

WALTER RISO

# Não, obrigado!

*Aprenda a dizer não em casa e no trabalho*



## **Ficha Técnica**

Título original: Cuestión de Dignidad

Título: Não, Obrigado!

Autor: Walter Riso

Revisão: Catarina Sacramento

Design: subbus:dESiGNERS

Capa: Ana Margarida

Fotografia da capa: Cavan Images / Getty Images

*Aprenda a Dizer Não em Casa e no Trabalho*

Autor: Walter Riso

ISBN: 9789892311418

Lua de Papel

é uma chancela do Grupo LeYa

R. Cidade de Córdova, n.º 2

2160-038 Alfragide – Portugal

Tel.: (+351) 214 272 200

Fax: (+351) 214 272 201

© Walter Riso

c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia Literaria

[info@schavelzon.com](mailto:info@schavelzon.com)

Todos os direitos reservados de acordo com a legislação em vigor

[luadepapel@leya.pt](mailto:luadepapel@leya.pt)

<http://twitter.com//Luadepapel>

[www.leya.pt](http://www.leya.pt)

Para Rubén Hernandez,

compadre e amigo fiel.

A essa curiosa combinação

de sensibilidade e força

que o caracteriza.

À sua assertividade natural e oportuna

que não ofende nem magoa

e que me deixa sempre a pensar...

em voz alta.

O espírito jamais deve ser submetido à obediência.

ÉMILE CHARTIER, “Alain”

Para poder ser, o outro devo ser,

Sair de mim, entre os outros procurar-me,

Os outros que não são se eu não existo,

Os outros que me dão plena existência.

OCTAVIO PAZ

**PREFÁCIO**

As ciências do comportamento continuam a ser negligenciadas na nossa formação geral. Aprendemos Química, Matemática, Física, Biologia, Gramática, História e tantas outras coisas importantes, mas não aprendemos Psicologia. Claro que todos os outros conhecimentos são importantes. Contudo podemos guiar um carro sem saber Física nem Mecânica, podemos ter um bonito jardim sem sabermos Biologia, podemos usar úteis detergentes na limpeza da nossa casa sem sabermos Química. Mas não conseguimos uma relação saudável com outras pessoas sem que primeiro aprendamos algumas regras fundamentais que não vêm inscritas na nossa genética.

Com a colocação de um dedo por baixo do lábio inferior, o bebé aprende rapidamente a mamar e deste modo pode ser alimentado. O desejo de alcançar objectos estimulantes fazem-no gatinhar nessa direcção e deste modo, mais tarde, aprende a andar. E temos a ilusão que também o relacionamento entre pessoas se aprende com a mesma facilidade. Mas não é verdade. A comunicação entre dois ou mais humanos tem exigências que, se nunca forem explicitadas, originam sofrimentos dificilmente ultrapassáveis.

Nós humanos nascemos com um padrão relacional inato, que nos impele à socialização com outros humanos. No decurso do nosso desenvolvimento mental, a relação mutuamente contingente que se estabelece entre dois

humanos permite a apropriação e desenvolvimento da linguagem, reformulando várias e importantes regras de comunicação. Uma das mais estudadas nos últimos vinte anos é a assertividade, ou seja, a capacidade de dizer ao outro exactamente aquilo que sentimos e pensamos relativamente ao que ele nos fez sentir ou pensar. O interesse dos cientistas do comportamento nesta regra resulta do reconhecimento de que a sua ausência ou fraca adequação perturba os relacionamentos e faz sofrer.

Em 1988 assisti, no ISPA, a uma conferência apresentada pela Professora Isabel Leal, na qual ela alertava para a mudança psicossocial caracterizada pela diminuição do número de personalidades neuróticas, que cem anos antes o fundador da psicanálise, Sigmund Freud, havia apontado como sendo a predominante, e o aumento de personalidades caracterizadas pela dificuldade na relação interpessoal. Igualmente, em todo o mundo, o mesmo alerta vem sendo lançado por vários especialistas, que reconhecem na falta de assertividade a origem de sérios problemas de relação entre pais e filhos, entre amigos e mesmo entre casais.

Até há poucas décadas atribuíamos este sofrimento a mau feitio, timidez, baixa auto-estima, etc. etc. Hoje podemos ser mais exactos a identificar o problema, e reconhecemos a falta de desenvolvimento da assertividade como a principal dificuldade na maioria das personalidades em sofrimento. Por isso, foi com grande entusiasmo que recebi a notícia da publicação em

português deste novo livro de Walter Riso, *Não, Obrigado*.

Diz-se que não inventamos o mundo, que é necessário que alguém no-lo mostre. É exactamente o que Walter Riso nos oferece, com a mesma exactidão e rigor, e numa escrita simples e clara como já nos havia habituado em *Saber Amar e Amar ou Dependere*, ambos já publicados em Portugal pela *Lua de Papel*. Gosto especialmente dos casos por ele escolhidos. O facto de muitos dos exemplos relatados terem formação universitária deixa bem claro que a falta de assertividade nada tem a ver com inteligência ou condição social. E a escolha do caso de um psicólogo clínico logo no início do livro, mostra que a aprendizagem da assertividade é uma caminhada que todos nós precisamos percorrer.

Este é um livro que muitas vezes desejei ter no consultório para oferecer a dezenas de pacientes cuja falta de assertividade há muitos anos os forçava a um sofrimento tão intenso, a que ninguém merece ser sujeito. É também um livro que desejei oferecer a muitos dos casos que comentei durante as minhas participações na *TVI*. Mas parece-me que a sua utilidade ultrapassa o domínio dos casos clínicos e de situações limite, e é de grande valia para todos nós. Quem nunca se sentiu submisso numa situação injusta? Quem nunca ficou na dúvida entre responder ou calar-se frente a um pai ou um filho, frente a um amigo, um colega ou um chefe, frente a uma sogra, uma esposa ou um marido?

Gostava de sugerir ao leitor uma leitura atenta e sem pressa de cada página. Que em cada caso apresentado e explicado por Walter Riso procure uma situação semelhante na sua história pessoal. Aos poucos, em cada futura situação na sua vida, tente experimentar o que aprendeu com a leitura de *Não, Obrigado*. E quando começar a sentir-se diferente recomende-o a um amigo.

JOAQUIM QUINTINO AIRES

Psicólogo Clínico e Professor Universitário

### ***PRÓLOGO***

Quando os seres humanos se relacionam entre si deparam-se com um grande número de situações socialmente exigentes. Estas solicitações podem provir de um amigo, de um parente, de um superior ou de um desconhecido, e adoptar a forma de pedido, ordem ou favor. Embora a resposta natural a este tipo de exigências devesse ser conduzida por aquilo que cada um considerasse mais adequado, em muitas situações é usual as pessoas encontrarem-se tão “pressionadas” ou “influenciadas” pelos outros que acabam por agir contra os seus próprios princípios, crenças ou conveniências.

Ninguém nasce predestinado a ser submisso: é algo que se aprende paulatinamente, “sem se dar por isso”. Não se trata de uma questão biológica ou hereditária: é um comportamento aprendido e, portanto,

modificável. Descobrimos que se decidirmos aceitar a manipulação dos outros não seremos recriminados e poderemos até sair reforçados com essa submissão; pelo contrário, se decidirmos defender os nossos legítimos direitos, a situação produzirá níveis elevados de ansiedade, desaprovação ou culpa.

Assim, pouco a pouco, muitas pessoas vão desenvolvendo um repertório aparentemente adaptativo, mas, na realidade, estão a converter-se em “marionetas humanas” que perdem um dos valores mais importantes do Ser: a dignidade.

Infelizmente, muitos indivíduos habitam-se tanto à exploração e ao abuso que já não conseguem processar adequadamente a realidade em que vivem. Nestes casos, “dar conta” da manipulação é um requisito imprescindível para qualquer treino assertivo posterior. O indivíduo não-assertivo habitua-se tanto às injustiças dos outros que já não sente mal-estar e pode inclusivamente chegar a considerar normais estes atropelos: “É assim que tem de ser.” Múltiplos exemplos da vida quotidiana confirmam tudo isto. Uma mulher pode justificar os maus-tratos do marido, asseverando: “Ele é assim, é a maneira de ser dele”, ou um empregado aceitar a agressão do chefe, afirmando: “Ele tenta que tudo funcione bem na empresa.”

Este livro empenha-se em abordar não somente a falta de assertividade e

o modo de a enfrentar como também o tema dos direitos pessoais que podem passar despercebidos a muita gente, por deficiente aprendizagem, desconhecimento ou esquecimento. Ou seja, nenhum tratamento da assertividade pode ter bons resultados se o paciente, antes de mais, não tiver consciência de que a sua dignidade pessoal está a ser açoitada e que, por consequência, precisa de defender os seus direitos.

Walter Riso, o autor deste livro, é um afamado psicólogo clínico que possui a complexa capacidade de escrever conteúdos técnicos numa linguagem fácil, agradável e prática, o que se revela de uma grande utilidade, por saber chegar aos seus destinatários. A contribuição do autor para a difusão da Psicologia é muito vasta e apoiada por muitos dos seus assíduos leitores. Quem julga que escrever este tipo de livros é tarefa fácil é porque nunca tentou fazê-lo.

Na minha opinião, o presente texto abarca três objectivos: (a) ajuda a prevenir os défices de assertividade, (b) ensina a agir de maneira assertiva e oferece regras de actuação às pessoas que apresentam dificuldades neste campo e (c) pode ajudar a descobrir a falta de assertividade naqueles indivíduos que não têm consciência das suas limitações. Mas o que considero mais importante no livro é o seu enfoque, pois demonstra que a não-assertividade, para além de ser um problema da capacidade social do indivíduo, é também um problema da dignidade pessoal.

Em resumo, este material é recomendável para todo o género de pessoas, independentemente da sua formação e profissão, pelo que aconselho a sua leitura pausada e reflectida. O leitor, a todo o momento, deve ter presente que está nas suas mãos ser uma “marioneta humana” ou “uma pessoa com dignidade”. Não devemos esquecer-nos de que “não há pior traição do que atraiçoar-se a si mesmo”.

GUALBERTO BUELA-CASAL

Universidade de Granada, Espanha

Fevereiro de 2002

### ***INTRODUÇÃO***

Em cada um de nós existe um reduto de princípios onde o “eu” se recusa a render vassalagem e se rebela. Não sabemos como surge, mas, em certas ocasiões, embora o medo se oponha e o perigo aperte, uma força desconhecida brota da consciência e coloca-nos precisamente no limite daquilo que não é negociável e não queremos nem podemos aceitar. Não a aprendemos na escola, nem a vimos necessariamente na pessoa dos nossos pais, mas ela aí está, como uma muralha silenciosa, a delimitar os confins daquilo que não deve ser ultrapassado.

