

ASERTYWNOŚĆ

Osoba asertywna to człowiek pewny siebie, zadowolony ze swoich kontaktów z ludźmi

w życiu prywatnym i zawodowym, przy czym zachowanie asertywne nie jest ani uległe, ani agresywne czy mocno manipulacyjne.

Asertywność pozwala na niespełnianie oczekiwań innych ludzi, które narusza naszą godność, prawa osobiste lub interesy.

Zachowanie asertywne to szukanie porozumienia przy poszanowaniu swojej osoby

Asertywności trzeba się nauczyć i ciągle nad nią pracować,

ponieważ łatwo
jest przekroczyć cienką linią
i stać się osobą agresywną lub uległą.

Człowiek asertywny sam decyduje czego potrzebuje oraz planuje odpowiedni sposób oddziaływania na inne osoby. Człowiek asertywny wyraża swoje uczucia i myśli, bez użycia groźby czy negatywnych stwierdzeń, tak kieruje swoim zachowaniem, aby najlepiej dostosować się do zastanej sytuacji. Nie chce ranić uczuć, innych, ale chce być ze sobą w zgodzie.

→ POSTAWA ASERTYWNA



PRZYCZYNY

- chęć kontrolowania własnego życia
- unikanie kłamstwa, otwartość, uczciwość
- niechęć do ranienia ludzi
- szacunek wobec siebie i innych
- wiara w siebie, wzrost poczucia wartości
- chęć realizacji własnych celów życiowych

SKUTKI

- etykieta osoby pewnej siebie, przebojowej
- możliwy brak sympatii za wyrażanie swojego zdania
- wzrost skuteczności działań
- szacunek do siebie i otoczenia
- zmiany w relacjach z ludźmi
- pozostawanie w zgodzie ze sobą

Osoby asertywne są pewne siebie i mają wysoką samoocenę. Wiedzą kim i jakie są, akceptują to. Dość dobrze znają swoje potrzeby. Cechuje je postawa szacunku dla siebie i innych. Są uczciwe w stosunku do samego siebie i innych. Biorą odpowiedzialność za siebie i swoje życie oraz za realizację swoich potrzeb i marzeń. Interesują się uczuciami i myślami innych. Umieją dość dobrze słuchać i zadawać pytania. Dzięki temu mniej ranią innych. Jeżeli jesteś asertywny, też ryzykujesz. Możesz być nie lubiany za to, że wyrażasz swoje odczucia. Osoby, które nie rozumieją lub nie szanują granic innych, mogą przykleić Ci etykietę człowieka idącego przez życie przebojem, skoncentrowanego na sobie. W Twoich relacjach mogą nastąpić też zmiany. Będąc asertywnym zyskujesz szansę na życie w zgodzie ze sobą, szansę na realizowanie swoich potrzeb i marzeń. Dzięki temu rośnie Twoja wiara w samego siebie, a także zadowolenie z siebie i innych. Masz też poczucie kontroli nad własnym życiem. A przede wszystkim, postawa ta daje Ci niepowtarzalną szansę na budowanie zdrowych, partnerskich relacji z innymi, opartych na wzajemnym szacunku i zrozumieniu.

ULEGŁOŚĆ

Człowiek uległy rezygnuje ze swoich praw, kiedy zachodzi konflikt między jego pragnieniami, a pragnieniami innych. Zazwyczaj nie mówi co czuje i myśli. Często te emocje zostawia w sobie, „dusi” się, co prowadzi do gromadzenia się niepokoju lub złości

Człowiek uległy przejawia tendencję do ucieczki, do przyjmowania narzuconego zdania



Osoba bierna czuje się często przygnębiona brakiem możliwości wypowiedzenia swojego zdania, brakiem możliwości wpływu na pewne sytuacje, a w otoczeniu może funkcjonować jako ta, która nic nie robi i nie ma nic do powiedzenia.



POSTAWA BIERNA



PRZYCZYNY

- lęk wobec reakcji innych ludzi
- obawa utraty sympatii i aprobaty
- chęć ominięcia konfliktów
- poczucie niższości
- posłuszeństwo jako zasada postępowania
- czasem ukryta chęć manipulacji (kreowanie się na ofiarę)

SKUTKI

- utrata szacunku otoczenia
- lekceważenie
- poczucie krzywdy, frustracja
- wzrastająca niemoc, złość
- utrata poczucia własnej wartości
- wykorzystywanie przez innych
- eskalacja = wybuch agresji

Osoby, które prezentują bierną postawę, czują się winne i/lub sterowane przez innych. Nie potrafią określić swoich granic, szczególnie dlatego, że boją się reakcji ze strony innych oraz utraty ich aprobaty. Chcą unikać konfliktów i zamiast otwartej konfrontacji częściej stosują różne sposoby manipulacji. Gdy mówią o swoich potrzebach, oczekiwaniach lub marzeniach lub gdy odmawiają czegoś innym, doświadczają poczucia winy. W ich zachowaniu można dostrzec brak pewności siebie. Mają też niską samoocenę oraz mogą mieć tendencję do ponizania siebie (w myślach lub rozmowach z innymi). Często odczuwają negatywne uczucia i mają negatywne myśli na temat własnej osoby.

Jeżeli przyjmujesz bierną postawę ryzykujesz utratę poczucia własnej wartości. Możesz mieć skłonność do zatracenia swojej prawdziwej tożsamości i w większym stopniu żyć życiem innych osób, zamiast swoim własnym. Wiąże się to też często z tym, że nie realizujesz swoich potrzeb, a marzenia odkładasz na później. Taka postawa może skutkować tym, że nosisz w sobie poczucie krzywdy, złość i frustrację, które skumulowane mogą prowadzić do wybuchów agresji. Niestety Twoja uległość może powodować, że będziesz przyciągał do siebie osoby, ze skłonnością do dominacji, czyli takie które nie szanują granic innych osób.

