

Asertivně do života

Tomáš Novák, Věra Capponi

3., aktualizované a doplněné vydání



psychologie pro každého

**STOP MANIPULACI
ROZDÍL MEZI AGRESIVITOU, PASIVITOU A ASERTIVITOU
ASERTIVNÍ „LIDSKÁ PRÁVA“ A TECHNIKY
KRITIKA = VELKÝ MANIPULÁTOR**

Asertivně do života

Tomáš Novák, Věra Capponi

3., aktualizované a doplněné vydání



GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

**PhDr. Tomáš Novák,
PhDr. Věra Capponi**

ASERTIVNĚ DO ŽIVOTA

3., aktualizované a doplněné vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4643. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Radek Vokál
Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 168
Vydání 1., 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2012
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-3869-7 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7589-0 (elektronická verze ve formátu PDF)

OBSAH

7	MÍSTO ÚVODU – ESEJ JEDNÉ Z ABSOLVENTEK KURZU ASERTIVITY
10	TEST: JÁ A ASERTIVITA
10	Test 1
13	1. CO JE TO ASERTIVITA?
15	Co vám můžeme po přečtení slíbit?
15	Test 2
21	2. ASERTIVITA = STOP MANIPULACI
27	Test 3 – Jaké chování bude nejučinnější?
32	3. AGRESIVNĚ – PASIVNĚ – ASERTIVNĚ
36	Rozdíl mezi agresivitou, pasivitou a asertivitou
39	Test 4
42	4. ASERTIVNÍ „LIDSKÁ PRÁVA“
49	5. ASERTIVNÍ TECHNIKY
49	Obligace a komplimenty – budoucnost asertivity?
55	Prosazování oprávněných požadavků aneb Jak jsme měnili boty
63	Jak se říká „ne“ bez pocitů viny
70	Test 5
75	Umění požádat druhé o laskavost
81	Kompromis a konsenzus = asertivní mistrovství
86	Test 6

88

- 6. KRITIKA = VELKÝ MANIPULÁTOR**
98 Test: Před slovo asertivita nepatří písmeno „n“
103 Reakce na oprávněnou kritiku
111 Jak pozitivně využít partnerovy kritiky aneb
Dotazování na negativa
-

117

- 7. ASERTIVNĚ DO ŽIVOTA**
119 Jak asertivně jednat s manželem a s rodiči
130 Jak být asertivním rodičem a učitelem
142 Jak být asertivním zaměstnancem
151 Jak být asertivním nezaměstnaným
-

157

8. VÝCVIK ASERTIVITY

162

MÍSTO ZÁVĚRU

164

DOPORUČENÁ LITERATURA



MÍSTO ÚVODU – ESEJ JEDNÉ Z ABSOLVENTEK KURZU ASERTIVITY

Jednoho dne jsem si uvědomila, že kvůli mému chování se často dostávám do defenzivní pozice. Bývám to většinou já, kdo udělá krok dozadu a zájmy někoho jiného postaví před zájmy své. Stalo se už tolikrát, že jsem s něčím nesouhlasila, ale i přesto jsem tiše přistoupila na hru druhé strany. S tolikrát omílaným pořekadlem: „*Kdo ustoupí, vyhraje*,“ jsem pomalu, ale jistě začínala nesouhlasit. Nejsem typ člověka, který by se do něčeho vrhal po hlavě, a už vůbec ne někdo, kdo by se chtěl s někým přít kvůli hloupostem. Mám ráda svůj klid. Ale co se stane, když si uvědomíte, že svým zapříčiněním o tento klid přicházíte? Pro všechny jste sice ta milá hodná holka, která všem pomůže, ale pro sebe jste jen někdo, kdo nedokáže říct „*ne*“, někdo, kdo se nedokáže ohradit a prosadit se, i když by moc chtěl.

Na druhou stranu jsem si vědoma, že občas jedním impulzivně, až agresivně. Svoje chování si pak následně vždycky uvědomím a lituji ho. Hledám zlatý střed, ale pořád ho nemůžu najít. Tento středobod jsem se rozhodla najít v Německu jako au-pair. S dětmi není vždycky lehké pořízení, což se mi potvrdilo hned první týden. Neustálé vysvětlování mi občas leze na nervy, ale alespoň mám dojem, že prosazují svoje názory a poslouchám názory jiných. „*Tímhle se posuneš zase kousek dál*,“ řekla mi kamarádka a měla pravdu.

