

# 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 odbijanje. —
- 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-