

Magatartás és viselkedés

Az asszertív magatartás alapjai

A stílus: az ember. Vajon joggal feltételez-e az emberek egy talpig fekete bőrbé és szegecsbe öltözött, ménesnyi lóerőt nyerelő fiatalról, hogy eleve agresszív?

Nézem a televízió-csatornák bűnügyi műsorait. Az interjúalanyok a bűnügyek üldözői és üldözendői oldalán ugyanazokat a külső stílusjegyeket viselik. Kapszok, napszemüvegesek, kigyúrtak. A nyelvi stílusjegyek is hasonlatosak, mintha azonos volna a követendő példa. Véletlen ez?

Az elhamarkodott válaszok helyett próbáljunk a dolgok mögé nézni!

Az emberi viselkedés

Az emberek mindennapi viselkedésének sokféle mozgatórugója lehet. Vannak ezek között olyanok, amelyek a személyiség mélyéből erednek, és vannak olyanok, amelyeket a divat szül.

Az ember működésének legmélyén a személyiség jellemzői rejtőznek. Az alapokat a felmenőinktől, mindek előtt a szüleinktől kapjuk. A gének által örökölt jegyek nagyon fontosak, de ezek mellett ott vannak azok a sajátosságaink is, amelyek kizárólag minket jellemeznek. Ez utóbbiak a környezetbe való beilleszkedésük, a szocializációnk folyamatában épülnek a személyiségünkbe. Tehát örökölt és tanult vonások együttese adja személyiségünk megszervolt sajátosságait.

A magatartás általános vonásai ennek az állandóan formálódó folyamatban születnek és változnak, de bizonyos időtartományban viszonylagos állandóságot is mutatnak.

A magatartás az embert általánosan jellemzi, a személyiségjegyeket és a helyzethez való tudatos és ösztönös alkalmazkodást együtt jelenti. Bázisa a személyiség, megnyilvánulási formáit gyerekkorunk óta tanuljuk. Konkrét, helyzethez kapcsolódó megnyilvánulásait, eseményeit viselkedésnek nevezzük. A viselkedés szintjén jelenik meg a bevezetőben említett stílus.

Ha a személyiség - magatartás - viselkedés összefüggéseit vizsgáljuk, akkor felfedezhető az egymás általi meghatározottság, de a meghatározottak visszahatása is.

Például: A személyiségben örökletesen jelen levő hajlamra hatással van a szülői példa, mint követendő minta, és ez a gyerek viselkedésében - vagyis a cselekedeteiben - az erőszakosságban jelenik meg. Mi és mennyi ebben az, amit örökölt illetve amit megtanult, csak mélyebb vizsgálatok árulják el.

A magatartás formáinak többféle osztályozása ismert. Mi a kommunikáció nyitottságának és mások figyelembe vételének két összefüggésében vizsgáljuk a lehetséges módokat.

Az emberi viselkedés sémái

Önmagunk és környezetünk elfogadása vagy el nem fogadása négy viselkedési alapszituációt eredményez, amelyet a mellékelt ábrán tekinthetünk át.

Négy alapvető magatartási minta különböztethető meg. Az osztályozás annak alapján történik, hogy mennyire nyitott vagy zárt az illető személy kommunikációja, illetve mennyire veszi figyelembe mások céljait, igényeit, jogait.

A két dimenzió külön-külön is vizsgálható. Ha az ábrát közepén egy vízszintes vonallal kettévágjuk, akkor felül azt a két mezőt látjuk, amelyek az erőteljesen nyitott kommunikációjú magatartásmintákat mutatják.

Mi ezekre a jellemző? A saját érdekek erőteljes és egyértelmű képviselése, a világos szókimondás.

Az ábra alsó felén a zártabb kommunikációjú mezők vannak. Mit lehet ezekről mondani? A saját érdekek és vélemények fedettek maradnak, nem derül ki az, hogy az illető személy mit forgat a fejében: lehet támogató, de lehet az ellenkezője is.

