

## **ASERTIVNOST**

Andreja Romih, univ. dipl. soc. del., psihoterapevtka Realitetne terapije  
Društvo Center za pomoč mladim (CPM), Kersnikova ulica 4, 1000 Ljubljana  
andreja@cpm-drustvo.si

## **POVZETEK**

Namen članka je predstaviti asertivnost in razvoj treningov asertivnosti na Društvu Center za pomoč mladim (CPM) skozi prepričanja Glasserjeve teorije izbire. Treningi asertivnosti so se od svojih začetkov v poznih 90. letih, ko so temeljili predvsem na elementih kognitivno-vedenjske teorije, preoblikovali in širili z dodajanjem elementov teorije izbire, na katerih temeljijo danes. V prispevku je predstavljena Glasserjeva teorija izbire in temeljna prepričanja iz katerih izhaja. Razumevanje in ponotranjenje opisanih prepričanj je bistveno za vstopanje v proces uspešnih dolgotrajnih sprememb pri posameznikih, ki si po samem treningu asertivnosti želijo v večini vsakdanjih situacij svojega življenja izbirati asertivno držo.

**KLJUČNE BESEDE:** asertivnost, odnos, prepričanja, vedenje, samopodoba, teorija izbire, trening asertivnosti

## **ASSERTIVENESS**

## **SUMMARY**

The purpose of this article is to present Assertiveness Training as well as its development in Youth Aid Center Association – YACA throughout Glasser's Choice Theory convictions. Assertiveness Trainings have started in late 90's. When started they mostly based on the Cognitive - Behavioral Theory elements. They have evolved in time through adding Choice Theory elements, which grew to be its basis today. The article presents Glasser's Choice Theory and its fundamental convictions. Understanding and internalization of convictions is crucial for those who want to enter into the process of successful long-term personal change and want, after attending the Assertiveness Training, maintain assertive attitude in everyday life situations.

## **KEYWORDS**

Assertiveness, attitude, conviction, belief, behavior, self-esteem, Choice Theory, Assertiveness Training

## Uvod

Kljub temu, da treninge asertivnosti na Društvu Center za pomoč mladim (v nadaljevanju CPM) izvajamo že več kot desetletje, je asertivnost v slovenskem prostoru mnogim še vedno neznan pojem. Za razlago pomena te besede se uporabljajo besedne zveze: »Samozavest in njena krepitev, zavedanje svojih sposobnosti, zavedanje lastne vrednosti, dostojanstvo, samouresničevanje, ozaveščanje lastnih pravic, sposobnost zavzeti se zase, jasna komunikacija, stik s svojimi čustvi in občutki, krepitev moči itd.« (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar, 2004: 16) Temelj asertivnosti je oblikovanje pozitivnih misli in dejanj, kar posledično vodi v prijetno počutje in fizično zdravje. Kadar smo asertivni, sprejemamo zavestne odločitve, po kakšnih vrednotah in načelih želimo živeti, s čimer so usklajena tudi naša dejanja. Z izbiro asertivnih vedenj pozitivno vplivamo na svojo samopodobo, za katero Kobal-Pavčič (1998) pravi, da se obravnava kot temeljni dejavnik duševnega zdravja.

Bolj kot na razlago pomena asertivnosti, se imam v članku namen osredotočiti na razumevanje treningov asertivnosti in njihovega ključnega namena ter pogojev za uspešnost treningov in učinkovitost naučenega asertivnega vedenja pri udeležencih treningov.

Skozi večletno izvajanje treningov asertivnosti pri večini udeležencev opazam pričakovanja, da se bodo skozi trening naučili veščin in tehnik, s pomočjo katerih bodo bolj učinkoviti v komunikaciji z drugimi. Težava lahko nastane, če udeleženci verjamejo, da bodo z uporabo na novo naučenih tehnik s treninga lažje ustvarjali pogoje, v katerih bodo drugi ravnali tako, kot si sami želijo zase. Nekateri so svoja vedenja pripravljani spremeniti, vendar z namenom, da bi s prakticiranjem novih vedenj lažje spreminjali druge. Upravljanje z vedenji drugih ljudi je nemogoče. Pomembno je, da se zavedamo, da smo asertivni v prvi vrsti, ker verjamemo, da je to najboljše za naš občutek povezanosti in lastne vrednosti v odnosih z drugimi. Kadar smo asertivni izhajamo iz sebe, spoštujemo svoje potrebe, hkrati pa skrbimo za jasno in učinkovito komunikacijo, ki krepi naš občutek povezanosti v odnosih. Pomembna je tudi pripravljenost na usklajevanje naših pričakovanj s pričakovanji drugih. S tem imam v mislih pogost primer, ko želimo nekoga prepričati, da imamo prav, kljub temu, da gre za naše subjektivno mnenje. V kolikor smo asertivni, smo lahko prepričani, da nas je oseba, ki smo ji dvakrat jasno sporočili, kaj si želimo in kaj od nje pričakujemo, slišala. V kolikor še vedno ni spremenila svojega vedenja, je naša odgovornost, da v skrbi za svoje dobro počutje in odnos do te osebe, svoja pričakovanja uskladimo z realnostjo.

V pričujočem članku bomo izpostavili bistvena elementa asertivnega vedenja – prepričanj in pričakovanj, katerih razumevanje je pogoj, da lahko vztrajamo pri pozitivnih spremembah, za katere se odločimo tekom treninga. »Globoko in dolgotrajno spremembo je mogoče doseči zgolj, kadar razumemo namen našega vedenja in se naučimo samopresoje.« (Boffey, 1993: 94)

## Začetki in razvoj treningov asertivnosti na CPM

Sam koncept asertivnosti se je začel razvijati v 50. letih prejšnjega stoletja, ko so številni terapevti skušali odkriti načine kako posameznikom s težavami pomagati, da bi se zmogli postaviti zase in za svoje pravice. Kmalu so ti terapevti spoznali, da razvoj samozavesti in samozaupanja skupaj z določenimi specifičnimi spretnostmi pomaga

posameznikom, da se spoprijemajo z vsakdanjimi težavami (Bertoncelj, 2010). Na Društvu CPM sta konec 90-ih treninge asertivnosti pričeli razvijati Polona Petrovič Erlah in Simona Žnidarec Demšar.

