

Ovaj tekst predstavlja izvod iz priručnika za asertivni trening koji besplatno dobijaju svi učesnici grupnog asertivnog treninga u organizaciji Psihološkog savjetovanja Krnetić. Priručnik je obima 125 stranica, a autor priručnika je Igor Krnetić.

Igor Krnetić stekao je zvanje „diplomirani psiholog" i naučni stepen „magistar psihologije" na Odsjeku za psihologiju, Filozofskog fakulteta u Banjoj Luci. Nakon višegodišnjeg dodatnog stručnog usavršavanja postao je kvalifikovan za primjenu racionalno-emosivne i kognitivno-bihejvioralne terapije i stekao status akreditovanog internacionalnog supervizora Albert Elis instituta iz Nju Jorka, svjetski priznatog instituta za istraživanje i primjenu psihoterapije.

Zaposlen je na Odsjeku za psihologiju, Filozofskog fakulteta u Banjoj Luci i direktor je četvorogodišnje stručne edukacije za primjenu kognitivno-bihejvioralne terapije. Registrovao je prvu privatnu psihološku praksu u Bosni i Hercegovini pod nazivom „Psihološko savjetovanje Krnetić.“ Predsjednik je Bosansko-hercegovačkog udruženja za kognitivno-bihejvioralnu terapiju i član je Suda časti Društva psihologa Republike Srpske.

Asertivni trening u organizaciji Psihološkog savjetovanja Krnetić odvija se sa grupom učesnika u formi radionica (eng. workshop), što znači da je fokus na praktičnom učenju vještina kroz demonstriranje asertivnog ponašanja, igranje uloga, modeliranje, diskusije i zadavanje domaćih zadataka za uvježbavanje asertivosti između radionica.

Informacije o asertivnom treningu u organizaciji Psihološkog savjetovanja Krnetić (PSK) možete pročitati na internet stranici <http://www.krnetic.com/asertivnost.html>

Predgovor

Bez obzira šta mi činili, drugi ljudi nam mogu prouzrokovati problem za problemom. Mnogi od nas imaju uvjerenje da je život sa međuljudskim problemima dan za danom nezdrav i neprirodan način života. Nije tako! Drugi ljudi i život pred nas neprekidno postavljaju probleme. To je potpuno prirodno. Pa ipak, veoma često možete osjećati da vaši međuljudski odnosi i ovaj život sa tolikim problemima u tim odnosima nije vrijedan življenja. Većina ljudi razvije ovakvo samoodmažuće uvjerenje. Ali to nije rezultat toga što imamo probleme u našim odnosima sa drugim ljudima, već je rezultat naše neadekvatnosti u izlaženju na kraj sa našim problemima i sa ljudima koji ih predstavljaju. *Medjutim, ne samo da je prirodno da očekujemo da ćemo imati probleme u odnosima sa ljudima, već je prirodno i očekivati da mi svi imamo sposobnost da se sa njima adekvatno nosimo. Naši preci su se razvili i preživjeli, ne uprkos problemima, već zahvaljujući njima!*

Ovaj priručnik predstavlja kompilaciju radova različitih autora koji su se bavili teorijom i tehnikama asertivnog treninga i mojih ličnih iskustava iz privatne psihološke prakse u primjeni ove kognitivno-bihejvioralne metode. *Asertivnost podrazumijeva izražavanje sopstvenih misli, osjećanja i uvjerenja, na direktan, iskren i adekvatan način koji uvažava prava drugih ljudi.* Priručnik je namjenjen za internu upotrebu klijenata „*Psihološkog savjetovanja Krnetić,*” radi lakšeg razumjevanja asertivnih prava i efikasnijeg ovladavanja asertivnim vještinama.

Prvi dio odnosi se na opis i kratko objašnjenje ljudske asertivnosti i neasertivnosti, a drugi na objašnjenje asertivnih prava. Treći dio pruža detaljan opis asertivnog treninga, od vježbanja asertivnih vještina tokom individualnih savjetodavnih razgovora ili grupnih treninga, do njihove upotrebe u svakodnevnim životnim situacijama. Priručnik je u prvom redu namjenjen praktikovanju (a ne teorijskom razmatranju) asertivnog razmišljanja i ponašanja. Zbog toga je naglasak upravo na trećem djelu koji je najobimniji i potkrepljen velikim brojem primjera.

Na kraju priručnika nalazi se dodatak „Kako biti asertivan sa asertivnim (nemanipulativnim) ljudima.”

Zahvaljujem se Desku iz „CGM design” (www.cgmdesign.com) na sjajnom dizajnu korica priručnika.

Ogromnu zahvalnost za uspjeh u primjeni kognitivno-bihejvioralnih principa i tehnika u privatnoj psihološkoj praksi osjećam prema mojim učiteljima Zorici Marić i Jezdimiru Zdravkoviću.

Želim vam uspješan rad!

Zašto asertivnost?