Temos a capacidade de nos indignarmos quando alguém viola os nossos direitos ou somos vítimas de humilhação, de exploração ou de maus-tratos. Possuímos a incrível virtude de reagir para lá da biologia e de nos

enfurecermos quando os nossos códigos éticos se vêm agredidos. A cólera perante a injustiça denomina-se indignação.

Alguns puristas dirão que é uma questão de ego e que, por isso, qualquer tentativa de salvaguarda ou protecção não passa de egocentrismo disfarçado. Nada mais errado. A defesa da identidade pessoal é um processo natural e saudável. Por detrás do ego que monopoliza está o eu que vive e ama, mas está também o eu desancado, o eu que exige respeito, o eu que não quer vergar-se, o eu humano: *o eu digno*. Uma coisa é o egoísmo moral e o exibicionismo insuportável de quem pretende saber tudo, e outra, bem distinta, a auto-afirmação e o fortalecimento de si mesmo.

Quando uma mulher decide fazer frente aos insultos do marido, um adolescente expressa o seu desacordo face a um castigo que considera injusto ou um homem exige respeito pela atitude agressiva do seu chefe, estamos perante um acto de dignidade pessoal que engrandece. Quando questionamos a conduta desleal de um amigo ou resistimos à manipulação dos oportunistas, não estamos a alimentar o ego mas a reforçar a condição humana.

Infelizmente, nem sempre somos capazes de agir deste modo. Em muitas ocasiões dizemos “sim” quando queremos dizer “não”, ou, podendo evitá-las, submetemo-nos a situações indecorosas e a pessoas francamente abusadoras. Quem nunca se censurou pelo seu próprio silêncio cúmplice,

pela obediência indevida ou pelo sorriso bajulador e apaziguador? Quem não se olhou uma vez por outra ao espelho, procurando perdoar o seu servilismo, ou o facto de não ter dito o que pensava? Quem não sentiu, mesmo que apenas de vez em quando, a luta interior entre a indignação pela ofensa e o medo de a enfrentar?

Uma grande percentagem da população mundial tem dificuldade em exprimir sentimentos negativos, que vão da extrema insegurança – por exemplo, a fobia social, o estilo repressivo da confrontação, a desordem da personalidade evitante – às dificuldades quotidianas e circunstanciais, como por exemplo ter um parceiro que não nos respeita ou um amigo interesseiro e não tomar nenhuma atitude para mudar isso.

Se examinarmos as nossas relações interpessoais ao pormenor, veremos que não somos totalmente imunes ao abuso. Embora tentemos minimizar a questão, quase todos temos quem se aproveite de nós. Não digo que devemos fomentar a susceptibilidade do paranóide e manter-nos na defensiva durante as 24 horas do dia (as pessoas não são tão más como julgamos), mas que qualquer pessoa pode ser vítima da manipulação.

A exploração psicológica surge quando os aproveitadores encontram um terreno fértil de onde podem colher benefícios, ou seja, uma pessoa incapaz de se opor. Os submissos atraem os abusadores como o pólen as abelhas.

Uma paciente de 45 anos, que se enquadra no padrão típico das mulheres

que amam demasiado, e com um historial de quatro separações, dizia-me que Deus não estava do lado dela porque todos os seus ex-companheiros a tinham explorado de uma maneira ou de outra. Atribuir a culpa à injustiça cósmica impedia-a de ver que, na realidade, era ela, com o seu estilo exageradamente complacente, quem *atraía* os aproveitadores do costume. Noutro caso, um senhor de meia-idade, que dizia a toda a gente que “sim”, queixava-se dos seus sócios (já tivera seis) porque quase sempre ficavam com a melhor parte. Queixava-se da má sorte, quando na verdade era *ele* quem os atraía como um íman e, ainda por cima, os *aceitava*.

De certo modo, os indivíduos aproveitadores e sem consideração detectam os mansos/dependentes, desnudam-nos quando se encontram frente a frente, descobrem-nos no olhar fugidio, no tom de voz apagado, na postura tensa, nos gestos conciliadores, nos circunlóquios, nas desculpas e na excessiva amabilidade. Localizam-nos, apontam-lhes a mira e atacam. Insisto: a ideia não é criar um estilo defensido e deixar de acreditar na humanidade, mas adoptar uma atitude previdente.

Sendo assim, porque nos custa tanto ser coerentes com o que pensamos e sentimos? Porque é que, em certas ocasiões, sabendo que estou a infringir os meus princípios éticos, fico quieto e deixo que se aproveitem de mim ou me faltem ao respeito? Porque continuo a suportar as ofensas, porque digo o que não quero dizer e faço o que não quero fazer, porque me calo quando

devo falar, porque me sinto culpado quando faço valer os meus direitos? Sempre que baixamos a cabeça, nos sujeitamos ou acedemos a pedidos irracionais, damos um rude golpe na auto-estima: flagelamo-nos. E embora saíamos a salvo no momento, conseguindo diminuir a adrenalina e o incómodo que a ansiedade gera, fica-nos o travo amargo da derrota, a vergonha por ter trespassado a protecção do pundonor, a culpa auto-inflingida por termos atraído as próprias causas. Nem mesmo as censuras posteriores, os *hara-kiri* nocturnos e as promessas de que “nunca mais voltará a acontecer” nos libertam dessa pungente sensação de fracasso moral.

O que sucede connosco? É tão importante a opinião dos outros que preferimos conciliar-nos com o agressor a salvar o amor-próprio, ou será que os condicionalismos podem mais do que a auto-estima? E não me refiro a situações em que a segurança pessoal ou a dos nossos entes queridos se encontre *objectivamente* em jogo, mas à transgressão onde não existe perigo real e à qual, apesar disso, voltamos as costas.

Quando exigimos respeito, estamos a proteger a nossa honra e a evitar que o eu se debilite. No processo de se aprender a gostar de si mesmo, paralelamente ao autoconceito, à auto-imagem, à auto-estima e à auto-eficácia, que já mencionei em *Aprender a Gostar de Mim*, é necessário reservar espaço para um novo “auto”: o **auto-respeito**, a ética pessoal que

separa o negociável do não negociável, o ponto sem retorno.

Como veremos ao longo destas páginas, existe uma ferramenta psicológica, estudada e referendada em inúmeros estudos, chamada **assertividade**. No presente texto tratarei do tema da *assertividade em oposição*, referente à capacidade de exercer e defender os nossos direitos pessoais sem violar os alheios (por exemplo, dizer não, exprimir discordância, dar uma opinião contrária ou não se deixar manipular).

Deixarei o interessante tema da *assertividade no afecto* (por exemplo, dizer “amo-te”, o contacto físico, reforçar ou manifestar sentimentos positivos) para outra obra.

O texto está dividido em três partes. Na parte I explicam-se os princípios básicos do comportamento assertivo, as suas vantagens e contra-indicações, colocando uma ênfase especial nos direitos assertivos. A parte II refere-se ao problema da culpa e ao medo de ferir os sentimentos dos outros como um dos maiores impedimentos da assertividade; retomam-se as crenças irracionais mais comuns, analisadas num contexto cognitivo e ético, por meio de exemplos e de casos. A parte III versa sobre o problema da ansiedade social, o segundo grande impedimento para que a conduta assertiva prospere; analisa-se o medo da avaliação negativa e o “medo à ansiedade”. Finalmente, no epílogo, proponho um guia de oito passos para organizar e “pensar” a conduta assertiva.

A assertividade é liberdade emocional e de expressão, uma maneira de descongestionar o nosso sistema de processamento e de torná-lo mais ágil e eficaz. As pessoas que têm uma conduta assertiva são mais seguras de si, mais serenas na hora de amar e mais transparentes e fluidas na comunicação, e, além disso, não precisam de recorrer tanto ao perdão, porque, sendo honestas e directas, impedem que o ressentimento crie raízes. Este livro assenta na experiência de mais de 20 anos a tratar o tema, tanto em investigação como na experiência clínica individual e em grupo. É dirigido a qualquer pessoa que queira pensar sobre si mesma num contexto de dignidade pessoal, onde o amor-próprio não colide com a ética, a amizade, a empatia ou a consideração pelos demais: a pessoa assertiva resiste a *qualquer* forma de humilhação.

Há uma zona intermédia entre a submissão obediente e a agressão doentia onde se realça a verdadeira capacidade humana de reconhecer-se individual sem ser individualista, de cuidar de si mesmo sem descuidar dos outros e de gerar saúde mental aprendendo a exprimir adequadamente o que se pensa e sente.

:: *PARTE I* ::

**COMPREENDER**

**A ASSERTIVIDADE**

**O QUE SIGNIFICA**

## ***SER ASSERTIVO?***

### *1. Nem submissão*

*nem agressão: assertividade*

Dizemos que uma pessoa é assertiva quando é capaz de *exercer e/ou defender* os seus direitos pessoais, como por exemplo dizer “não”, exprimir discordâncias, dar uma opinião contrária e/ou exprimir sentimentos negativos sem se deixar manipular, como faz o submisso, e sem manipular nem violar os direitos dos demais, como faz o agressivo.

Entre o extremo nocivo daqueles que pensam que o fim justifica os meios e o queixume lastimoso dos que são incapazes de manifestar os seus sentimentos e pensamentos, situa-se a opção da assertividade: uma forma de moderação enfática, semelhante ao caminho do meio que Buda e Aristóteles propuseram, onde se integra construtivamente a tenacidade de quem pretende alcançar os seus objectivos com a disposição de respeitar e de se auto-respeitar. Vejamos alguns exemplos.

### *UM CASO DE SUBMISSÃO*

Maurício é psicólogo clínico e tem sérios problemas quanto ao controlo dos seus pacientes. Muitos deles faltam às consultas, chegam tarde ou simplesmente não pagam. A sua secretária contribui bastante para o caos administrativo, pois é bastante desordenada e pouco eficaz. Maurício receia a rejeição das pessoas e, em especial, ficar mal visto aos olhos dos seus

pacientes. Os seus débitos em carteira são enormes e, mesmo querendo fazer alguma coisa por isso, não faz nada. Não só se encontra imobilizado como, inexplicavelmente, se mostra “compreensivo” para com os clientes devedores. No seu interior há um vulcão quase a explodir, há violência acumulada. É provável que, nalgum momento de ira, alguns dos seus pacientes saiam psicologicamente magoados. O comportamento de Maurício pode considerar-se *não-assertivo* (submisso).

1. “Os direitos dos outros são mais importantes do que os meus.”
2. “Não devo ferir os sentimentos dos outros nem ofendê-los, mesmo que eu tenha razão e me prejudique.”
3. “Se exprimir as minhas opiniões serei criticado ou rejeitado.”
4. “Não sei o que dizer nem como dizê-lo. Não tenho habilidade para exprimir as minhas emoções.”