Každý den jsem nucena se na něco zeptat, informovat se. Zajímám se, jak rodina žije, jaké má zvyky, i když se od těch našich moc neliší. Ze začátku byl pro mě skoro problém zeptat se, kde mají příbory, hrnek... ale řekla jsem si, že se tímto způsobem už chovat nemůžu a nesmím. Překonávám tím sama sebe. Myslím, že se asertivně chovám, nebo se alespoň pokouším chovat, každý den. Jsem ale zvědavá, až přijedu zase domů, jaké to tam bude. Mám totiž dojem, že doma je to vždycky jiné, nemám odvalu prosadit svůj názor. Ani vlastně nevím proč. Čeho se bojím?

Špatně snáším kritiku, a to i od lidí, u kterých by mě to vůbec nemuselo trápit, protože nejsou pro můj jak profesní, tak i soukromý život důležití. Neustále se ohlížím na to, kdo co řekne, jestli budu pro ostatní dost dobrá, jestli náhodou někoho svým chováním neomezím. V hlavě mi občas zní věta T. G. Masaryka: „*Moje svoboda končí tam, kde začíná svoboda druhého.*“ Tak urputně se snažím převést tuto větu do reality, až zapomínám, že i já mám nějakou svoji svobodu.

Pokud člověk neseď jen doma, je pravděpodobné, že se dostane do situace, ve které se může cítit vytočen, nebo může dojít k rozporu s druhou osobou. S takovou situací se často setkáte například v Kauflandu. Vždycky nevycházím z údivu, když vidím, jak se někteří lidé chovají jako stádo ovcí. Nedávno jsem si šla k váze zvážit zeleninu, už jsem ji chtěla položit a zvážit, když v tom přiskočila paní důchodového věku a svůj nákup si zvažila první. „*Promiňte, ale byla jsem tu dřív,*“ řekla jsem s náznakem úsměvu. Není to zas taková tragédie, když vás někdo předběhne, ale i přesto jsem se chtěla ohradit. „*Óóó, tak to pardon, mladá paní, já tady můžu klidně čekat do večera, než vy se uráćíte...*“ odpověděla mi důchodkyně. „*Jsou tady ještě další tři váhy, takže pokud nejsou rozbité, tak do večera čekat nemusíte, ale chápu, že musíte jít zrovna k této. Nashledanou,*“ usmála jsem se na ni a odešla jsem. Paní si ještě něco pro sebe mrmlala.

Kapitolou pro výuku asertivity by mohla být moje bývalá paní domácí. Na všechno měla nějakou námitku, připomínku, dodatek..., ale když se jí člověk zeptal, proč to tak myslí, zmohla se tak možná na odpověď, že je starší a že to tak bylo vždycky. Když jsme se s kamarádkou stěhovaly, zůstal po nás v koupelně závěs do sprchy, který si chtěla domácí koupit. Když však došlo na lámání chleba, řekla, že ho nechce, protože neplní svůj účel. Závěs v koupelně visel celý rok a účel plnil. Zeptala jsem se jí, k jakým jiným účelům je závěs určen, a které tedy neplní. Odpověděla, že se rozhodla jinak a že „*prostě neplní účel*“. Zopakovala jsem svoji otázku ohledně účelu závěsu do sprchy. Nedokázala mi odpovědět a raději odešla. Pravděpodobně čekala, že ho tam necháme a ona nebude muset závěs zaplatit. Závěs jsem sundala, a i kdybych ho měla vyhodit do popelnice, tak bych ho tam nenechala.

Stále mě ještě dokáže rozhodit, když někdo nedokáže obhájit svůj postoj, ale přesto na moje otázky odpovídá: „*No, jasně, ty to víš nejlíp, nedělej ze sebe chytrou a z nás blbce...*“ Chtěla bych se přes to přenést, ale mám



pocit, že takový rozhovor nebyl ukončen a mám chuť nebo spíše potřebu se k němu vracet. S některými lidmi se dle mého názoru ani nedá bavit. Mám pocit, že se můj bratr neumí normálně vyjadřovat. Reaguje podrážděně, jedině on má vždycky pravdu a dělá vše nejlépe. Pokouším se s ním mluvit bez větších emocí, ale zatím to moc nefunguje. Možná čekám na zázrak, až se vzpamatuje a bude se chovat jako dospělý člověk.