V začetku je trening asertivnosti izhajal iz kognitivno-vedenjske teorije, ki vodi v obliko dela, usmerjeno v učenje spreminjanja vedenja. Če izhajamo iz različnih tipov behaviorističnih teorij, lahko iz zgodnjih začetkov prepoznamo štiri oblike vedenja. Prva, ki jo Payne (1997, v Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar, 2004) poimenuje trening reagiranja, se osredotoča na vedenje posameznika do stimulansov (ljudje, situacije, dogodki, okolje). Trening omogoča proces, preko katerega se učimo odzivanja na stimulanse. Ta oblika izhaja iz prvih eksperimentov Pavlova. Kuhar in Janjuševič (2010, v Lojk 2010: 98) pišeta: »Vedenjska modifikacija kot tehnika uporablja principe nagrajevanja in kaznovanja, da bi spremenila človekovo reagiranje na dražljaje.« To obliko vedenja (vzrok - posledica) smo na nadomestili s predstavljanjem pro-akcijskega oz. namenskega vedenja, o katerem razlaga Glasserjeva teorija izbire. Izhajamo iz predpostavke, da smo ljudje notranje motivirana bitja, ki se vse življenje vedemo z namenom, da bi potešili vsaj eno od prirojenih psihičnih potreb (Glasser, 1998). Na današnjih treningih asertivnosti je prišlo do preobrata; od »razumevanja težav kot posledice zunanjih okoliščin, preteklosti in dednosti – k razumevanju, ki težave razlaga kot manj učinkovito izbiro vedenja.« (Lojk, 2010: 145) Z udeleženci treningov raziskujemo in ozaveščamo čemu nam izbrana vedenja služijo ter presojamo usklajenost izbranih vedenj s svojo predstavo sebe, kakršni želimo biti. »Druga oblika je trening, ki se osredotoča tudi na posledice obnašanja. Oblika je torej usmerjena na odkrivanje razmerja med vedenjem in posledicami, ki vedenje šibijo ali ga jačajo.« (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar, 2004: 11) Danes se ne osredotočamo veliko na predvidevanje možnih posledic, saj verjamemo, da na okolje sicer vplivamo, ne moremo pa odločati o tem, kako bodo naše vedenje razumeli in se nanj odzvali drugi. Več se ukvarjamo s tem, kako drugim ponuditi dovolj jasne informacije, da se počutimo razumljene in kako v odnosih poskrbeti tako zase, kakor za prevzemanje odgovornosti za svoj odnos do drugih. Pri tem je pomembno poudariti, da je naravno, da imamo ljudje pričakovanja do vedenj drugih ljudi. V kolikor verjamemo, da smo z izbiro asertivnega vedenja naredili vse kar je v naši moči, da bi poskrbeli za svoj del odgovornosti v odnosu in pri skrbi zase, lahko izbira asertivnega vedenja postane nek produkt vrednot, naša pričakovanja pa so zgolj odsevi teh vrednot. Rezultati študije Ames (2008, v Ogrinc, 2012: 27) so pokazali, da se bodo tisti, ki so bolj optimistični glede izida svojega asertivnega vedenja, bolj verjetno tudi asertivno vedli. Pri čemer ponovno poudarjam, da je pomembno zavedanje, da asertivno vedenje izbiramo z namenom, da skrbimo za svoje psihične potrebe v odnosu z drugimi. »Tretjo obliko poimenujemo socialno učenje, pri katerem gre za vzpostavljanje situacij, kjer lahko preizkušamo in vadimo nove spretnosti ter tehnike za učenje.« (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar, 2004: 11) Tudi na treningih, ki jih izvajamo na CPM danes, prakticiramo različne tehnike, z namenom, da udeleženci v varnem okolju pridobijo izkušnje asertivnega ravnanja v situacijah, s kakršnimi se srečujejo v vsakdanjem življenju. Prav tako prejemajo povratne informacije o tem, kako so drugi udeleženci skupine razumeli informacije, ki so jim jih želeli sporočiti. S tem udeleženci lahko pridobijo izkušnjo, da asertivno vedenje izbirajo z namenom, da se sami počutijo bolj povezane, bolj spoštovane, bolj svobodne in kreativne ob razvijanju novih vedenj in v skrbi zase preko skrbi za druge. Hkrati pa mnogi spoznajo, da si ljudje na različne načine razlagamo

vedenja drugih. Udeležencem sporočamo, da so njihovi občutki odvisni predvsem od njihovih zaznav ter interpretacij okolja. Socialno učenje je povezano tudi s četrto obliko kognitivno-vedenjske teorije, usmerjeno v »... ravnanje z veččinami (samoverbalizacijo), v reševanje problema, kjer gre za interpretacijo situacij, v katerih življenjske situacije razumemo kot proces reševanja problemov.« (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar, 2004: 11) Na treningih, ki potekajo v okviru CPM, smo posebej pozorni na samopresojo in razumevanje lastnih izbir, saj imamo neposreden vpliv le na svoja dejanja in mišljenje, preko tega pa posreden vpliv na svoja čustva in fiziologijo. Tako presojava ali nas izbrana vedenja vodijo v smeri zelenih ciljev in naših pričakovanj do sebe.

Osnovna razlika teorije izbire in vedenjskih teorij je v tem, da teorija izbire človeka definira kot zaprt sistem, ki kontrolira zunanje spremenljivke, saj verjame, da s pogojevanjem ne moremo doseči, da bi imel rad nekaj, česar nima, da bi z veseljem rad delal nekaj, česar ne želi in da je naše vedenje odgovor na okoliščine (Lojk, 2003a). Naj ponazorim s primerom o zvonjenu telefona. Če skupino ljudi vprašam zakaj se oglasijo, ko jim zvoní telefon, nekateri odgovorijo, da zato, ker zvoní. Teorija izbire ne trdi, da zvonjenje telefona nima nič skupnega s tem, da se oglasimo, vendar to ni tisto zaradi česar to storimo. Oglasimo se, ker večina ljudi čuti potrebo po pogovoru z vsakim, ki se je pripravljén pogovarjati z nami. Mar se včasih ne zgodi, da telefona ne dvignemo, ker se ukvarjamo z nečim, kar nam je v tistem trenutku pomembnejše? Tako spoznamo, da je tisto, kar nas motivira k ravnanju nekaj, kar je v nas samih in ne izven nas (Glasser, 1994). Kognitivni behaviorizem Donalda Meichenbauma (Lojk, 2010) je teoriji izbire podoben v tem, da poudarja dejavnost in mišljenje kot pomembna dejavnika sprememb pri posamezniku. Od tega pristopa se teorija izbire razlikuje v tem, da posameznika sooča z aktualnim vedenjem in uspešnostjo tega vedenja zase. Uspešnost izbranih vedenj pa prepoznamo po notranjem občutenju zadovoljstva, ki se odraža celostno, tudi na čustveni in fiziološki ravni. Na treningih asertivnosti, ki jih izvajamo na CPM, vodja med pogovorom pozornost udeležencev usmerja od preteklosti na sedanost, saj preteklosti ne moremo spreminjati, sedanost lahko; od drugih na njih same, saj vedenj drugih ni mogoče nadzorovati, svoje lahko; od raziskovanja okoliščin na njihova vedenja, saj so okoliščine najpogosteje nespremenljiva dejstva, udeleženci pa lahko spreminjajo svoja vedenja in odnos do okoliščin ter od čustev in fiziologije na dejavnost in mišljenje, saj sta to komponenti celostnega vedenja, ki ju lahko spreminjamo neposredno (Lojk, 2010).

