

Jeżeli nie agresja i uległość to dlaczego asertywność?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 20, styczeń 2012 23:00

Barbara Łączna

Odśłony: 6519

„Jeśli jesteś asertywny, błędy postrzegasz pozytywnie jako okazję do nauki i lepszego działania następnym razem. Nauczysz się mierzyć swoje sukcesy własnymi możliwościami i potencjałem, nie zaś ciągłym porównywaniem siebie z innymi ludźmi. Akceptowanie własnych możliwości pomoże Ci stawiać sobie realistyczne cele tak, że nie będziesz wchodził w sytuacje, w której doświadczasz niepowodzenia.”

Gael Lindenfield

Przeprowadzone badania i obserwacje wskazują, że ludzie ujawniają zachowania agresywne, ponieważ:

- boją się, że nie dostaną tego, czego chcą;
- nie wierzą w samych siebie;
- mają wcześniejsze doświadczenia wskazujące, że ten sposób zachowania był skuteczny;
- chcą zwrócić na siebie uwagę;
- chcą zademonstrować swoją władzę;
- chcą wyładować złość (będącą często wynikiem nierealnych oczekiwań);
- chcą manipulować innymi.

Preferując taki sposób zachowania w kontaktach z innymi ludźmi ryzykują konflikty, utratę szacunku dla samych siebie i innych, poważny stres, utratę sympatii, osiągnięcie rezultatów przeciwnych do zamierzonych.

Natomiast zachowania uległe są spowodowane:

- obawą przed utratą aprobaty ze strony innych;
- obawą przed reakcją innych ludzi;
- przekonaniem, że jest to właściwe, grzeczne zachowanie;
- pragnieniem uniknięcia konfliktów;
- chęcią manipulowania innymi.

Zachowując się uległe ludzie ryzykują utratę poczucia własnej wartości, poczucie krzywdy, złość, frustrację, zachęcanie innych do dominacji, wybuch agresji spowodowany kumulacją uczuć.

Zachowania asertywne powodują, że:

- jesteśmy zadowoleni z siebie;
- mamy szacunek dla siebie i innych;
- możemy realizować nasze potrzeby i osiągać cele;
- nie raniemy innych;
- rośnie w nas wiara w samych siebie;
- mamy poczucie kontroli nad własnym życiem;
- jesteśmy uczciwi w stosunku do siebie i innych.

W przypadku uległości i agresji można mówić o braku szacunku. W uległości dla siebie, w agresji dla innych i dla siebie. Asertywność wzmacnia szacunek dla innych, zwiększa też szacunek dla samego siebie.

Często w kontaktach z innymi ludźmi pragniemy, by zmienili swój stosunek do nas, swoje zachowanie

Jeżeli nie agresja i uległość to dlaczego asertywność?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 20, styczeń 2012 23:00

Barbara Łączna

Odsłony: 6519

wobec nas. Asertywność to dobre narzędzie do spowodowania takiej zmiany.

Człowiek asertywny swobodnie ujawnia innym siebie, otwarcie wyraża swoje myśli, uczucia i pragnienia. Czyni to w sposób uczuciowy, bezpośredni, śmiało i bez paralizującego lęku. Jest aktywny, nie czeka na cud, akceptuje swoje ograniczenia, niezależnie od tego czy w danej sytuacji udało mu się odnieść sukces, czy też nie. Potrafi powiedzieć "nie", zażądać czegoś, co mu się należy, nie lęka się nadmiernie oceny, krytyki, odrzucenia. Pozwala sobie na błędy i potknięcia, dostrzegając swoje sukcesy i mocne strony. Gdy jest w centrum uwagi potrafi działać bez lęku. Akceptuje zmiany w sobie i u innych. Potrafi osiągać porozumienia, jak również potrafi dochodzić i egzekwować swoje prawa.

Źródło: Zbigniew Nęcki, Komunikacja międzyludzka, Kraków 2000 / Włodzimierz Głodowski, Komunikowanie interpersonalne, Warszawa 2001 / Geal Lindeenfield, Asertywność, czyli jak być otwartym, skutecznym i naturalnym, Łódź 1994