Člověk nemá zůstat stát na místě a čekat, až k němu **něco** přijde samo. Překážky mají být výzvou, ne koncem. Asertivní chování je sice pro mě zatím nedosažená meta, ale věřím, že až jí dosáhnu, **posunu se zase o kousek dál...**

TEST: JÁ A ASERTIVITA

V životě se často setkáváme se situacemi pro nás nepříjemnými, kdy po nás někdo chce něco, co nechceme my, nebo svým způsobem „ruší naše kruhy“. Každý se snažíme vzniklé situace nějakým způsobem řešit. Zamyslete se nad sebou a zvažte každé z následujících tvrzení. Jak to děláte vy?



TEST 1

INSTRUKCE

Můžete volit ze čtyř možností. Pokud tvrzení vaše chování vystihuje, je napsáno, jako by bylo o vás, zatrhněte jedničku. Když se podobně chováte sice ne vždy, ale často, nebo se popsanému způsobu dosti blížíte, označte dvojku. Jestli tvrzení vaše chování nevystihuje v žádném případě, tedy je zcela odmítáte, zakřížkujte číslo čtyři. Trojku zvolte v případě, když vás tvrzení spíše nevystihuje, většinou to tak neděláte.

1. Když mě kolega požádá o půjčku, nedokážu mu odmítnout, i když na tom nejsem sám právě finančně nejlépe.	1 2 3 4
2. Neumím začít rozhovor s osobou, která je mi sympatická. Čekám, až to udělá sama.	1 2 3 4
3. Když mě někdo někam pozve a já vidím, že mu na tom záleží, neumím odmítnout, i když se mi to vůbec nehodí.	1 2 3 4
4. Když mě někdo předběhne ve frontě, nedokážu se ohradit, i když mám sto chutí to udělat.	1 2 3 4
5. V různých debatách neumím druhým skočit do řeči, i když je jasné, že už jen mlátí prázdnou slámu.	1 2 3 4
6. Mám-li v jakékoliv situaci někomu na jeho žádost, prosbu, říci „ne“, dělá mi to potíže, je mi trapně.	1 2 3 4

7. Neumím ukončit rozhovor, i když mě ani mluvčí, ani téma vůbec nezajímá a třeba nemám čas.	1 2 3 4
8. Když s někým mluvím, nedokážu mu oponovat, i když si myslím, že můj vlastní názor je lepší. Raději ho ani nesdělím.	1 2 3 4
9. Je mi trapné zeptat se, když něčemu nerozumím (v práci, ve škole, doma atp.).	1 2 3 4
10. Na schůzích a různých veřejných shromážděních nediskutuji. Připadal/a bych si hloupě.	1 2 3 4
11. Když někdo zruší setkání, které jsme měli domluvené, neumím nabídnout jiný termín. Čekám, že to udělá on.	1 2 3 4
12. Kdybych se pokusil druhým lidem přikazovat, dopadlo by to nejspíš podle rčení: „Přikaz a udělej sám.“	1 2 3 4
13. Když mi někdo z blízkých lidí křivdí, nic nenamítám. Ovládám se, aby nepoznali mé rozladění.	1 2 3 4
14. Pozvat na schůzku osobu opačného pohlaví, o kterou mám zájem, je pro mě nadlidský výkon.	1 2 3 4
15. Pokud mě někdo chválí a dělá mi poklony, zrozpáčitím, nevím, jak reagovat, nevím si rady sám se sebou.	1 2 3 4
16. Když přinesu ze samoobsluhy nazelenalý salám, raději ho vyhodím, než bych vyřizoval reklamaci.	1 2 3 4
17. Naskakuje mi husí kůže, když si představím, že bych se musel žít jako agent pojišťovny.	1 2 3 4
18. Mám-li hovořit o něčem důležitém, nebo s někým, na kom mi záleží, začnu mluvit nezřetelně, někdy se i zakoktám.	1 2 3 4
19. Je mi velmi nepříjemně, když musím v situaci nouze požádat cizího člověka třeba o lístek na tramvaj.	1 2 3 4
20. Je mi nepříjemné začít rozhovor s „úředními“ nebo „výše postavenými“ osobami, a to i když jim nutně potřebuji něco sdělit.	1 2 3 4

VYHODNOCENÍ

Nyní si spočítejte celkový součet bodů. Máte-li více než 70 bodů, nejástejte příliš. Je sice pravda, že nepatříte k lidem, kteří na sobě nechají dříví štípat. Ale pozor – nejste někdy trochu agresivní? Jistě by vám neuškodilo přiučit se, jak zachovat vlastní tvář, aniž byste zasahovali do „kruhů“ druhých. Ne vždy je sociálně úspěšný ten, kdo má široké lokty. Bývá spíše v nebezpečí, že se mu každý raději vyhne.