Vizija pričujočega članka je širiti spoznanje, da ne moremo vstopiti v notranji svet življenja drugih ljudi in ga brez njihove privolitve spreminjati. Kaj je za posameznika dobro in vredno, ve le on sam. Spreminjati ne moremo niti kontrolnega sistema drugih ljudi, da bi prenehali zasledovati tisto, kar menijo, da je za njih dobro. Ljudje izbirajo neverjetne oblike vedenj, da bi pri drugih dosegli določena vedenja. Njihovo počutje je odvisno od ravnanj drugih. »Odvisnost od drugih pomeni, da ste izgubili svoje središče in da ga iščete povsod, samo v sebi ne.« (Boffey, 1993: 90)

Že od začetkov razvoja asertivnosti je cilj ostajati pri sebi, zavedanje svojih potreb, želja, ciljev. Hkrati pa dopustiti drugim prostor, da ob nas skrbijo zase. Asertivnost ne spodbuja, naj postajamo individualisti, pač pa naj skrbimo za iskrene odnose in jasno medsebojno komunikacijo, saj le tako skrbimo za konstruktivno zadovoljevanje svojih gensko zapisanih potreb. »Če bi to spoznali, bi zares sprejeli drugačnost soljudi in s tem bi odpadla

mnoga razočaranja, ki jih doživljamo, ko skušamo sizifovsko spreminjati druge.« (Lojk 2003a: 8)

## **Teorija izbire**

Teorija izbire pravi, da živi organizmi nadzorujejo okolje in ne obratno. Človeški organizem razume kot zaprt, notranje motiviran sistem, katerega vedenje je namensko (Lojk, 2010). To je tisto, po čemer se razlikuje od najbolj razširjene teorije o vedenju, ki jo lahko zreduciramo na »dražljaj – odziv« (Lojk, 2003a). Posamezniki, kot zaprt sistem, preko čutil v okolju zaznavamo informacije o spremenljivkah in jih s svojim vedenjem nadzorujemo tako, da so v prid potešitvi naših prirojenih potreb. Ljudje vse življenje izbiramo vedenja, ki nam poleg zagotavljanja preživetja, zagotavljajo tudi potešitev vsaj ene od gensko zapisanih psihičnih potreb: po ljubezni, vključenosti in pripadnosti, po občutku lastne vrednosti, veljave ali moči, po svobodi in po zabavi oz. učenju. Pri čemer je potrebno zavedanje, da ima vsak med nami različno močne potrebe, hkrati pa vsak razvija svoje načine za zadovoljevanje letih. Teorija izbire poudarja koncept sveta kakovosti; gre za notranji, simulirani svet, ki si ga posameznik gradi na osnovi izkušenj vsega, kar je zanj prijetno in dobro. »Vsebinsko sliko v našem svetu kakovosti uvrščamo v tri kategorije: ljudi, s katerimi smo najraje skupaj, stvari, ki jih doživljamo najraje in ideje ali sistemi prepričanj, ki uravnavajo večino našega vedenja.« (Glasser, 1998: 37-38) Niti dva sveta kakovosti nista enaka, saj niti dve osebi ne zaznavata zunanjega sveta popolnoma enako. Zunanji svet, kakršnega zaznavamo, nenehno primerjamo z našim notranjim svetom kakovosti. Na zunanji svet posameznik vpliva z vedenji, za katera verjame, da mu bodo pomagala pri približevanju stvarnega sveta s podobami iz notranjega sveta kakovosti. Pri tem je pomembno zavedanje, da glede na izkušnje, ki jih ustvarjamo, sami kreiramo tudi podobo svojega notranjega sveta kakovosti. »V operativnem smislu je ta svet jedro našega življenja.« (Lojk, 2003) Vzporednico lahko najdemo v Kantovem kritičnem realizmu in njegovem prepričanju, da »stvari po sebi«, kakršne dejansko so, niso spoznavne, pač pa so spoznavne le »stvari, kakršne so za nas« (Lojk, 2003a: 4). Boffey (1993) nadaljuje, da sposobnost za srečo temelji predvsem na tem, koliko smo kos svetu kakršnega doživljamo, ne pa svetu kot takemu. Kadar svet ni takšen kot bi želeli, je še celo bolj pomembno delati stvari, ki povezujejo naše potrebe po pripadnosti, moči, igrivosti in svobodi z našimi najvišjimi osebnimi pričakovanji. Lojk (2010) poudarja, da je pojem izbire svojevrstna metafora za kreativnost in bogato produkcijo človekovega življenja v celoti, s katero skuša posameznik nadzorovati okoliščine.

Teorija izbire uči, da če želimo razumeti vedenje, moramo vedeti katere spremenljivke skuša organizem kontrolirati in ne, katere spremenljivke nadzorujejo organizem. Pri čemer je nujno razumevanje, da kadar govorimo o vedenju, vedno govorimo o celostnem vedenju, ki je sestavljeno iz štirih neločljivih komponent, ki se v vsakem trenutku življenja dogajajo v vsakem izmed nas: dejavnost oz. aktivnost, razmišljanje, čustvovanje in fiziološki procesi v našem telesu. Glasser (2003) predpostavlja, da je celostno vedenje vedno poimenovano po najbolj očitni od štirih sestavin. Ko enkrat vsako obliko vedenja sprejemamo kot celostno vedenje, se zavedamo, da je vsako naše celostno vedenje izbrano. Direktni vpliv imamo na svojo dejavnost in mišljenje, posreden vpliv pa na svoja čustva in fiziologijo. Dejanski temelj zadovoljstva je usklajenost naših notranjih vodil in našega vedenja.

Če povežemo asertivno vedenje s prepričanji teorije izbire, ki jih uči Glasser (1994), lahko povzamemo, da gre za zavedanje, da je največje zadovoljstvo, ki ga lahko občutimo produkt tistih trenutkov, ko se uresničijo trije pogoji: ko zadostimo pričakovanjem, ki jih imamo glede svojega vedenja ali jih celo presežemo; ko potešimo notranje psihične potrebe; ko je realnost okolice, ki jo zaznavamo v zunanjem svetu usklajena z našimi željami oz. pričakovanji iz našega notranjega sveta kakovosti. Teorija izbire trdi, da smo motivirani od znotraj, zato se vodja treningov zanima za potrebe udeležencev in njihov svet kakovosti v kontekstu odnosov s soljudmi, ki so odločilnega pomena za srečo in duševno zdravje posameznikov. Vodja tudi predpostavlja, da smo za vsa svoja vedenja odgovorni in da z izbiro vedenj izbiramo tudi posledice, zato udeležencem pomaga delati samopresojo, koliko so izbrana vedenja učinkovita za doseganje motivov, ki jih zasledujejo.

