

Присвячується Джеффу

Randy J. Paterson, PhD

● THE ASSERTIVENESS WORKBOOK



**How to Express
Your Ideas &
Stand Up for Yourself
at Work &
in Relationships**



Second edition

Ренді Дж. Патерсон

● ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК З АСЕРТИВНОСТІ



**Як висловлювати свої
думки і відстоювати
себе на роботі
та в стосунках**



2 видання

Переклад з англійської Марти Бай

Житомир
«Морфеус»
2023

УДК 159.9
П29

*За редакцією кандидата психологічних наук,
доцента Едуарда Крайнікова.*

Патерсон Ренді Дж.

П29 Практичний посібник з асертивності. Як висловлювати свої думки і відстоювати себе на роботі та в стосунках. — Житомир : Морфеус, 2023. — 400 с.

ISBN 978-617-95297-8-8

Ви звикли тримати свою думку при собі? Чи тиснути на співрозмовника? Може, схильні маскувати свою ворожість та кепкувати? І які маєте результати?

Оберіть асертивність — набагато ефективнішу стратегію, яка допоможе вам налагодити комунікацію з людьми та досягти успіху в кар'єрі та стосунках.

Доктор психології, психотерапевт Ренді Дж. Патерсон (Канада) пропонує відпрацювати корисні навички, засновані на когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), які допоможуть вам покращити соціальну взаємодію, впевнено і чітко самовиражатися. Ви дізнаєтеся, як встановлювати особисті кордони, сприймати критику, управляти конфліктами.

Книга стане в пригоді всім, хто хоче здобути контроль над власним життям, зменшити почуття безпорадності та повноцінно перебувати у стосунках.

УДК 159.9

Copyright

© 2022 by Leah Aguirre and Geraldine

O'Sullivan Instant Help Books

An imprint of New Harbinger

Publications, Inc. 5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

© Морфеус, 2023

© Бай М.Б., переклад, 2023

© Ватман К.П., обкладинка, 2023

ISBN 978-617-95297-8-8

«Якщо ви бажаєте бути більш асертивними, єдине питання, яке ви повинні поставити собі: “Чи готовий я зробити щось, щоб допомогти собі?” Якщо відповідь позитивна, вітаємо! Ви знайшли посібник, який допоможе вам “бути асертивним”, тобто бути тим, ким ви є, і ефективно самостверджуватися. Усе, що вам потрібно зробити,— це відступити від власного шляху і слідувати інструкціям у посібнику. Визначте, що в ньому резонує з вашим власним досвідом і що працює; не турбуйтеся про те, що вам здалося недієвим. Він дарує вам можливість мужньо бути собою. І я вболіваю за те, щоб ви це зробили».

— *Моллі Цанг, засновниця Abella Consulting, авторка радіошоу, подкасту та відеосеріалу Say It Skillfully*

«Посібник з асертивності показує, що в нашому житті насправді можливо мати чудові стосунки зі складними людьми. У чому секрет? Змінити власну поведінку, а не їхню. Я вдячний за цей розумний, прагматичний посібник».

— *Чарльз Монтгомері, автор книги Happy City («Щасливе місто»)*

«Це оновлене видання „Практичного посібника з асертивності” є авторитетним, чітким, практичним і сповненим науково обґрунтованих стратегій, які допоможуть вам стати більш асертивною людиною. Якщо вам важко давати чи отримувати зворотний зв’язок, висловлювати свою думку чи впевнено протистояти іншим, то це саме та книга, на яку ви чекали!»

— *Кім С. Добсон, д-р філософії, професор клінічної психології в Університеті Калгарі та президент Всесвітньої конфедерації когнітивно-поведінкової терапії*

«Чим довше я практикую когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), тим чіткіше бачу, що асертивність є критично важливим компонентом успішного психологічного подолання, або копінгу. „Практичний посібник з асертивності” Ренді Патерсона — найкращий з наявних ресурсів: зручний у використанні, науково обґрунтований та ефективний. Він має бути на кожній книжковій полиці».

— Ден Білскер, д-р філософії, співавтор книги *Psychological Health and Safety* («Психологічне здоров'я та безпека»)

«Це виняткова книга, сповнена мудрих спостережень і клінічної практики від досвідченого терапевта і письменника. Читачі будуть повністю заглиблені в живий текст викладу, тематичні дослідження та яскраві приклади, наведені для ілюстрації ключових концепцій. Чудове читиво!»

— Лінн Олден, д-р філософії, клінічний психолог, співредактор *International Handbook of Social Anxiety* («Міжнародний підручник із соціальної тривожності»)

«Ренді Патерсон бере сучасні знання з клінічної психології і перетворює їх на дуже читабельний, вдумливий, чіткий і практичний метод вирішення проблем, які впливають на багато аспектів нашого життя. А завдяки своєму доречному гумору він зробив чудовий клінічний ресурс ще кращим».

