

ПИШЕ

Светлана Живковић Симић
Дипл. Психолог – психотерапеут, 066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs, www.novihorizonti.rs

ПРЕДНОСТИ АСЕРТИВНОГ ПОНАШАЊА



У прошлом броју сам навела да асертивност представља облик понашања које многи сматрају вештином. Она вам омогућава да се у свакој или скоро свакој од ситуација понашате у складу са својим жељама, и да при томе избегнете свађе.

Асертивна особа ће се заузимати за поштовање властитих права, интереса, потреба и жеља и супротстављати се неправди. Она ће искрено и адекватно изражавати наклоност, похвалу, нежност, пажњу и захвалност другим особама.

За разлику од асертивних особа, неасертивне особе су нејасне у изрицању својих жеља, тешко или никако одбијају туђе захтеве који им нису по вољи, сматрају своје мишљење мање важним од туђег, срамежљиве су, осећају се често депресивно и фрустрирано, имају веома ниско самопоштовање. У међуљудским

односима често реагују повлачењем, неодлучношћу и одустајањем од својих права, потреба и жеља.

РАЗЛИКА ИЗМЕЂУ АСЕРТИВНОСТИ И АГРЕСИВНОСТИ

У свакодневном животу се асертивност се често поистовећује са агресивношћу. Међутим, то није тачно. Главна разлика је у томе што асертивна особа не остварује своја права, интересе, потребе и жеље тако што штети другим људима, већ пажљиво и с намером бира тактике и методе, док агресивна особа то не чини.

Асертивна особа схвата да агресивност може бити краткорочно ефикасна, али да је дугорочно штетна јер код оштећене особе изазива љутњу, бес и повређеност, те доводи до отворене или прикривене осветничке агресије, чиме се улази у тзв. затворени круг агресије.

Асертивна особа схвата да ће дугорочно бити задовољна, не тако што ће друге фрустрирати и учинити незадовољним, већ тако што ће залажући се за своја права и интересе уважавати и жељу других људи да остваре своја права и интересе.

Агресивна особа, за разлику од асертивне, ставља пред себе обавезу да по сваку цену мора добити оно што жели, да све зна боље од других, да је вреднија и паметнија од других. За разлику од агресивне особе, асертивна особа сматра да свако има право на своје мишљење, да је неслагање нормална појава, али и да се погледи на ствари могу образложити, те да се лични циљеви флексибилношћу и асертивношћу могу остварити на обострану корист.

ЗАШТО УЧИТИ АСЕРТИВНОСТ

Основна карактеристика асертивности је способност вештог комуницирања која нам омогућава да се изборимо за своје ставове тако да не улазимо у конфликте. Овакво понашање омогућава да наша осећања буду узета у обзир, да се изборимо за своја права, да наше мишљење буде саслушано. Међутим оно што је кључно је да таква особа то исто омогућује и другима који су у комуникацији са њом, тако да та комуникација није једносмерна, већ је у правом смислу комуникација. Оно што је одлика добре комуникације је да

заиста успоставимо однос са другом особом, да је чујемо, разумемо, а то наравно очекујемо и за нас. Управо оваквим понашањем ми развијамо један позитиван однос са другима. Овако успостављења комуникација подразумева добар контакт између људи који разговарају.

Међутим, овакво комуницирање не значи да ћемо избегавати конфликт, или неке ситуације које нам се баш не допадају. Напротив, не треба избегавати конфликте, већ их треба конструктивно решавати, јер се тиме и наш однос са другима обогаћује, нарочито ако заједнички дођемо до решења неког проблема.

Све ово доприноси и смањењу тензије, и неких негативних осећања. Такође, наше мишљење постаје много реалније и усмерено ка конструктивном решавању проблема. Све ово наравно доводи и до пораста нашег самопоуздања што је данас велики проблем код многих људи.

Комуницирајући са другима на овакав начин, успостављамо боље односе са другима, лакше успостављамо контакте са непознатима, брже напредујемо у каријери. Једноставно постајемо задовољнији собом.

Значи, добробити асертивности можемо имати како у пословној, тако и у приватној сфери живота.