### **Asertivnost, samopodoba in samospoštovanje**

Kadar smo asertivni, svojo energijo namenjamo samopresoji izbranega vedenja in se lažje ravnamo po notranji resnici (intuiciji) in višjem jazu (osebi, kakršna bi radi bili). Takrat imamo pozitivno samopodobo in zmoremo več samospoštovanja, kar pa je pogoj za jasno komunikacijo in dobre odnose. »Pomanjkanje asertivnosti korelira s samopodobo. Posamezniki, ki imajo slabšo samopodobo, so tudi manj asertivni.« (Lin idr. 2008, v Ogrinc, 2012: 37) Asertivnost je vedenje, s katerim izraziš svoje mišljenje in občutke, tako prijetne, kakor neprijetne, na neposreden, odkrit način. Hribar (2001) asertivnost opisuje kot sposobnost, da se postaviš za svoje pravice tako, da spoštuješ pravice drugih, da sprejemaš odgovornost za svoje ravnanje, ne da bi obsojal druge ter sposobnost, da najdeš kompromis, ko pride do konflikta. Dragoš (v Petrovoč Erlah in Žnidarec Demšar, 2004: 7) navaja, da gre pri asertivnosti »... predvsem za odnos do svojega gibanja, za filozofijo, življenjski nazor.«

Bistvena je odločitev, da želimo asertivnost pridobiti in uporabljati. To pa je pri ljudeh, ki se odločajo za druge oblike vedenj, kot so pasivno, agresivno ali posredno agresivno, možno le s spremembo življenjskih stališč in vrednot, torej z refleksijo lastnih razmer, v katerih živijo in z drugačnim pogledom nase in druge. Boffey (1993) opisuje, da ljudje navajamo široko pahljačo zunanjih dogodkov, ki so označili naš življenjski neuspeh; razveze, izključitve iz šole, nesoglasja s sostanovalci, nadrejenimi v službi itn. Vendar pa procesa transformacije ne moremo začeti, dokler ne pridemo do točke, ko si priznamo, da so naša vedenja in ideje tisto, kar je za nas destruktivno.

Izbire destruktivnih vedenj se nam utegnejo zdeti čudne, vendar nam pogosto omogočajo zavlačevanje in umikanje od naše osebne odgovornosti za reševanje naših problemov. Pri tem je zanimivo spoznanje, da odgovornost prevzemamo v vsakem primeru, oz., da vsaka odločitev prinaša posledice. »Naša intuicija nas vedno vodi k zdravju, ravnotežju in skladju.« (Boffey, 1993: 25) S tem želim sporočiti, da je naš notranji občutek tisti, ki nam ob izbiri ne-asertivnih vedenj sporoča, da si želimo izbirati drugače. Ker pa življenja ne moremo spremeniti tako, da se usmerimo na tisto, česar nočemo, pač pa, da ustvarimo tisto kar želimo, je potrebna opredelitev svojih potreb, vizij, pričakovanj, želja, da lažje razumemo, kje smo izgubili notranjo moč ter kako jo lahko znova pridobimo.

Za nikogar ne bi smelo biti presenečenje, da se večino svojih idej, vrednot, načel in prepričanj, ki jih uporabljamo kot odrasli, naučimo že v svoji družini, v zgodnjih fazah

svojega razvoja. Ko kot otroci prvič preizkušamo nova vedenja, še ne moremo predvideti dolgoročnih posledic naših izbir. Kasneje pogosto izbiramo že znana vedenja, s katerimi smo morda v preteklosti uspešno poskrbeli za potešitev svojih psihičnih potreb ob drugih. V različnih odnosih smo se naučili izbirati različna vedenja, tista, za katera verjamemo, da bodo zunanji svet čim bolj približala našim željam in pričakovanjem. Glasser (2008) opisuje, da se dojenček že do starosti nekaj mesecev nauči cele pahljače vedenj, tako za izogibanje bolečini, kakor za doseganje zadovoljstva. Tej zakladnici vedenj pa dodaja in odvzema vedenja do konca svojega življenja, ko se osredotoča na trenutne napore zadovoljevanja potreb. Večina ljudi razvije svoja prevladujoča vedenja. Na primer, če se vsakič odločimo, da bomo raje tiho, ker imamo eno ali nekaj slabih izkušenj, in verjamemo, da lahko s komunikacijo zanetimo prepir, je večja verjetnost, da bomo zavoljo miru uporabljali tišino. Tišino izberemo, ker namesto, da delamo samopresojo, presojamo možne odzive drugih. Ker se ne ravnamo po svoji resnični želji (jasno povedati svoje mnenje), se tudi ne zaznavamo kot osebo, kakršna si želimo biti, ob izbiri teh vedenj pa se v odnosih ne počutimo niti povezane niti vredne. S takšnimi izbirami negativno vplivamo na svojo samopodobo in samospoštovanje. Rosenberg (1985) predpostavlja, da je samospoštovanje celota pozitivnih in negativnih stališč do sebe in občutij s katerimi doživljamo sebe ter usmerjamo svoje ravnanje. »Pozitivno stališče ali visoko samospoštovanje pomeni, da se posameznik sprejema takšnega, kot je, da se ceni, da je zadovoljen s seboj, da se čuti vrednega in spoštovanega. In obratno: oseba z negativnim stališčem do sebe ali nizkim samospoštovanjem, se ne ceni, svojih lastnosti ne odobrava, njeno mnenje o sebi je negativno.« (Rosenberg, 1985, v Ogrinc, 2012: 15) Asertivne osebe imajo tesnejši stik z ljudmi, medtem ko manj asertivni v stresnih situacijah ne zmorejo dovolj učinkovito komunicirati in se osamijo, o čemer pišeta tudi Elliot in Gramling (1990, v Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar, 2004: 10), ki navajata: »Asertivnost je tista osebnostna značilnost, ki sooblikuje doživljanje sebe kot osebo, sposobno obvladovati obremenitve in reševati probleme.« (prav tam: 10) Pri čemer je ponovno potrebno zavedanje, da naš občutek povezanosti ni odvisen od odnosa, kakršen je, pač pa od tega, kako si mi interpretiramo ta odnos in kako skrbimo za svoj del odgovornosti ter za usklajevanje svojih pričakovanj do sebe in drugih.

