



9º Simposio de Ensino de Graduação

ASSERTIVIDADE: UMA REVISÃO TEÓRIA

Autor(es)

CRISTIANE RAMOS

Co-Autor(es)

PRISCILA TEIXEIRA RIBEIRO

Orientador(es)

MAGALI RODRIGUES SERRANO

1. Introdução

Todas as pessoas desejam ter uma vida tranquila e cheia de realizações, mas muitos não conseguem atingir essa meta porque são incapazes de agir em direção a esses propósitos. Muitas se comportam como se fossem inferiores àqueles à sua volta, não são capazes de exprimir sua raiva, suas vontades e seus sentimentos. A partir da formação do autoconceito ainda na infância é que se pode observar as dificuldades que os adultos apresentam em expressar de maneira adequada todo e qualquer sentimento.

BERGER E LUCKMAN (1993) falam sobre o processo de socialização primária onde os outros significativos da criança (família) são os responsáveis por apresentá-la o mundo da maneira como o percebem. A criança interioriza ainda a maneira como o outro a vê e passa a ver-se também desta forma, o que a fará desenvolver um autoconceito positivo ou negativo. O autoconceito é a forma como o indivíduo se reconhece e influencia todos os comportamentos e decisões que este indivíduo tomará em sua vida, pois a imagem que tem de si é de grande influência no desenvolvimento de sua personalidade.

RUAS, ALBUQUERQUE & NATALINO (in C.R.de-FARIAS, A.K., 2010, p. 180) afirmam:

É importante destacar que o autoconhecimento tem origem social, ou seja, o que o sujeito sabe a respeito de si é construído por intermédio dos outros, membro da comunidade verbal.

Algumas pessoas crescem demasiadamente apegadas e dependentes de seus pais, e por isso acreditam que outras pessoas devem resolver as coisas em seu lugar, que grupo no qual está inserido deve-lhe cuidados. Isto se deve à sua história de vida, à maneira como se deu seu processo de socialização primária. Não ter voz diante de assuntos familiares, pode ser a causa da falta de expressividade que é na maioria das vezes precedida pelo medo da rejeição ou do julgamento do outro.

A relação da criança com os pais quando bem sucedida, incentiva o desenvolvimento desta, pois promove uma situação de segurança, onde há espaço para expressar suas idéias e emoções. Mas se ao contrário, estabelece-se um vínculo de extrema dependência e falta de autonomia, esta criança quando adulta pensará e agirá sempre como se o outro fosse o responsável por resolver seus problemas.

Já na fase adulta é fundamental para o desenvolvimento do indivíduo o autoconhecimento. É preciso que ele conheça seus sentimentos, necessidades e limitações.

MORAES (in C.R.de-FARIAS, A.K., 2010, p. 176) diz:

Para Skinner (...), autoconhecimento refere-se aos eventos relativos a todo e qualquer comportamento do próprio indivíduo, mesmo que sejam públicos, e não privados. De acordo com ele, o indivíduo está consciente quando descreve seu comportamento e/ou as variáveis ambientais que o controlam. Tal comportamento (descrição) pode ser público ou privado.

Assim, o indivíduo se expressa na medida em que percebe aceitação ou até permissão do grupo social em que está inserido. Este expressar-se, pode se dar de maneiras diferentes. Uma pessoa que apresente facilidade em expressar sentimentos de afeto, pode ter imensa dificuldade em expressar sentimentos de raiva e vice-versa. Há também aqueles que não conseguem expressar sentimento algum.

FENSTERHEIM, (1975, p. 61) observa que:

Muitas pessoas encontram dificuldade em auto afirmar-se, não por causa de quaisquer antigos traumas há muito esquecidos, mas pelo fato de (1) terem sempre evitado situações que exigem a auto afirmação, ou (2) nunca terem aprendido a auto afirmar-se. (Grifos do autor)

Contudo, o expressar-se adequadamente deve fazer parte da vida do ser humano. Este expressar-se adequadamente denomina-se assertividade ou comportamento assertivo. Deve se dar de maneira clara porém respeitosa diante de seu interlocutor. O que fala deve se observar também em seus aspectos não verbais como o tom de voz que deve ser claro e audível e o olhar para seu interlocutor enquanto fala.