Mnogi ljudi dožive nejasnu anksioznost, tenziju i fizičke neprijatnosti zbog nedostatka asertivnosti. Oni dozvoljavaju drugima da ih iskorištavaju. *Oni ne mogu da kažu "Ne."*

Neasertivni ljudi izbjegavaju raspravljanje po svaku cijenu jer postanu uznemireni kada se konfrontiraju sa drugima. Na poslu osjećaju kao da imaju "knedlu u grlu" svaki put kada ih šef pozove da porazgovaraju par minuta. Kod kuće dozvoljavaju članovima porodice da "gaze" preko njih. Oni konstantno rade ono što njihovi prijatelji žele da oni rade. Rijetko kada se usprotive. Uglavnom rade veoma naporno, ali se ne usudjuju da traže priznanje, nagradu ili povećanje plate za uradjeni posao. Često izbjegavaju očni kontakt. Prelaze ulicu da bi izbjegli susret sa nekim koga poznaju samo zato što se previše stide da kažu "Zdravo."

Kada se javljaju da zakažu termin za psihološko savjetovanje, kažu da to čine zato što im se čini da nikada nisu rekli ili uradili ništa kako treba. Oni su zbunjeni oko toga šta je ispravno socijalno ponašanje. Partner od njih stalno traži usluge, a nikada ništa ne radi za uzvrat. Šef ih iskorištava, a kolege ih ismijavaju. Oni puštaju stvari da idu svojim tokom mimo njih. Nemaju hrabrosti da odgovore, a ako je i skupe ne znaju šta da kažu. Rijetko započinju razgovore sa nepoznatima. Njima se jezik "zaveže." Drugi ljudi znaju "kako treba" sa suprotnim polom. Oni ne. Samo upute po koji pogled, a onda ga skrivaju uplašeni da neće biti otkriveni. Ili im se dešava da nakon raskidanja prethodne veze ili braka nisu sposobni da nastave dalje.

Neasertivni ljudi su rijetko u kontaktu sa svojim potrebama. Oni samo znaju da se osjećaju loše. Većina ih za svoje neasertivno ponašanje ima izgovore tipa treba biti pažljiv prema drugima ili treba pustiti druge ispred sebe. Malo altruizma sigurno čini ovu planetu ljepšim mjestom za život, ali je ponekad "sebičnost" neophodna za vlastitu dobrobit. Neasertivni klijenti često brkaju asertivno sa agresivnim ponašanjem.

Medjutim, neasertivnost nije odlika samo anksioznih i inhibiranih (blokiranih) osoba. Svako od nas je iskusio ono osjećanje krivice koji se javlja bez ikakvoga razmišljanja kada se naš partner osjeća nesrećnim. Ako roditelji žele nešto, oni imaju moć da učine svojim odraslim sinovima i kćerima da se osjećaju kao mala anksiozna djeca, čak iako već imaju svoju vlastitu djecu. To nam čini njihov

određen pogled, ili vrata malo snažnije zatvorena najavljujući sate ćutanja, ili hladni zahtjev da promjenimo televizijski kanal. Klijenti to izražavaju riječima: “Nemam pojma kako mi to radi, niti zašto ja tako reagujem, ali nekako uvijek završim sa osjećanjem krivice iako nema ničega zbog čega bih se osjećao krivim!”

I kao da nam nije dosta da se nosimo sa ovim “udaracima u stomak” od starne naših najbližih pa da se zapitamo šta nije u redu sa nama, tu su još i problemi sa ljudima izvan naše porodice. Ako nam prijatelj predloži da negdje izadjemo to večer, a nama to ne odgovara, gotovo automatska reakcija je da izmislimo izgovor, da lažemo da se naš prijatelj ne bi našao uvrijeđenim, u isto vrijeme osjećajući krivicu zato što se ponašamo na taj način!

Neasertivni ljudi se trude da defanzivnim ili agresivnim ponašanjem, iskripljivanjem dijelova istine ili totalnim lažima, izbjegnu što više neprijatnosti koje donose neizbježni odnosi sa drugim ljudima. Ali pogledajmo karakteristike i emocionalne posljedice određenih ponašanja na nas same i na druge ljude s kojima stupamo u socijalne intrakcije:

Tabela 1: Poredjenje defanzivnog, asertivnog i agresivnog ponašanja

	<i>Defanzivno ponašanje:</i>	<i>Asertivno ponašanje:</i>	<i>Agresivno ponašanje:</i>
<i>Karakteristike ponašanja:</i>	Emocionalno neiskreno, nedirektno, samoponištavajuće, inhibirano (blokirano)	(Odgovarajuće) emocionalno iskreno, direktno, samopotvrđujuće uz poštovanje drugog, ekspresivno	(Neodgovarajuće) emocionalno iskreno, direktno, samopotvrđujuće na štetu drugog, ekspresivno
<i>Vaša osjećanja kada se ponašate na ovaj način:</i>	Povrijeđenost, anksioznost u tom momentu i moguća ljtjnja kasnije	Samopouzdanje, doživljaj ličnog intergiteta u tom momentu i kasnije	Superiornost, ispravnost u tom momentu i moguća krivica kasnije