Ponotranjenje asertivnega vedenja je proces, pri katerem uskladimo vse misli in dejanja okrog vrednot, na katerih želimo temeljiti. Človek z razvojem odkriva in izbira bolj ali manj učinkovite oblike vedenja, toda vedno izbira najbolje, kar tisti trenutek zna in zmore. Če izbira manj učinkovita vedenja, njegovo samospoštovanje pada. V kolikor pa izbira vedenja, s katerimi učinkovito teši svoje potrebe, raste kot osebnost in razvija pozitivno samopodobo.

## **Odnos**

»Po svoji naravi smo ljudje socialna bitja. Za svoje duševno zdravje ali srečo se moramo dobro razumeti z ljudmi, s katerimi živimo.« (Glasser, 2003: 14) Pri tem pa je pomembno razumeti definicijo odnosa, kot jo razlaga teorija izbire - odnos je naše vedenje, s katerim ob drugi osebi zadovoljujemo svoje potrebe. Prepričanja iz katerih izhajamo in dejanja, ki jih izbiramo, naredijo odnos bolj ali manj zadovoljiv. Za kakovost odnosov smo v celoti odgovorni sami, ker imamo kontrolo le in izključno nad svojim vedenjem (Glasser, 1998). Glasser (1998) nadalje pravi, da imajo vse dolgotrajne duševne težave svoj izvor v

nezadovoljujočih odnosih z drugimi ljudmi, pri čemer so odnosne težave vedno težave v sedanosti, bodisi živimo v nezadovoljujočem odnosu ali pa odnosa sploh nimamo.

Udeleženci treningov asertivnosti se treninga udeležijo z namenom reševanja težav, ki jih doživljajo v svojem odnosu do bližnjih, v partnerstvu, v družini, v šoli, na delovnem mestu itn. V vseh nezadovoljujočih odnosih, ki jih opisujejo, se pojavlja ena ali več od štirih različic iste težave: 1. Hočem, da narediš nekaj, česar nočeš narediti. 2. Hočeš, da naredim nekaj, česar nočem narediti. 3. Oba terjava drug od drugega nekaj, česar nočeva. 4. Skušam se pripraviti, da bi naredil nekaj, česar nočem.

Teorija izbire je zamenjava za psihologijo zunanjega nadzora so-človekovega vedenja. Ker je večina ljudi zainteresiranih za to, da bi se ob drugih počutili povezane in vredne, teorija izbire namesto sedmih pogubnih navad za odnose: kritiziranje, obtoževanje, pritoževanje, nerganje, grožnje, podkupovanje ali nagrajevanje zaradi kontrole, ponuja sedem povezujočih navad: podpiranje, opogumljanje, poslušanje, sprejemanje, zaupanje, spoštovanje, pogovor o razlikah (Glasser, 2000). Vodja treninga asertivnosti izhaja iz prepričanj, ki slonijo na teoriji izbire, in se zaveda, da je za udeležence uničujoče prav njihovo tradicionalno prepričanje, da lahko nadzorujejo vedenja soljudi, zato jih s povezovalnimi vedenji uči, kako sprejeti drugačno razmišljanje drugih udeležencev in z njimi vzpostaviti ustrezne odnose.

## **1. Prepričanje teorije izbire: moje vedenje je moja izbira**

Žal je večina ljudi prepričanih, da se da nadzorovati vedenje drugih ljudi in obratno, da so njihova vedenja odgovor na vedenja drugih oz. na okoliščine. Čeprav drugim ne pustimo upravljati z našim vedenjem in nam je nevdržno, da to kdo poskuša, nenehno silimo druge, naj počenjajo stvari, ki se nam zdijo smiselne, čeprav oni ne vidijo smisla v tem. To prepričanje uničuje odnose. Ko ga uporabljamo v nekem odnosu, nam onemogoča, da bi se povezovali, čeprav gre za osebe, s katerimi bi želeli biti povezani. To razširjeno prepričanje je v ozadju vseh naših neuspešnih in nesrečnih odnosov. »Če se on tako obnaša do mene, potem se jaz do njega ne morem obnašati drugače,« pogosto slišimo. Ker drugi ob tem, ko slišijo informacijo z naše strani pogosto ravnajo tako kot smo želeli, zmotno sklepamo, da smo mi povzročili to vedenje. Ne razumemo, da gre za sovpadanje našega interesa z njihovim. Glasser (2003) uči o tem, da v kolikor smo pripravljeni umreti ali prenašati bolečine, nas nihče ne more pripraviti, da bi storili nekaj, česar nočemo. Asertivnost uči presoje lastnih vedenj, s katerimi poskušamo dosežati svoje cilje, se samouresničevati, spoštovati sebe in druge, jasno komunicirati in imeti iskrene odnose. Ogromno pridobimo na osebni svobodi, če se začnemo ukvarjati s presojo lastnih vedenj in se zavedati, da vse, kar delamo, počnemo z namenom. »S tem, da sprejemamo sami sebe kot rešitev, sprejemamo predpostavko, da naša duševna navodila nimajo naloge naj spreminjajo situacije, v katere pridemo, pač pa iščemo načine, po katerih bomo v teh situacijah lahko ohranjali ravnotežje.« (Boffey, 1993: 74)

S ponotranjenjem prepričanja, da je naše vedenje naša izbira, sprejemamo dejstvo, da se počutimo kakor se, zaradi načina svojega razmišljanja in ravnanja oz. zaradi svojih prepričanj in pričakovanj, ki jih gojimo do drugih. Prav tako sprejemamo načelo, da imamo neposreden vpliv na svoje misli in dejanja, preko tega pa posredno kontrolo nad svojimi čustvi in fiziologijo. To pomeni, da verjamemo v obstoj notranjih signalov v nas, ki nam nenehno poročajo o našem duševnem počutju. Spomnimo se, ko nas nekdo nekaj prosi in ne



želimo ustreči njegovi prošnji. Naš notranji signal oz. občutek nam sporoči, kaj v resnici želimo in česa ne. Če smo prepričani, da z odločnim »ne« zavračamo osebo, ki nas je prosila, in ne njene prošnje, hkrati pa si želimo ostati povezani s to osebo, rečemo: »Prav, bom.« Prošnji sicer ne ugodimo z veseljem, pač pa z grenkim priokusom. Možno je, da se z osebo katere prošnjo smo sprejeli, ne počutimo nič bolj povezane, kot bi se, če bi jasno zavrnilo njeno prošnjo in ji pomagali iskati druge rešitve. V kolikor podobna vedenja izbiramo v mnogih odnosih, se na koncu lahko počutimo same in izčrpane. Boffey (1993: 74) opisuje, da je naša intuicija povratno-informacijski sistem, ki nam pomaga usklajevati naše vedenje. Kadar resnično sledimo svoji intuiciji, smo v svojem vedenju bolj ljubeči in s tem močnejši, bolj igrivi in svobodnejši. Namen asertivnosti je sprememba prepričanja, da nas drugi lahko kontrolirajo, v usmerjanje pozornosti k svojemu notranjemu ravnovesju. Kadar smo asertivni, verjamemo, da lahko svoje potrebe najbolje tešimo, če se vedemo v skladu s svojo vizijo osebe, kakršna želimo biti.