Como veremos mais adiante, os indivíduos submissos costumam revelar medo e ansiedade, raiva contida, culpa real ou antecipada, sentimentos de menor valia e depressão. A conduta externa é apagada, pouco expressiva, com frequentes bloqueios, repleta de circunlóquios, adiamentos e rodeios de todo o tipo. Inclusivamente, podem agir de uma maneira diametralmente oposta às suas convicções e interesses desde que não contrariem os outros. O seu comportamento faz com que os aproveitadores não os respeitem. É importante salientar que a maioria das pessoas tem algo de não-

assertivo. Não é preciso obedecer a cada um dos critérios acima mencionados ou situar-se no extremo do servilismo para que a dignidade esteja a falhar.

### *UM CASO DE AGRESSIVIDADE*

Lina é uma médica famosa pela sua antipatia. Não só ralha com as angustiadas mães pelas preocupações “ilógicas” que têm com a saúde dos seus filhos, como chega a admoestar as crianças que vão ao seu consultório. Sorri pouco, é seca, fala duramente e com um tom de voz áspero. Quando discute com alguém, abre os olhos de maneira ameaçadora, agita as mãos, perde facilmente o controlo e não mede as palavras. Os colegas reconhecem que é uma boa profissional, mas temem-na pelas suas reacções agressivas. Ela pensa que os mais fortes devem impor-se aos mais fracos e que os incapazes devem ser castigados. A sua premissa é demolidora: “Eu sou mais importante do que tu: aquilo que pensas e sentes não me interessa.”

Lina é uma mulher *agressiva*, acaba de fazer 42 anos, é casada e tem três filhos rapazes. A crença que orienta o seu comportamento é a de que *os seus direitos são mais importantes do que os direitos das outras pessoas*. O seu comportamento infunde temor, mas não respeito.

### *UM CASO DE ASSERTIVIDADE*

Marta foi vítima de uma sogra intrometida durante mais de quatro anos. O seu marido é o mais novo de oito irmãos, o único homem e o mais-que-tudo

da sua mamã. Quando soube que ele se ia casar, a senhora chorou semanas inteiras e passou a odiar profundamente a futura nora. Apesar disso, com o decorrer do tempo, aprendeu a suportá-la como um mal necessário. Logo depois de se terem casado, a sogra de Marta começou a vigiar de perto os interesses do filho e a dirigir pessoalmente os afazeres da casa, as refeições, o arranjo da roupa, a decoração, as férias, enfim, quase tudo tinha que ver com ela.

Marta decidiu pedir ajuda profissional e, após algumas semanas, compreendeu que se queria manter a salvo o casamento devia ser assertiva com a sua sogra. Apesar dos assomos de raiva, os chiliques e as queixas da indignada senhora, Marta foi capaz de expressar os seus sentimentos *sem ser agressiva nem submissa*, mas assertiva.

Numa das muitas intromissões, Marta expressou-lhe o seguinte, em tom firme mas cortês: “Ouça, vou dizer-lhe uma coisa que me anda a incomodar há já algum tempo e que, talvez por medo ou respeito, tenho evitado dizer-lhe. Compreendo que as suas intenções são boas e aquilo que pretende na realidade é cuidar e proteger o seu filho. A minha casa é a sua casa e tem as portas abertas, eu estimo-a e será sempre bem-vinda, mas quero que tenha presente que alguns dos seus comportamentos me incomodam porque me sinto invadida no meu espaço e na minha privacidade. O meu marido e eu precisamos de mais intimidade e de tomar as nossas próprias decisões.

Garanto-lhe que nunca magoarei o seu filho intencionalmente, confie em mim.”

A senhora reagiu como faz qualquer pessoa não acostumada à assertividade: sentiu-se profundamente ofendida e afastou-se indignada. Só ao fim de três meses aceitou ser mais discreta e não se meter tanto na relação do seu filho.

Marta actuou assertivamente. E mesmo que, possivelmente, não o tenha dito na perfeição, pois corou e gaguejou um pouco, conseguiu o seu objectivo: pôr a sogra no lugar que lhe cabia, longe do seu lar. Não foi submissa porque lutou contra o medo e disse o que pensava, ou seja, *defendeu o seu direito à intimidade*. Não foi agressiva porque não insultou a sogra, não lhe faltou ao respeito e até ressaltou que gostava dela. Marta foi digna, apesar do custo e da manipulação familiar.

#### *UM CASO DE ASSERTIVIDADE*

#### *EM QUE O OBJECTIVO*

#### *É CRIAR UM PRECEDENTE*

Embora Marta tenha conseguido modificar a conduta do seu oponente, a assertividade nem sempre alcança este objectivo. Há ocasiões em que é impossível produzir mudança no ambiente. Nesses casos, o comportamento assertivo é dirigido para a emoção e não para o problema, ou seja, para regular o estado emocional através da expressão sincera daquilo que nos

está a fazer sentir mal. Em muitas circunstâncias, expiar, falar, manifestar, puxar pela velha informação e “derramar” o que nos mortifica pode ser tão saudável e aconselhável quanto modificar o ambiente exterior.

Os dados disponíveis em psicologia da saúde são conclusivos ao demonstrarem que a expressão do sentimento de insatisfação ou de raiva é benéfica, tanto para a auto-estima quanto para o organismo[1], [2], [3]. A conduta assertiva *não tem necessariamente* de provocar uma mudança nos outros, embora às vezes o consiga. Deve-se ter em conta que a expressão da própria emoção é importante em si mesma[4].

Lembro-me do caso de uma jovem pré-adolescente, cuja mãe, depois de lhe ter dado autorização para ir ao cinema, mudou de opinião e disse-lhe que não podia ir. A rapariga, que tinha um encontro “amoroso” de carácter inadiável, não tardou a pedir explicações pela mudança de parecer da sua mãe. Depois de uma prolongada troca de opiniões e intimidações de parte a parte, a conclusão maternal foi categórica: “Não, porque não e ponto final!” Perante tal postura, e vendo a impossibilidade de comparecer ao encontro, a jovem retirou-se indignada para o seu quarto. Ao cabo de alguns minutos, regressou com uma carta que acabara de escrever e leu-a em voz alta. A declaração rezava assim:

“Olha, mamã, eu sou menor de idade e tu deténs o controlo, mas isso não significa que tudo o que disseres está certo, porque, além do mais,

ainda que penses o contrário, és humana e podes enganar-te. Não aceito um ‘Não, porque não é ponto final!’ E, apesar de não ir ao cinema, quero que saibas que não estou de acordo com a maneira impositiva como fazes as coisas. Quero deixar registada a injustiça que se está a cometer comigo nesta casa. E também quero deixar claro que, embora tenhas direito a mudar de opinião, eu tenho o direito de me serem dadas explicações sensatas e de poder discordar. Dialogar é melhor do que impor. Fico sem sair, mas não gosto do que aconteceu.”

Quando terminou o seu discurso, entregou uma cópia da missiva à mãe, uma ao pai e outra ao irmão mais novo que mal sabia ler. Depois acrescentou: “já me sinto melhor” e retirou-se para os seus “aposentos” com cara de missão cumprida. A senhora, desconcertada e sem saber o que fazer, decidiu pedir ajuda. Quando veio ao meu consultório, referiu-se assim ao motivo da consulta: “Quero que veja a minha filha, senhor doutor... Estou a perder-lhe o controlo, está cada vez mais grosseira e mal-educada... Não sei o que vou fazer...” Ambas foram minhas pacientes.

*Repito: Dar conta das divergências e exprimir um sentimento de inconformismo, mesmo que não provoque uma mudança imediata no ambiente, é um procedimento que fortalece a auto-estima e evita a acumulação de lixo na memória.*

É melhor falar do problema “aqui e agora” do que abordá-lo depois,

quando ele já criou raízes no disco rígido.

## *2. A assertividade*

### *deve ser calibrada*

Muitas das pessoas que tentam passar da submissão para a assertividade excedem-se na revolta e caem na agressividade. Não obstante, o mecanismo pendular submissão/agressão vai-se ajustando até encontrar um equilíbrio funcional e saudável[5], 6[6]. Enquanto tal acontece, é preciso estar atento. Sofia era casada com um homem que a maltratava psicologicamente. O motivo da sua consulta era claro e preciso: “Quero fazer-me respeitar... Sinto-me muito mal comigo mesma... Quando ele me insulta ou me despreza, fico calada como se merecesse o castigo... Não sei defender-me e, além disso, acho que tenho medo dele... Cansei-me de vergar a cabeça... Quero fazer alguma coisa quanto a isto...” Sofia dera o primeiro passo. Quando lhe expliquei os princípios da assertividade e aquilo que o tratamento almejava, os olhos brilharam-lhe: “É disso que eu preciso!” Dei-lhe um folheto para ela ler e disse-lhe que teríamos algumas entrevistas prévias de avaliação para aprofundar outros aspectos da sua vida. Na semana seguinte regressou com uma grande novidade: “Senhor doutor, esta técnica é maravilhosa. No sábado à noite regressámos de uma festa e ele começou a agredir-me verbalmente como sempre faz. Eu, de imediato, lembrei-me do que me tinha dito sobre a defesa dos meus direitos. Então

agarrei num porta-retratos e atirei-lho direito à cabeça... Ele ficou tão assustado que não fez nada... Fiz-lhe um pequeno golpe na testa... Mas ele merecia-o. E tudo graças a si, senhor doutor!” Senti-me como um boina verde a treinar um futuro mercenário. Ela estava eufórica e não parava de comprazer-se com o seu “grande momento de assertividade”.

Acontecera a Sofia o mesmo que a muitas pessoas oprimidas: a acumulação tóxica provocou uma explosão. O treino assertivo servira de detonador e eu de desculpa. Após uma longa sessão pedagógica, ela voltou à realidade: “Você não foi assertiva, foi agressiva. O objectivo da assertividade não é magoar o outro mas defender-se e auto-afirmar-se, criar precedentes de inconformismo e *tentar* modificar um comportamento que viola o nosso território. Mas, às vezes, por mais assertividade que usemos, é impossível produzir uma mudança significativa na outra pessoa. Nesses casos é melhor recorrer a outras alternativas. Por exemplo, se alguém pretendesse abusar sexualmente de si, a assertividade não lhe serviria de nada. Ela não foi delineada para a violência física, embora possa ajudar. Perante o suposto violador, o *karaté* ou a defesa pessoal seriam, sem dúvida, melhores opções do que a expressão sincera de sentimentos. Mas você agrediu fisicamente uma pessoa que apenas a agredia verbalmente e isso fez com que a sua posição perdesse força e autoridade moral.”

A sua réplica não se fez tardar: “E o que me propõe? Devia ter ficado

quieta e deixado que me insultasse como sempre?” Respondi-lhe que não, evidentemente: “De forma alguma. Você pode ser enérgica, exprimir a sua raiva de modo adequado e dizer que não está disposta a continuar a suportar esse tratamento. Independentemente da resposta do seu marido, terá exprimido e dito o que sentia com dignidade.”