Vyšlo vám 50–70 bodů? Nemusíte se bát, vy se v životě neztratíte. Čtete však dál, třeba si rozšíříte svůj repertoár.

Dosáhli jste 30–50 bodů? Zdá se, že když vám jde o něco skutečně důležitého, nedáte se. Neklesejte na mysl, i když by to mohlo být lepší. Jak praví přísloví, i dobrý farář se musí do smrti učit. Zkuste to také, právě máte v ruce svou příležitost.

Získali jste méně než 30 bodů? Patříte k těm až moc slušným. Nepřehánějte to. Jste sice uchráněni pověsti hádavých lidí, ale není zase potřeba nechat se sebou zametat. Někdy tak nepřímou podporujete „darebáky“. To přece nechcete, že? Pojdte to s námi zkusit trochu jinak!

1. CO JE TO ASERTIVITA?

Klasik tohoto veskrze praktického využití teorií mezilidské komunikace Američan A. Salter se již ve čtyřicátých letech 20. století snažil své žáky naučit spontánním reakcím, přiměřenému projevu emocí, umění dát najevo svá přání, požadavky. Učil vyjádřit vlastní stanovisko, nebát se oponovat, a to jak za použití argumentů, tak i neustálým setrváváním na svém, pokud je argumentace zbytečná nebo není na místě. Seznamoval zájemce s taktikami, jak prosadit svůj oprávněný požadavek. Učil říkat „ne“ na nepřijatelné nároky, aniž by tím byla dotčena práva druhých. Cvičil postupy vyrovnávání se s (oprávněnou i neoprávněnou) kritikou i vlastními chybami. Rozvíjel umění požádat druhého o laskavost bez pocitů trapnosti. Věděl, že kompromis je často největším vítězstvím. Jeho následovníci tyto postupy rozvinuli. My jsme se po léta snažili trénovat asertivitu u naší populace, která se v mnoha způsobech sociálního jednání a pravidel „slušnosti“ od americké liší. Takže nyní nabízíme jakýsi souhrn toho, co jsme přečetli a co jsme se naučili společně s našimi kurzisty.

Občas se při různých příležitostech rozhorlí více či méně samozvaný psycholog a vezme si na paškál právě asertivitu. Prý je málo citlivá, skrytě agresivní, zjevně egoistická, snadno zneužitelná. Svůj názor poté doloží popisem, jak kdesi cvičili přeskakující gramodesku a kolik to stálo. Má svou pravdu, ostatně skutečnost, že „každý má svou pravdu“, je mimo jiné i asertivní poznatek. Zneužít lze úplně všechno od nejhumánnějších filozofických systémů až po vlajku s červeným křížem. Tu lze pověsit na atentátníkovo auto plné výbušnin.

Jisté také je, že trenérem asertivity může být v našich podmínkách kdokoliv, kdo si přečetl o metodě jednu příručku a má dost drzosti... při zamhouření obou očí a notné porci optimismu lze zde slovo drzost nahradit slůvkem sebevědomí. Asertivitu nesnášejí i různí pokrytci. Za jimi hlásanou slušností bývá neupřímnost, nedostatek náhledu na sebe sama a své motivy a svatouškovská manipulace. Nebojte se, ničím špatným se v dobrém kurzu ani v této knize nenakazíte. Naopak. Předložený text je do určité míry očkováním proti tomu, abyste na sobě nechali dříví štípat a ještě za to byli vděční. A kdybyste snad někdy obrazně řečeno zatoužili po pozici

špalku, na němž je štípáno dřevo, žádný problém. Asertivně jednat můžete, ale nemusíte.

