

Американские психологи разработали модель так называемого ассертивного (самоутверждающего) поведения. С психологической точки зрения, ассертивное поведение – это поведение цельного человека. Ниже приведены так называемые ассертивные права, которыми, безусловно, обладает каждый из нас, а также манипулятивные предубеждения, которые блокируют эти права.

Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия.

Манипулятивное предубеждение: Я не должен бесцеремонно и независимо от других оценивать себя и свое поведение. В действительности оценивать, и обсуждать мою личность во всех случаях должен не я, а кто-то более умудренный и авторитетный.

Я имею право не извиняться, и не объяснять своё поведение.

Манипулятивное предубеждение: Я отвечаю за свое поведение перед другими людьми, желательно, чтобы я отчитывался перед ними, и объяснял все, что я делаю, извинялся перед ними за свои поступки.

Я имею право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще или до какой-то степени за решение проблем других людей.

Манипулятивное предубеждение: У меня больше обязательств по отношению к некоторым учреждениям и людям, чем к себе. Желательно пожертвовать моим собственным достоинством, и приспособиться.

Я имею право изменить своё мнение.

Манипулятивное предубеждение: В случае, если я уже высказал какую-то точку зрения, не надо ее никогда менять. Я бы должен был извиниться или признать, что ошибался. Это бы означало, что я не компетентен, и не способен решать.

Я имею право ошибаться, и отвечать за свои ошибки.

Манипулятивное предубеждение: Мне не положено ошибаться, а если я сделаю

какую-то ошибку, я должен чувствовать себя виноватым. Желательно, чтобы меня и мои решения контролировали.

Я имею право сказать: «я не знаю».

Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы я смог ответить на любой вопрос.

Я имею право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне.

Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы люди ко мне хорошо относились, чтобы меня любили, я в них нуждаюсь.

Я имею право принимать нелогичные решения.

Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы я соблюдал логику, разум, рациональность и обоснованность всего, что я совершаю. Разумно лишь то, что логично.

Я имею право сказать: «я тебя не понимаю».

Манипулятивное предубеждение: Я должен быть внимателен, и чувствителен по отношению к потребностям окружающих, я должен «читать их мысли». В случае, если я это делать не буду, я безжалостный невежда и никто меня не будет любить.

Я имею право сказать: «меня это не интересует».

Манипулятивное предубеждение: Я должен стараться внимательно и эмоционально относиться ко всему, что случается в мире. Наверное, мне это не удастся, но я должен стараться этого достичь изо всех сил. В противном случае, я черствый, безразличный.