Sofia estava decepcionada com o seu terapeuta: “Mas que graça! E isso de que me serve? Acha que a minha solução é ficar-me como se nada fosse?” Então, respondi-lhe: “Você mesma o disse. Há momentos em que a vida nos põe entre a espada e a parede e nos obriga a tomar uma decisão crucial. Você está nesse ponto da encruzilhada. A assertividade permite-lhe abrir a válvula de pressão para exercer o direito de oposição, mas se o seu marido persiste na sua conduta e se nega a respeitá-la, pode fazer uso do *direito de se ir embora*, que é muito mais concludente do que o direito à réplica. A assertividade permite-lhe esgotar possibilidades, ao mesmo tempo que a converte em participante activa e não passiva da situação. Pode desfazer-lhe um pau na cabeça ou fechá-lo num armário, mas a sua libertação deve começar pela parte psicológica. Não deve destruir o seu marido, mas o medo que a impede de agir.” Finalmente, Sofia separou-se. A assertividade permitiu-lhe abrir o caminho que vai de dentro para fora. Noutro caso, um jovem professor e advogado sentia-se agredido pelos seus alunos, que se riam nas suas costas, não prestavam atenção nas aulas e

mandavam-lhe bilhetes a gozar com as suas roupas, o cabelo e a estatura. Alguns deles faziam-lhe perguntas insolentes e outros simplesmente ignoravam-no. Três vezes por semana a sua adrenalina subia pelas paredes e a sua auto-estima rastejava pelo chão. Começara a ter alterações no sono, períodos de ansiedade, dores musculares e manifesta irritabilidade.

Quando o meu paciente descobriu a ferramenta da assertividade, sentiu um grande alívio: “Não sou o único: afinal poderei defender-me.” Duas semanas depois, chegou à consulta com passo firme e seguro. Parecia mais alto e mantinha o queixo erguido, com postura arrogante, tal como os advogados que trabalham em escritórios importantes. Então, disse com orgulho: “A maior parte deles não foi a exame!”

Não nego que, por vezes, a vingança nos possa espicaçar e provocar-nos um risinho malévolo involuntário, mas, como já disse, a assertividade não pretende fazer uma apologia da violência. Não se conquista o auto-respeito destruindo aqueles que nos molestam, mas desmascarando-os com coragem. E, como vimos no caso de Sofia, se a assertividade não for suficiente, resta sempre a alternativa da renúncia digna e corajosa. Na parte III, retomarei o tema da coragem.

O jovem advogado, à medida que avançou no tratamento, conseguiu calibrar e reajustar as flutuações da assertividade até encontrar o seu estilo pessoal. Finalmente, não sem esforço, foi capaz de sobreviver ao grupo.

A assertividade é uma ferramenta da comunicação que facilita a expressão das emoções e dos pensamentos, mas não é uma arma destrutiva como é utilizada pelas pessoas agressivas. Está construída para *nos defendermos inteligentemente*. Quando a pomos ao serviço de fins nobres, a assertividade não só se converte num instrumento de salvaguarda pessoal como nos dignifica.

### 3. Quando não

*é conveniente ser assertivo:*

*contra-indicações,*

*limitações e mal-entendidos*

Há ocasiões em que a conduta assertiva pode ser *objectivamente contra-indicada e/ou socialmente inconveniente*. Em cada caso, o saldo custo/benefício e os interesses pessoais deverão pautar a atitude a tomar. Ser assertivo pressupõe uma tomada de decisão em que o sujeito deve pesar os prós e os contras e decidir se se justifica, ou não, agir assertivamente (ver o *Guia para organizar e “pensar” a conduta assertiva*, proposto no Epílogo).

Este processo de avaliação é semelhante a qualquer estratégia de resolução de problemas[7], [8] ou de confrontação[9], [10], mas implica também uma dimensão ética, ou seja, uma actuação racional conduzida pela convicção pessoal de que estamos a fazer o que é correcto[11].

Um estudante de 13 anos preferiu denunciar um dos seus professores por

assédio sexual a guardar silêncio, mesmo sabendo que o seu lugar no colégio corria perigo. Após uma minuciosa investigação, o director emitiu uma ordem pela qual se retirava o aluno do grupo por falta de “espírito conciliador e religioso”. A determinação não apanhou de surpresa o jovem nem os seus pais, que *estavam preparados* para as possíveis consequências: tinham assumido os riscos e estavam prontos para os enfrentar.

Infelizmente, os acontecimentos quotidianos nem sempre garantem um espaço de reflexão em que, de maneira consciente e premeditada, nos possamos antecipar aos factos e desenvolver estratégias rápidas e eficientes de resposta. De qualquer modo, quando alguém incorpora a conduta assertiva no seu repertório e a ensaia suficientemente, a sua capacidade de defesa automatiza-se e já não é preciso “pensar tanto” antes de agir.

Tornamo-nos mais ágeis e soltos no momento de responder.

A capacidade de *discriminação*, de saber *onde* e *quando* é aconselhável ser assertivo, faz parte de qualquer protocolo das capacidades sociais[\[12\]](#),

[\[13\]](#), [\[14\]](#). Por exemplo, dizer ao presidente da empresa onde se trabalha que ele tem mau hálito não só é imprudente como estúpido. Ninguém possui

um princípio “moral” que diga: “Nenhum dos meus semelhantes deverá ter mau hálito”, e, portanto, neste caso, é negociável. Os fanatismos são sempre prejudiciais, mesmo que disfarçados de assertividade.

De uma maneira geral, podemos assinalar três tipos de contra-indicações,

em que não é recomendável ser assertivo.

### *QUANDO A INTEGRIDADE FÍSICA*

#### *PODE SER AFECTADA*

Nos meios sociais altamente violentos, *on de a vida deixou de ser um valor*, é necessário reservar a assertividade apenas para momentos relevantes e específicos, quando a integridade física não corra riscos. Ninguém no uso da razão se lembrará de ser assertivo com alguém que lhe esteja a apontar um revólver: “Cavalheiro, quero apresentar um enérgico protesto pela sua conduta delinvente e que atenta contra os meus direitos de cidadão.”

Voltemos outra vez ao equilíbrio e às considerações sobre o que é vital para o indivíduo e o que não vale a pena. Há casos em que quem é afectado decide que o risco é justificável por motivos ideológicos, religiosos ou de outro tipo, e aceita ser assertivo, apesar do preço.

### *QUANDO SE PODE MAGOAR*

#### *ALGUÉM DESNECESSARIAMENTE*

Se a assertividade pode magoar outra pessoa de forma desnecessária, a decisão deve ser revista. As pessoas que transpiram sinceridade ácida por todos os poros são insuportáveis: “Não gosto dos teus sapatos”, “Não gosto da maneira como falas”, “Acho horríveis as tuas piadas”, “Não comas assim”, “Tens caspa”, “Estás gorda”, enfim, o rosário de quem sofre de implicação crónica. A insensibilidade à dor alheia não se compadece com a

defesa dos direitos. Uma paciente gabava-se de ter sido assertiva com a empregada porque lhe tinha dito que o vestido que ela comprara com esforço e muitas poupanças era horroroso.

A vida está cheia de mentiras piedosas, belas, ternas e humanistas.

Fromm afirmava que a questão sobre se o Homem era lobo ou cordeiro, bom ou mau na sua essência, carecia de sentido ou estava mal formulada, porque o problema não era de substância, mas de contradição interior; uma contradição inerente ao Homem que o impele a procurar soluções. Nas suas palavras:

“Se a essência do Homem não é o bem nem o mal, o amor ou o ódio, mas uma contradição que exige a procura de novas soluções, então o Homem pode realmente resolver o seu dilema, de um modo regressivo ou de um modo progressivo. ”[\[15\]](#)

Quer

dizer,

podemos

escolher:

não

estamos

biologicamente

condicionados para assassinar ou fazer a guerra, não existe uma propensão

que nos leve inexoravelmente a eliminar o outro, pelo menos não no Homem que possui a capacidade de se conhecer a si mesmo. Eu posso optar por magoar ou não, sou responsável pelos meus actos e essa é a posição progressiva: permitir que as forças humanas que vivem em cada um de nós possam desenvolver-se.

Sartre<sup>[16]</sup> sustentava que criamos a nossa essência na medida em que existimos. Na verdade, todo o assertivo é um existencialista em potência, uma pessoa “condenada a ser livre” e a ser dona das suas próprias acções. Os psicólogos chamam a esta percepção do controlo *ponto de controlo interior* (“Eu sou o juiz último da minha conduta”, “Eu organizo o meu destino”, “Eu tenho o controlo sobre a minha vida”) que, em última análise, não é mais do que pôr em prática a filosofia sartriana da liberdade responsável. A sinceridade pode ser a mais cruel das virtudes, quando privada de excepções. Na parte II, aprofundarei estes aspectos.

### *QUANDO HÁ UM CUSTO*

#### *SOCIAL SIGNIFICATIVO*

Um aspecto que provoca uma sensação penosa naqueles que começam a experimentar a conduta assertiva é o *custo social*. A surpresa é grande, porque o número de “amigos” costuma ficar reduzido a metade. Tal como o demonstram os estudos sobre a percepção social da assertividade, muita gente não gosta da honestidade franca, mesmo que esta seja empática e

moderada[17], [18].

Se uma pessoa for muito dependente da aprovação e considerar a adequação social um valor sumamente desejável, a assertividade pode parecer-lhe francamente desagradável, uma imprevidência de mau gosto. Quando alguém está na fase de estabelecer novos contactos e melhorar a sua capacidade de vencer a solidão, é melhor pôr a assertividade de molho por uns dias. Não digo eliminá-la (o que seria um atentado contra a saúde mental), mas subir a fasquia da tolerância para facilitar o contacto inicial com desconhecidos. A maior parte dos assertivos tem poucos, mas bons amigos.

Alguns autores referem também a *assertividade situacional*, ou seja, a possibilidade de poder ser assertivo numa determinada situação, mas não noutras. Por exemplo, há pessoas que podem defender adequadamente os seus direitos no trabalho, mas são incapazes de recusar os pedidos irracionais da mulher ou do marido. Outras podem exprimir sem dificuldade o seu desagrado a desconhecidos e amigos, mas mostrar-se incapazes de enfrentar certos membros da família. Cada domínio de intercâmbio pessoal (conhecidos, cara-metade, pais, estranhos, figuras de autoridade ou relações profissionais) constitui uma dimensão especial onde a assertividade pode ou não manifestar-se. Apesar disso, pela nossa experiência, as pessoas tímidas, emocionalmente dependentes, repressoras e introvertidas parecem

caracterizar-se por aquilo que poderíamos denominar *personalidade não-assertiva*.

## **O PODER**

### **DA ASSERTIVIDADE:**

#### **POR QUE É BOM**

#### **SER ASSERTIVO?**

##### *1. A assertividade fortalece*

##### *o amor-próprio e a dignidade*

Para exigir respeito devo começar por me respeitar a mim próprio e reconhecer aquilo que me torna *particularmente valioso*, isto é: *devo gostar de mim e sentir-me digno de amor*. Precisamente, a dignidade pessoal é o reconhecimento de que somos merecedores do melhor. Assim como nos sentimos amados e importantes quando alguém nos defende e cuida de nós, de igual maneira a auto-estima cresce como a espuma quando resistimos a ser sacrificados, usados ou explorados.

