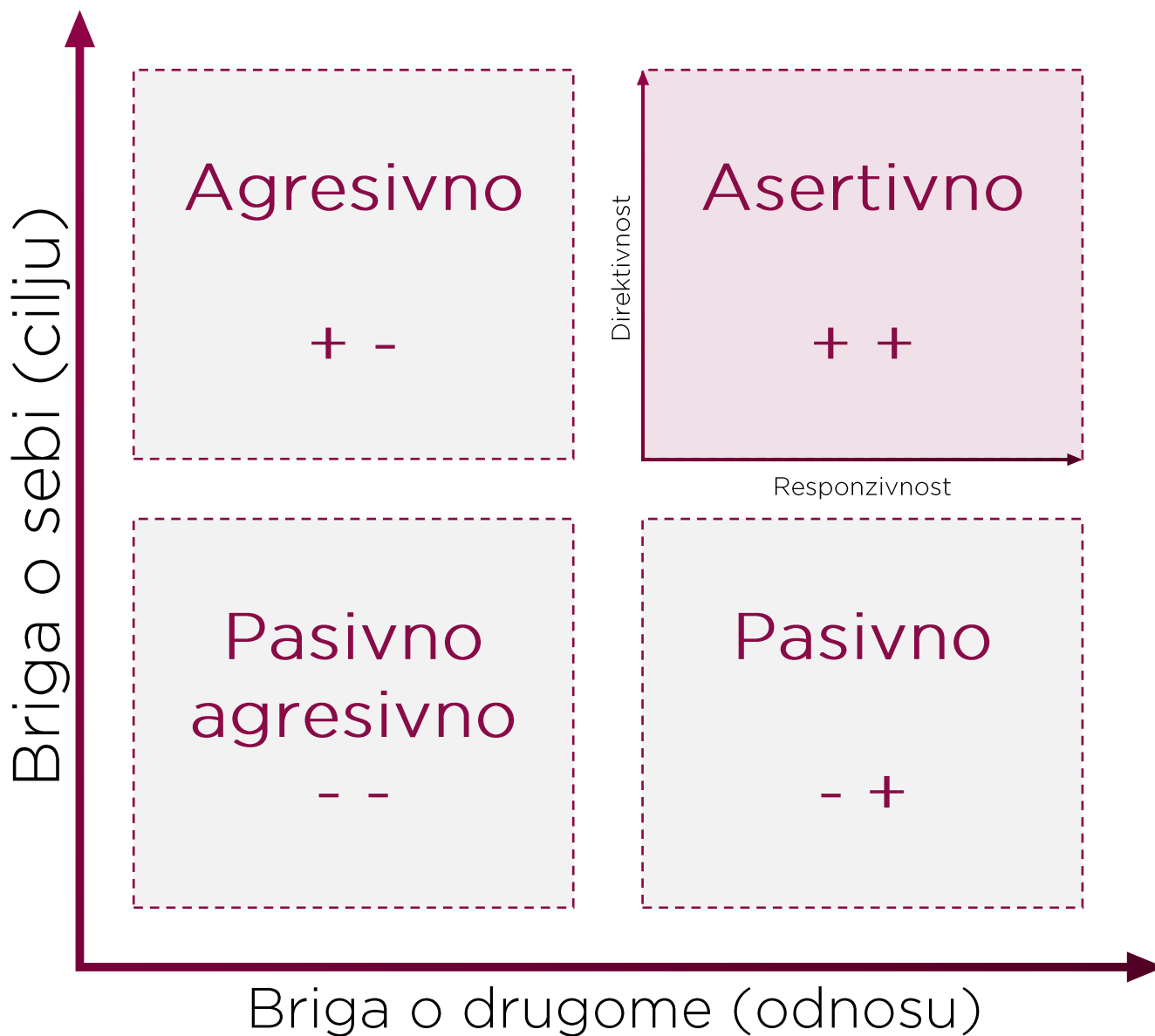


Načini reagovanja u komunikaciji



Blokirajuća i korisna uverenja koja nas drže van i u asertivnosti

Briga o sebi (cilju)

Ja znam da sam u pravu i nemam šta da objašnjavam / neću kompromis...
Moram da imam kontrolu nad situacijom
Oni bi morali da znaju da...
Ako bismo uradili na moj način, imali bismo najbolji rezultat
Moram da im pokažem svog boga
Ne zaslužuje da ja...
Ne mogu da verujem da ne vidi i sam
Nemam vremena da diskutujem s njima...

+ -

Kad ranije nisu hteli da urade po mom, neću sad ni da im kažem šta mislim...
Ja to znam bolje, ali neka ih, sami će sebi biti krivi...
Ja se ne slažem s njima a i njih baš briga za mene...
Bolje da ne znaju šta ja stvarno nameravam...
Ako kažem otvoreno, on će to zloupotребiti...

- -

Ako ja imam ideju, možda je imaju i oni
Hajde da čujem kako njemu ovo izgleda
Ako bi znao šta osećam u vezi sa tim, možda bi promenio...
Mora da postoji zajednička osnova između moje ideje i onoga što on želi
Ne mogu da mi čitaju misli
I ja imam pravo da očekujem a i on ima pravo da...

+ +

Ja ni ne znam šta mislim, pa nek bude po njihovom...
Verovatno nemaju sad vremena za mene
Neprikladno je govoriti svoje potrebe u ovoj situaciji...
Povrediću je ako kažem šta mislim...
Nije bitno sad, mogu ja i drugi put...
Ne želim da stvorim tenziju ili konflikt...
On je glavni, pa treba da slušam šta kaže
Ne umem ja to lepo da objasnim...

- +

Briga o drugome (odnosu)

Da sumiramo...

Pasivna	Pasivno agresivna	Agresivna	Asertivna
Prihvata tuđe mišljenje i potrebe	Zadržava svoje mišljenje ali ga ne iznosi otvoreno	Nameće svoje mišljenje i potrebe	Izražava mišljenje, osećanja, potrebe I sluša tuđe...
Submisivan prema drugima	Submisivan prema drugima ali nezadovoljan	Dominantan u odnosu na druge	Jednake pozicije
Prihvatanje ili delimična frustracija	Frustriran	Nadmen ili besan	Smiren i samouveren
Ne zastupa sebe (- +)	Ne zastupa ni sebe ni druge (- -)	Ne zastupa druge (+ -)	Zastupa i sebe i druge (+ +)