## **2. prepričanje teorije izbire: za drugega je moje vedenje le informacija, kar bo počel z njo je njegova izbira in obratno**

Teorija izbire uči, da so informacije vse, kar lahko dobimo iz zunanjega sveta (Glasser, 1998). Naj za lažje razumevanje nadaljujem z razvijanjem primera o zavračanju prošenj: ker ne spoštujemo svojega notranjega glasu, ki nam nenehno sporoča, česa si v resnici želimo, delamo proti sebi. V jeziku teorije izbire bi temu rekli konflikt potreb. Na nek način želimo zadovoljiti svojo potrebo po svobodi (vzeti si nekaj časa zase), za katero nam je naš notranji glas sporočil, da je v tem trenutku v ospredju, prednost pa damo zadovoljevanju potrebe po moči (brez mene ne bo zmogel). Ker je naše vedenje celostno, svoje nezadovoljstvo tako ali drugače tudi izražamo. Drugim ponujamo nejasne informacije, za katere pričakujemo, da jih bodo razumeli tako kot mi želimo. Morda si želimo, da bi drugi opazili, kako težko nam je, in našli drugo rešitev zase ali da bi nam bili zelo hvaležni za naša dejanja ali kaj podobnega. Seveda ima tudi oseba, ki nas v tem primeru nekaj prosi, svoje potrebe, zasleduje svoje cilje ter skladno s tem zaznava okolje. Naše nejasne informacije si interpretira po svoje, odvisno od tega, kakšen je njen namen. O tem, kako bo druga oseba razumela naše informacije, ne moremo odločati. Seveda pa lahko na to vplivamo.

Glasser trdi, da lahko nadziramo le svoje vedenje. Če storimo nekaj, kar nas drugi prosijo, je to naša izbira (Glasser, 1997, v Lojk, 2003). V kolikor smo asertivni se zavedamo, da je vse naše vedenje izbrano. Če skrbimo za svoj občutek povezanosti v odnosih, je večja verjetnost, da bomo pridobili tudi občutek moči, se počutili vredne, slišane, upoštevane. Občutka povezanosti ne ustvarjamo tako, da delujemo proti sebi, pač pa kadar skrbimo zase in svoj odnos do drugih. Od nas je odvisno, kako si bomo razlagali informacije, ki nam jih s svojimi vedenji sporočajo drugi. Včasih nekateri v odnosu z nami izbirajo vedenja pri katerih izhajajo iz vloge žrtve. Informacije, ki nam jih ponujajo, lahko razumemo na zelo različne načine. Morda se nam tak posameznik zasmili in mu želimo pomagati, lahko pa informacijo razumemo, da je to njegov najboljši način, da v odnosu z nami zase dobi tisto kar želi. Preko razumevanja informacij izbiramo svoja ravnanja, da bomo zase dobili več tistega, česar si želimo in potrebujemo. Zato teorija izbire in asertivnost uči, da je pomembno spoštovati

svoje notranje signale, hkrati pa v skrbi za odnos drugim ponujati jasne informacije, ob katerih bodo tudi drugi ob nas lažje skrbeli zase.

### **3. prepričanje teorije izbire: moja odgovornost je, da ti po svojih najboljših močeh posredujem vse pomembne informacije, kar pa boš ti počel z njimi, je tvoja izbira**

Prepričanje, da s svojim vedenjem lahko dosežemo spremembo vedenja druge osebe, je najtežje, ko smo prepričani, da je to naša dolžnost. Ljudje se pogosto počutijo izmučene v neuspešnih poskusih pomagati drugim, vzgajati druge, spreminjati druge itn. V tem primeru gre za to, da sebi postavljajo nalogo, ki je že od začetka obsojena na neuspeh. Če s tem merimo svojo uspešnost, ne preseneča, da mnogi vodstveni delavci trpijo zaradi občutka neuspešnosti in nekompetentnosti. Pogosto ti posamezniki verjamejo, da je njihova odgovornost dati ljudem, s katerimi so v odnosu, dovolj jasne informacije, ob katerih se bodo lahko spremenili po njihovih merilih. Res je naša odgovornost do sebe in drugih posredovati jasne informacije. Težava pa nastane, ko od drugih pričakujemo, da bodo ravnali tako, kot mi menimo, da bi bilo za njih najboljše. V resnici pa si mi to želimo zase, za svoj občutek lastne vrednosti, z namenom zadovoljevanja svoje potrebe po moči. Pomembno je zavedanje, da je vsak posameznik notranje motiviran subjekt, s svojimi potrebami in svojimi predstavami v svetu kakovosti, tudi otroci, partnerji, učenci idr. Vedenje ljudi je raznovrstno in kreativno, za doseganje lastnih ciljev imajo veliko možnosti. V kolikor imamo zase postavljene jasne in osmišljene cilje, najdemo tudi pot, da jih dosežemo.

