatim se sastanak završio.

Loša strana pisanja priručnika o asertivnosti jeste to što ne možeš da koristiš stidljivost kao izgovor za izbegavanje prilike kada ti ona pokuca na vrata. Kako bih mogao da pogledam svoje klijente u oči da sam tad šmugnuo na rani ručak? Predstavio sam se Faningu, izvadio svoj fotokopirani priručnik osećajući se pomalo kao učenik drugog razreda koji izlaže svoju prezentaciju.

„Zapravo, nemamo knjigu o asertivnosti”, rekao je. „Mogu li da uzmem ovo da pogledam?”

Dva dana kasnije imao sam nacrt ugovora, a malo više od godinu dana kasnije pojavila se *Asertivnost: radna sveska*. Postepeno je pronašla svoje mesto i s vremenom je postala obavezno štivo u svojoj oblasti. Prilazili su mi novinari, časopisi i radio-stanice kada im je bio potreban sagovornik o asertivnoj komunikaciji i međuljudskim granicama.

Ništa ne može toliko da te uveri da, zapravo, nisi uspeo kao što može gostovanje na radiju. Pri prvom pozivu, misliš da ćeš s voditeljem opušteno sat vremena razgovarati o detaljima držanja glave i davanja povratnih informacija.

Ali ništa od toga. Uglave te između saobraćaja i vremen-ske prognoze da popuniš pet minuta. Producent sedne i uvek kaže: „Nemamo mnogo vremena, tako da zaista treba da se koncentrišemo na jedan ključni koncept iz vaše knjige. Ako slušaoci žele nešto više, mogu da je kupe. Dakle, šta možemo da kažemo da je glavna tema?”

Mesecima sam se mučio s tim pitanjem. Šta je osnovni koncept? Knjiga je, u suštini, dvesta strana saveta. Koja je ključna poenta? Gde je kamen temeljac? Iako sam je napisao, nisam imao pojma.

S vremenom sam, međutim, shvatio da cela knjiga zaista počiva na jednom principu – na koji se aludira u onom prvom izdanju, ali nije jasno naveden niti postavljen u središte pažnje. Tokom godina koje su usledile, taj koncept mi se iznova i iznova potvrđivao. To je tajna svake asertivne komunikacije – i objašnjava zašto asertivnost ostaje toliko nedostižna tako velikom broju ljudi.

Pitajte bilo koga zašto želi da pohađa kurs o asertivnosti ili da pročita knjigu na tu temu. „Imam zaista teškog bračnog partnera (ili ćerku, brata, roditelja, najboljeg prijatelja, kumu, šefa, lekara, komšiju, zaposlenog, kolegu)”, odgovoriće taj neko, „i ma šta da radim, nema nikakvog efekta. Voleo bih da se promeni.” Kako da se promeni? Da pokaže malo poštovanja, prestane da me vara, nađe posao, prestane da krađe moje olovke, pomeri ogradu, vrati mi kosilicu, ne otkriva moje tajne, prestane da prelazi preko mojih granica, i zaboga više, spusti dasku na ve-ce šolji.

Želju za boljim veštinama asertivnosti podstiče želja da se promeni svet. I tu leži problem – kao i rešenje. I ona jedna stvar koju je trebalo da kažem nestrpljivim radijskim producentima.

Poenta asertivnosti nije da kontrolišiš druge ljude. Poenta je da kontrolišiš sebe.

To je to. To je cela poenta. Sada ne morate da čitate ostatak knjige. Završili ste.

Pomalo je nezgodno da otkriješ centralnu temu svoje knjige nakon što je ona već odštampana. Saznanje stoji tu, kao delić neiskokane kokice zaglavljen među zubima, godinama. Pomisliš: *Stvarno bi trebalo da se vratim i suzim fokus.* Jednog dana.

Osim toga, dobijaš povratne informacije od čitalaca, recenzije na internetu, i stičeš iskustvo vodeći svoje klijente kroz sadržaj. Misliš: *voleo bih da ima malo više ovoga ili: ipak sam predugo govorio na ovu temu*. I shvatiš, nakon dvadeset godina, da su metafore s telefonskim pozivima sa inostranstvom i desktop računarima i televizijom možda malo zastarele, kao i odsustvo primera koji obuhvataju pametne telefone ili imejl.

Zato je ovo moja prilika. Prošlo je neko vreme. Asertivna komunikacija relativno je bezvremena, pa srećom ne moram mnogo da protivrečim prvom izdanju. Međutim, tokom dve decenije vremena su se promenila i ponešto sam naučio.

Pa da počnemo.

Rendi Paterson

PRVI DEO

NA LANSIRNOJ RAMPI

PRVO POGLAVLJE

BITI PRISUTAN

Pa ceo svet je glumište gde ljudi svi i žene glume...
- V. Šekspir, *Kako vam drago*²

Samo napred, stupite na pozornicu. Pozorište je prazno, niko vas neće sprečiti. Popnite se stepenicama na pozornicu i hodajte po drvenim daskama sve do ivice koja se nadvija nad otvorom za orkestar.

Ova prostorija je vaš svet. Vaš život prostire se između njenih zidova. Ove nedelje izvodi se *Kako vam drago*; prošle nedelje bio je *Makbet*. Sve je već bilo ovde. Još uvek se vide udubljenja gde je onaj prokleti luster iz *Fantoma iz opere* tresnuo o pod.

U velikoj meri, vi birate svoju ulogu. Šta ćete izabrati?

Jedna mogućnost je da sedite i pasivno posmatrate sa svog sedišta. Svi su dobrodošli na pozornicu, osim vas. Vaš posao je da aplaudirate zvezdama, da im šapućete replike kad zaborave i možda da trčite po kafu između proba.

Nije to za vas? Pa dobro. Evo još jednog scenarija: monodrama. Samo je vama dozvoljeno da budete na bini; nikom drugom. Vaša je privilegija da budete pod reflektorima. Svi ostali zaduženi su za to da vi izgledate dobro i da vam nikad – ama baš nikad – ne smetaju.

Suviše agresivno? Nema problema. Hajde da umesto toga produkcija bude farsa, gde izgledate potpuno nevino, trčite naokolo spremni da odradite svoje, ali i dalje uspevate sve da zasenite. Niste vi krivi! Kako se to dogodilo? Pasivno i agresivno u isto vreme.

² Prevod Velimira Živojinovića i Borivoja Nedića. *Prim.prev.*