



Η διεκδικητικότητα είναι η ικανότητα να παρουσιάζει κανείς ξεκάθαρα τις σκέψεις του και τα συναισθήματά του, με τρόπο που να δείχνει σεβασμό στον εαυτό του και στους άλλους. Η διεκδικητικότητα στηρίζεται στην προϋπόθεση ότι κάθε άτομο έχει δικαιώματα που δεν εξαρτώνται από την κοινωνική του θέση ή ιδιότητα. Η διεκδικητική συμπεριφορά έχει αποδειχθεί ότι συνδέεται με καλύτερες διαπροσωπικές, οικογενειακές και επαγγελματικές σχέσεις.

1.Κύρια χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς αυτής είναι ότι είμαστε ειλικρινείς απέναντι στο συναίσθημα μας, όσον αφορά την έκφραση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων.

2. Τα συναισθήματα μας όταν έχουμε αυτήν την συμπεριφορά είναι αυτοπεποίθηση και αυτοσεβασμός.

3. Τα συναισθήματα των άλλων απέναντι στη συμπεριφορά μας, είναι εκτίμηση. Επίσης, τα συναισθήματα των άλλων απέναντι σε μας είναι σεβασμός.

4. Έτσι τα άμεσα αποτελέσματα αυτής της συμπεριφοράς είναι συχνά επιτυχία σε αυτά που επιδιώκουμε. (Δεν είναι εγγύηση της επιτυχίας, είναι όμως ο κύριος τρόπος για να έχουμε αυτοεκτίμηση)

5. Ενώ τα έμμεσα αποτελέσματα είναι η επιτυχής συνδιαλλαγή, ο αυτοσεβασμός, η αυτοπεποίθηση και οι βελτιωμένες σχέσεις με τους συνανθρώπους μας.

Είναι λάθος να λαμβάνεται η διεκδικητική συμπεριφορά ως το αντίθετο της ευαισθησίας, για παράδειγμα πολλοί άνθρωποι πιστεύουν πως μπορεί κάποιος να είναι είτε διεκδικητικός είτε ευαίσθητος, αλλά όχι και τα δύο. Η διεκδικητική συμπεριφορά είναι ο ευθύς, ειλικρινής

και κατάλληλος τρόπος έκφρασης της γνώμης, των πιστεύω, των αναγκών και των συναισθημάτων μας. Με άλλα λόγια, είναι η υπεράσπιση των δικαιωμάτων του εαυτού μας, χωρίς εντούτοις να εκφράζεται άρνηση των δικαιωμάτων του άλλου.