Se aceitar passivamente a injustiça ou a ofensa, na prática estou a admitir que *mereço ser tratado indevidamente*. Essa é a razão pela qual quem possui poucas capacidades sociais e carece de assertividade sofre de depressão.[\[19\]](#) Um paciente que sofria de ansiedade social e frequentes depressões chegou a uma conclusão interessante – um *insight* revelador – que até ali não tinha processado de maneira concludente: “Se eu não gostar

de mim, quem vai gostar?!” Muitos pacientes deprimidos melhoram visivelmente com o treino assertivo porque destroem o esquema de desamor a que inevitavelmente conduzem os padrões de submissão.

Segundo Savater[20], podemos dizer que a dignidade humana implica, pelo menos, quatro condições:

**A.** Não ser um instrumento para outros fins que não os próprios.

**B.** Ser autónomo nas próprias decisões.

**C.** Ser tratado de acordo com os seus méritos e não com circunstâncias aleatórias, como raça, etnia, classe social ou preferência sexual, ou seja, não ser discriminado por essas razões.

**D.** Não ser abandonado, desprezado ou rejeitado afectivamente.

O ponto a) é aquele que Kant denominou como *imperativo categórico* ou moral:

“Em todas as suas acções, não apenas nas dirigidas a si mesmo, mas nas dirigidas aos outros seres racionais, o Homem deve ser sempre considerado simultaneamente como um fim.” [21]

Vejamos um caso em que foram levados em linha de conta os quatro postulados da dignidade pessoal para que uma paciente pudesse vir a ser assertiva.

Gloria era uma mulher de 36 anos, de São Salvador, casada com um homem dedicado às finanças. A sua vida girava em torno das três filhas e do

marido. Era uma mulher tímida, recatada, mas astuta e inteligente. Quando veio à consulta estava deprimida e uma sensação de indefinição e de vazio acompanhava-a grande parte do tempo. Geralmente, esta sensação fragmentada costuma estar associada à impossibilidade de nos desenvolvermos como pessoas: o “sentido da vida”, de que fala Viktor Frankl. A impressão sentida de que nos falta alguma coisa.

Havia uma mortificação latente em Gloria da qual ela não tinha consciência. Embora o marido gostasse dela, a relação afectiva vacilava. Gloria sentia que o marido não a admirava, limitava-a nalgumas coisas e subestimava-a

noutras.

Em

certas

ocasiões,

costumava

gozar

“amistosamente” com os gestos dela, o sotaque salvadorenho e a sua etnia.

O homem era um “brincalhão” crónico e Gloria um dos seus alvos preferidos, sobretudo em público.

Quando a ofensa tem um carácter leve ou subtil e está amparada por um suposto sentido de humor, a mente acaba por se habituar aos agravos. O

auto-engano adopta distintas formas de justificação: “Não é assim tão grave”, “Também tem coisas boas” ou “Há coisas piores”. No entanto, o pior é o que vai lá dentro. Não devemos resignar-nos perante a descortesia da pessoa que amamos, por mais “delicada” e lúdica que ela seja, sobretudo se se repete sistematicamente. A não-assertividade e o silêncio dócil de Gloria não faziam mais do que avalizar a conduta agressiva e machista do marido.

Durante a fase inicial da terapia, informei-a sobre o tema da assertividade, dei-lhe material relacionado com a importância de defender e exercer os direitos pessoais, e propus-lhe que analisássemos os quatro aspectos que definem a dignidade humana, para ver se na sua vida afectiva alguns deles não se cumpriam. No início não estava muito convencida porque queria respostas práticas e concretas, mas, finalmente, aceitou.

A minha hipótese era que se Gloria conseguisse *compreender racionalmente* onde se originava o seu sentimento de indignação, poderia agir de maneira assertiva, sem culpa nem medo. A minha experiência de terapeuta diz-me que se estivermos completamente convencidos e nos entregarmos ao debate até à última célula do corpo, o comportamento será muito mais eficaz.

Expliquei-lhe que muitas vezes, devido a receios e crenças irracionais, acabamos por nos habituar a situações declaradamente desagradáveis e

incómodas, e que a única maneira de sair desse atoleiro é ver as coisas como elas são, realista e cruamente.

**T (TERAPEUTA):** *Sente-se usada pelo seu marido?*

**G (GLORIA):** Nunca pensei nesses termos... Não, não é um homem que se aproveite... Sinto-me mal a falar disto, ele é boa pessoa....

**T:** *Ninguém diz o contrário. A ideia não é difamá-lo, mas ver como se sente. Ama-o, e isso é bom. Quero que pense do ponto de vista do amor...*

**G:** Às vezes, sinto-me mal no aspecto sexual... Ele não se preocupa muito comigo... Não é que me sinta um objecto... Bem, um pouco... Gostava que ele fosse mais carinhoso durante a relação e que se eu não tiver desejo, que o compreenda... Às vezes, obriga-me...

**T:** *Acha que pode ser autónoma nas suas decisões ou sente-se impedida em algum aspecto?*

**G:** Gostava de estudar, mas com as meninas é difícil... São muito pequenas.

**T:** *Já andam na escola, não é assim? Qual é o horário delas?*

**G:** Das sete da manhã às três da tarde.

**T:** *E durante esse tempo não poderia dedicar-se a outras coisas do seu interesse?*

**G:** Não, não tenho apoio.

**T:** *Precisa do apoio de quem?*

**G:** Do meu marido e da minha mãe... Ela está sempre a controlar o meu desempenho como mãe... E ele acha que não é boa altura, talvez mais tarde... As meninas precisam de mim... E até quando quero sair com uma amiga, costuma haver problemas... Às vezes, sinto que as minhas coisas não são importantes... Penso que o meu marido as subestima...

**T:** *Acha que é tratada de acordo com os seus méritos ou que existe algum tipo de discriminação em relação a si?*

**G:** (silêncio)

**T:** *Quer que repita?*

**G:** Não, não... Estava a pensar... Alguns dos nossos amigos... e também o meu marido gozam com a minha nacionalidade... Eu sei que não o fazem por mal, mas estão sempre a lembrar-me de que sou estrangeira... Sempre que podem fazer algum comentário sobre o subdesenvolvimento de El Salvador ou sobre a péssima qualidade da comida de lá, sobre o meu sotaque, enfim... Não me sinto respeitada, ofende-me que façam pouco das minhas origens... Em especial o meu marido...

**T:** *Acha que tem sido abandonada, que fazem pouco caso de si em algum aspecto?*

**G:** Acho que sim... Não me sinto amada nem admirada... É triste reconhecê-lo... Dói-me... Dói-me...

**T:** *Penso que o exercício foi útil. Não se sente tratada dignamente e esse é o seu mal-estar. Nas quatro perguntas que lhe fiz houve “mas”, insatisfações, amargura, as respostas que dava eram-lhe dolorosas porque lhe mostravam uma realidade que não queria ver. Não é preciso que nos batam fisicamente para nos magoarem. De qualquer modo, penso que o seu marido a ama e bastará ensiná-lo a relacionar-se consigo de uma forma mais construtiva.*

Gloria tomou a consciência de que a sua dignidade pessoal estava a ser ferida. A *reflexão racional* deu-lhe mais segurança na altura de agir e permitiu-lhe justificar a mudança que pretendia. Por outras palavras, legitimou o seu sentimento e autorizou-se a si própria a ser assertiva. Em muito pouco tempo, não só conseguiu que o marido e a mãe a levassem mais a sério como iniciou o processo de equivalência dos seus estudos secundários para ingressar na universidade.

Poderia argumentar-se que Gloria deveria fazer caso omissos da ridicularização e das opiniões dos outros, incluindo do marido e da mãe. Mas essa seria uma postura artificiosa e afastada da realidade. Gostemos ou não, somos seres “euicos”: temos uma identidade a defender se não quisermos perder o juízo. Gloria não era uma mulher melindrosa,

hipersensível ou paranóica; apenas queria impor limites razoáveis e fazer valer os seus direitos.

A influência orientalista pouco honesta estigmatizou o “eu”, como se o “si mesmo” fosse uma palavra má. Muitos fanáticos da Nova Era, não especialmente informados, julgam que defender a condição humana e autoafirmar-se com assertividade é alimentar o ego. Inclusivamente, para muitas destas pessoas, a auto-estima, ou qualquer outro “auto”, são suspeitos de narcisismo. Este é um dos maiores erros. Não somos como névoa à deriva, ainda que possamos imitá-la, se for necessário. A questão não reside em sufocar os nossos impulsos naturais em prol de uma tolerância mal entendida, mas em saber quando se justifica inflamar-nos (sem nos incendiarmos) e agir de maneira constante e corajosa. Nem mesmo o mal compreendido “conformismo budista” escapa a este princípio.

Na sua sabedoria, Dalai Lama diz:

“Em tudo o que disse não pretendi de forma alguma dar por entendido que não haja ocasiões em que seja oportuno responder diante dos outros e tomar fortes medidas. Praticar a paciência no sentido que tentei descrever tão-pouco significa aceitar tudo o que os outros nos queiram fazer e aceder aos seus desejos sem mais nem menos.” [\[22\]](#)

*A resistência paciente* do budista não é passividade mas estratégia para que os pensamentos e emoções negativas não se apoderem da mente e

alterem o comportamento. A assertividade, para além de proteger o nosso amor-próprio, permite-nos modular a violência interior, para aceder à dignidade de uma maneira inteligente.

## *2. A assertividade permite*

*uma melhor defesa psicológica*

*e torna-nos mais seguros*

Quando somos assertivos, reduz-se a discrepância entre o eu real e o eu ideal. Sempre que temos uma conduta assertiva há um *feedback* que nos diz: “Foste capaz.” O eu real vem ao de cima.

Sempre que exercemos o direito de exprimir as nossas opiniões e sentimentos, o eu real cresce, ganha confiança, descobre-se a si mesmo, espanta-se com as suas capacidades. E, então, o eu ideal não fica tão longe.

Uma analogia que descreve adequadamente o estilo assertivo é a do campeão de *karaté*. Se o karateca interiorizou correctamente a sua aprendizagem, só a usará em defesa própria e quando for estritamente necessário, mas sabe que detém essa capacidade. O esquema nuclear de todo o indivíduo assertivo é de força, de segurança. É o oposto da trama mental daquele que é dependente, que se julga sempre fraco e deve ser protegido para sobreviver. A assertividade e o treino das capacidades sociais são um dos tratamentos complementares mais usados para passar *da fraqueza percebida à força percebida* [\[23\]](#), [\[24\]](#).

### *3. A assertividade facilita*

*a liberdade emocional*

*e o autoconhecimento*

Uma das áreas de acção da psicologia aplicada mais interessantes e promissoras é a psicologia preventiva, cujo objectivo é antecipar os sofrimentos psicológicos e promover a saúde física e mental[25]. Daí nasce a auto-ajuda séria e profissional.