	<i>Defanzivno ponašanje:</i>	<i>Asertivno ponašanje:</i>	<i>Agresivno ponašanje:</i>
<i>Osjećanja drugih o njima samima kada se ponašate na ovaj način:</i>	Krivica ili superiornost	Uvaženo, poštovano	Povrijeđeno, poniženo
<i>Osjećanja drugih o vama kada se ponašate na ovaj način:</i>	Sažaljenje, iritiranost, gadjenje	Generalno poštovanje	Ljutnja, osvetoljubivost

Bez obzira šta mi činili, drugi ljudi nam mogu prouzrokovati problem za problemom. Mnogi od nas imaju uvjerenje da je život sa problemima dan za danom nezdrav i neprirodan način života. Nije tako! Život pred nas neprekidno postavlja probleme. To je potpuno prirodno. Pa ipak, veoma često možete osjećati da ovaj život u koji smo svi uhvaćeni nije vrijedan življenja. Većina ljudi razvije ovakvo samoodmažuće uvjerenje. Ali to nije rezultat toga što imamo probleme, već je rezultat naše neadekvatnosti u izlaženju na kraj sa našim problemima i sa ljudima koji ih predstavljaju. *Medjutim, ne samo da je prirodno da očekujemo da ćemo imati probleme u životu, već je prirodno i očekivati da mi svi imamo sposobnost da se sa njima adekvatno nosimo.*

Da mi svi nemamo unutrašnju sposobnost da se nosimo sa svim vrstama problema, ljudska vrsta bi davno nestala sa lica zemlje. Umjesto toga mi smo najmoćnija vrsta na ovoj planeti. Mi ljudi smo najспособniji, najadaptivniji, najpametniji i najčvršći biološki organizmi koje je evolucija ikada stvorila. *Naši preci su se razvili i preživjeli ne uprkos problemima, već zahvaljujući njima!*

Šta je to što mi ljudi imamo zajedničko sa ostalim životinjskim vrstama i šta je to što nas izdvaja kao posebna bića kada je u pitanju prevazilaženje problema? Ako posmatramo ponašanja životinjskih vrsta vidjećemo da, gdje god postoji konflikt između dvije životinje, javljaju se dvije reakcije: bijeg ili borba. Obe ove reakcije su veoma efikasni načini za životinje da se nose jedne sa drugima. Ove reakcije za prevazilaženje problema su urodjene, programirane reakcije sa ogromnom značajem za preživljavanje. I mi

Ljudi također bježimo ili se borimo jedni sa drugima, nekada ne po sopstvenom izboru, nekada slobodni, po našoj volji, nekada otvoreno, češće prurušeno. Ti mehanizmi su rezultat evolucije i ostali su nam u nasljedstvu od naših predaka koji su ih uspješno koristili u prevazilaženju problema.

Ono po čemu se razlikujemo od ostalih vrsta je naš “veliki novi verbalni mozak”, koji je dodan tokom evolucije preko našeg primitivnog životinjskog mozga. Naš novi mozak za rješavanje problema omogućava nam da komuniciramo i radimo zajedno kada se pojavi konflikt ili problem. Ova sposobnost komuniciranja i rješavanja problema je ključna razlika između ljudske i ostalih vrsta.

Dok životinjske vrste imaju samo dvije opcije u prevazilaženju problema, mi ljudi imamo tri: bijeg, borba i *verbalno rješavanje problema*. Ukratko, iako imate sposobnost da pobjegnute ili da se borite, vi kao ljudska vrsta niste instinktivno primorani da činite ništa od toga. Umjesto toga možete da iskoristite “ljudsku opciju” da razgovarate sa drugima i da na taj način prevazidjete ono što vas muči.

Dakle, iako naši neuropsihološki mehanizmi prevazilaženja problema (bijeg i borba) nisu sami po sebi znak bolesti ili maladaptivnosti, oni nam jednostavno nisu od velike koristi! Većina naših, ljudskih problema dolazi od drugih ljudi i iz odnosa sa drugim ljudima. Naši primitivni odgovori za prevazilaženje tih problema su tu beznačajni u poredjenju sa “ljudskom opcijom” – asertivnošću!

Doduše, naši primitivni mehanizmi bijega i borbe interferiraju sa našim verbalnim sposobnostima nošenja sa problemima. Kada postanemo uplašeni ili bjesni naši niži primitivni centri u mozgu isključuju većinu operacija našeg novog ljudskog mozga. Snabdjevanje krvlju je automatski preusmjereno sa mozga na tjelesne mišiće da bi ih pripremio za fizičku akciju. Tada je naš novi mozak blokiran u procesiranju informacija. Ponekad ova blokada ne predstavlja problem. Ako ne možemo učiniti ništa drugo do fizičkog bijega ili borbe da bi preživjeli, tada nema šta da brinemo o tome što nam verbalni mozak ne funkcioniše kako treba. Tada treba da trčimo što brže možemo ili da se borimo što snažnije možemo. Ali naši uobičajeni, svakodnevni problemi ne zahtjevaju ni bježanje ni borbu!

Šta je asertivno ponašanje?