Segundo FENSTERHEIM (1975, p.22), a personalidade afirmativa

É capaz de comunicar-se com outras pessoas em qualquer nível, sejam estranhos, amigos, ou membros de sua família, e essa comunicação é sempre aberta, direta, sincera e apropriada; possui uma orientação ativa diante da vida, buscando aquilo que quer (...).

WOLPE (in Fensterheim, 1975, p.26) define o comportamento afirmativo como:

A expressão adequada de qualquer emoção, exceto a angústia, diante de outra pessoa.

2. Objetivos

Esse trabalho buscou investigar o que é assertividade e a importância de sua prática diária

3. Desenvolvimento

O trabalho foi apresentado na disciplina Behaviorismo: Terapia Comportamental, no 8º semestre do curso de Formação de Psicólogos da Universidade Metodista de Piracicaba.

4. Resultado e Discussão

A pessoa com dificuldades em expressar-se apresenta com frequência muitos problemas de relacionamentos, não apenas no que se refere aos outros, mas principalmente ao que se refere à si mesma.

São normalmente consideradas boazinhas e prestativas, sempre dispostas a dizer sim para o outro, mesmo que seja para realizar algo fora de seu alcance. Desta forma, as pessoas que estão à sua volta acabam por reforçar este comportamento de falta de assertividade e o indivíduo por sua vez, mesmo sofrendo diante de tais situações, continua sujeitando-se a elas, pois teme a rejeição. Isto se dá porque o indivíduo tem uma história de vida que o ensinou a agir desta forma, seja por não ter aprendido a ser assertivo, seja para evitar algum tipo de punição.

Para que o comportamento assertivo se torne parte do repertório, é preciso que a pessoa vivencie conseqüências reforçadoras quando apresentar tal comportamento. Porém, se ao contrário, este comportamento produzir conseqüências desfavoráveis, a probabilidade deste comportamento se repetir diminui (Skinner 1988).

FENSTERHEIM (1975, p.21) afirma:

(...) aquilo que uma pessoa faz influencia o que ela é e o que sente a respeito de si mesma.

O sentimento de uma pessoa que não consegue expressar adequadamente seus sentimentos é na maioria das vezes de frustração e de falta de respeito por si mesma.

O processo de transição entre o comportamento não assertivo e o comportamento assertivo exige grande esforço e comprometimento daquele que o almeja.

Agir assertivamente implica também em se defender diante de situações em que o indivíduo se sente injustiçado.

DEL PRETTE & DEL PRETTE (2003, p.131) afirmam que:

Agir assertivamente significa, portanto, defender-se em situação de injustiça ou, no mínimo, buscar restabelecer uma norma que, quando rompida, causa algum tipo de prejuízo à pessoa ou a seu grupo.

Ao analisar a falta de assertividade, é preciso entender quais são as conseqüências que mantêm a ocorrência deste. Após identificá-las cabe ao psicólogo determinar quais são os comportamentos alvo a serem trabalhados.

Contudo, antes que um novo comportamento seja adotado, é indispensável que o terapeuta, reflita juntamente com o cliente sobre as conseqüências que o comportamento assertivo pode trazer. O terapeuta deve conversar muito com seu cliente sobre tais implicações e cabe ao último decidir sobre esta mudança.

MORAES (in C.R.de-FARIAS, A.K., 2010, p. 175) diz:

Skinner (1953/1998) enfatiza que, quando um indivíduo é punido por não responder de uma dada maneira, gera-se uma estimulação aversiva condicionada quando estiver fazendo qualquer outra coisa. Apenas comportando-se daquela dada maneira ele consegue livrar-se da culpa, ou seja, assim, se pode evitar a estimulação aversiva condicionada gerada por não cumprir o dever simplesmente cumprindo.