Ha az ábrát függőleges irányban osztjuk ketté, akkor a bal oldalon azok a minták találhatók, amelyek úgy szolgálják a saját célokat, hogy a másik fél érdekeit nem (vagy kevésbé) veszik figyelembe.

A jobb oldali két mező mintái a másik felet méltányolják, tekintettel vannak rá és ezt kifejezésre is juttatják.

A négy mező együttes elemzése további magatartási formák bemutatását teszi lehetővé. Vegyük sorba ezeket:

A nyíltan agresszív viselkedés jellemzői

Amikor kifejezésre juttatjuk igényeinket, ötleteinket, de háttérbe szorítjuk mások igényeit, ötleteit, vagy nem veszünk azokról tudomást.

Amikor a hibák, problémák miatt másokat hibáztatunk. Amikor gúnyolódó, leereszkedő vagy ellenséges képet mutatunk.

A cél: mások legyőzése és elnyomása által a saját törekvések érvényre juttatása, nem véve figyelembe mások céljait.

Az agresszivitás megnyilvánulásai

Szófordulatok: *Indulj, különben...* vagy *Ezt magad sem hiszed.*

Testbeszéd: éles, erős hang, gyors beszéd, lenéző tekintet, összezárt állkapocs, fenyegető ujj.

Asszertív vagy

méltányosan céltudatos viselkedés

Amikor kifejezésre juttatjuk igényeinket, ötleteinket, érzéseinket annak elismerését is kifejezve, hogy másoknak is joguk van ugyanezt tenni

A cél: összpontosítás a feladatok hatékony megoldására, párosulva az emberek jogainak tiszteletben tartásával. Törekvés olyan módon való cselekvésre, ami fejleszti saját magabiztosságunkat és önbizalmunkat, egyszersmind másokét is.

Asszertivitás megnyilvánulásai

Szófordulatok: *Azt hiszem, ez neked is jó.* vagy *Ezt így gondolom, te mit gondolsz?*

Testbeszéd: kiegyensúlyozott hanghordozás, egyenes beszéd, nyugodt tónus, nyílt és nem parancsoló tekintet és gesztusok.

Manipulatív vagy rejtetten agresszív viselkedés

A saját igényeinket, ötleteinket tekintjük egyedül fontosnak, háttérbe szorítjuk mások igényeit, ötleteit, vagy nem veszünk azokról tudomást, de ezeket nem hozzuk a másik tudomására.

Amikor a hibák, problémák miatt másokat hibáztatunk, de ezt nem hozzuk a tudomására nyílt formában.

Amikor gúnyolódó, leereszkedő vagy ellenséges képet ugyan nem mutatunk nyíltan, de ez az érzés rejtve megvan bennünk.

A cél: mások legyőzése és elnyomása által a saját törekvések érvényre juttatása, nem véve figyelembe mások céljait úgy, hogy nem vállaljuk a nyílt harcot. Ennek okai lehetnek taktikai jellegűek és személyiségből fakadóak is.

Rejtett agresszivitás megnyilvánulásai

Szófordulatok: *Csináld, ahogy gondold!* vagy *Majd meglátom.*

Testbeszéd: kevés testbeszéd-elem, passzivitás kifejező mimika és gesztusok, tekintet-kerülés, esetleg elfojtott ingerültség, a teljes önfeladás látszata.

A passzív, másként alárendelődő viselkedés

Amikor feltétel nélkül eleget teszünk mások kérésének, elvárásainak.

Amikor nem juttatjuk kifejezésre igényeinket, ötleteinket. A cél: elkerülni mások megsértését, a konfrontálódást, illetve a helyeslés és jóváhagyás elnyerése mások részéről.

A passzív viselkedés megnyilvánulásai

Szófordulatok: *Bocsánat, hogy igénybe veszem a drága idejét,* de... vagy *Ez persze csak a saját véleményem.*

Testbeszéd: habozó, halk hang, kevés szemkontaktus, ideges mozdulatok, görnyedt testtartás.