Možná vám rodiče v dětství říkali: „Snaž se. Když to s tebou půjde takhle dál, nic z tebe nebude!“ Vy jste se buď snažili, nebo nesnažili. Ale v podvědomí máte stále pocit, že jste požadavky otce a matky mnohdy zklamali. Pak na vás začali působit učitelé. Ti také nemívají daleko k líčení hrůzných konců nezvedených žáků, nedodržujících zcela nejen pravidla školního řádu, ale i dobře míněné rady pedagoga. K dovršení všeho jste si třeba vzali učenlivého partnera (tedy někoho, kdo si rodičovsko-učitelské chování osvojil). Výsledkem těchto sice v čase rozložených, ale stejným směrem cílených snah vás „vychovat“ je, že máte dojem, že jste v mnoha ohledech budižkničemu. Náročná tchyně, eventuálně tchán s řekněme tradičními názory na to, co je správné a co ne (včetně maličkostí typu rozvrhu dne, úklidu a stylu trávení víkendu i všech možných dnů volna), tomu dají korunu. Šéf, který má vždy pravdu, z čehož plyne, že vy jí nemáte, to je již jen doplněk.

Přečtete-li tuto knížku, dozvíte se, že:

- Nejste ideální lidé.
- Hodnocení vždy záleží na tom, kdo vás srovnává (a jestli si vlastně jen nepřihřívá svoji polívčičku) a s kým vás srovnává. (I výborný fyzik je ve srovnání s Einsteinem „druhá liga“.)
- Nejste budižkničemu, a to nejen proto, že mnozí jiní lidé jsou na tom hůř, ale hlavně proto, že když se zbavíte svých úzkostí a strachů, jde vám všechno najednou nějak lépe. „Široké lokty“ k tomu ani nebyly třeba.

Aby bylo od počátku jasno. Nepředpokládáme, že pouhým přečtením této knížky se například z doma zalezlého jezevce změníte ve lva salónu. Na to jakákoli četba nestačí a ne vždy se něco podobného zdaří systematické psychoterapii. Ostatně, který „jezevec“ chce být opravdu, ale opravdu lvem?

CO VÁM MŮŽEME PO PŘEČTENÍ SLÍBIT?

Možná dokážete rozšířit či do jisté míry změnit taktiky svého jednání. Bude te umět lépe formulovat a prosadit svá přání a požadavky. Lépe se naučíte „slyšet“, co chtějí druzí. Možná se vám to nepodaří na sto procent, ale budete se mít alespoň o trošku víc rádi. O tom je právě asertivita. Ne o tom, jak převálcovat druhé. Zklameme všechny, kteří čekají návod, jak si ještě lépe a účinněji nabrousit nehty a zpevnit lokty. Připouštíme, že čtenářům populární literatury se může asertivita někdy jevit jako víceméně skrytá, učesaná agresivita. Ilustruji to nejen různé návody, ale i „testy“. S jedním z nich jste se v úvodu setkali. Nejde v něm odlišit, zda si stojíte pevně na vlastních nohou, nebo jste prachobyčejný agresor. Pokusíme se to napravit testem, původně vymyšleným americkým psychologem Levinshonem, který u nás publikoval Šlepecký. Předkládáme jej v námi modifikované verzi. Také je o asertivitě, ale o trochu „jiné“.



TEST 2

INSTRUKCE

V dotazníku nejsou správné nebo nesprávné odpovědi. Nabízí vhled do způsobů vašeho reagování. Každou položku dotazníku budeme hodnotit ve dvou sloupcích. Například: Jak často jste se dokázali prosadit při diskusi mezi kolegy? Do prvního sloupce pro odpověď (sloupec A) naznačte, jak často se udála zmíněná situace. Odpovídejte číslem a použijte následující škálu:

1. Za poslední měsíc se mi to nestalo.
2. Během posledního měsíce se mi to stalo, možná i několikrát (1–6x).
3. Během posledního měsíce se mi to stávalo často (tj. více než 6x).

Do druhého sloupce (sloupec B) naznačte, jak jste se cítili, když výše popsaná situace nastala. Odpovídejte číslem dle následující škály:

1. Cítil jsem se mizerně.
2. Cítil jsem se nevalně – nic moc.
3. Bylo mi to jedno. Cítil jsem se neutrálně.
4. Cítil jsem se celkem dobře.
5. Cítil jsem se výborně.

