

## 5.5 Jak na duši - Jak odmítnout jídlo

### Co je to asertivita a typy jejího využití při odmítání jídla

Asertivita je strategie chování, která umožňuje jednotlivcům vyjádřit své myšlenky, pocity a potřeby otevřeně a upřímně, aniž by přitom porušovali práva ostatních. Asertivita je tedy rovnováha mezi pasivitou (přízpůsobení se ostatním a nevyjádření svých potřeb) a agresivitou (prosazení se na úkor ostatních).

Předpokladem pro asertivní chování je zejm. zdravé sebevědomí, důvěra ve své schopnosti a respekt k potřebám a právům vlastním i ostatních lidí.

#### Asertivní komunikace a umění říkat „NE“

Asertivní komunikace pak umožňuje jasně a přímo vyjádřit názor, pocit či žádost, ale s úctou a ohleduplností, což obnáší i věnovat pozornost tomu, co říkají ostatní, aktivně naslouchat a snažit se pochopit jejich úhel pohledu.

Důležitou součástí asertivního chování je umění „říkat NE“, tj. odmítnout požadavky nebo nabídky bez pocitu viny nebo potřeby se ospravedlňovat a umění přijímat a dávat zpětnou vazbu, což obnáší přijímat kritiku bez defenzivy a poskytovat konstruktivní zpětnou vazbu.

Budeme-li užívat asertivní chování, může se to pozitivně odrazit na našich vztazích s druhými, které se stanou otevřenějšími a upřímnějšími. Vyjadřování potřeb a hranic také zvyšuje míru sebeúcty. Díky jasné a přímé komunikaci je snazší řešit problémy a nedorozumění.

#### Asertivní jednání v praxi

Dovednosti uplatňovat principy asertivního chování se učíme především tím, že ji užíváme v praxi.

**Uvedme si několik tipů**, které mohou v učení se této dovednosti pomoci:

- Uvědomujte si své potřeby, pocity a práva. Pochopte, co je pro vás důležité.
- Praktikujte asertivní komunikaci v bezpečných situacích, abyste získali jistotu.
- Používejte pozitivní a respektující jazyk. Vyhněte se pasivnímu nebo agresivnímu tónu.
- Pozorujte a učte se od lidí, kteří jsou asertivní. Jak komunikují? Jak řeší konflikty?
- Pokud máte potíže s asertivitou, zvažte konzultaci s koučem, psychoterapeutem nebo odborníkem na komunikaci.

#### Asertivita a odmítání jídla

Asertivní přístup lze velmi efektivně využít i v situacích, které by nás vedly k chování neslučitelnému s naším cílem v rámci změny životního stylu.

Zejména se jedná o situace, kdy chceme z nějakého důvodu odmítnout nabízené jídlo. Obzvláště těžké to může být vůči členům rodiny nebo přátelům, které nechceme urazit, nebo máme pocit, že bychom u nich odmítnutím ztratili přízeň.

Pojďme si tedy uvést pár tipů, jak asertivně reagovat v těchto situacích:

- **„Děkuji, ale ne.“** – poděkování a odmítnutí.
- **„Děkuji za nabídku, ale opravdu si to nedám.“ / „Děkuji, ale opravdu to nemohu přijmout.“** - poděkování a odmítnutí se zdůrazněním našeho rozhodnutí, ale pevným postojem.
- **„Děkuji, ale rozhodl/a jsem se jíst zdravěji.“ / „Děkuji, ale snažím se dodržovat svůj stravovací plán.“** - poděkování spojené s vysvětlením pochopitelného důvodu.

- **„Děkuji, možná později.“** - poděkování a odložení možnosti si dané jídlo dát později.
- **„Děkuji, nyní si již nedám, ale (pokud to lze), vezmu si jídlo s sebou a dám si ho zítra.“**  
- poděkování a nabídka alternativního řešení. (Tento postup se osvědčil při komunikaci s bližními či přáteli, pro které je jídlo důležitým prostředkem pro vyjádření náklonnosti.)
- **„Vypadá to skvěle, ale opravdu teď nemám hlad.“/ „Určitě to chutná výborně, ale teď si to nedám.“/ „Děkuji, opravdu si cením vaší nabídky, ale teď si to nedám.“/ „Děkuji, je to od vás moc milé, ale musím odmítnout..“** - kompliment - ocenění druhé strany nebo uznání její snahy a zároveň odmítnutí.
- **„Děkuji, ale kdybych to snědl, asi bych praskl“ / „To bych si musel/a dát tři hodiny na běžeckém pásu, abych to spálil/a. Děkuji, ale ne.“** - odmítnutí s využitím humoru (vtipným tónem) pro odlehčení situace