

ASERTIVNA ŽENA

BESTSELER I KLASIK O ŽENSKOJ ASERTIVNOSTI

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
Stanlee Phelps and Nancy Austin
THE ASSERTIVE WOMAN

Zbirka
Preobražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Izvršna urednica
Ana Jovanović

Prevod
Irina Vujičić

Lektura
Jelena Janković

Korektura
Aleksandra Dunderski

Dizajn korica
Anja Banješević

Štamparija
Art Print Media, Novi Sad

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2021

Copyright © by Stanlee Phelps and Nancy Austin
Copyright za srpsko izdanje © Arété, 2021

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

ASERTIVNA ŽENA

BESTSELER I KLASIK O ŽENSKOJ ASERTIVNOSTI

Stenli Felps i Nensi Ostin

Prevod
Irina Vujičić

POSVETA

*U sećanje na naše divne majke, Koni Felps i Merilin
Ostin, s ljubavlju*

SADRŽAJ

- 1 Uvod
- 2 Naša lična putovanja
- 3 Ko je asertivna žena?
- 4 Kako postajemo asertivne
- 5 Unutrašnja igra asertivnosti
- 6 Prepreke na unutrašnjem putu
- 7 Saosećajnost može da bude zamka
- 8 Osnažite sebe da budete asertivne
- 9 Izražavanje asertivnosti
- 10 Vi to zaslužujete!
- 11 Kako da izgradite asertivnu sliku tela
- 12 Komplimenti, kritike i odbijanja
- 13 Kako da kažete „ne”
- 14 Manipulacija
- 15 Asertivno senzualna
- 16 Bes u vama
- 17 Humor – treba nam ga više!
- 18 Prijatelji i ljubavnici
- 19 Asertivni porodični odnosi
- 20 Asertivnost na radnom mestu
- 21 Mitologija zaposlene žene
- 22 Žilavi duh
- 23 Najčešća pitanja asertivne žene
- 24 Ista pesma, četvrti stih

1

UVOD

Avantura je vredna sama po sebi.

~ Amelija Erhart

Ovo četvrto izdanje *Asertivne žene* raduje se obećanju novog veka. Od početka je ova knjiga bila verni vodič i izvor inspiracije za žene širom sveta. Verujemo da će postati važan deo i vašeg života. Čitateljke su nam rekly da im je *Asertivna žena*, kao prijateljica na koju uvek mogu da računaju, pomogla da otkriju i slede svoje snove kod kuće, na poslu i u slobodno vreme.

Možda ovu knjigu čitate prvi put. Možda vam je cilj da učvrstite samopouzdanje. Ili možda želite da ostavite trag u svetu a ne znate odakle da počnete. Nudimo vam odgovore na osnovu dvadeset pet godina prakse i sakupljenih iskustava hiljada žena koje su pronašle petlju i srećnu okolnost da ispune svoje snove.

Imamo mnogo razloga za veselje! Otkad se naše prvo izdanje pojavilo u knjižarama, ženama su se otvorile brojne, dotad nedostižne mogućnosti. Zauzele smo svoja mesta kao astronautkinje, glavne kuvarice i profesionalne košarkašice, filmske producentkinje i izvršne direktorke. Ogroman broj nas to radi istovremeno dok rađa decu, podiže porodicu i brine o ostarelim roditeljima. Zaposlene majke i majke preduzetnice više nisu neobična pojava; sada smo norma. Ova knjiga ima šta da poruči svima i svakome pojedinačno.

Međutim, najbolje od svega je to što je stara zamisao o asertivnoj ženi – rospiji koja se izdigla posle godina tlačenja i

svima zagorčala život – potpuno diskreditovana. Asertivnost je kolagen svakodnevnog života, moćno vezivno tkivo koje obogaćuje odnose, otvara vrata i jača veze. Nikada neće izaći iz mode.

Kako da koristite ovu knjigu kao radnu svesku

Knjiga obuhvata brojne vežbe koje možete raditi. Neke od njih zahtevaju samo pisani odgovor, a druge podrazumevaju isprobavanje novih ponašanja. Koristile smo sve te vežbe na svojim radionicama i smatramo ih izuzetno delotvornim pomagalicama za učenje asertivnog ponašanja.

Predlažemo da vežbe radite po redu kojim su predstavljene. Neke su osmišljene tako da ih radite sami. Neke treba da radite s prijateljicom, a neke od vežbi daju najbolji uspeh kada se rade grupno.

