

WYRAŻANIE SIEBIE

Każdy z nas chce być dostrzegany i doceniany jako indywidualny, wyróżniający się czymś i wartościowy człowiek. Chcemy także być dobrze widziani w grupie, na której nam zależy. Te dwa przeciwstawne dążenia wywołują u jednych postawę buntu, u innych - uległość lub podporządkowanie.

Dlatego więc wyrażanie siebie jest naturalną potrzebą każdego człowieka, szczególnie ważną w okresie dorastania, kiedy nasza indywidualność najbardziej intensywnie się kształtuje.

Analizując nasze zachowanie powinniśmy wziąć pod uwagę następujące elementy, których przeanalizowanie pozwoli odpowiedzieć na postawione poniżej pytania.

ELASTYCZNOŚĆ

Umiejętność elastycznego dopasowania się do wymogów sytuacji jest bowiem jedną ze szczególnie cennych i przydatnych życiowych kompetencji. Zwiększa nasze szanse na to, byśmy podejmowali słuszne decyzje i postępowali właściwie również wtedy, kiedy nie jest to łatwe czy oczywiste.

Osoba posiadająca taką umiejętność, powinna dysponować szacunkiem i zaufaniem wobec siebie, jak i innych. Jednocześnie być świadoma tego, że i ona i inni czasem mogą się mylić i że raz należy odpuścić, a w innym przypadku upierać się przy swoim.

JAK CIĘ WIDZĄ, TAK CIE PISZĄ

Jaka jest różnica między wyrażaniem siebie a popisywaniem się? Odpowiedź na to pytanie jest trudniejsza, niż mogłoby się wydawać. Można sądzić, że „wyrażanie siebie” to raczej pozytywne zjawisko, a „popisywanie się” - przeciwnie. W rzeczywistości jednak do obu tych kategorii mogą zaliczać się dokładnie te same zachowania, a to, jak je zaklasyfikujemy, zależy od subiektywnej oceny patrzącego. Zwykle jesteśmy bardziej skłonni pozytywnie ocenić osobę nam bliską, co do osób nielubianych częściej użyjemy sformułowania, że się popisuje i negatywnie ocenimy jej zachowanie.

BYĆ CZY MIEĆ?

Osoba zorientowana na „mieć” bardziej koncentruje się na swoim statusie i posiadaniu dóbr materialnych. Przez ten pryzmat ocenia praktycznie wszystkich, ale też siebie - dlatego może czuć się gorsza lub zagrożona, jeśli nie ma tego, co jej zdaniem w oczach innych osób będzie świadczyło o jej wartości. Osoby te mają też bardziej instrumentalny stosunek do innych ludzi - mniej przejmują się ich uczuciami i potrzebami, a koncentrują się na własnych. Choć często starają się podkreślać swój status i wyższość, wcale niekoniecznie są szczęśliwe, ponieważ ich szczęście i samoocena opierają się na kruchych podstawach.

Z kolei osoba zorientowana na „być” bardziej dba o swój rozwój niż stan posiadania i angażuje się w takie działania, które jej zdaniem mają znaczenie same w sobie, a niekoniecznie prowadzą do osiągnięcia dóbr czy statusu. Bardziej bezinteresownie też troszczą się o innych, a poczucie własnej wartości budują na solidnej podstawie swoich możliwości, talentów, dokonań, ale też godności przynależnej w ich mniemaniu każdej jednostce ludzkiej. Do szczęścia w mniejszym stopniu potrzebują dóbr i statusu, w większym zaś - spełniania się, satysfakcjonujących relacji z innymi i celu, który uważają za wartościowy.

WŁASNY STYL CZY SNOBIZM?

Jest jeszcze jedna ważna kwestia - to, w jaki sposób zachowanie danej osoby wpływa na innych oraz na nią samą. Ekspresja własnego stylu poprzez ubiór, fryzurę, makijaż czy gadżety może mieć charakter estetycznej, a nawet artystycznej ekspresji. To naturalne, że człowiek chce wyglądać w sposób, który mu się podoba i poprawia nastrój, czy też otaczać się przedmiotami, których posiadanie sprawia mu przyjemność. Wygląd i gadżety mogą też informować o zainteresowaniach i wartościach danej osoby.

Problem zaczyna się wtedy, kiedy ktoś robi to po to, by poczuć się lepszym od innych lub w taki sposób, że inni czują się gorsi bądź zagrożeni. Zwłaszcza kiedy ten ktoś zaczyna dawać do zrozumienia, że w związku z tym jest lepszy od innych, że wartościowi są tylko ci ludzie, którzy posiadają dane rzeczy są atrakcyjni fizycznie lub posiadają szczególne umiejętności.

Warto więc zastanowić się, który z wymienionych sposobów wyrażania siebie najbardziej nam odpowiada.

Pozostawiam Was z pytaniami:

Jakie potrzeby zaspokaja wyrażanie siebie, a jakie powstrzymanie się przed nim?

Dlaczego jedni ludzie mogą być częściej skłonni do wyrażania siebie niż inni? Od czego to może zależeć?

Jaka może być rola otoczenia społecznego, kiedy inni ludzie sprzyjają lub hamują naszą ekspresję siebie?

Jak powinien zachować się dobry przyjaciel w kontekście naszego wyrażania siebie, w czym może nam pomóc, a co odradzić?

Justyna Hnat-Bojar