Poczucie własnej wartości i asertywność

Data publikacji: 11.07.2018 16:00

Wartości osobiste to cechy, zachowanie lub normy niezwykle cenne i pożądane przez jednostkę czy społeczeństwo. Większość wartości się zmienia, są dostosowywane do realiów życia, jednak istnieją te nadrzędne, szczególnie ważne, które wyznaczają zachowania człowieka.

fot.: Pixabay.com

W drugim kwartale br. w klubie Skoczowskiego Stowarzyszenia Abstynentów „JONASZ" odbyły się dwie całodzienne terapie grupowe prowadzone przez terapeutkę Krystynę Chrząszcz. Całość odbywała się pod jednym wspólnym tematem: **Poczucie własnej wartości i asertywność.**

Budowanie poczucia własnej wartości to wprowadzanie konstruktywnych zmian w kontakcie samemu ze sobą i z innymi. Nasze uczucia, potrzeby, myśli i plany są istotne. Wpływają na to, kim jesteś i jak się zachowujesz. Pamiętaj, że masz prawo do błędu i że błędy nie podważają twojej wartości.

Nasze poczucie własnej wartości będzie rosło, gdy zaczniemy brać odpowiedzialność za siebie. Gdy przestaniemy uważać, że coś dzieje się przypadkiem, a naszym życiem rządzą inni ludzie. W miarę jak całkowicie przejmiemy kontrolę nad swoim życiem, zaczniemy bardziej ufać swojemu doświadczeniu, uwierzymy w siebie, a wtedy akceptacja innych nie będzie nam już niezbędna do tego, abyśmy czuli się dobrze. Staniemy się mniej podatni na sugestie innych osób. Nasze poczucie własnej wartości będzie wyrażało się w asertywnym zachowaniu.

Często właśnie mamy problem z asertywnością. Nie mówiąc wprost, o co nam chodzi, za wszystko przepraszamy lub się tłumaczymy. Mamy problem z odmawianiem i wyrażaniem swoich poglądów. Wycofujemy się, ulegamy, stawiamy siebie w pozycji ofiary lub wciąż narzekamy, bywamy kłótliwi, obrażamy się czy też reagujemy agresywnie.

Możemy wyróżnić cztery główne typy zachowania:

- Osoba pasywna, która pozwala innym na przekraczanie prywatnych granic. Jeżeli zaliczasz się do tej grupy, prawdopodobnie często zgadzasz się robić rzeczy, na które wcale nie masz ochoty, lub pozwalasz, by inni przypisywali sobie zasługi za twoje osiągnięcia. Masz problem z proszeniem innych o pomoc. Masz problem z odmawianiem. Masz problem z głośnym wyrażaniem swojego zdania. Wycofujesz się z konfrontacji.
- Osoba agresywna. Z reguły ludzi agresywnych jest mniej niż pasywnych. Jeśli jesteś wybuchowa, nie uznajesz kompromisów, nie liczysz się ze zdaniem innych i żyjesz według dewizy: „Albo będzie po mojemu, albo wcale" – to znak, że jesteś agresywna. Często osoby nieasertywne po kilku latach poczucia krzywdy wybuchają i reagują agresywnie.
- Osoba nieszczera. Jest miła, wciąż przytakuje, obsypuje innych nieszczerymi komplementami. Oszukuje i manipuluje innymi, aby zyskać jakieś uznanie lub odnieść korzyści. Gubi się w swoich kłamstwach i często sama pada ich ofiarą. Wykazuje brak własnej tożsamości. Jeśli zauważasz u siebie takie zachowanie, pracuj nad sobą, w przeciwnym razie narazisz się na utratę szacunku.
- Osoba asertywna, czyli „złoty środek". Czym jest asertywność? Osoba asertywna to taka, która potrafi mówić o swoich potrzebach i wyrażać własne zdanie, jednocześnie szanując potrzeby i zdanie innych.

Asertywne zachowania w kontakcie z innymi to takie, które pozwalają wyrażać siebie w sposób pełny. Możesz powiedzieć to, co chcesz, wyrazić swoją opinię, opowiedzieć o swoich emocjach, ale jednocześnie nie ranisz innych (np. przez krzyk, ocenę, atak), nie wycofujesz się, nie uciekasz w milczenie lecz rozmawiasz. Osoba asertywna dba o swoje potrzeby, mając jednocześnie duży szacunek dla potrzeb innych. Osoba asertywna jest partnerem w rozmowie, odmawia, jeśli uzna, że prośba nie jest dla niej dobra, ale jest też gotowa przyjąć czyjąś odmowę. Poczucie własnej wartości nie zawsze łączyć możemy z naszym poczuciem własnych zalet. Zalety mamy ale jak trzeba je porównać z wartościami osobistymi to mamy kłopot.

Andrzej Koenig