Kar naj bi asertiven posameznik počel, je, da zase ozaveš svojo vlogo partnerja, starša, vodje, učitelja ali prijatelja in drugim ponudi jasne informacije za katere presoja, da jih iz svoje vloge mora in želi dati in za katere meni, da jih drugi potrebujejo. Naša uspešnost se ne kaže v tem, kako ravna druga oseba, temveč v tem, kar smo v okviru svoje vloge pripravljene narediti sami; se drugim približati, jim ponuditi čim več možnosti izbire med informacijami, ki jih nudimo in se nam zdijo koristne za razumevanje z osebo s katero smo v odnosu. Smiselno je, da z drugimi govorimo o razlikah glede mnenj, ki jih imamo in jim ponudimo prostor, da se izrazijo ter jih poslušamo, ko nam razlagajo, česa si želijo in kaj potrebujejo. Tako lažje skrbimo za svoje razumevanje drugih. Pomembno je sprejeti, da je izbira vedno v domeni posameznika in za to mi ne moremo biti odgovorni. Nemogoče je sprejemati odgovornost za vedenja drugih ljudi, tudi, če smo njihovi vodje, učitelji, starši itd. V kolikor verjamemo, da je naša odgovornost doseči, da se bodo drugi vedli tako, kot mi menimo, da je prav, namen asertivnega vedenja ne bo dosežen, saj ne bomo občutili notranjega zadovoljstva, ki izhaja iz občutka povezanosti. O tem piše tudi Boffey (1993: 88): »Če sprejmete vlogo, ki temelji na predpostavki, da ste odgovorni za srečo drugih, utegnete občutiti krivico, lahko pa se vas polotijo tudi dvomi o smiselnosti spremembe vedenja.« Kadar izhajamo iz pozicije moči, prihajamo v konflikt s potrebo po pripadnosti. Kar bi v praksi pomenilo: v kolikor bo drug ravnal tako, kot jaz pričakujem od njega, se bom počutil vrednega in povezanega, v kolikor pa ne, se bom počutil nevrednega in nepovezanega. To pomeni, da odgovornost za svojo srečo prelagamo na drugega. V kolikor drugi tega ne sprejme in se ne uskladi z nami, ostajamo nesrečni. S tem prepričanjem si izbiramo nenehno nezadovoljstvo, saj rešitve za svojo srečo iščemo zunaj in ne znotraj sebe.

## Trening asertivnosti

Kot so navajali že Aschen (1997), Alberti in Emmons (2001), se koncept treninga asertivnosti nanaša na opredelitev namena samega treninga (v Ogrinc, 2012). Cilji pri treningu asertivnosti so lahko postavljeni individualno, nekaj pa je skupnih vsem udeležencem. Nekateri od skupinskih ciljev so: »... da preko treninga udeleženci skušajo spremeniti lastno percepcijo, da povečajo svojo asertivnost, da se naučijo izražati emocije, misli in da začnejo graditi trdnejšo samozavest.« (Lin idr., 2008, v Ogrinc, 2012: 36) Posamezniki skozi trening ugotavljajo, kaj v resnici želijo, presojujejo kaj počnejo, da bi želene dosegli, ter ali jim njihove izbire koristijo pri doseganju zelenih ciljev. Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar (2004) pišeta, da trening asertivnosti posamezniku nudi možnosti za raziskovanje virov moči in ponuja pot za odkrivanje sebe; kdo sem, kaj si resnično želim – neodvisno od pričakovanj in zahtev drugih ljudi. Namen treningov je udeležencem omogočiti izkušnjo, preko katere lažje razumejo in sprejmejo, da: »... naše življenje temelji na tem, kakor ga zaznavamo,« (Lipton, 2005: 15) pri čemer imamo popoln vpliv nad izbiro asertivnega vedenja. Trening ponuja možnosti za samopresojo, preko katere udeleženci ugotavljajo, da je izbira asertivnega vedenja boljša kot dosedanja vedenja, s katerimi niso zadovoljni.

Bertoncelj (2010) pravi, da je asertivnost vsota socialnih in komunikacijskih spretnosti, ki se jih lahko naučimo. Treningi, namenjeni učenju asertivnosti lahko potekajo individualno ali v skupini. Izkušnje na CPM kažejo, da je trening asertivnosti v skupini učinkovitejši, saj imajo posamezniki podporo skupine, ki jih razume, hkrati pa omogoča izkušnjo, da v varnem okolju, drug ob drugem trenirajo pridobljeno znanje, dajejo in od drugih dobivajo povratne informacije ter si omogočajo priložnosti, preko katerih preizkušajo, kako se počutijo ob tem, ko so usmerjeni nase in so jasni v komunikaciji. Komunikacija na treningih je namenjena pogovoru o konkretnih slikah znotraj naših svetov kakovosti ter pridobivanju praktičnih izkušenj, preko katerih lahko udeleženci usklajujejo svoja mnenja. Hribar (2001) pravi, da vodja treninga in skupina, krepi uspešne oblike izkušenj. Člani skupine se učijo posameznih veščin z opazovanjem, predpostavljanjem (imaginacijo) in prakticiranjem veščin (na primer igranjem vlog, poskusi izbire različnih vedenj v različnih socialnih situacijah). Skupinski trening je bolj učinkovit, ker gre za delitev izkušenj z drugimi člani in identifikacijo s problemi drugih. Pri tem udeleženci treningov poročajo o podobnih izkušnjah, kot jih opisuje Field (1999: 30), ki pravi, da je »notranje potovanje k zavedanju samega sebe zelo osebno. Nihče ne potuje po naši osebni poti, čeprav drugi lahko potujejo skupaj z nami. Nihče ne more najti naše poti, le sami jo lahko.«

Teorija izbire uči, da zadovoljni ljudje presojujejo sebe, nezadovoljni pa druge ljudi. Spomnimo se na koga ali kaj smo usmerjeni, kadar frustriramo – po vsej verjetnosti na tistega ali tisto, na kar nimamo neposrednega vpliva (okolščine, druge posameznike, preteklost itn.). V procesu treninga asertivnosti udeleženci presojujejo lastna vedenja, hkrati pa se učijo ob tem, ko opazujejo vedenja drugih, ki jim ponujajo povratne informacije z namenom, da učinkoviteje presojujejo svoj napredek. Pri tem se udeležence spodbuja, da se primerjajo le s seboj (pred treningom), saj le preko samopresoje lahko presojujejo lasten napredek. S čimer se strinja tudi Field (1999), ki pravi, da vsakič, ko se primerjamo z nekom drugim, ne verjamemo v sposobnost, da bi sami pravilno izbrali. Temelj asertivnega vedenja je občutek

in zavedanje, da nam ni treba tekmovati z drugimi ljudmi in da nam za dobro počutje ni potrebno drugih poniževati ter se neprestano dokazovati. Videmšek, Zaviršek in Zorn (2002) ugotavljajo, da nam bo asertivno vedenje omogočilo, da naš občutek lastne vrednosti ne bo povsem ali v veliki meri odvisen od priznanja, ki ga bomo dobili iz zunanjega sveta.

