

Oczami niewidomego: coś między uległością i agresją

Data publikacji: 16.09.2017 19:00

Posiadanie własnego zdania, świadomość własnej osoby (zalet, wad, opinii, poglądów), umiejętność bronięcia swoich praw przy jednoczesnym respektowaniu praw, uczuć i potrzeb innych osób. To krótka definicja słowa asertywność. Czy możemy nazwać naszą postawę wobec świata asertywną? Czy zachowanie nasze jest może bliższe uległości czy może agresywności?

□

Asertywność to przede wszystkim umiejętność wyrażania opinii, krytyki, uczuć, potrzeb, życzeń, odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych, umiejętność przyjmowania ocen (krytyki, pochwał), autentyczność, stanowczość, zdolność do empatii, poczucie własnej wartości oraz szacunek (zarówno do siebie, jak i innych).

Asertywność to wyśrodkowanie naszej postawy między uległością i agresją.

Uległość to postawa, w której człowiek stawia interesy innych wyżej niż swoje własne, unika konfliktów zgadzając się na wszystko dla "świętego spokoju", obawia się wyrażać własne zdanie, ma zaniżoną samoocenę.

Agresja natomiast to coś całkiem przeciwnego. To postawa, w której człowiek koncentruje się głównie na sobie, próbuje wywierać presję na otoczeniu, nie liczy się z uczuciami innych, posługuje się manipulacją, szantażem, stara się podkreślić swoją władzę i narzucać innym swoje zdanie.

Człowiek z postawą asertywną to człowiek, który ma poczucie, że jego uczucia, potrzeby i prawa są tak samo ważne jak innych ludzi. Jasno wyraża swoje zdanie, nie boi się wyrażać krytyki, czy odmawiać, przy czym robi to w taki sposób, aby nikogo nie urazić.

Osoba asertywna zwraca uwagę na uczucia, potrzeby, prawa innych, ma szacunek do ludzi. Nie manipuluje, nie szantażuje, stara się zrozumieć drugą osobę, sam nie ulega szantażom i manipulacji, wymaga szacunku do siebie.

Aby być w swoim życiu asertywnym, staraj się zachować pewność siebie w każdej sytuacji, Naucz się jasno wyrażać swoje uczucia i potrzeby, Zawsze staraj się postawić na miejscu drugiej osoby, nie ulegaj presji, nie daj się wkręcić w poczucie winy, gdy nie robisz nic złego, nie ulegaj szantażom, naucz się słuchać, wyciągaj wnioski z własnych błędów.

Postawa asertywna, bycie asertywnym to obecnie bardzo modne określenie czy modna postawa. Czy jest możliwe być obecnie asertywnym?

Postawa agresywna jak i uległa są prostsze, bardziej naturalne, bliższe człowiekowi.

Asertywności można się nauczyć, wyćwiczyć i próbować właśnie tak żyć.

Bądźmy asertywni, a inni na pewno takimi będą dla nas.

Andrzej Koenig