Dentro deste esquema de prevenção, a assertividade ajuda-nos a experimentar e integrar as emoções na nossa vida. Quando exprimo o que penso e sinto, liberto a mente e curo o corpo. Ofereço a mim mesmo a oportunidade de me observar na relação com os outros, descubro-me e compreendo-me em cada acção e reacção de intercâmbio. Os estudos demonstram que a expressão assertiva da raiva e das emoções em geral permite prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida[26].

As pessoas emocionalmente inibidas e não-assertivas, como, por exemplo, aquelas que utilizam um *estilo repressivo de confrontação* (“Não quero sofrer mais”) ou um *padrão alexitímico* (“Não compreendo as emoções”), são incapazes de se relacionar com o mundo afectivo exterior e interior. Sem inteligência emocional e sem assertividade não podemos gozar a vida, nem compreendê-la.

### *4. A assertividade ajuda*

*a resolver problemas*

*e a melhorar a comunicação*

A assertividade permite relações mais funcionais, mais directas e autênticas.

É um método de comunicação por excelência, onde a honestidade e a transparência são determinantes. É essa a razão pela qual se utiliza frequentemente em terapia de casal ou no treino da capacidade de comunicação[27], [28].

Pablo era um homem que nunca dizia o que pensava, se isso implicasse confronto. Era isolado e extremamente reservado. A sua mulher, pelo contrário, era turbulenta, exigente e hiperactiva. Durante 22 anos viveram uma relação incompleta. Ela à espera do milagre de o marido exprimir emoções e ele aspirando a uma surdez que não o deixasse ouvir mais as queixas da mulher.

Ele compareceu à consulta porque a esposa lhe fizera um ultimato. As exigências da mulher podiam resumir-se a dois pontos elementares: mais comunicação verbal e mais sexo. Após várias sessões, já que Pablo tinha dificuldade em exprimir os seus sentimentos, achámos que grande parte do problema tinha origem na sua não-assertividade. A incapacidade de exprimir sentimentos de oposição alimentara o seu ressentimento e perpetuara a má relação.

A mulher mantinha um número de “proibições” a que Pablo se sujeitava

há 20 anos sem contestar, para “evitar ter mais problemas”. Entre outras exigências, a lista incluía: não poder ler o jornal à mesa, deitar-se antes das nove para ver a telenovela com ela, não chegar tarde a casa, não jogar bilhar (porque isso era próprio de “gente de baixo nível”) e não se fechar a ouvir música “popular” (deixava-o apenas ouvir música “cult”).

Pablo adoptara a estratégia de engolir em seco: não dizer nada, ficar chateado e vingar-se depois. Como sabia que para ela a comunicação verbal era importante, praticava o mutismo deliberado e como, além disso, a mulher era ferosa, só abria as comportas do sexo uma vez por mês, se tanto. Expliquei-lhe que a melhor maneira de eliminar o rancor e voltar a projectar a relação (nunca é tarde de mais) seria utilizar a assertividade, mesmo que de início as discussões aumentassem. Por meio de diversas técnicas, o homem preparou-se para ser assertivo e não aceder às exigências injustas da mulher.

Pablo começou por utilizar a *negação empática* (dizer “não” de maneira respeitosa, sem gestos ameaçadores e com um tom de voz moderado), seguida de uma *explicação directa e concreta* da razão pela qual se recusava a acatar as ordens dela. A primeira confrontação deu-se quando ele se sentou a ler o jornal da manhã. De imediato, ela chamou-lhe a atenção e tentou tirar-lhe o jornal. Então, Pablo defendeu-se e respondeu em tom firme, mas não agressivo: “Não interessa o que digas, eu vou ler de

qualquer maneira. Para mim é importante fazê-lo. Pode perturbar-te, talvez, mas vou continuar a ler.” A mulher levantou-se, furiosa, atirou a chávena de café com leite ao chão e retirou-se indignada. Pablo concentrou-se na leitura. À noite, quando ela fez a cama para se deitarem a ver a telenovela, ele disse-lhe que preferia ir ouvir música. Ela perguntou que tipo de música e ele respondeu que ia ouvir música popular. Ela soltou um gemido, apagou a televisão e adormeceu enroscada.

Assim, um a um, os comportamentos de Pablo foram demarcando o território dos seus direitos e controlando os ataques da esposa. Por fim, ao cabo de três longos e intermináveis meses de guerra fria e não tão fria, ela decidiu romper o silêncio e falar sobre o assunto (todos temos um limite de resistência). Para sua surpresa, encontrou um marido aberto ao diálogo, muito menos precavido e disposto a resolver os problemas de maneira franca e assertiva. O silêncio castigador e a indiferença sexual, que Pablo tanto utilizara no passado, já não eram necessários.

Os problemas interpessoais só se podem resolver dispondo de toda a informação relevante, ou seja, aquilo que na verdade pensamos e sentimos.

Uma boa comunicação deve, necessariamente, ser assertiva.

## ***OS DIREITOS***

### ***ASSERTIVOS***

O tema dos direitos assertivos é o ponto nuclear, o primeiro *requisito*, a

partir do qual saberemos se devemos, ou não, reagir assertivamente. Por exemplo, se alguém considera que os seus direitos são inumeráveis e que, além disso, todos eles são inegociáveis, é provável que a necessidade de se proteger cresça desmesuradamente: haverá muitas coisas a defender. É o caso dos agressivos, dos exigentes, dos obsessivos e de algumas desordens da personalidade.

Se, pelo contrário, pensar que todos os direitos são negociáveis e reduzir o seu número à mínima expressão, é quase certo que o comportamento assertivo ocorrerá muito esporadicamente, ou mesmo nunca. É o caso das pessoas submissas com baixa auto-estima ou daqueles indivíduos que, pelas suas crenças religiosas ou de outra índole, decidem entregar-se a uma “missão de vida” em que os outros são mais importantes do que ele.

Cabe perguntar se, nestes casos, se poderia falar de uma espécie de “não-assertividade transcendental”. Por exemplo, seria correcto dizer que S. Francisco de Assis era “não-assertivo”? Penso que não. Mas que diríamos das resignadas avós que permitiam os maus-tratos dos seus maridos porque achavam que eles tinham mais direitos do que elas? Penso que tinham mais de oprimidas do que de santas.

Um submisso feliz por ser explorado, que faça gala do maior masoquismo e que se deleite com a miséria humana, como os personagens de Dostoiévski, será um não-assertivo *egossintónico*, ou seja, sintonizado com

a sua deficiência e ditoso por ser como é. O risco de assumir esta posição reside em ficar-se ancorado no défice e nunca conseguir obter uma melhoria.

Na sua maioria, as pessoas submissas, quando são indagadas sobre os seus direitos, sentem-se desconcertadas, porque não estão habituadas a pensar nesses termos. Geralmente, acham que *não os merecem ter* (“Sou insignificante para exigir”), que *nã o lhe correspondem* (“Não é correcto que eu me comporte assertivamente”) ou simplesmente *não sabem que os possuem* (“Nunca tinha pensado nisso, não faço ideia de quais possam ser os meus direitos”).

Quando perguntei a uma senhora casada a razão pela qual o seu marido podia dormir a sesta e ela não, respondeu-me que isso era “o normal” na sua família. E quando lhe pedi que me desse uma explicação para a sesta ser um privilégio exclusivo do marido, a confusão foi tal que se limitou a dizer: “É homem.”

Um jovem que vivia numa pensão barata enquanto cursava Medicina, era incapaz de exigir qualidade na comida que lhe davam porque assumia que nos sítios de pouca categoria a comida devia ser necessariamente má, e que, portanto, não era “permitido” fazer a exigência de melhorar a alimentação: “Isso é para os ricos”, disse-me em certa ocasião.

Uma senhora idosa, que era literalmente agredida pelo enteado, depois de

levar oito dias a pensar nos seus direitos, chegou a um concludente “não sei”. Quando lhe perguntei a opinião sobre o seu direito de ver respeitada a integridade física ou de ser livre, respondeu-me, encolhendo os ombros: “Isso não é para mim, senhor doutor.”

A tarefa de reconhecer quais são os direitos assertivos pessoais não é fácil. Às vezes, a melhor maneira de os encontrar é reparar naqueles que defendem as outras pessoas, imaginar-se a si mesmo numa situação de conflito e/ou auto-observar-se nas relações interpessoais quotidianas para detectar *quando* e *como* aflora a indignação.

A indignação pode definir-se como um *sentimento de cólera perante a injustiça*. Quando sentimos uma onda de ácido clorídrico no estômago, quando ficamos sem voz ou vermelhos de raiva, quando não conseguimos pregar olho a pensar no que nos fizeram, quando uma força interior desconhecida impede que esqueçamos, é provável, embora não indiscutível, que estejamos diante de um direito vital.

### *1. Os direitos são valores*

Lembremo-nos de que as pessoas não-assertivas tendem a menosprezar os factos, considerando-os “pouco importantes”, ainda que se sintam revoltadas por dentro. Perante o abuso, sente-se sempre a indignação, mas podemos convertê-la em agressão autodestrutiva, minimizá-la, reprimi-la ou escamoteá-la nas reviravoltas da justificação pusilânime. Reproduzo um

diálogo que tive com uma jovem universitária quando soube que o seu namorado lhe era infiel.

**ELA:** É da natureza dele... Não vou mudá-lo... Desagrada-me que seja assim, mas na hora da verdade todos os homens são iguais.

**TERAPEUTA (T):** *Concorda com a infidelidade?*

**ELA:** Não.

**T:** *Mas aceita que ele seja infiel.*

**ELA:** E que posso eu fazer?

**T:** *Dizer-lhe que não está de acordo.*

**ELA:** Isso não vai fazer com que ele mude.

**T:** *Não importa, estaria a exercer o direito de manifestar o seu desacordo.*

**ELA:** E depois, o quê?

**T:** *Não acha que merece um par fiel?*

**ELA:** Sim, claro...

**T:** *Então?*

**ELA:** Então, nada.

**T:** *Não acha que tem o direito de ser tratada com respeito?*

**ELA:** Não sei, se calhar não é um direito...

**T:** *O quê?*

**ELA:** A fidelidade.

**T:** *Prefere aceitar que lhe seja infiel a correr o risco de o perder?*

**ELA:** Não tenho outra opção.

**T:** *Claro que tem.*

**ELA:** Não vou fazer isso.

A fidelidade não era para ela um *valor verdadeiro*, mas um *valor conceptual* e ambíguo, pois na prática, no contexto real da sua relação afectiva, tolerava o engano. O sentimento de indignação, a existir, estava escondido ou reprimido.

Quando o direito é considerado *efectivamente* como um valor converte-se em algo visceral, sente-se em cada recanto do corpo, percorre-nos por dentro e eriça-nos a pele, escapa-se-nos das mãos e explode diante do nariz.