Velika prednost treningov asertivnosti je enostavnost postopka, ki se ga lahko nauči veliko ljudi. Vendar, če te enostavnosti ne razumemo na pravi način, lahko postane pomanjkljivost. Ljudem se zdi, da metode in tehnike že obvladajo, začnejo jih uporabljati, nekateri celo sami izvajati treninge asertivnosti. Menijo, da so asertivni, a so zaradi svojih nespremenjenih prepričanj in pričakovanj do drugih še vedno nezadovoljni. Na Društvu CPM menimo, da udeleženci pridobijo vpliv in nadzor nad svojim življenjem tako: »..., da jim pomagamo razumeti, s kakšnimi prepričanji so izgubili svoj občutek notranje moči ter kako jo lahko znova pridobijo.« (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar, 2004: 10-11) V procesu treninga asertivnosti govorimo predvsem o sedanjosti in raziskujemo smer, v katero bi radi spremenili svoje življenje. Izogibamo se razpravi o simptomih in očitkih, ker so le-ti način, ki ga udeleženci najpogosteje izbirajo z namenom opravičevanja svojega vedenja v odnosih, v katerih niso zadovoljni. Training pomaga udeležencem, da najdejo novo povezavo z ljudmi, ki jih potrebujejo. Da pa to lahko naredijo (ne le tehnično naučeno) in se pri tem počutijo dobro, je nujno, da spremenijo svojo zaznavo odnosa in pogled nase. Udeleženci presojujejo ali se s svojim izbranim celostnim vedenjem z drugimi povezujejo ali od njih oddaljujejo. V kolikor ugotovijo, da jih trenutne izbire ne zadovoljujejo, jim vodja in skupina pomagajo, da najdejo učinkovitejše načine, ki vodijo k boljši povezanosti.

Ko se pomikamo proti življenju, zedinjenemu okrog novih načel, idej, predpostavk in prepričanj, nas lahko postane strah, da se ne bomo več znašli v vsakdanjih situacijah svojega življenja. Ta strah je največji v prehodnem obdobju, ko nismo več »prejšnji«, »novi« pa tudi še ne. Boffey (1993) pravi, da so »nore« in tesnobne misli v procesu transformiranja normalne. Če ne »razlomimo« tega, kar že obstaja, ne bomo mogli ustvariti nič novega. Bistveno je, da se človek lahko zgleduje, deli izkušnje in presoja rešitve, ki mu pomagajo ostajati v stiku s seboj, ob hkratnem usklajevanju z okoljem. Prav to je tisto, čemur so namenjeni skupinski treningi asertivnosti.

## **Zaključek**

Asertivnost je vedenje, ki sledi intuiciji in omogoča, da okušamo ljubezen, moč, veselje in svobodo, ki so znotraj nas. Ta proces lahko daje najvišjo obliko svobode, zmožnost srečnega življenja, brez želje po obvladovanju drugih, okolice ali občutka, da se drugim pustimo obvladati, saj sprejemamo, da je to nemogoče. Pot asertivnosti, kot izbire vedenja ni vedno lahka, vendar pa nas popelje v navdihujoče popotovanje k sebi - osebi, kakršna želimo biti. Boffey (1993) piše, da je za mnoge ravnati po predpostavki, da je vir sreče notranji, ne zunanji, nekaj povsem novega. Če pa razumemo, da v svojem zaznavanju resničnosti delamo pomemben premik, in če sprejemamo dejstvo, da bo pri tem veliko neznank, se lahko odločamo, da bomo ravnali po zaupanju, gotovosti in upanju, ne pa po strahu, dvomu in obupu.

Stara vedenja opustimo, ko smo se odločili za boljša vedenja. Če se odločimo, da ne bomo več uporabljali novih vedenj, se utegnejo neučinkovita vedenja ponovno prikazati kot

naša najboljša izbira. Asertivnost je proces, ki prav zaradi ponotranjanja prepričanj terja vizijo, čas in trdo delo. Ko se posameznik odloči stopiti na pot samoprenavljanja, ga lahko čakajo trenutki dvoma, zbeganosti, strahu in negotovosti. Vendar, v kolikor se držimo postopka, katerega se učimo na treningih, postanejo pozitivne spremembe zares globoke. Ena izmed najhujših ovir pri uspešni spremembi je želja, da bi z gotovostjo vedeli, kakšen bo izid. Radi bi imeli kontrolo. Najučinkovitejša strategija pri soočanju s strahom je, da postorimo tisto, kar se nam v določenem trenutku znajde na poti in živimo, »tukaj in zdaj.« Kadar živimo v sedanjosti, si omogočamo pristen stik s seboj in kontakt z osebo, s katero smo v odnosu. Šele takrat smo sposobni samozavedanja in jasnega sporočanja informacij, hkrati pa iskrenega spoštovanja in želje po razumevanju drugih, kar je temelj asertivnega vedenja.

## Literatura:

- Bertoncelj, F. (2010). *Agresivnost vs. Asertivnost. Magistrsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Boffey, B. (1993). *Umetnost samoprenove*. Radovljica: Regionalni izobraževalni center.
- Field, L. (1999). *Kako si pridobimo samospoštovanje*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Glasser, W. (1994). *Kontrolna teorija*. Ljubljana: Založba Talux.
- Glasser, W. (1998). *Teorija izbire – nova psihologija osebne svobode*. Radovljica: Mca.
- Glasser, W. (2000). *Realitetna terapija v praksi*. Radovljica: Mca, Regionalni izobraževalni center.
- Glasser, W. (2003). *Opozorilo: Psihijatrija je lahko nevarna za vaše duševno zdravje*. Radovljica, Mca.
- Glasser, W. (2008). *Fibromialgija: upanje iz povsem nove perpektive*. Ljubljana: Luisa.
- Hribar, N. (2001). *Skupinsko delo z mladostniki*. Psihološka obzorja, 10 (1), 71-79.
- Kobal Pavčič, D. (1998). *Vpliv programa za spodbujanje duševnega zdravja na samopodobo mladostnikov: utvara ali resničnost?* Psihološka obzorja 7(2), 47-69.
- Lipton, B.H. (2005). *Biologija prepričanj – Znanstveni dokaz o nadvladi uma nad materijo*. Kranj: Zavod V.I.D.
- Lojk B., (2010). *Psihoterapija na slovenskem*. Kranj: Inštitut za realitetno terapijo.
- Lojk L., (2003). *Študijsko gradivo za petdelno izobraževanje iz Teorije izbire in Realitetne terapije: Začetni teden izobraževanja iz teorije izbire, realitetne terapije in negospodovalnega vodenja*. Kranj: Svetovalno izobraževalni Center.
- Lojk L. (2003a). *Študijsko gradivo za petdelno izobraževanje iz Teorije izbire in Realitetne terapije. Nadaljevalni teden izobraževanja iz teorije izbire, realitetne terapije in negospodovalnega vodenja*. Kranj: Svetovalno izobraževalni Center.
- Ogrinc, P. (2012). *Trening asertivnosti kot metoda preventivnega dela z mladimi. Diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Petrovič Erlah, P. in Žnidarec Demšar, S. (2004). *Asertivnost – Zakaj jo potrebujemo in kako si jo pridobimo*. Nazarje: Argos.

Videmšek, P., Završek, D., Zorn, J. (2002). *Inovativne metode v socialnem delu: opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje*. Ljubljana: Študentska založba.