Strane s vežbama mogu se kopirati kako biste ih koristili u grupama ili na radionicama, pod uslovom da se ne prodaju komercijalno i da se naglasi odakle su preuzete.

Da li znate svoj AQ?

Ako se pitate šta ćete dobiti čitanjem *Asertivne žene*, počnite tako što ćete testirati svoj koeficijent asertivnosti (AQ). Koristite ovu skalu da odredite koliko vam prija svaka stavka:

- 1 – Veoma mi je neprijatno;
- 2 – Umereno mi prija;
- 3 – Ovo mi veoma prija.

Može biti nekih situacija koje se ne odnose na vas; u tim slučajevima, pokušajte da zamislite koliko bi vam bilo prijatno kada biste se našli u takvoj situaciji.

Uzged, na nekim od naših radionica učestvovali su muškarci, za koje je često bilo pravo prosvetljenje da testiraju svoju asertivnost i da uporede svoje odgovore sa odgovorima

žena koje poznaju. AQ može biti neutralan način da se podstakne razgovor.

RAZVIJANJE ASERTIVNOSTI

- Javljate se za reč i postavljate pitanja na sastanku. —
- Upućujete komentar muškarcu koji vam je upao u reč. Direktno njemu, u trenutku kad vas prekine. —
- Iznosite svoje gledište muškoj figuri od autoriteta (svešteniku, šefu, terapeutu, ocu). —
- Predstavljate ideje i razgovarate o njima u prisustvu muškaraca. —

UNUTRAŠNJA IGRA ASERTIVNOSTI

- Koristite svoju unutrašnju mudrost da vas usmerava u donošenju jasnih odluka umesto da radite nešto što neko drugi misli da treba radite. —
- Izlazite sa grupom prijatelja i onda kada ste vi jedini bez partnera. —
- Kada ste naročito stručni u nečemu koristite svoj autoritet i/ili moć, ne označavajući sebe kao zahtevnu, napornu, neljubaznu, agresivnu, nametljivu, arogantnu ili roditeljski nastrojenu osobu. —
- Zahtevate očekivanu uslugu onda kada je ne dobijete (na primer, u restoranu ili u prodavnici). —

PREPREKE NA PUTU KA ASERTIVNOSTI

- Smejete se ili ignorišete negativne misli koje potkrepljuju stara uverenja i sprečavaju vas da preduzimate asertivne rizike. —

ZAMKA SAOSEĆAJNOSTI

- Birate da uradite ono što je dobro za vas bez grize savesti, uprkos manipulacijama druge osobe. —
- Poštujete svoje potrebe barem onoliko koliko poštujete tuđe. —

OSNAŽUJETE SEBE DA BUDETE ASERTIVNI

- Svakog dana povećavate svoju moć i samopouzdanje. —
- Od vas se očekuje da se izvinite zbog nečega, ali vi se ne izvinite jer smatrate da ste u pravu. —
- Bez izvinjavanja tražite da vam neko vrati ono što ste mu pozajmili. —

IZRAŽAVANJE ASERTIVNOSTI

- Samouvereno koristite izraz asertivnosti koji odgovara vašem jedinstvenom stilu i ličnosti – ne ciljajući ka savršenosti. —
- Uviđate razliku između prave asertivnosti i njenih imitacija: preterano optimistična asertivnost, prevarna asertivnost i nepromišljena asertivnost. —
- Poštujete granice asertivnosti i sprečavate sindrom superžene. —

VI TO ZASLUŽUJETE

- Govorite o svojim talentima i trijumfima otvoreno, bez srama. —
- Gledate se u ogledalo sa iskrenim osmehom i govorite sebi naglas: „Zaista mi se sviđaš. Po mom mišljenju, ti si super.” —

ASERTIVNA SLIKA TELA

- Ulazite i izlazite iz prostorije u kojoj su prisutni muškarci. —
- Govorite pred grupom ljudi. —
- Gledate ljude u oči, držite glavu uspravno i nagnjete se napred dok razgovarate s nekim. —

KOMPLIMENTI, KRITIKE I ODBIJANJE

- Primajte komplimente tako što kažete nešto asertivno kako biste dali do znanja da se slažete. —
- Priprijetite odbijanja. —
- Ne dobijate odobrenje najvažnijeg muškarca u svom životu, ili bilo kog muškarca. —
- Diskutujete o kritici neke osobe otvoreno s tom osobom. —
- Kažete nekome da on/ona radi nešto što vam smeta. —

