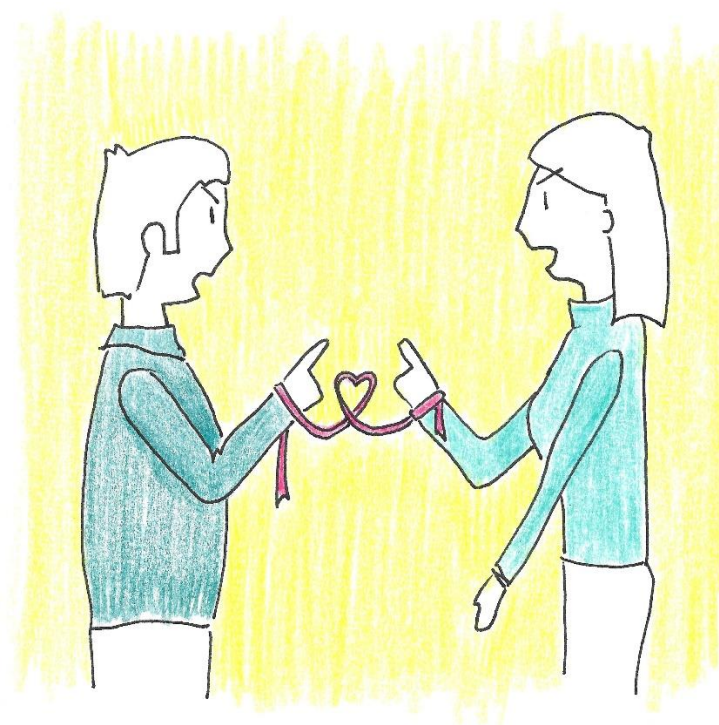


# Assertividade



*Em A opinião de..., José Víctor Orón Semper<sup>1</sup> nos fala sobre termos e mentalidades:*

## **Assertividade**

Original: [educacion.press/2018/12/11/terminos-y-mentalidades-assertividad/](http://educacion.press/2018/12/11/terminos-y-mentalidades-assertividad/)

**A assertividade é afirmar de forma não violenta "algo" em um contexto agressivo.** Até agora, todos concordam. Mas, o que é esse 'algo'? Aqui já começam as discrepâncias. O normal é responder que são as próprias ideias ou sentimentos, mas creio que isso é um erro.

Certamente, já é um passo à frente saber afirmar os seus próprios pensamentos e emoções, de uma forma não agressiva, quando somos tratados com agressividade. Quando alguém é sistematicamente acovardado e não se atreve a se pronunciar, é

---

<sup>1</sup> *Doutor em Educação (Universidade de Navarra). Mestre em Neurociência e Cognição (UNAV) e em Bioética (Fundação Jerónimo Legeume). Membro do Grupo Mente-Cérebro (UNAV). Licenciado em Estudos Eclesiásticos (Facultad de Teología San Vicente Ferrer). Engenheiro de Vias, Canais e Portos (Universidad Politécnica de Valencia). Professor do ensino fundamental e médio e sacerdote escolápio. Autor do Programa de Educação Emocional UpToYou.*

relevante que ele aprenda a sair desse silêncio doloroso e possa comunicar os seus pensamentos e ideias. Porém, o que o ser humano necessita não é afirmar-se, mas defender a relação interpessoal e inclusive intensificá-la ou melhorá-la. Não estou propondo que, para salvar a relação, engulamos tudo. Isso também não ajudaria, porque se dissermos sim a tudo (ou quase tudo) para salvar a relação, então tampouco estaremos nos relacionando, se não que estamos sendo abduzidos ou manipulados pelo outro, e isso não faz bem nem ao manipulador, nem ao manipulado.

A compreensão usual da assertividade parece encontrar esse ponto intermediário entre ser oprimido e ser o opressor, pois posso afirmar-me em um contexto hostil sem ser hostil. Poderíamos considerar esse opressor, diante do qual saibamos nos situar assertivamente, defendendo as nossas posturas, poderíamos considerá-lo como alguém a quem estamos interessados em prescindir. Daí a chamá-lo de pessoa tóxica, é um passo. Parece que valeria a pena manter a distância dele. Afinal, se tirarmos uma das 7,5 bilhões de pessoas no mundo, continua sendo um número muito alto e ninguém será prejudicado. Mas, **em UpToYou pensamos que dispensar, mesmo que somente uma pessoa, é um luxo muito caro.**

**O que propomos é que o que deve ser afirmado é a relação interpessoal.** Certamente é difícil. Ninguém nega a dificuldade, mas afirmamos a conveniência dela. O que estamos dizendo é que, embora quem se comporte hostilmente não pareça querer defender a relação, mas destruí-la ou manipulá-la, o assertivo está buscando defender a relação interpessoal. Ainda que o hostil esteja dizendo: “Essa relação não vale mais a pena!” O assertivo diz: “Vale a pena apostar nessa relação!” Certamente, em uma relação, o que for, dependerá dos dois e, portanto, por mais que o assertivo aposte na relação interpessoal, essa acabará sendo o que os dois decidirem. Mas, pelo assertivo, que não acabe.