U prevodu sa engleskog jezika, asertivnost znači (samo)potvrđivanje, izjavljivanje, odbrana. Sam termin, naravno, ne razjašnjava svoje značenje. *Asertivnost znači izražavanje sopstvenih misli, osjećanja i uvjerenja, na direktan, iskren i adekvatan način koji uvažava prava drugih ljudi.* Asertivni ljudi imaju aktivan odnos prema životu. Iako asertivnost može nekada uključiti verbalnu agresiju, kao na primjer u slučajevima raspravljanja neophodnog za samo-odbranu, ona podrazumijeva i radovanje i smijanje sa drugim ljudima, isto kao i angažovanje u “malim” razgovorima o vremenu. U svakom slučaju, *asertivna osoba govori (1) jasno, (2) glasno i (3) bez dvoumljenja.* Asertivnost podrazumijeva hodanje podignute glave, a ne gledanje u zemlju.

Najlakše za razumjeti je ako kažemo da je to ponašanje suprotno anksioznom ili inhibiranom ponašanju. Dok inhibirana osoba izbjegava očni kontakt zbog niskog samopouzdanja, asertivna osoba upravo traži odgovarajući očni kontakt. Ona ne izbjegava dug pogled drugih zbog želje da sakrije svoj osjećaj neadekvatnosti. Dok inhibirana ili neasertivna osoba izbjegava komentarisanje konobaru da je pogrešno napisao račun pod izgovorom da nema razloga da se “pravi scena”, asertivna osoba napominje konobaru da je napravio grešku jasno i bez ljutnje. Asertivna osoba može insistirati u govorenju i činjenju onoga što ona misli ili osjeća da je ispravno, ali ako joj se ukaže da je pogriješila, ona će prihvatiti (ne priznati, jer se tu nema šta priznati) da je napravila grešku isto kao što će prihvatiti (ne priznati, jer se tu nema šta priznati) da je u nečemu uspjela. Ona lako uspostavlja kontakt sa drugim osobama. Ne povlači se u ćošak niti izigrava klovna. Kada asertivna osoba osjeća da je neko iskorištava ona kaže ono što treba da bi promjenila situaciju. Ne učestvuje u fizičkom nasilju i ne raspravlja se radi raspravljanja. Ona ne traži priliku da “izbaci sve iz sebe”, da ispolji ljutnju i agresiju koja je u njoj akumulirana. Asertivna osoba ne poseže za opijatima i tabletama.

Osoba koja se ponaša asertivno može da kaže “Ne” kada želi da odbije nečiji zahtjev. Ona može da bude preokupirana i zauzeta. Ali stvarno asertivna osoba nema šta da dokazuje u takvim slučajevima i ona može sebi da dozvoli da izadje u susret osobi koja od nje traži uslugu ako joj to nije preveliko opterećenje. Asertivna osoba *može* da kaže “Ne.” Ona ne osjeća da *mora* da kaže “Ne.”

Neasertivnost je naučena

Većina teorija u psihologiji se u osnovnom slaže oko toga koja iskustva u ranom djetinjstvu vode neasertivnosti. Neasertivnost, dakle, nije karakteristika koja se spontano pojavljuje u adolescenciji ili u odraslom dobu. Neasertivnost je velikim djelom naučen obrazac reagovanja u socijalnim situacijama. Ona se razvija tokom godina kao rezultat različitih tipova interakcija djeteta sa roditeljima i drugim značajnim “velikim” ljudima. Ako je dijete kažnjavano svaki put kada podigne glas, kada kaže “Ne” ili učini bilo šta što se kosi sa ubjedenjima njegovih roditelja ono može taj strah koji je doživjelo usljed kazne da veže za svoje spontano i potpuno prirodno ponašanje, te da u budućnosti bude blokirano tim strahom u različitim socijalnim situacijama. Kao djeca mi smo prirodno asertivni. Naš prvi akt nakon rođenja jeste protest na tretman koji smo dobili. Ako bi se dogodilo nešto što nam se ne sviđa mi bismo to drugima istog momenta davali do znanja verbalnom asertivnom – cviljenjem, plakanjem ili vrištanjem u bilo koje doba dana ili noći. Takođe smo bili veoma uporni. Rijetko bismo prestali svima stavljati do znanja da smo nezadovoljni dok god ne bi uradili nešto po tom pitanju. Čim smo počeli da pužemo uporno i asertivno smo radili šta god smo htjeli da radimo i kada god smo to htjeli.

Uskoro, kada smo izrasli u malu djecu mogli smo da hodamo, govorimo i da razumijemo naše roditelje šta nam govore. U ovoj tački više nije bilo adekvatno da fizički sprečavaju naše ponašanje. Kontrola koju su naši roditelji počeli da sprovode se mjenjala od fizičke ka psihičkoj. Prva riječ koja je izašla iz naših usta čim smo naučili da govorimo bila je “Ne.” To je bila samo ekstenzija naše urodjene asertivnosti na verbalnu sferu. Da bi psihološki kontrolisali naše ponašanje tokom učenja i istraživanja ove fascinantne verbalne sposobnosti, naši roditelji su nas trenirali da osjećamo anksioznost i krivicu. Ova osjećanja su jednostavno uslovljene varijacije naše bazične emocije straha. Jednom naučeni da osjećamo ove emocije mi smo počeli da činimo mnoge stvari da bi *izbjegli* ova osjećanja.