KADA TREBA DA SE KAŽE „NE”

- Odbijate da donesete kafu ili da hvatate beleške na sastanku, za šta ste odabrani zato što ste žensko. —
- Kažete „ne” – odbijate da učinite nekome uslugu kada vam nije do toga. —
- Odbijate kada vas neko pozove da se vidite ili na sastanak. —

MANIPULACIJA

- Kažete osobi da mislite da ona pokušava da manipuliše vama. —
- Odgovarate muškarcu koji vam je uputio omalovažavajući komentar („Imaš dobar posao za ženu”; „Nisi emocionalna/praznoglava/glupa/histerična kao većina žena”). —

SENZUALNOST

- Kažete osobi da vas fizički privlači pre nego što ona vama izjavi tako nešto. —
- Inicirate seks sa svojim partnerom. —
- Pokazujete fizičko uživanje na umetničkoj izložbi ili koncertu uprkos reakcijama drugih ljudi. —

- Tražite od svog ljubavnika da vas miluje i/ili govorite ljubavniku šta vam prija.
- Insistirate na seksu sa zaštitom sa potencijalnim ljubavnikom kako ne bi došlo do seksualno prenosivih bolesti.

LJUTNJA

- Izražavate ljutnju direktno i iskreno kada ste ljutiti.
- Svađate se s drugom osobom.

HUMOR

- Ispričate vic.
- Slušate kako prijatelj priča o nekom vašem blamu, ali smešnom.
- Reagujete humorom na uvredu.

PRIJATELJI I LJUBAVNICI

- Tražite od prijatelja emocionalnu podršku i razumevanje.
- Raskrstite sa starim prijateljima i upoznajte nove prijatelje kada za to dođe pravi trenutak.
- Rizikujete odbijanje i osećate se budalasto u romantičnoj vezi.
- Činite nešto pozitivno kako biste se suočili sa strahom i konfliktom u svojim vezama.

PORODIČNI ODNOSI

- Pristupate odnosu s roditeljima iskrenije i otvorenije.
- Disciplinujete svoju decu.
- Disciplinujete tuđu decu.
- Objašnjavate svom detetu životne činjenice ili svoj razvod.

ASERTIVNOST NA POSLU

- Započinjete diskusiju sa šefom o povišici ili o prilici za unapređenje. —
- Odbijate da obavljate lične poslove ili kupovinu za svog šefa. —
- Prihvatate od šefa povratne informacije o svom radu naročito kada su one u vezi s potrebom da se popravite u nekoj oblasti. —
- Zalažete se za predškolske programe o trošku poslodavca. —

MITOLOGIJA O ZAPOSLENOJ ŽENI

- Opovrgavate najčešće mitove o zaposlenim ženama: one su previše emocionalne, previše nesigurne, nisu dovoljno profesionalne. —
- Znaete koja je razlika između superžene i super žene. —
- Pobunite se kada drugu ženu optuže da je previše emocionalna da bi bila efikasna. —
- Možete da kažete „ne” kada se od vas traži da prihvatite još jedan dodatni projekat „zarad svoje karijere”. —

ŽILAVI DUH

- Prihvatate izazov i ne odustajete od njega. —
- Nastavljate hobi ili posebno interesovanje s kojim ste ranije u životu prekinuli. —
- Hrabro istupate, bilo lično ili politički. —

Iako naša merila za određivanje koeficijenta asertivnosti nisu validni psihološki test, mogu vam pomoći da odlučite kako da pristupite asertivnosti i odakle da počnete. Ako imate najviše jedinica i dvojki ispod svakog naslova, obavezno posvetite posebnu pažnju odgovarajućem poglavlju. Ako imate više jedi-

nica i dvojki u celom AQ upitniku nego što imate trojki, *Asertivna žena* može da vam pomogne da se spontanije i iskrenije izrazite. Svima vama koji imate pedeset ili više trojki – čestitamo! Već ste asertivna žena. Posebno preporučujemo dvadeset četvrto poglavlje, „Ista pesma, četvrti stih” i podstičemo vas da koristite svoju asertivnost u širem kontekstu.

Iako je naša knjiga predviđena da se čita u nizu, možda ćete hteti da se koncentrišete na neke delove koji imaju više veze s vašim pojedinačnim potrebama, određenim vašim rezultatom u AQ testu. Nakon što pročitate *Asertivnu ženu* i uradite vežbe, ponovo testirajte svoj AQ da vidite koliko su vam se odgovori promenili.