**Se o afirmado são os próprios pensamentos ou sentimentos, isso é uma assertividade do EU, mas se o que é afirmado é a relação interpessoal, se trata de uma assertividade do NÓS.** Em outras palavras, uma assertividade pode ser uma assertividade egoísta ou assertividade pessoal. Dissemos que é uma assertividade egoísta quando afirma o ego. Em contrapartida, a assertividade pessoal afirma que somos seres de uma relação profunda, e **fora da relação não somos pessoas.** A afirmação do ego é uma afirmação contrária à afirmação da pessoa. Sei que essa contraposição soa muito mal hoje em dia, quando parece que, o que não é discutível é que alguém possa afirmar sobre a sua vida o que ele ou ela queira, de tal forma que o querer é a autoridade máxima e, se logo tem que ser contrastado, é simplesmente como um fator de ajuste com o contexto ou entorno para deixar que outros se autoafirmem, mas, atualmente, o ego existe

onipotente em sua afirmação. Em contrapartida, creio que é melhor afirmar que somos pessoas, isto é, que somos seres que têm uma relação de intimidade com intimidade.

Poderíamos nos perguntar o que é afirmar a relação interpessoal em um contexto hostil. A primeira coisa é não classificar o outro como "pessoa tóxica" ou classificá-la como "hostil". Ao fazer isso, estamos rebaixando (ou anulando) o seu caráter de pessoa, pois estamos dizendo que ele não sabe (ou não pode, dependendo do grau) se comportar como pessoa. Nesse sentido, **o primeiro que a assertividade pessoal faz é suspender o juízo sobre o outro.** O segundo é tratar o outro da maneira oposta a como está sendo tratado; já que o assertivo continua tratando-o como pessoa e não o vê como hostil, ainda que não negue a hostilidade. Afirmer o caráter pessoal do outro leva diretamente a afirmar o caráter pessoal de si mesmo e isso nos impede de nos tratar como egos ilhados ou como coisas.

A assertividade pode se desenvolver em um ambiente hostil, mas vamos tornar a situação um pouco mais tensa e passar de um local hostil a um local já claramente agressivo. Considere uma criança que lhe fazem bullying (ou um adulto que sofre essa pressão psicológica e de desprezo que, infelizmente, ocorre em certos ambientes). Se essa criança for a uma oficina de habilidades socioemocionais que ensina uma assertividade do eu, lhe ensinarão a empregar recursos psicológicos interiores para se proteger do agressor; por outro lado, lhe ensinarão a saber como se afirmar e, finalmente, a procurar a ajuda necessária. Certamente, se a alternativa a isso é se deixar maltratar, é melhor aprender a assertividade do eu, mas essa é uma solução medíocre, porque o que você acaba conceituando é um mundo hostil, com agressores de quem proteger-se. Assim, será difícil que se busque gerar um mundo diferente e, em contrapartida, será fácil que, quando se encontrar outra pessoa "difícil", se vai atribuir rapidamente um rótulo de pessoa tóxica para distribuir esses recursos psicológicos de proteção. Por último, a assertividade do eu está impedindo que o acusado também faça um processo de questionamento a si mesmo, que faz perguntas em face de seu próprio crescimento, porque, no fundo, quem precisa mudar é o acusador. Mas se olharmos a larga distância, **a assertividade pessoal é muito melhor, porque também nos protege de cair no desprezo e na manipulação, sem passar a adotar essa postura protetora que impede o crescimento.**