AGRESJA

Człowiek agresywny broni swoich praw, kosztem praw innych ludzi. Osoba ta dąży do realizacji swoich celów, nie licząc się ze zdaniem innych, a agresja przynosi w konsekwencji negatywne efekty. Przede wszystkim wywołuje postawę wrogości.

→ POSTAWA AGRESYWNA

PRZYCZYNY

- obawa, że nie dostaniemy tego co chcemy
- brak wiary w siebie
- brak reakcji we wcześniejszym działaniu
- przymus wyładowania złości
- brak samokontroli
- poczucie wyższości
- chęć zwrócenia na siebie uwagi
- potrzeba manipulacji ludźmi

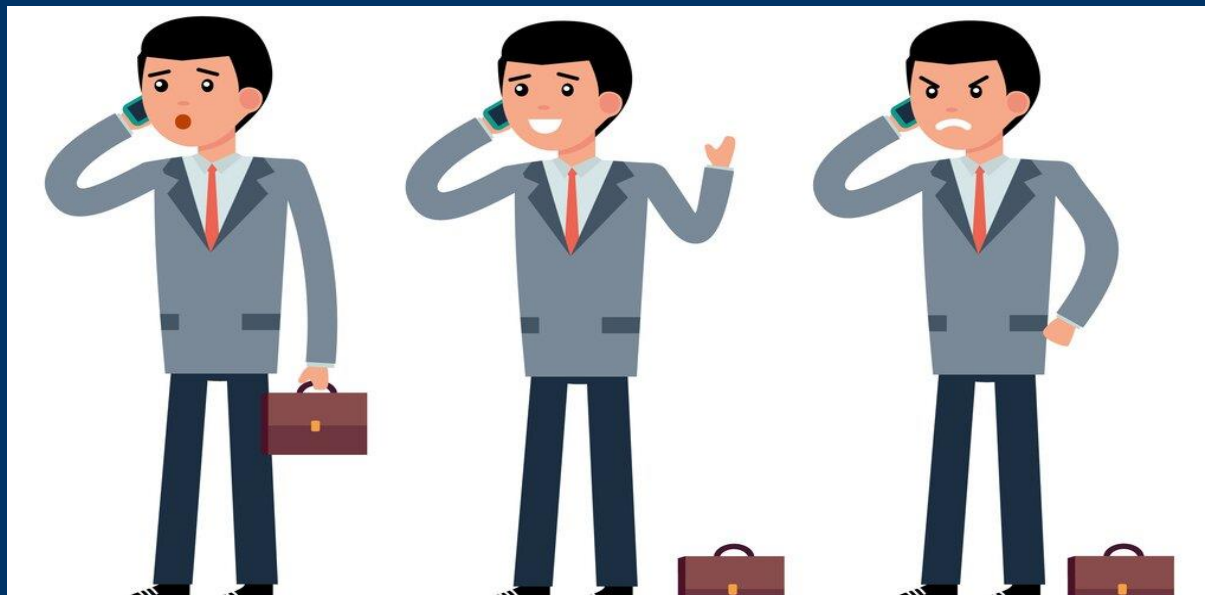
SKUTKI

- silne konflikty z otoczeniem
- utrata sympatii, a nawet szacunku otoczenia
- brak szacunku do siebie
- ośmieszanie się
- kłopoty ze zdrowiem
- stres
- przemoc fizyczna

Osoby agresywne często boją się, że nie dostaną tego, co chcą i dlatego stosują taktykę wymuszania i narzucania. Wbrew pozorom takie osoby nie wierzą w siebie i brakuje im pewności siebie. Często ich zachowanie odbierane jest jako prezentujące poczucie własnej wartości, ale pod zewnętrzną maską pozorów kryje się niska samoocena i lęk. To właśnie lęk może być powodem, dla którego takie osoby chcą kontrolować otoczenie i demonstrować swoją władzę. Daje mi to pozorne i chwilowe poczucie bezpieczeństwa. Osoby prezentujące agresywną postawę nie szanują innych, często wręcz lekceważą je. W niewielkim stopniu interesują je cudze uczucia i myśli. W związku z tym dość łatwo im stosować manipulację oraz wymuszać realizację swoich pomysłów. Jeżeli dominuje u Ciebie postawa agresywna, to ryzykujesz, że naruszasz granice innych, a to generuje konflikty. Inni mogą się czuć przy Tobie zagrożeni, bać się Ciebie i zachowywać się w sposób nienaturalny. Dodatkowo możesz stracić szacunek w otoczeniu, stać się nie lubianym, a tym samym doświadczać osamotnienia i odizolowania. Czyli otrzymujesz rezultaty przeciwne do zamierzonych. To może generować poważny stres, a w konsekwencji poczucie winy i utratę szacunku do samego siebie. Trudne w tym wszystkim jest, to że pewnie widzisz, że w dłuższej perspektywie Twoje zachowanie nie przynosi Ci dobra, ale nie wiesz, jak je zmienić i wpadasz w błędne koło.

CZY JUŻ WIESZ JAKI JESTEŚ? JAK MASZ WĄTPLIWOŚCI WYKONAJ TEST!

<https://www.katarzynapluska.pl/wp-content/uploads/2017/06/Asertywno%C5%9B%C4%87-TEST.pdf>



Bibliografia

<https://www.katarzynapluska.pl/postawa-asertywna-ulegla-i-agresywna-asertywnosc/>

<https://www.hbrp.pl/b/jak-radzic-sobie-z-bierna-agresja-wspolpracownika/wuloh0Ln>