— Ян Р. Ніколсон, д-р філософії, колишній президент Канадської Психологічної Асоціації

Відгуки до першого видання

«Проблеми з асертивністю, включно з надмірною невпевненістю в собі, агресивністю і пасивною агресивністю, зачіпають мільйони людей, призводячи до страждань і підриваючи потенціал для щасливого, повноцінного життя. У „Практичному посібнику з асертивності” Ренді Патерсон поєднує науку та клінічний досвід, щоб створити повний посібник для подолання проблем з асертивністю. Поєднуючи мудрість, дотепність і співчуття, цей складний, але дуже читабельний посібник показує людям, як структуровано, крок за кроком підвищити свою асертивність. Це обов’язкове читання для всіх, хто працює над своєю асертивністю, а також для терапевтів, які працюють з проблемами асертивності».

— *Стівен Тейлор, д-р філософії, асоційований професор
Університету Британської Колумбії, співредактор
журналу Behavior Research and Therapy*

«Цей практичний посібник буде корисним ресурсом для тих, хто наразі бореться з труднощами, пов’язаними з упевненістю в собі. Він не лише допоможе людям вирішити проблеми асертивності, але й торкнеться таких важливих тем, як потреба в контролі, управління конфліктами і навіть прийняття компліментів. Коротко кажучи, він має потенціал, щоб ефективно змінити ваше життя».

— *Брайан Кокс, д-р філософії, психолог, асоційований
професор психіатрії в Університеті Манітоби, автор
понад ста опублікованих наукових статей про тривожні
розлади та депресію*

Примітка видавця

Ця публікація має на меті надати точну та достовірну інформацію щодо висвітленої тематики. Вона розповсюджується з розумінням того, що видавництво не займається наданням психологічних, фінансових, юридичних чи інших професійних послуг. У разі потреби в експертній допомозі або консультації слід звертатися до компетентного фахівця.

Зміст

Передмова до другого видання	11
Розділ I. На старті.....	17
Глава 1. Бути собою.....	19
Глава 2. Чотири стилі спілкування	39
Глава 3. Десять принципів асертивності.....	71
Розділ II. Подолання бар'єрів на шляху до асертивності.....	95
Глава 4. Подолання бар'єру стресу.....	97
Глава 5. Подолання соціального бар'єру.....	115
Глава 6. Подолання бар'єру переконань.....	135
Глава 7. Асертивне мислення	151
Розділ III. Досягнення асертивності.....	171
Глава 8. Стати помітним: невербальна поведінка	173
Глава 9. Бути присутнім: висловлюємо свою думку	197
Глава 10. Мистецтво приймати подарунки: отримання позитивного зворотного зв'язку	213

Глава 11. Надання корисного позитивного зворотного зв'язку	227
Глава 12. Приймати удари: отримання негативного зворотного зв'язку	245
Глава 13. Конструктивно і некритично: надання коригувального зворотного зв'язку	273
Глава 14. Захист своїх кордонів: асертивне «Ні»	293
Глава 15. Звертатися з проханнями, не контролюючи інших.....	311
Глава 16. Зворотний відлік до моменту конфронтації	329
Глава 17. Конструктивна конфронтація	351
Післямова. Бути собою	383
Картка асертивності.....	388
Лист запиту	390
Подяки.....	392
Список використаних джерел	394
Додаткова література	395

Передмова до другого видання

Яка ж це була подорож!

Багато років тому я був присутнім на щорічних зборах Американської психологічної асоціації (АПА), дивовижному дійстві із сорока майданчиків доповідей, семінарів, постерів та симпозіумів, що тривали п'ять днів. Найтихіше у конференц-залах було рано-вранці, коли добра половина учасників все ще спала, а у більшості з них було похмілля від зустрічей зі старими друзями юних часів.

Та не в мене. Я практично не знав жодної душі і планував провести час із максимальною користю. У маленькій кімнаті проходив семінар із написання та публікації книжок на тему самодопомоги. Свого часу я вагався між психологією та письменництвом як професією. Обравши перший шлях, мені було цікаво подивитися, чи є якийсь спосіб йти водночас й другим.

Я керував програмою групової терапії щодо запобігання повторної госпіталізації для осіб із тяжкою депресією, які нещодавно були виписані зі стаціонару. Наша програма, яка складалася з восьми сесій, здавалося, була дієвою, але було зрозуміло, що тема міжособистісних кордонів висвічувалася явно недостатньо для багатьох наших клієнтів.

Я розробив протокол для другої групи — повністю зосередженої на навичках асертивності, яку, за бажанням, могли відвідувати ті, хто закінчив загальну програму. Це виявилось надзвичайно популярним, і посібник став частиною виїзного воркшопу для фахівців у галузі психічного здоров'я. Я став тренером з асертивності, як і Джонні Епплсід, розповідаючи по всій країні про я-твердження й «техніку заїждженої платівки».