Diante ao mesmo agressor, pode-se suspender o juízo. O menino ou a menina vão pensar: 'Por que me bate? Sua agressão me dói, mas não sei porque me bate, não lhe fiz nada de mal. O que aconteceu com ele? Bato nele também? Não entendo.' Quando algo não é entendido, a criança vai fazer o que se faz com o que não se entende: perguntará. Para poder perguntar, é preciso haver um ambiente realmente bom em

casa e, além disso, a criança tem que estar constituída com a robustez suficiente para não ser derrubada pela agressão. Se a criança tem uma experiência familiar realmente segura e robusta, quando ocorrer a agressão, a primeira coisa que experimentará será surpresa, porque está experimentando algo novo. Por que existem pessoas que batem? A contrariedade vai supor uma maior confusão do que a dor do golpe. A criança não tem porque saber como lidar com o agressor. Eu não creio que isso seja algo a ser aprendido. Está bem que a agressão do outro me machuque, pois isso não significa que sou fraco, mas que sou sensível, porque todo ser humano se importa com outro ser humano. Essa sensibilidade ao golpe do outro revela que o outro importa para nós. Não se deve esquecer, que a dor do golpe pode ser maior por perceber a rejeição da pessoa, do que pelo golpe em si. Assim, ser sensível ao outro é um gesto de humanidade. Os pais poderão dizer a ele que a dor que ele sente é precisamente um sinal de sua força, porque o que o machuca é perder uma relação com uma pessoa. **Permanecer sensível em um mundo agressivo revela uma grande força da própria humanidade.** Por outro lado, perder a sensibilidade à rejeição tem aparência de força, mas, na verdade, revela fraqueza, porque a agressão nos enfraqueceu em nossa humanidade. Os pais também ensinarão a eles que a vida de outras pessoas com quem vivemos no trabalho ou na escola muitas vezes nos escapa. Melhor deixar o outro seguir o caminho que ele pode e, no que nos diz respeito, ser sempre capaz de fazer as coisas da melhor forma.

Insisto. Não é uma questão de adestrar a criança para repelir a agressão. A criança não tem porque saber como viver essa situação e a dor da agressão está mostrando sua humanidade. É o adulto, que deveria ter aprendido a ser prudente, quem deve atuar e saber como dizer à criança o que ela pode fazer para se posicionar o mais construtivamente possível nessa situação. Se os pais e os professores souberem fazer isso bem, ajudarão ambos a produzir a reconciliação. Ajudarão ambos a descobrir o bem que existe, inclusive, nos movimentos agressivos que fazemos e a saber como fazê-lo, a crescer de maneira construtiva; pois o agressor também precisa descobrir o que se passa com ele. Não se trata de desprezá-lo, mas que também ele faça o seu processo de crescimento e aprenda a ser criativo em sua realidade. A melhor maneira de ambos fazerem esse crescimento é que aprendam a se relacionar. Nenhuma criança tem porque saber fazer esse caminho sozinha, mas é para isso que estão os adultos.

Com uma assertividade do ego, todo esse processo fica fora de perspectiva: alguém acredita que saberemos como ser construtores de relações de adultos se não o aprendemos quando crianças? Por outro lado, com a assertividade da pessoa, ela

também está se expressando para que os efeitos positivos da assertividade do ego sejam alcançados, mas abrindo a possibilidade de crescimento através do encontro.

Se alguém está vivendo a triste experiência de viver em um ambiente muito agressivo e se vê debilitado, é possível que a assertividade da relação pareça desejável, embora sem forças para fazer tal afirmação. Nesse caso, não há nada para se criminalizar. O que é dito neste artigo não precisa servir para nos julgar, mas para não deixar de esperar e para abrir a possibilidade de aprendermos a nos situar criativamente diante dessas situações difíceis de viver. Sempre existe um lugar para mostrar a humanidade em lugares inumanos.

Vamos pensar sobre o que é dito em uma situação conjugal. Enquanto uma assertividade do ego diria 'isso me machuca', uma assertividade da pessoa diria 'me dói não me esclarecer com você'. Em um caso, você fala sobre si mesmo e, no outro, fala sobre como alguém se situa na relação. No primeiro, embora não seja dito, se está situando um frente ao outro com o esquema de agressor - agredido; no segundo, está se fazendo um triângulo entre os cônjuges e a própria relação. Há algo para construir e cuidar que é a relação. Ao fazer o triângulo, o outro deixa de ser um inimigo e lhe pede também que seja um construtor de uma relação para o encontro interpessoal. Em que casamento você prefere viver? Ajude os seus filhos a descobri-lo.

Tratamos a assertividade em um contexto agressivo, mas nem sempre precisa ser assim. No dia a dia também é necessário ser assertivo na relação (não do ego). Isso foi feito, porque se a bondade é mostrada em uma situação difícil e problemática, será mais fácil evidenciá-la em uma situação mais cotidiana. Outra coisa que podemos fazer é incentivar a escuta ativa, a assertividade é muito mais do que isso, mas nesse ambiente é muito mais natural ser assertivos na relação. Na escuta ativa, um aprende a não julgar as palavras do outro, a estar atento ao que ele diz, a repeti-lo com as suas próprias palavras, para que o outro confirme que foi entendido e, ao mesmo tempo, o que fala receba um primeiro contraste do que diz.