



Assertividade não é um meio do caminho, ela é o único

Ana Elisa Moreira-Ferreira

Fga. Ma. Coach e Consultora em Comunicação Humana
Diretora Executiva da Univoz

Muitas pessoas acreditam que ser assertivo é saber convencer alguém sem ser agressivo. Na verdade, essa definição conta apenas uma pequena parte da história. Outros acreditam que a assertividade é nada mais que saber balancear o modo como você fala com seu interlocutor, por um lado não se peca pelo excesso, ou seja, não se é agressivo, por outro não se deixa levar pela falta, de modo que não se é passivo.

Você concorda com essas formas de ver a assertividade?

Quando pensamos de uma forma mais ampla e deixamos a comunicação de lado para analisar questões de comportamento, é mais fácil tratar da assertividade falando sobre o que não é a assertividade. Um colega de trabalho aceita uma tarefa que não cabe a ele, só porque reluta em dizer que não pode ou não consegue fazê-la. Em uma reunião de planejamento, alguém perde a calma e fala de forma ofensiva, apenas para demonstrar seu ponto-de-vista. Esses comportamentos demonstram os limites da assertividade: de um lado a passividade, do outro a agressividade.

Além disso, para entender um pouco melhor essa ideia podemos recorrer a história do termo. A palavra “assertividade”, vem de “asserção, assertiva”, um vocábulo com uma etimologia um tanto quanto curiosa. Em latim, assero é um verbo e poderia significar tanto “afirmar categoricamente”, quanto “declarar liberto (um escravo)”, “proteger, defender” ou ainda “alegar, declarar”.

Quantos sentidos, não é mesmo! Mas não vamos nos preocupar com isso.

O ponto mais importante aqui é a noção que a palavra traz consigo, pois em seu significado está implícito a ideia de uma ação. Deste modo, a assertividade não é apenas um “caminho do meio” entre a agressividade e passividade e, sim, uma atitude comunicativa e comportamental com suas características próprias.

Por este motivo, afirmar que alguém é assertivo só porque sabe se comunicar sem ser agressivo ou sem ofender o outro, ou ainda aquele que defendeu suas ideias sem submissão, não cobre toda a gama de significados e ideias associadas a esse termo. Por exemplo, para a psicologia, a assertividade é uma habilidade social, que trata da capacidade que uma pessoa tem de lidar com a expressão de seus pensamentos de forma clara, objetiva e apropriada ao contexto, de modo que não viole o direito de outras pessoas.

Como a gente disse, a assertividade é uma ação, uma atitude, por isso mesmo, existe alguns comportamentos básicos que você pode adotar para ser mais assertivo, tal como:

- Tenha empatia: procure compreender o outro antes de dizer alguma coisa;
- Sempre pense em como você vai dizer algo: a escolha das palavras, da ordem dos fatos, da forma de tratamento pode, muitas vezes, tornar sua comunicação incompreendida por quem ouvirá sua mensagem, ou transmitir um segundo sentido não assertivo.
- Seja claro e conciso (objetivo): são características fundamentais para que suas ideias sejam entendidas por todos com o mínimo de distorção;
- Tenha uma voz expressiva e firme, mas não ameaçadora: ter a voz firme não significa falar alto ou de maneira rude e, sim, usar uma variação da voz que equilibre seus sentimentos com as necessidades do contexto.
- Peça um feedback: sempre que possível pergunte a pessoas próximas como é o seu comportamento e como ele afeta diretamente a percepção que elas têm de você.

Esses são apenas alguns exemplos que não lidam com toda a diversidade do tema, mas que podem ser um ponto de partida para uma atitude mais assertiva no seu dia-a-dia. Os benefícios são diversos. Estudos revelam que uma atitude assertiva diminui a chamada “ansiedade social”, aumenta a nossa capacidade de compreender os fatos ao nosso redor, além de melhorar a autoestima e a auto percepção, reforçando os relacionamentos interpessoais e profissionais.

No entanto, é preciso estar atento para não se focar em um outro ou outro aspecto ou associar a assertividade com apenas um comportamento. Então, se insistirmos em definir assertividade pelo que ela não é, podemos afirmar que:

“Assertividade não é um meio do caminho entre passividade e agressividade, ela é o único e única.”

Assertividade é uma combinação de recursos específicos que o tornará competente para comunicar-se em qualquer situação. Por isso, é importante que você sempre busque se aprimorar e procure a ajuda ou a orientação de um profissional especializado se for preciso. Acompanhe o blog da Univoz, já estamos preparando mais um artigo sobre Assertividade. Isso mesmo, o tema é amplo!

O que você achou das nossas dicas? Talvez esteja faltando pouco para você ser mais assertivo no seu dia a dia. Venha conhecer o nosso curso “Comunicação Assertiva”, um treinamento prático, voltado para despertar em você a autopercepção e a assertividade.