

ASSERTIVIDADE

Por Carla Calo
11/01/2005

Imagine-se na situação abaixo:

"Você está na sala de espera de um restaurante aguardando o número de sua senha ser chamada quando percebe que algumas pessoas conhecidas do estabelecimento são chamadas na sua frente mesmo tendo chegado depois."

Como você age?

- a) Grita que o serviço do restaurante é péssimo. Não fala diretamente ao garçom mas reclama em voz alta a todos que estão a sua volta. Joga sua senha no chão e vai embora.
- b) Você fica muito incomodada(o), aproxima-se do garçom para que ele note sua presença, mas permanece calada(o) até ser chamada(o).
- c) Você pede para falar com o Gerente do restaurante e relata o que está ocorrendo, solicitando de maneira firme e educada que as senhas sejam respeitadas.

Se você optou pela alternativa "c", você teve um comportamento "Assertivo".

Segundo Tereza Vianna "O Comportamento Assertivo, torna a pessoa capaz de agir em seus próprios interesses, a se firmar sem ansiedade indevida, a expressar sentimentos sinceros sem constrangimento e exercitar os seus direitos sem negar os alheios."

O oposto da ASSERTIVIDADE é a "passividade" ou "agressividade". A pessoa "passiva" tende a pensar na resposta depois que a oportunidade passou.

Fica geralmente ressentida consigo mesma, com sensação altamente desconfortável de "ter engolido mais um sapo".

A pessoa "agressiva" pode reagir muito vigorosamente, causando impressão negativa ou machucando quem está a sua volta.

A pessoa ASSERTIVA não passa pela vida cheio de inibições, cedendo à vontade alheia, guardando desejos dentro de si, ou ao contrário, destruindo outros a fim de atingir seus objetivos. Desenvolve controle de si mesmo nas relações interpessoais, sente-se confiante, é espontâneo na expressão dos sentimentos sem hostilidades nas situações eventuais de invasão por parte de outra pessoa.

Ser ASSERTIVO é:

- Utilizar critérios objetivos de argumentação, recusa ou posicionamento;
- Enfrentar o problema e não a pessoa;
- Mostrar os benefícios mútuos da sua proposta;
- Valorizar interesses comuns, encontrando um a solução de acordo e não de desagregação;
- Fazer valer os seus direitos sem negar os direitos do outro.

Coloque como meta pessoal desenvolver a ASSERTIVIDADE e melhore suas relações interpessoais e sua AUTOESTIMA.