Naši roditelji su nas naučili da osjećamo ove neprijatne emocije iz dva važna razloga. Prvo, igranje na ove negativne emocije je vrlo efikasan način da se kontroliše naše spontano, “gnjavatorsko” i ponekad eksplozivno djetinje ponašanje. Upotrebljavajući naše emocije za kontrolisanje ponašanja, naši roditelji nisu bili neizbjegžno nemarni

ili nepažljivi prema našim željama. Umjesto toga, oni su našu asertivnost u tom ranom dobu doživljavali kao inačenje i agresivno ponašanje koje djeca pokazuju kada su frustrirana. Drugo, naši roditelji su upotrebljavali ove metode psihološke kontrole zato što su ih njihovi roditelji naučili da se osjećaju anksiozno i krivim. Na taj način je većina ljudske populacije trenirano da bude otvoreno za manipulativnu emocionalnu kontrolu čim je naučilo da govori i da razumije šta im drugi ljudi govore. Ovi psihološki konci koje su nam naši roditelji prikačili su kontrolisali našu dječiju asertivnost. Na taj način su nas efikasno čuvali od realnih i imaginarnih opasnosti i učinili život sebi pored nas, djece mnogo lakšim.

Na žalost, ovi emocionalni konci imaju neželjene efekte. Kako smo odrastali u osobe sposobne da se brinu za sebe i odgovorne za vlastite živote ovi konci nisu magično nestajali. Mi i dalje imamo osjećanja anksioznosti i krivice koja mogu biti i vrlo često jesu upotrebljena od strane drugih ljudi da bi nas natjerali da radimo ono što *oni* žele, nepoštujući ono što mi želimo za sebe.

Naše osnovno asertivno ljudsko pravo

Kao prvi korak u postajanju asertivnim trebamo shvatiti da *niko ne može manipulirati našim emocijama i ponašanjem ako mu mi to ne dozvolimo*. Problem je u tome što mi vrlo često nismo ni svjesni da to dozvoljavamo, a nekad čak svojim emocionalnim stavovima i ponašanjem provociramo druge da manipulišu nama. Da bismo učinili sebe što efikasnijim u zaustavljanju manipulacija mi trebamo da *preispitamo naša dječija uvjerenja i stavove* koje su mnogi od nas izgradili i koja nas čine otvorenim za manipulisanje od strane drugih ljudi. Iako su načini koje ljudi upotrebljavaju za manipulaciju beskrajni, postoje neka najčešća manipulativna očekivanja koja mnogi ljudi imaju prema sebi i prema drugima. Ova dječija očekivanja olakšavaju manipulaciju drugih ljudi i negiraju naš doživljaj ličnog integriteta. *Ako se poklopi da mi imamo ista očekivanja prema sebi koja prema nama ima manipulator, mi mu predajemo naš lični integritet i dostojanstvo, našu odgovornost za upravljanje našom sopstvenom egzistencijom i kontrolu nad našim sopstvenim ponašanjem*.

Naša asertivna prava su *osnova* za zdravo učešće svakog pojedinca u bilo kojem ljudskom odnosu. Mnogi ljudi se boje da

pokažu svoja prava osjećanja ljubavi i bliskosti zato što misle da će biti odbačeni i da neće moći prevazići to odbacivanje. Kada bi bili svjesni da zaista postoji vjerovatnoća da će biti odbačeni, ali da će, ako do toga dodje, oni *moći* da se nose sa tim teskoćama, pa čak i sa odbačenošću, bilo bi manje straha u pokazivanju nježnosti, bliskosti i ljubavi. Biti asertivan znači vjerovati u sebe i u svoje sposobnosti. “Bez obzira šta mi se desi ja mogu izaći na kraj sa tim.”

Asertivna prava

Ispitajmo sada naša asertivna prava. Počnimo sa osnovnim, temeljnim asertivnim pravom iz kojeg su sva ostala asertivna prava izvedena: *našim pravom da budemo isključivi procjenjivači svega što jesmo i svega što činimo.*

.....u nastavku priručnika slijedi objašnjenje 10 asertivnih prava

.....

u ovom izvodu iz priručnika slijedi nastavak od 29. stranice.....

Asertivni trening

Asertivni trening je grupa različitih kognitivno-bihejvioralnih tehnika zasnovanih na principu recipročne inhibicije i kognitivne restrukturacije. Andrew Salter je bio prvi koji je, u svojoj knjizi "Conditioned Reflex Therapy", postavio asertivnost kao terapijski cilj, odnosno pozitivni cilj za klijenta. Nakon njega, najveći doprinos razvoju asertivnog treninga dali su Wolpe i Lazarus, te Smith, Lange i Jakubowski.

Prema principu recipročne inhibicije asertivni odgovor ima sposobnost da recipročno inhibira strah koji se javlja u socijalnim situacijama. Asertivnim odgovorom se smatra svaki odgovor koji uključuje izražavanje misli, osjećanja i uvjerenja na direktan, iskren i adekvatan način koji uvažava prava drugih ljudi. Ako osoba u socijalnoj situaciji koja kod nje izaziva strah da asertivan odgovor kod nje će doći do recipročne inhibicije straha: *što je osoba više asertivna manji je strah u socijalnim situacijama*. I obratno: što je osoba manje asertivna strah u socijalnim situacijama je veći.