Tanult magatartás és viselkedés

A magatartási, viselkedési jellemzőinket gyerekkorunkban kezdtük megtanulni és egész életünk végéig tanuljuk alkalmazását. Minden helyzet más és más viselkedési válaszokat hív elő. A „Jól viselkedünk-e?” kérdés-feltevés nem alkalmas a lényeg megválaszolására. Az a fontos, hogy az adott helyzetnek megfelelően viselkedünk-e? Lehet az agresszivitásnak is, a passzivitásnak is, a látens (rejtett) agresszivitásnak is szerepe abban, hogy eredmények, hatékonyak legyünk.

Az ember saját jellemző személyiségjegyei, rögzült magatartási vonásai erősen befolyásolják abban, hogy minden esetben a legalkalmasabb módot használja. Ezért kell viselkedésünket tudatosan figyelni, és a helyzetekhez igazítani.

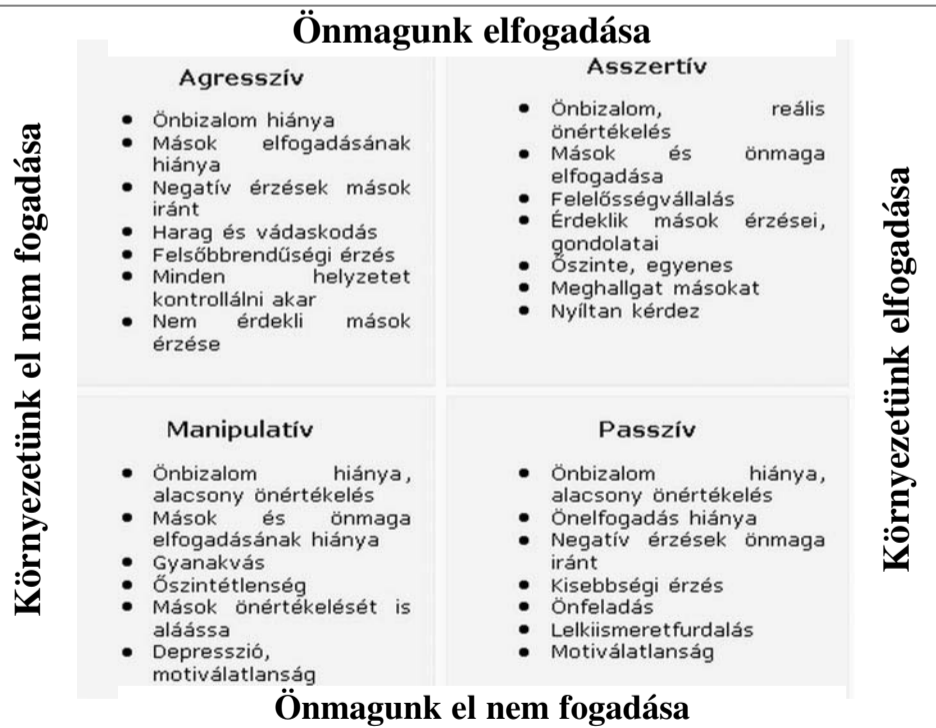
Az agresszivitás nyílt formája adekvát (helyzethez illő) lehet, ha a partnerünk nem akar velünk együttműködni, és célunk elérése különösen fontos a számunkra. Ezzel szemben, ha csak az a fontos, hogy mi győzzünk a másik ellen, akkor nem feltétlenül ezt kell alkalmazni.

A rejtett agresszivitás hasonló helyzetekben lehet adekvát vagy ellenjavallt.

Az asszertivitáshoz olyan partnerre van szükségünk, aki maga is asszertív, de legalábbis nem agresszív. Erre a célorientált magatartási formára azért is érdemes különös figyelmet fordítani, mert mindkét fél nyereségéhez és nem legyőzéséhez vezethet.

A passzív viselkedés akkor adekvát, ha a kitűzött cél kevésbé fontos, vagy realizálása későbbre is tehető, esetleg taktikai megfontolások vezetnek az ellenállás feladására. De ha fontos számunkra az ügy, nem érdemes ezt a formát választani.