Alguns filósofos da ética têm sustentado que os valores *são motivações essenciais, interesses radicais e extremos, que irremediavelmente nos impelem para nos comportarmos de acordo com eles e a defendê-los.*

Apesar de tudo, esta “força de combate” psicoafectiva pode ver-se bloqueada. Se o medo surge, os direitos podem começar a vacilar, a confundir-se, ou até a ceder. Quando Krishnamurti dizia que o medo corrompe, referia-se justamente a este fenómeno de inibição recíproca, em que a mais profunda convicção parece perder vigor perante o temor: *o pior inimigo da convicção é a adrenalina.*

Devido ao apego afectivo, a minha paciente preferiu resignar-se com a

infidelidade a assumir o risco de perder o homem que supostamente amava. Pôde mais o medo e o “antivalor” do que os princípios e a assertividade.

## *2. Quantos direitos há?*

Embora costumem ser fundamentalmente idiossincrásicos (cada um define os seus próprios direitos), os manuais de assertividade e a experiência clínica conseguiram estabelecer um grupo de “universais assertivos”, que, sem esgotar o tema, podem servir de orientação para quem pretenda começar a explorar o assunto. Apresentarei uma síntese extraída de várias fontes [\[29\]](#), [\[30\]](#), [\[31\]](#), [\[32\]](#).

- 1.** O direito a ser tratado com dignidade e respeito
- 2.** O direito a experimentar e exprimir sentimentos
- 3.** O direito a ter e exprimir opiniões e crenças
- 4.** O direito a decidir o que fazer com o meu próprio tempo, corpo e propriedade
- 5.** O direito a mudar de opinião
- 6.** O direito a decidir sem pressões
- 7.** O direito a cometer erros e a ser responsável por eles
- 8.** O direito a ser independente
- 9.** O direito a pedir informação
- 10.** O direito a ser ouvido e levado a sério
- 11.** O direito a ter êxito e a fracassar

12. O direito a estar só

13. O direito a estar contente

14. O direito a não ser lógico

15. O direito a dizer: “Não sei”

16. O direito a fazer qualquer coisa sem violar os direitos dos outros

17. O direito a não ser assertivo

A lista pessoal de direitos assertivos é uma lista móvel e autocorrectiva.

Perseverar na tarefa de os rever e estudar dá-nos a possibilidade de aprender a detectar os mais importantes. A vida encarregar-se-á de nos dizer os que estão a mais e os que não estão.

*3. Os direitos não podem*

*desligar-se dos deveres*

É bom ter presente que cada direito arrasta a sua contrapartida. Assim como a moeda de duas faces, cada um deles traz impressa uma obrigação, ou seja, os temidos e bem ponderados *deveres*.

Chamou-me a atenção o modo como, na sua maioria, os pacientes que conseguem superar a falta de assertividade geram uma solidariedade natural – eu diria “de condição” – com outras pessoas não-assertivas e vítimas de abuso. Uma espécie de compaixão e reconhecimento pela dor alheia, que inicialmente foi sentida na própria carne, leva-os a preocupar-se com os outros: “Eu fui assim e compreendo-te: nunca me aproveitaria de ti.” Estas

peessoas descobrem (vivem, sentem, percebem) a existência de um princípio ético natural, simples e universal: “Não faças aos outros o que não queres que te façam a ti.” Voltaire, no seu *Tratado da Intolerância*[\[33\]](#), expressa-o deste modo:

“O direito humano não pode fundamentar-se em nenhum outro caso para além do direito da natureza e do grande princípio, o princípio universal de um e de outro, que existe em toda a terra: *Não faças aquilo que não queres que te façam a ti.*”

O melhor complemento prático do exercício do direito, que nos ajuda a não nos excedermos quando decidimos ser assertivos, está na primeira fórmula do dever de Kant[\[34\]](#): “Age sempre de tal modo que a máxima da tua acção possa ser erigida em norma universal.”

Quando tenho uma conduta de qualquer tipo, especialmente se os outros podem ver-se afectados por ela, devia deter-me um instante e pensar em duas coisas:

**A.** “Como seria uma sociedade regida pelo princípio que me guia na acção?”

**B.** “Que aconteceria se todos agissem como eu: seria melhor ou pior?”

Se este exercício virtual trazer como consequência uma sociedade inabitável, regressiva, cruel e injusta, será conveniente rever o meu comportamento. É possível que me encontre mais perto de um acto

agressivo e irresponsável do que da assertividade.

#### *4. O direito torna-se evidente*

*quando alguém ultrapassa*

*o limite dos nossos princípios*

Os direitos podem aparecer em qualquer parte, de qualquer maneira e quando menos pensamos. Lembro-me do caso de uma dentista viúva, com uma filha de sete anos, que ainda mantinha relações com a família do ex-marido, apesar do mau tratamento psicológico que recebia por parte dela. Não a cumprimentavam, mandavam-lhe indirectas de todo o género, ignoravam-na ou simplesmente recordavam-lhe como tinha sido má esposa. Veio consultar-me porque a sua timidez e falta de assertividade a impediam de se relacionar adequadamente com os colegas de trabalho.

Quando lhe perguntei porque continuava a frequentar a casa dos seus parentes por afinidade, respondeu-me: “Sou uma mulher sem família e não quero que a minha filha se desligue dos avós paternos e dos primos. Faço-o por ela.” Nenhum dos meus argumentos teve o efeito de fazer com que mudasse de opinião. Sistemáticamente, domingo após domingo, arranjava a filha, vergava a sua dignidade e submetia-se mansamente aos agravos de um grupo familiar que não a amava.

Mas um dia ocorreu algo inesperado, algo que nunca tinha acontecido na casa dos sogros. A menina, sem querer, deixou cair o rádio em que o avô

ouvira o jogo de futebol. O senhor, enfurecido, deu-lhe um berro – “Miúda estúpida!” –, abanou-a e depois empurrou-a contra a parede, o que provocou na criança um choro inconsolável e aflito. A minha paciente, que presenciava os acontecimentos, teve uma transformação instantânea, eu diria uma “mutação assertiva”. Sem perder a compostura e no seu estilo regrado, disse ao sogro: “O senhor é um idiota e sempre o foi. Se lhe volta a tocar, vai ter de se haver comigo e verá de que maneira.” Depois aproximou-se dele até quase encostar o queixo ao do homem surpreendido, olhou-o fixamente nos olhos e disse-lhe entre dentes: “Compreendeu, cavalheiro?” O cunhado tratou de intervir, mas ela ameaçou-o com o dedo: “Nem lhe passe pela cabeça levantar-se dessa cadeira!” e o indivíduo esparramou-se no assento, como se lhe tivessem apontado uma arma. Acto contínuo, pegou na filha e saiu, para nunca mais voltar.

O que acontecera a esta mulher? Como pode alguém mudar de um instante para outro desta maneira? Pelo que hoje sabemos em psicologia, podemos dizer que em situações limite e perante acontecimentos vitais extremos, um velho reduto defensivo, milenar e desconhecido, activa-se. O outro “eu” assoma.

No caso da minha paciente, quando lhe tocaram na filha, deu-se um *clique* inexplorado. Algures, havia um valor inegociável, um direito especial oculto, mistura de biologia e amor, que ela não conhecia e eu jamais

imaginara. Bastou apertar a tecla certa para aparecer a brilhar uma mulher corajosa, conseqüente e assertiva.

Um especialista neste tema poderia afirmar que a sua assertividade se manifestou imbuída de certa provocação, que possivelmente se formou um clima agressivo, que a palavra “idiota” ou o apontar do dedo não eram necessários, que havia uma ameaça velada na sua mensagem, que podíamos, enfim, encontrar várias falhas na “forma” como ela se defendeu.

No entanto, quando ela me relatou a história com luxo de pormenores e pude ver na sua cara a imensa satisfação pelo dever cumprido, felicitei-a.

Não fui muito exigente na definição técnica. Ela foi assertiva, não à maneira inglesa, fleumática e tranquila, mas à italiana: directa e emotiva. Eles nunca tinham suspeitado que por detrás daquela mulher tímida e aparentemente insegura havia uma tigresa disposta a defender a sua cria.

## ***O QUE NOS IMPEDE***

### ***DE SERMOS***

### ***ASSERTIVOS?***

O que nos impede de agir assertivamente, de dizer “não” e de não nos deixarmos manipular ou explorar? Em muitas ocasiões sentimos o impulso vital, a reacção natural para nos defendermos, mas algo nos refreia. Uma força sumamente poderosa e contrária ao incómodo entra em cena com o fim de aplacar a rebelião e impedir-nos de agir como queríamos.

Imaginemos que uma pessoa não-assertiva está numa fila longa e demorada e que um estranho, com o maior descaramento, lhe passa à frente. O que poderíamos esperar e prever de um indivíduo não-assertivo nesta situação? O que se passaria dentro dele? Vejamos.

É provável que não faça nem diga nada. Muito possivelmente, no seu interior, desencadear-se-á uma luta simultânea entre dois processos antagónicos: um mental e outro emocional. Por um lado, a indignação activará o organismo para um ataque em grande escala, as suas funções entrarão em alerta vermelho e a artilharia mais pesada de todas, a biológica, ficará apontada directamente à cabeça do seu opositor. Mas, ao mesmo tempo, um sistema de crenças altamente avaliador começará a moderar a ofensiva. Uma dúvida metódica e existencial, orientada para prever consequências, bloqueará o sistema de acção e obrigá-lo-á a rever a questão e a reexaminar. A firme intenção de protestar, de não se dar por vencido, de se fazer respeitar até às últimas consequências começará, lenta e inexoravelmente, a ceder terreno diante de um inimigo difícil de enfrentar: o medo ganhará a batalha. “Calma, cavalheiro, passe à frente. Pode com certeza, a mim não me incomoda, não tenho pressa, com muito gosto...”

O rol de temores que nos impede de ser assertivos pode ser longo e variado. Só para citar alguns: medo de parecer rude, medo da resposta agressiva do outro, medo de perder o controlo, medo de ser inconveniente,

medo de se sentir culpado, medo de não saber o que dizer e por aí em diante. De acordo com a história pessoal, cada um fabrica os seus próprios fantasmas. Se o sentido da dignidade vencer, haverá resposta assertiva; se triunfar o medo, haverá esquiva/submissão.