Я поклав рукопис посібника, написаного на основі цього протоколу, в свій рюкзак перед тим, як завітати на видавничий семінар Американської психологічної асоціації, де уважно слухав, поки досвідчені клініцисти розповідали, як вони перетворили свої професійні інтереси на книжки. У першому ряду сидів високий бородань, який також уважно слухав. Нарешті він звернувся до аудиторії, представившись Патріком Фаннінгом, співзасновником видавництва *New Harbinger Publications*. Він заявив про підтримку зі свого боку ініціатив щодо написання та публікації книг, після чого збори завершилися.

Коли можливість стукає у ваші двері, ви не можете використовувати сором'язливість як виправдання своєї бездіяльності, поготів коли пишете про асертивність та наполегливість. Я не зміг би зустрітися з потенційним діловим партнером, якби утік на ланч. Тож я представився Фаннінгу і, показуючи йому свій опус, відчував себе другокласником, якого викликали до дошки.

«Насправді у нас немає книги з асертивності,— сказав він. — Можна я візьму її, щоб подивитися?».

За два дні у мене був зразок контракту, а трохи більше ніж за рік з'явився «Практичний посібник з асертивності». Поступово книга зайняла свою нішу і з часом стала стандартом у цій галузі. Газети, журнали та радіостанції почали звертатися до мене, коли їм був потрібен хтось, хто міг би розповісти про асертивне спілкування та міжособистісні кордони.

Ніщо так не напружує, як пропозиція виступити на радіо, коли ви, по суті, ще не зробили чогось значущого. Під час першої телефонної розмови ви уявляєте, що у вас з ведучим буде ціла година, щоб поговорити про тонкощі пози та надання зворотного зв'язку.

Але це не так. Насправді йдеться про кількахвилинне інтерв'ю, що заповнює прогалину між новинами про дорожній трафік та прогнозом погоди. Слова продюсера завжди незмінні: «У нас буде небагато часу, тож давайте перейдемо до основної концепції вашої книги. Якщо люди захочуть дізнатися більше, вони можуть купити книгу. Отже, що ми можемо вважати головним?».

Місяцями я спотикався об це запитання. Яка ж основна ідея моєї книги? По суті, вона складається з кількох сотень сторінок порад. Яка з них є ключовою? Де наріжний камінь? Попри все, я не мав жодної гадки.

Та з часом я зрозумів, що вся книга справді ґрунтується на єдиному принципі, який ніколи не був чітко сформульований чи поставлений у центр. У наступні роки я знову і знову переконувався в цьому. Це секрет усього асертивного спілкування, і він пояснює, чому асертивність залишається такою недосяжною для багатьох людей.

Запитайте будь-кого, чому вони хочуть пройти тренінг асертивності або прочитати книгу на цю тему. «У мене дуже складний чоловік (або дочка, або брат, або батьки, або найкраща подруга, або подруга на-реченої, або начальник, або лікар, або сусід, або співробітник, або колега),— скажуть вони. — І що б я не робив, здається, все марно. Мені потрібно, щоб вони змінилися». Як саме змінилися? Проявили трохи поваги, припинили заводити інтрижки, влаштувалися на роботу, перестали брати мої речі, перенесли паркан, повернули газонокосарку, зберігали мої секрети, не перетинали мої кордони, і, заради Бога, опускали сидіння унітазу.

Бажання покращити навички асертивності викликано бажанням змінити світ. Саме в цьому криється проблема та рішення. І єдина річ, яку я повинен був сказати заклопотаним радіопродюсерам полягала в цьому.

Асертивність — це не контроль над іншими. Це контроль над собою.

Ось і все. У цьому полягає вся суть. Вам уже не обов'язково читати решту книги. Ви її вже прочитали.

Трохи дивно було заново шукати центральну тему своєї книги, коли та вже була надрукована. Усвідомлення сиділо роками, як застрягле зернятко попкорну між зубами. Я все думав, що одного дня мені справді слід посилити акцент на цьому.

Крім того, я отримував відгуки від читачів, зворотний зв'язок в інтернеті, досвід від роботи з власними клієнтами. Я думав: «Хотілося б, щоб цього було трохи більше», або «Я трохи розтягнув». І я зрозумів, що після

20 років обговорення, дзвінків, ефірів та телепередач дещо у книзі варто-таки оновити, скажімо, навести приклади, що пов'язані зі смартфонами чи електронною поштою.

Отже, це мій шанс. Минуло багато часу. Асертивне спілкування мало піддане швидкоплинній моді, тож, на щастя, мені не доведеться суперечити попередньому виданню. Однак часи змінилися за останні 20 років, і я дечого навчився.

І ось що я дізнався.

Ренді Патерсон