Dakle, ono čemu se klijent uči asertivnim treningom jeste davanje *asertivnih* odgovora u situacijama koje kod njega izazivaju strah. To se u prvom periodu radi u sigurnoj atmosferi psihologove kancelarije, a zatim i u realnim životnim situacijama. Svaki asertivni odgovor kida vezu između (1) draži koje izazivaju strah, odnosno socijalne situacije, i (2) samog straha.

Asertivni odgovor, prema principu recipročne inhibicije, vodi redukciji straha jer kida vezu između socijalnijalnih draži i straha.

Kognitivna restrukturacija je pojam koji se odnosi na mjenjanje automatskih misli i iracionalnih (samoodmažućih) uvjerenja kojima mi ljudi *sami sebi* odmažemo u ostvarivanju naših ciljeva, stvarajući disfunkcionalne emocije koje blokiraju naše adaptabilno ponašanje (npr. asertivnost).

Životna iskustva navode ljude da stvaraju *pretpostavke* o sebi, drugima i uslovima života. Potreba da se predviđa je vitalna za normalno funkcionisanje, ali neke pretpostavke su rigidne, ekstremne, otporne na promjenu i zbog toga kontraproduktivne.

Važno je napomenuti da ove pretpostavke *same po sebi* ne utiču na razvoj anksioznosti. U središtu poremećaja anksioznosti leži sklonost ljudi da apsolutistički vrjednuju zapažene događaje u svom životu u obliku dogmatskih zahtjeva "mora" i "treba." Takva uvjerenja

se smatraju *iracionalnim ili samoodmažućim* zbog toga što obično (ali ne uvijek) osuđuju i sprečavaju ljude u postizanju njihovih ciljeva. Međutim, apsolutistički zahtjevi ne vode neizostavno do anksioznosti (niti bilo kog drugog emocionalnog poremećaja) jer je moguće da osoba duboko vjeruje: "Moram uspjeti u svim važnim planovima," da ima pouzdanje da će uspjeti u tom pogledu i stvarno uspije, te neće doživjeti anksioznost. Međutim, osoba ostaje ranjiva jer uvijek postoji mogućnost da neće uspjeti u budućnosti.

Problemi, dakle, nastaju u *kritičnim životnim okolnostima* (aktivirajući događaj) koje su *povezane sa* aspektima ličnog sistema uvjerenja osobe. Mišljenje, emocije i ponašanje nisu nepovezani procesi, već se u znatnoj mjeri preklapaju i u nekim pogledima su suštinski ista stvar. Misli, dakle, same po sebi ne uzrokuju anksioznost – one su dio nje. Ukratko, anksioznost je prema kognitivnom modelu konačni ishod *brojnih* bioloških, razvojnih, socijalnih i psiholoških varijabli. Posljednje tri imaju zajednički nazivnik – učenje.

Biološka sklonost ljudi da misle iracionalno ili samoodmažuće ima značajan uticaj na razvoj anksioznosti. Ovakvo stajalište da je iracionalno i disfunkcionalno mišljenje u velikoj mjeri određeno biološkim faktorima (u uvijek u interakciji sa sredinskim uslovima) zasniva se na lakoći kojom ljudi pogrešno misle i u raširenosti takvog mišljenja čak i među ljudima "racionalno" odgojenim.

Biološko naslijeđe *utiče* na rano učenje, a to dvoje *doprinosi* razvoju sržnih uvjerenja - npr. "U životu ne smijem biti odbačen od strane ljudi oko mene jer je to užasno i nepodnošljivo." Aktivirajući događaj u sadašnjosti ili bliskoj budućnosti (npr. konfliktna situacija ili želja da se izrazi sopstveno mišljenje ili stav) *okida* navedeno sržno samoodmažuće uvjerenje, *generišući* trenutno razmišljanje – npr. "Ne smijem reći NE jer će me odbaciti" - koje *stvara* emocionalne i ponašajne posljedice.

Socijalnu anksioznost karakteriše: (1) presituaciono katastrofiziranje oko socijalne situacije, (2) povećana aktivnost autonomnog nervnog sistema (ANS) prije socijalne situacije i (3) izbjegavanje socijalnih situacija. Ukoliko se takva osoba ipak izloži socijalnoj situaciji, karakteristični su: (1) povećana aktivnost ANS tokom socijalne situacije, (2) doživljaj straha visokog intenziteta i (3) preokupiranost utiskom koji se ostavlja, što može rezultirati paničnim strahom i napuštanjem situacije.

Osobe koje ispoljavaju socijalnu anksioznost sklone su da razvijaju iskrivljene zaključke i pretpostavke u vezi socijalnih situacija. Neke od njih su: (1) sklonost da se nejasni, neodređeni ili neutralni socijalni stimuli tumače kao negativni (najčešće kao kritika, neprihvatanje i odbacivanje), (2) sklonost da se negativni socijalni stimuli tumače kao mnogo opasniji, štetniji ili više ugrožavajući nego što se kasnije ispostavi da su bili i (3) sklonost da se precjeni vjerovatnoća javljanja negativnog socijalnog događaja.