Takođe smo opisale brojne situacije koje zahtevaju asertivnost. Neke od njih možda ćete smatrati nerealističnim, jer se život ne odvija glatko i lagano. Nadamo se da ćete uvideti ograničenja prostora i oprostiti nam ako vam deluje da su te situacije prelako rešene. Nisu navedene kao uzori kako da budete asertivni gotovo bez ikakvog truda, već da ilustruju proces koji se može primeniti. Kada se u pravom životu budete suočili s nekim, možda ćete morati duže da odolevate i jače da istrajavate. Naravno, kada drugi prihvataju vašu asertivnost svim srcem, ona vam može odlično ići od ruke. Deo procesa je iskustvo i jednog i drugog.

2

NAŠA PUTOVANJA

Najbolje učiš ono što najviše treba da naučiš.

~ Ričard Bak, *Iluzije*

STANLI FELPS

Prvo izdanje *Asertivne žene* objavljeno je 1975. godine. U to vreme, asertivnost je za mene bila uzbudljiv, revolucionarni koncept. I dalje je uzbudljiv.

Najvećim delom, moje putovanje je bilo sjajno iskustvo koje mi je donelo brojne koristi. Ipak, bilo mi je i teško da identifikujem i donosim asertivne izbore. Cena koju sam plaćala zbog toga što održavam svoje opcije u životu nije mi se uvek isplatila. Iako su me smatrali stručnjakinjom za asertivnost, često sam osećala pritisak da moram da praktikujem sve ono o čemu pišem.

Htela sam da budem uzor drugima. Štaviše, bilo je trenutaka kada sam u tome i uspevala. U nekim drugim trenucima samo sam se pretvarala, dok sam se u sebi raspadala. Kasnije sam naučila da nije strašno ako ponekad i nisam asertivna. Zapravo, ponekad nisam ni želela da budem asertivna.

Bilo je drugih mogućnosti. Na primer, ako bih odabrala da budem pasivna, ili ako bih odlučila da budem agresivna, sam čin biranja i dalje bi bio asertivan ako bih preuzela odgovornost za posledice svog izbora. Nisam bila opsednuta asertivnošću kao nečim što moram u svakom trenutku da ostvarujem. Mogla sam da budem ljudsko biće, a ne robot asertivnosti!

Imala sam svoje mini-trijumfe – kada sam vraćala oštećene proizvode, govorila „ne” telemarketarima, delegirala zadatke, prihvatila komplimente i radila sve drugo što sam ponosno mogla nazvati „asertivnim”. Međutim, nije mi bilo baš toliko lako da budem asertivna sa značajnim ljudima u životu.

Postalo je očigledno da prava asertivnost mora da krene iznutra. Cilj mi je bio da razjasnim koje su mi vrednosti, šta mi se sviđa, a šta ne, i što je najvažnije – da prihvatim i pomirim se sa svojim unutrašnjim sopstvom. Asertivna žena u meni znala je šta treba da radi. Morala sam da se otvorim ka onome što mi je ona poručivala. Ali šta ako to znači da moram da rizikujem da se promenim?

Za mene su neki od najtežih rizika oni koji se tiču moje karijere. Veliki deo mog identiteta i sigurnosti vezan je za moj profesionalni život. Ukupno sam napravila tri velika poteza u karijeri, i u međuvremenu sam promenila mnoge poslove – od socijalne radnice i edukatorke do preduzetnice i konsultantkinje, a onda sam zašla u korporativni svet. U svakom od tih poteza morala sam da budem spremna da igram unutrašnju igru asertivnosti pre nego što bih spolja mogla da izrazim šta mi treba i šta želim. Uz smisao za humor i žilavi duh, uspevala sam da prebrodim teške periode.

U svojoj trenutnoj ulozi izvršne trenerke životnih veština imam priliku da blisko sarađujem s ljudima koji se suočavaju s prilagođavanjem na brze promene, rastućim obavezama i zahtevima da budu lideri u stresnim situacijama. Od presudnog je značaja da se uspostavi zdrava ravnoteža između posla i života. Preduzetnice nailaze na dodatne izazove dok se probijaju kroz pejzaž još uvek prošaran rodnim stereotipima i skrivenim obročima kroz koje moraš skočiti kako bi preživela i uspela. Prava pravcata asertivnost primenjena strateški najbolji je način da se ostvare prave pobeđe.