Para se iniciar a mudança de hábitos, FENSTERHEIM, (1975, p. 199 à 209), fala de cinco etapas que devem ser cumpridas. São elas:

I - Identificar o hábito que se deseja modificar;

II – Fazer um contrato de intenção no sentido de que se deseja modificar determinado comportamento;

III – Examinar a situação e verificar se a ação indesejada pode ser de execução mais difícil e se a ação desejada pode ser de realização mais fácil;

IV – Verificar que conseqüências do comportamento indesejado o reforçam. Devem ser procuradas as conseqüências imediatas do ato;

V – Estabelecer o hábito desejado.

MORAES (in C.R.de-FARIAS, A.K., 2010, p. 174) referindo-se à assertividade afirma:

Quando alguém se comporta assertivamente, ela facilita a solução de problemas interpessoais, aumenta a autoestima e a sensação de segurança para desempenhar suas atividades. Isso resulta na melhora da qualidade de seus relacionamentos e na discriminação de uma postura mais tranqüila frente aos contextos.

5. Considerações Finais

Este trabalho tentou mostrar um pouco a teoria sobre como o comportamento inassertivo pode trazer angústias para a pessoa que o mantém.

Para que se alcance a liberdade emocional e o indivíduo seja capaz de emitir comportamentos assertivos, Fensterheim apresenta o Treinamento de Auto-Afirmação. Esse treinamento consiste em ensinar aos pacientes seus legítimos direitos e a fazer valer esses direitos, e se baseia em duas premissas:

1. Tudo aquilo que um indivíduo fizer será fundamento de seu auto-conceito – quanto mais um indivíduo fazer valer seus direitos, maior será sua auto-estima.

2. Os comportamentos não existem isoladamente, mas agem uns sobre os outros, formando estruturas que se denominam organizações psicológicas – os comportamentos possuem diferentes graus de ímpeto, em diferentes etapas da nossa vida.

Na infância a criança tem nos pais a base de sua segurança, mas para que se desenvolva psicologicamente e caminhe para a adolescência de forma sadia ela necessita que sua dependência dos pais seja bem sucedida. Algumas crianças não o conseguem e se tornam adultos que preservam esses hábitos da infância pela vida inteira, fazendo de todos os demais seus pais, querendo ser amadas pelo o que são e não pelo que fazem, e sendo essa imposição impossível de ser satisfeita, se tornarão pessoas cheias de magoas e desapontamentos.

Na adolescência o indivíduo estabelece um novo tipo de comportamento, procurando sua segurança não mais nos pais mas no grupo de semelhantes, ou seja, com outros adolescentes, procurando ser aceitos dentro desses grupos. Se um adulto não passa dessa fase e procura sua segurança na sua aceitabilidade pelo grupo, continuará tendo uma personalidade inibidora, sem alcançar a sua identidade própria fora do grupo, agindo sempre para agradar aqueles que o rodeiam, com medo da rejeição.

O adulto não precisa do grupo para ter segurança, podendo alcançá-la junto a um número reduzido de pessoas, num relacionamento mais íntimo, mais duradouro. Atingindo esse ponto, o indivíduo encontra sua individualidade, seja dentro da relação ou na sua vida geral, e chega ao ponto culminante do desenvolvimento humano, o indivíduo completo. Para atingir esse ponto é necessário perceber que se a pessoa modificar um comportamento modificará toda uma série de comportamentos a ele relacionados

As dificuldades de auto-afirmação podem se dividir em sete tipos básicos:

1. As almas tímidas – são incapazes de ser francas em suas palavras e se mantêm em um estado de passividade em qualquer situação;