Zbog toga je kognitivna restrukturacija sastavni dio svake kognitivno-bihevioralne terapije i predstavlja aktivan, direktivan, strukturisan i psihoedukativan pristup zasnovan na postavci: "Ljudi nisu uznemireni stvarima po sebi, već svojim viđenjem stvar," koju je postavio filozof Epiktetus. Tri bazične pretpostavke u osnovi kognitivno-bihevioralne terapije su: (1) emocije i ponašanja su određena mišljenjem, (2) emocionalni poremećaji su rezultat negativnog i nerealističnog mišljenja i (3) mjenjajući negativno i nerealistično mišljenje moguće je smanjiti emocionalne poremećaje. Proces kognitivno-bihevioralne terapije podrazumijeva učenje klijenta da: (1) *nadgleda* emocionalne poremećaje i aktivirajuće događaje, (2) *identifikuje* maladaptivne misli i uvjerenja, (3) *uvidi* vezu između mišljenja, emocija i ponašanja, (4) *testira* maladaptivne misli i uvjerenja ispitujući dokaze za i protiv njih i (5) *zamijeni* negativno sa realističnim mišljenjem.

Model koji je ključan za sve intervencije u okviru kognitivno-bihevioralne terapije proizašao je iz racionalno-emotivno-bihevioralne terapije (REBT), a sastoji se iz tri osnovna elementa: A - aktivirajući događaj, B - sistem uvjerenja osobe i C - emotivne i/ili bihevioralne posljedice za osobu. Važan implicitni element ovog modela predstavljaju ciljevi osobe, jer je vrjednovanje aktivirajućih događaja, kao i reagovanje u skladu sa tim procjenama, uslovljeno ciljevima osobe. Osnovne pretpostavke modela su:

1. U trenutku aktivirajućeg događaja (A), koji je u nekoj vezi sa ciljevima osobe, ona doživljava emocije i ponaša se na određeni način (C), u zavisnosti od svog sistema uvjerenja (B), a ne kao direktnu posljedicu aktivirajućeg događaja, kako se uobičajeno misli.
2. Kada osoba zaključuje da aktivirajući događaj (A) sprečava ili na neki način onemogućava njene ciljeve, ona ima izbor da na aktivirajući događaj reaguje samounapredujućim ili

samoosjećujućim emocijama i ponašanjem (C), u zavisnosti od toga da li se rukovodi racionalnim ili iracionalnim evaluativnim uvjerenjima (B).

Prema tome, iako polazi od stajališta da ljudi imaju izrazitu biološku sklonost da misle iracionalno ili samoodmažuće, REBT takođe smatra da oni imaju konstruktivnu sposobnost odabira da rade na promjeni iracionalnog mišljenja i njegovih autodestruktivnih posljedica. S obzirom na urođene biološke tendencije pojedinaca, kapaciteti za promjenu iracionalnih uvjerenja u racionalna (samopomažuća) su individualni.

Najtrajnije su promjene koje uključuju samoodmažućih uvjerenja, odnosno opštu filozofsku promjenu iracionalnih uvjerenja. Takve promjene podrazumijevaju usvajanje jednog neapsolutističkog stava o poželjnosti ili nepoželjnosti u odnosu na sebe, druge i događaje u životu uopšte, te prihvatanje života takvog kakav je. To, naravno, ne podrazumijeva pasivan stav i apatiju, već prihvatanje života i aktivnost u skladu sa svojim preferencijama o poželjnosti određenih aspekata života i ciljeva.

Asertivni trening odvija se u dvije faze:

1. sistematsko vježbanje asertivnosti tokom savjetodavnog rada
2. sistematsko upražnjavanje asertivnosti u realnim životnim situacijama

Sistematsko vježbanje asertivnosti tokom savjetodavnog rada

Sistematsko vježbanje asertivnosti tokom savjetodavnog rada uključuje teorijski i praktično dio. Teorijski dio podrazumijeva upoznavanje klijenta sa njegovim asertivnim pravima. Asertivna prava smo već detaljno prodiskutovali. I sami klijenti koji su početnici u asertivnom treningu često izjavljuju da osjećaju kao da znaju da imaju ta prava koja im iznosimo. Ali gotovo uvijek kada bi ih izrazili u interpersonalnim odnosima rečeno im je da je takav način mišljenja pogrešan.