A bevezető gondolatokra visszatekintve elmondható, hogy a magatartás tanult formái azokhoz az életformákhoz és élethelyzetekhez is szorosan kapcsolódnak, amelyek jellemző módon alakítják az embert. Üzenet értékük van: arról szólnak, hogy milyen értékeket vallunk magunkénak, milyen normák és szabályok azok, amelyeket szívesen követünk. Bár természetesen nem szól minden külső jegy a bennünk lakó emberről, mégis sokat elmond követhető mintáinkról, vágyainkról, ambícióinkról.



HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Sokat javíthat az emberi kapcsolataim, ha eléggé figyelmes. Elnyerheti mások szimpátiáját, ha érdeklődik sorsukról, vagy nem feledkezik meg fontos eseményeiről. Bölcsen teszi, ha diplomatikusan viselkedik.	RÁK (06.22.-07.22.) Érdemes pluszmunkát vállalni még ebben a hónapban, hogy ne jelentsenek gondot a lassan bekövetkező év végi kiadások. Most álljon elő ötleteivel és a munkahelyi bulikon „nyomuljon” szövetségesre.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Magabiztosságát és öntudatosságát erősíti a hold. Végre formába lendül, és már nem szorul görcsbe a gyomra, ha az anyagi helyzetére gondol. Nem könnyen lehet befolyásolni. Ha nem lel örömet abban, amit csinál, keressen új foglalatosságot.	BAK (12.22.-01.20.) Sok öröm és kedvesség, amit ma kaphat. Ne bánkódjon, ha egy kis kiadásra kerül a kapcsolódása, mert megéri. Rendeteg szép dolog veszi körül, amit csak észre kell vennie. Magánélete kerül előtérbe.
	BIKA (04.21.-05.20.) Vitás helyzetekre számíthat. Legyen erős, és legyen annyira higgadt, precíz, amennyire csak képes. Semmi esetre se idegesítse fel magát, ha valamelyik családtagja nem az ön elképzelései szerint él. Pénzügyeire még most is kiemelt figyelmet kell szánnia.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Logikusan átgondolt minden lépése. Csak a karrierjére koncentrál. Nem kerüli el a konfrontációkat, sőt, néha saját maga idézi elő őket. A cél érdekében mindenre kész. Ne tettetkezzen bele az önsajnálatba.	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Sok munka szakad a nyakába, bőven lesznek feladatai. A baj az, hogy nem is tudja, mihez kezdjen. Bízva magát a véletlenre, és vágjon bele a közepébe! Egészségét egy nátha vagy kisebb fertőzés veszélyezteti.	VÍZöntő (01. 21.-02.19.) Másokkal szemben ne legyen türelmetlen, mert akkor önnel is hasonlóképpen viselkednek. Ne vessen inkább a történetek, mintsem bánkódjon. A pénzügyek kerülnek előtérbe, kicsit vissza kell fognia magát.
	IKREK (05.21.-06.21.) Fontos ügyben kell döntést hoznia. Ez lehet például egy költözés. Magabiztossága és céltudatossága segíti a nehéz helyzetekben. Adja önmagát! Igyekezzon békét, boldogságot teremteni környezetében.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Aktív és mozgékony. Pillanatok alatt képes kapcsolatot teremteni, barátokat, szövetségeseket keresni. Legyőzheti ellenfeleit, diadalmasodhat a hivatásában és a szerelemben is. Korábbi munkájának szüretelheti a gyümölcsét.	NYILAS (11.23.-12.21.) Nosztalgikus hangulatban van. Szívesen találkozik régi ismerősökkel, akikkel gyakran emlegetik a múltat. Munkahelyén legyen határozott, az érzélgősséget hagyja másokra. Ujrakezesheti az elrontott dolgokat.	HALAK (02.20.-03.20) Aktív, mozgalmas lesz a mai napja. Minél előbb lásson hozzá teendőihez, hogy végezni tudjon az elkezdett munkákkal, ne halassa jövő hétre. Hagyja, hogy sodorják magukkal az események. Ne legyen távolságtartó.