Kada je reč o ličnijoj perspektivi, morala sam da naučim kako da budem asertivna negovateljica. Kada brineš o bole-

snom, lako može da izbledi linija između upadanja u zamku saosećajnosti i zdravog davanja i staranja. Na um mi padaju dve veoma realne situacije.

Moj polubrat zarazio se HIV virusom. Kada mu se stanje pogoršalo, bio je primoran da prestane da radi i kod njega se uselio prijatelj kako bi se brinuo o njemu. Dogovorili smo se da ja menjam njegovog prijatelja i bolničare vikendima. Fizički izgled bio mu je zastrašujuć i povukao se emocionalno i duhovno. Želela sam da mu podarim utehu i da ga povedem ka spokoju. Pošto nije bio u stanju da izražava osećanja, postala sam njegov glas i podsećala sam ga i na divne i na tragične događaje iz njegovog života. Nedeljama se drhtavo držao za život. Kada je umro, osećala sam se srećno što sam imala priliku da budem zdrava negovateljica i što se nisam odrekla sopstvenih potreba.

Predstojala mi je još jedna prilika da budem negovateljica. Nakon svog osamdesetog rođendana, moja majka je slomila nogu – početak neumitnog propadanja. Posle operacije bile su joj potrebne rehabilitacija i svakodnevna pomoć. Vratila se kući, ali s vremenom više nije mogla nezavisno da funkcionise. Pamćenje joj je oslabilo i više nije bila sposobna da održava svakodnevnu rutinu. Moje odgovornosti proširile su se na unajmljivanje, otpuštanje i upravljanje profesionalnim negovateljima kod kuće.

Blizu osamdeset prvog rođendana, mama je slomila ručni zglob, usled čega je bila još manje pokretna. Najteža, ali najbolja, odluka bila je da je premestim u starački dom. Poslednje mesece života provela je dostojanstveno i zbrinuto. Naš odnos je bio oslobođen, tako da smo mogle da uživamo u zajedničkom društvu. Da sam popustila njenoj želji da ostane kod kuće i nastavila da se borim sa sve većim zahtevima, ne bismo provele te dragocene i zabavne trenutke zajedno. Za mene je sposobnost da se obratim drugim članovima porodice, prijateljima i resursima zajednice bila pravi čin asertivnosti.

U odnosu sa mužem imala sam još više prilika da testiram svoje veštine asertivnosti. Bliski odnos sa životnim partnerom često zahteva da razotkriješ svoje najintimnije želje i patnje. Suočili smo se s pitanjima u vezi sa moći, seksom, novcem, poslovima, rodbinom, prijateljima, politikom i brojnim drugim stvarima. Često komentarišemo koliko smo zahvalni na tome što smo u stanju da otvoreno komuniciramo jedno s drugim.

Moja priča ne bi bila potpuna kad ne bih opisala koliko su mi moja dva psa, Deš i Fibi, obogatili život. Moje kuće su moja deca. Štaviše, poredila sam beleške s „pravim” mamama i otkrila mnoge zajedničke radosti i frustracije roditeljstva. Na primer, kada smo odveli Deša i Fibi u pseći vrtić (obuka za pse i njihove vlasnike), trebalo je da psi uče kako da se lepo slažu s drugim rasama. Ubeđena sam da je to zapravo bio potajni čas asertivnosti za nesposobne vlasnike!

Moje putovanje nije gotovo. S nestrpljenjem iščekujem kako očekivane tako i nepredviđene događaje koji se javljaju kao prilike da izbrusim svoje veštine asertivnosti i ponašanje. Kada za mene kažu da sam asertivna žena, osećam se zaista ponosno i uspešno. Nadam se da će tako biti i sa vama.

Povratne informacije i bodrenja koja primamo od čitalaca omogućili su nam da u ovom izdanju podelimo priču o tome kakav je život drugim asertivnim ženama. Ono na šta su one naišle na svom putovanju značajno je za sve nas.

NENSI K. OSTIN

Zapamti, Džindžer Rodžers je radila sve što je radio i Fred Aster, samo što je to radila unatraške i na štiklama.

~ Fejt Vitlsi

One godine kada smo Stanli i ja napisale *Asertivnu ženu*, znale smo ko je ona: iskrena, direktna, odvažna. Ničija budala.