Da bi neko bio asertivan on treba ne samo da zna asertivna prava već i kako da ih ostvari. Jedno je asertivna filozofija, a drugo asertivna ponašanja. To što vaša asertivna prava postoje, što ste ih vi naučili i usvojili kao dio sebe, ne znači da će ih drugi ljudi poštovati i razumijeti, a pogotovo ne da će promijeniti svoja manipulativna

ponašanja, čak i ako im vi objasnite koja su vaša prava. Zamislite sebe da dodjete u prodavnicu auto djelova i da manipulativnom prodavaču kažete: “Prestanite manipulirati! Ja sam isključivi procjenjivač sopstvenog ponašanja!” On bi vjerovatno pomislio: “Kakav je ovo ludak?” Ili zamislite da svojoj majci koja želi da vas manipulativno ubjedi da joj češće dolazite u posjetu objasnite svoja asertivna prava. Ona bi najvjerovatnije pomislila ne samo da ste jednako tvrdoglavi i pokvareni kao kad ste bili djete, već da sada imate i neke lude ideje. Kao i prodavač auto djelova, ni ona ne bi bila mnogo zainteresovana za vaša asertivna prava ili bi rekla nešto u stilu: “To je baš lijepo. Drago mi je što sam toliko insistirala da završiš taj fakultet i da svašta naučiš. Kada ćeš ponovo doći da me obidješ?”

.....u nastavku priručnika slijede objašnjenja teorijskog i praktičnog dijela treninga asertivnosti sa detaljnim objašnjenjima asertivnih vještina i velikim brojem primjera iz prakse

.....

Primjeri koji su navedeni u priručniku predstavljaju izvještaje klijenata koji su odlučili da se uhvate u koštac sa svojom neasertivnošću. Neki od njih su veoma kratki i predstavljaju primjere kako manipulacije nekada mogu biti brzo uništene. Drugi su prilično dugački i ostavljeni su u toj stvarnoj dužini da bi pokazali koliko je u nekim situacijama potrebno da budemo uporni da bi izašli na kraj sa manipulatorom. Navedeni izvještaji predstavljaju primjere upotrebe svih asertivnih vještina u različitim situacijama.

.....

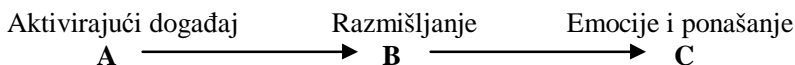
u ovom izvodu iz priručnika slijedi nastavak od 100. stranice.....

Kako biti asertivan sa asertivnim (nemanipulativnim) ljudima

Kada kroz razumijevanje i primjenu asertivnosti kroz prva tri dijela ovog priručnika naučite da se uspješno nosite sa (namjernim i nenamjernim) manipulativnim ponašanjima ljudi koje srećete u poslovnim, autoritativnim i bliskim odnosima, i naučite identifikovati i podsticati asertivna ponašanja kod ljudi koji vas okružuju, dodatak koji slijedi će vam biti od velike koristi kao kratak podsjetnik asertivnosti.

Asertivnost znači izražavanje sopstvenih misli, osjećanja i uvjerenja, na direktan, iskren i adekvatan način koji uvažava prava drugih ljudi.

Kako razmišljanje utiče na ponašanje?



B - Razmišljanje se odnosi na tri najvažnije stvari:

1. Šta mislimo o sebi
2. Šta mislimo o drugima
3. Šta mislimo o situaciji

Samopomažuće razmišljanje

- Razumno
- Samo – pomažuće
- Logično
- Tačno
- Realistično

Samoodmažuće razmišljanje

- Katastrofizirajuće
- Apsolutistično
- Nelogično
- Netačno
- Samo – otežavajuće
- Nerealistično

Uobičajene komponente samoodmažućeg razmišljanja:

1. Pretvara želje i preferencije (uključujući i najsnažnije) u apsolutne životne potrebe i "moranja"
2. Ubjeđuje nas da, ako "potreba" nije zadovoljena, to će biti užasno, strašno, katastrofalno, neizdrživo i kraj svijeta
3. Vodi netačnim zaključcima
4. Ne uzima u obzir činjenice

5. Automatski pripisuje negativnu motivaciju drugim ljudima
6. Fokusira se na samo–omalovažavajuće misli

Netačno i samoodmažuće razmišljanje negativno utiče na asertivno ponašanje jer:

1. Pogrešno opažamo realnost
2. Stvaramo nepotrebnu distancu i konflikte između sebe i drugih
3. Sprečavamo sebe u postizanju vlastitih ciljeva
4. Doživljavamo više straha, tuge i bijesa nego što smo u stanju da kontrolišemo
5. Izbjegavamo izražavanje mišljenja, osjećanja i preferencija
6. Izbjegavamo ponašanje u skladu sa većinom naših prava
7. Narušavamo prava drugih

Šest osnovnih tipova asertivnih poruka

.....u nastavku priručnika slijede poglavlja o upotrebi asertivnosti sa asertivnim (nemanipulativnim) ljudima:

- *Šest osnovnih tipova asertivnih poruka*
- *Efikasno slušanje*
- *Davanje komplimentata i izražavanje pozitivnih osjećanja*
- *Negativne reakcije na dobronamjerne komplimente*
- *Odbijanje zahtjeva*
- *Izražavanje nezadovoljstva i ljutnje*
- *Obrazac za razvijanje afirmirajućih uvjerenja o asertivnim pravima*

.....

Ovaj tekst predstavlja izvod iz priručnika za asertivni trening koji besplatno dobijaju svi učesnici grupnog asertivnog treninga u organizaciji Psihološkog savjetovanja Krnetić.