Dejme tomu, že se autor testu za minulý měsíc třikrát prosadil se svými názory při diskusích mezi kolegy a cítil se přitom nevalně. Jeho odpověď bude následující:

Položka	A	B
Jak často jste se dokázal prosadit...?	2	2

Obdobným způsobem zpracujte následující položky:

Položka	A	B
1. Odmítl jsem půjčit někomu blízkému své auto nebo jiný dopravní prostředek, který často užívám.		
2. Požádal jsem někoho, aby mi pomohl nebo vyšel vstříc.		
3. Odmítl jsem koupit výrobku nebo „úpis“ privati-začnímu fondu přesto, že mi to bylo vehementně nabízeno.		
4. Přiznal jsem se, že mám z něčeho strach a zároveň jsem požádal, aby na to byl brán ohled.		
5. Řekl jsem: „Dotklo se mě a mrzí mě, co jste udělali.“		
6. Byl jsem tázán na svůj názor a jasně jsem řekl: „Tomu nerozumím.“		

7. Byl jsem požádán o půjčku a odmítl jsem ji bez vysvětlování nebo výmluv.		
8. Můj přítel či přítelkyně mluvili a mluvili. Řekl jsem: „Nyní, prosím, vyslechni můj názor.“		
9. Požádal jsem přátele, aby mi řekli zcela otevřeně, v čem chybuji.		
10. Nepochopil jsem něco, co mi bylo vysvětlováno, třeba novou úpravu sociálního pojištění. Řekl jsem: „Nechápu to, vysvětlete mi to ještě jednou.“		
11. Měl jsem pocit, že jedním jako slon v porcelánu. Zeptal jsem se proto, zda jsem někoho neurazil.		
12. Osobě druhého pohlaví jsem řekl, že jí to dnes velice sluší.		
13. Osobě stejného pohlaví jsem řekl, že jí to sluší (je velmi elegantní, dobře vypadá).		
14. Požádal jsem o službu, na kterou jsem měl sice nárok, ale spontánně mi nebyla poskytnuta.		
15. Po straně mě někdo kritizoval. Zašel jsem za ním a požádal ho o vysvětlení.		
16. Reklamoval jsem vadný výrobek nebo službu.		
17. Vyjádřil jsem opačný názor, než projevili můj partner.		
18. Měl jsem možnost začít flirt, ale odmítl jsem jej.		
19. Stal jsem se svědkem jednání, které nebylo fér. Jasně jsem se od něj distancoval.		
20. Mohl jsem jednat s člověkem mně nesympatickým, který by mi ovšem mohl být užitečný. Řekl jsem: „Nechci s ním jednat.“		
21. Odmítl jsem pozvání na skleničku.		

22. Blízký člověk mě požádal o něco, co nebylo tak docela v pořádku. Řekl jsem: „Tohle dělat nemohu, nesouhlasím s tím.“		
23. Požádal jsem, aby mi byla vrácena kniha nebo jiný předmět, který jsem před časem půjčil příteli či přítelkyni.		
24. Spolupracovníkovi(ci) jsem řekl: „Zvládáš tu práci dobře.“		
25. Řekl jsem někomu, kdo se nevhodně choval: „Prosím, přestaňte!“		
26. Příteli (přítelkyni) jsem řekl: „V tom a tom chybuješ.“		
27. Příteli (přítelkyni) jsem řekl: „Jsi jednička! Nikdo jiný by si neporadil lépe než ty.“		
28. Poprosil jsem někoho o pomoc a o radu.		
29. Řekl jsem někomu: „Mám tě rád.“		
30. Požádal jsem, aby mi někdo něco půjčil.		
31. V diskusi několika lidí jsem jasně řekl, co mám na srdci.		
32. Podařilo se mi někoho povzbudit, i když jeho výkon nebyl ještě stoprocentní.		
33. Dva z mých přátel vzrušeně diskutovali, málem se hádali. Jasně jsem podpořil jednoho z nich.		
34. Znamý mi řekl: „Řekni mi svůj názor bez obalu.“ Udělal jsem to.		
35. Mluvil jsem s cizincem (učitelem cizího jazyka), najednou jsem „ztratil nit“ a přestal rozumět. Neimprovizoval jsem, ale požádal jsem o zopakování.		
36. Příteli (přítelkyni) jsem řekl, že pro mě hodně znamená.		