2. As pessoas que têm dificuldade em comunicar-se – Divide-se em três áreas, e frequentemente o indivíduo carece de auto-afirmação em apenas uma delas. O indivíduo pode apresentar uma comunicação indireta, não sendo capaz de expressar o que realmente quer. Outra área é a comunicação insincera e pseudo-afirmativa, onde o indivíduo dá a impressão de ser franco e sincero, mesmo quando aquilo que expressa não é a verdadeira realidade. E por último a comunicação inadequada, onde desconhecendo as realidades do relacionamento social, as pessoas agem e dizem o que julgam ser apropriadas, mas o fazem no momento errado;

3. A auto-afirmação dividida – uma pessoa poderá ter dificuldades em determinada área da auto-afirmação e ter sucesso em outra;

4. Pessoas que apresentam deficiências de comportamento – são incapazes de encarar seus interlocutores, lidar com uma confrontação, iniciar uma conversa;
5. Pessoas que têm bloqueios específicos – as pessoas sabem o que devem fazer e possuem a capacidade de assim proceder, porém o medo de serem rejeitadas, da raiva, das intimidades, as inibem deixando-as incapazes de executar as ações apropriadas;
6. Pessoas que têm hábitos que interferem com seu comportamento – acostumados a agir de maneira errada, poderão defrontar-se com problemas quando tiverem que fazer o que querem.
7. Pessoas que têm dificuldades de se afirmar junto aos próprios filhos – Apesar de quererem que os filhos cresçam e se tornem pessoas adultas, afirmativas e que respeitem a si próprios, não percebem quais são as habilidades necessárias em matéria de auto-afirmação para que se torne uma pessoa independente, e não compreendem que suas próprias dificuldades de auto-afirmação influenciam seus filhos.

Se por um lado a dificuldade de auto-afirmação conduz a comportamentos inadequados, fazendo com que aquele indivíduo que não sabe se impor se torne uma pessoa magoada, angustiada, um indivíduo que se comporte de forma agressiva será forte demais, e conseqüentemente também terá passado por experiências que lhe deixaram dor e mágoa, e mesmo que tenha alcançado seus objetivos, esse caminho terá sido marcado por conflitos e agressões.

Ter um comportamento assertivo nem sempre significa que as metas serão alcançadas, mas permitirá que a pessoa se sinta bem consigo mesma, e apesar de poder ficar desapontada não se sentirá hostil.

O psicólogo tem um papel importantíssimo na trajetória de mudança desse paciente, sendo capazes de transformar a vida deste. O que se deve estar muito atento é nas conseqüências que essas transformações trarão. Divórcios, demissões, perdas importantes podem acontecer, e saber se o paciente está preparado para isso fará toda a diferença.

Referências Bibliográficas

BERGER, P. L. & LUCKMANN, T. - A sociedade como realidade in A construção social da realidade tratado de sociologia do conhecimento. Petrópolis, Editora Vozes, 1973.

C.R.de-FARIAS, A.K. e colaboradores. - Análise comportamental clínica, aspectos teóricos e estudos de caso, Porto Alegre, Editora Artmed, 2010.

DEL PRETTE, A. & DEL PRETTE, Z. A. P. - Assertividade, sistema de crenças e identidade social. Psicologia em Revista, Belo Horizonte, v. 9, n. 13, p. 125-136, jun. 2003.

FENSTERHEIM, H. & BAER, J. - Não diga sim quando quer dizer não. Rio de Janeiro, Editora Record, 1975.

LAZARUS, A. A. - Psicoterapia personalista: uma visão além dos princípios de condicionamento. Belo Horizonte, Editora Interlivros, 1977.

MIGUEL, C. F. & GARBI, G. - Assertividade no trabalho: descrevendo e corrigindo o desempenho dos outros in Conte, F. C. & Brandão, M. Z. da S. (orgs) – Falo ou não falo? Expressando sentimentos e comunicando idéias. Araçatuba, Mecenas, 2003.

SKINNER, B. F. - Ciência e comportamento humano. (J. C. Todorov e R. Azzi, Trad.). São Paulo: Ed. Martins Fontes, 1988.