Há uns dias, estava eu numa longa fila à espera de táxi. Era de noite e havia greve de taxistas, de modo que os automóveis chegavam a contagotas. O clima era tenso, pesado e húmido. O mau humor podia sentir-se em cada uma das pessoas que ali estavam. De repente, apareceu uma mulher que teria uns 60 anos, de cabelo muito branco, a arrastar um carrinho de supermercado cheio de compras. Lentamente, chegou-se à frente da fila e ficou a olhar com semblante de súplica para a senhora que estava em primeiro lugar. Ao fim de alguns minutos, possivelmente pela pressão, a senhora convidou-a a ocupar o lugar dela: “Venha para aqui, eu dou-lhe o meu lugar” e deu um passo à retaguarda. A mulher idosa agradeceu com um gesto benevolente e ajeitou-se como uma galinha disposta a pôr um ovo. De imediato, despertámos todos do torpor como se tivéssemos levado um choque eléctrico. Eu comecei a sentir uma mistura de raiva e ansiedade que foi crescendo lentamente, já que me sentira indirectamente manipulado pela senhora dos cabelos brancos que, na hora da verdade, não parecia tão indefesa. Queria falar e exprimir o meu desagrado, mas ao mesmo tempo receava que as pessoas me vissem como uma espécie de monstro insensível,

pois, apesar de tudo, tratava-se de uma mulher idosa. Apesar disso, o modo como se tinham desenrolado os acontecimentos contrariava-me.

Estava prestes a abrir a boca, quando um homem já de idade, mais corajoso do que eu, deu um berro: “Minha senhora, vá para a fila como todos nós!” Ninguém se mexeu, reinou o silêncio. Uma segunda voz disse: “Estamos aqui quase há uma hora!” E assim, por contágio, um a um, os habitantes daquela fila interminável foram exprimindo a sua insatisfação. Ao fim de algum tempo, a senhora que tinha oferecido o espaço, já farta das queixas, protestou furiosa: “Chega! Não é caso para tanto! Não vêm que fui eu que cedi o *meu* lugar?!” Foi a gota de água que fez transbordar o copo. O dilema moral estava presente. Na verdade, a mulher não cedera o *seu* lugar, mas o de todos. Não houve consenso, nem sondagens prévias, nem troca de opiniões: fôramos envolvidos num acto aparentemente humanitário, sem o nosso consentimento. Se a “boa samaritana” tivesse sido consequente com o seu acto caridoso, deveria ter cedido de facto o seu lugar e ido para o fim da fila.

O que pretendo ressaltar é que, juntamente com a raiva que senti, compreensível e autêntica, sob o meu ponto de vista, surgiu um medo inibitório que bloqueou a minha capacidade assertiva: *o medo de parecer mau ou insensível*. Durante alguns minutos, teve mais força o receio da rejeição do que a minha indignação.

Por fim, a mulher idosa saltou agilmente para o primeiro táxi que chegou e desapareceu, sem se importar demasiado com as manifestações de repúdio contra ela. Indiscutivelmente, não sofria de fobia social nem estava tão incapacitada como queria mostrar.

O que impede que sejamos assertivos? Embora a ansiedade social seja talvez o principal obstáculo para que a conduta assertiva consiga consolidar-se[35], [36], não representa o único factor. As crenças irracionais e as más aprendizagens podem também influir negativamente[37], [38].

Nos próximos capítulos, farei finca-pé nos dois factores que, no meu entender, mais neutralizam a possibilidade de ser assertivo:

- A. A culpa antecipada e o medo de ferir os outros psicologicamente;
- B. O medo da avaliação negativa e de nos comportarmos de maneira inconveniente.

:: *PARTE II* ::

**QUANDO O DEVER**

**CHAMA: A CULPA**

**ANTECIPADA**

**E O MEDO DE FERIR**

**OS OUTROS**

**A CULPA**

**E O AUTO-SACRIFÍCIO**

## ***IRRACIONAL***

A culpa é uma das emoções mais difíceis de compreender porque envolve muitas variáveis. Foi denominada “emoção moral”[39], “emoção existencial” [40] e “emoção cultural *moderna*”[41] (a *antiga* seria a vergonha).

Os processos mais eficazes para descarregar o peso da culpa são: a confissão, a reparação real ou simbólica do dano causado, pedir perdão, desculpar-se – *reavaliação cognitiva* –, a qual consiste em ponderar de maneira objectiva a nossa responsabilidade *real* no facto em si, pois às vezes somos demasiadamente autocríticos e atribuímo-nos mais peso do que aquele que temos no desenlace dos acontecimentos.

A maior parte dos estudiosos do tema consideram que há uma culpa *adaptativa* (moderada e construtiva) e uma culpa *mal-adaptativa* (excessiva, originada no medo e orientada para a autopunição). Por outro lado, a ausência total de culpabilidade associa-se à conduta anti-social, cuja premissa é: “Não sou responsável pelo bem-estar dos outros, nem isso me interessa: o mais forte deve explorar o mais fraco.”

Um paciente não-assertivo, após a minha explicação dos fundamentos da culpa, disse-me: “Vejam se compreendi bem: se me sentir muito culpado, estarei a afectar a minha auto-estima, e se não sentir culpa, poderei chegar a ser um anti-social. A única opção é sentir *um pouco de culpa*, ou seja, castigar-me um pouco e ser quase um delinquente. Espero que não se sinta

*culpado*, senhor doutor, pelo que lhe vou dizer, mas a sua explicação está a fazer-me sentir pior do que estava.”

A **culpa adaptativa** não se restringe à mera reparação: promove igualmente a preocupação pelo outro e o verdadeiro arrependimento por ter provocado dano. Não sendo assim, a reparação compensatória ficaria convertida num acto protocolar, ausente de significado moral e afectivo. Schopenhauer cita um caso patético relacionado com o modo como os romanos enfrentavam e “remediavam” algumas transgressões, cingidos que estavam exclusivamente à jurisprudência da época:

“É o caso relatado por Aulo Gelio, a propósito de um tal Lucio Veracio que, por pura brincadeira, sem qualquer motivo, se entretinha a esbofetear os cidadãos romanos que ia encontrando na rua: para evitar muitas formalidades, fazia-se acompanhar para o efeito de um escravo portador de um saco de moedas de cobre e encarregado de pagar imediatamente ao transeunte espantado a indemnização legal de 25 ases. ”[\[42\]](#)

O indivíduo referido por Schopenhauer, além de não conhecer a vergonha, carece de culpa, pois reduz e simplifica a ofensa aos seus credores: *não existe um sentimento que guie o acto de reparação*. Todos sabemos que a indemnização nem sempre desculpa o acto transgressor. Para que a conduta reparadora seja verdadeira, requer-se empatia (compaixão) e

intenção benéfica: a responsabilidade psicológica implica pôr-se *afectivamente* no lugar do outro. A isto se referem aqueles que falam de uma culpa adaptativa ou sã.

A **culpa mal-adaptativa** constitui a paixão obsessiva por ser bom.

Quando o sentimento de culpa cresce e se transforma num instrumento de purificação quase religiosa, penetramos no terreno pantanoso do masoquismo moral, uma forma de laceração psicológica especialmente destrutiva: “Quanto mais me castigo melhor sou.” É a *via crucis* daqueles que aprendem a sentir-se mal para se sentirem bem. O paradoxo do doce martírio.

Os investigadores referem que desde os dois anos as crianças começam a revelar condutas reparadoras e de autopunição, depois de causarem dano a outras pessoas[43], e que, por volta dos cinco anos, quando se estrutura o sentimento da identidade, instala-se a culpabilidade como esquema estável[44]. A partir deste momento, a criança está em condições de prevenir e evitar a culpa. Não sabemos exactamente como, mas, em algum estágio do desenvolvimento evolutivo, a mente constrói uma exigência fundamental, um imperativo moral pessoal: “Não quero ser mau.” Se as condições educativas não forem propícias e os pais agirem erradamente, impondo uma disciplina orientada para o castigo e para despertar na criança uma responsabilidade extrema perante os

acontecimentos negativos, o imperativo pode transformar-se em fanatismo:

“Farei qualquer coisa para ser bom e não me sentir culpado. Não importa quanto devo sofrer para o conseguir: serei bom de qualquer maneira.”

Os indivíduos com elevada predisposição para se sentirem culpados, quase sempre configuram um paradigma de **auto-sacrifício irracional**, em

que, de modo excessivo e desproporcionado (quase sempre para evitarem sentir-se culpados), procuram resolver as penas dos outros à custa das

próprias necessidades[45], [46]. A consequência desta atitude gera pelo menos três tipos de pensamentos anti-assertivos:

1. “Devo evitar ferir os sentimentos dos outros, mesmo que viole os meus próprios direitos” (*Sobrestima da sensibilidade alheia*);
2. “Devo assumir e manter as minhas obrigações afectivas, mesmo que perca a minha individualidade” (*Artimanha ou co-dependência emocional*);
3. “Se defender os meus direitos serei egoísta e tornar-me-ei incapaz de perdoar” (*Profecia da maldade*).

Em certas ocasiões, estes três pensamentos entrelaçam-se para criar um esquema nuclear de restrição emocional e submissão crónica, psicologicamente devastador: “Eu valho pouco” e “As outras pessoas são mais valiosas do que eu.” Analisemos em pormenor e separadamente cada um deles.

1. *“Devo evitar ferir*

*os sentimentos dos outros,*

*mesmo que viole*

*os meus próprios direitos”*

Isabel é uma mulher solteira, com êxito na sua profissão e que vive com a mãe. É a única filha, de cinco irmãos, que não casou. É uma mulher amável, inteligente, compassiva e de grande sensibilidade social. Quando veio à minha consulta, revelava uma leve depressão que ela própria não conseguia perceber com nitidez. Sentia-se cansada, triste e muito preocupada: “Estou a perder a paciência, o meu espírito de solidariedade já não é o mesmo; já não sou tão amável.”

Havia coisas que antes não a aborreciam e agora sim. Por exemplo, uns dias antes, nenhum dos seus irmãos quis acompanhar a mãe ao médico e, em vista disso, viu-se obrigada a cancelar um encontro importante para levar a senhora. Os domingos também estavam a converter-se num problema, pois iam todos almoçar a casa dela e tinha de se encarregar de receber e fazer a comida para mais de 20 pessoas. “A minha mãe gosta que a visitem e eu também... O que me desgosta é que não ajudem muito... Em especial a minha irmã e as minhas cunhadas... Sentam-se para eu as servir, como se chegassem a um hotel de cinco estrelas... A minha mãe devia dar-se conta, mas eu acho que ela pensa que é minha obrigação... Já quis falar

com eles, mas não sei... Não quero que a minha mãe e os meus irmãos se sintam mal...”

Isabel era o centro da família. Pelo facto de ser a mais velha e possuir uma boa posição económica, os outros membros recorriam a ela com frequência para pedir conselhos, empréstimos ou outro tipo de favores. Segundo ela, nunca dissera “não” a qualquer pedido para manter a união familiar.

Um primo devia-lhe dinheiro e não lhe pagava, embora trocasse de carro todos os anos e passasse férias em lugares caros. Aceitara ser fiadora de um empréstimo contraído por um dos irmãos, mas como o negócio fracassara, ela acabou por assumir a dívida. Dois dos seus sobrinhos utilizavam o automóvel de Isabel com frequência e devolviam-no sempre com o depósito vazio, e, além disso, acidentaram-no por três vezes. Todos quantos vinham a casa dela, sem excepção, entravam no seu quarto e levavam-lhe roupa do armário sem autorização. Enfim, a atitude oportunista e egoísta via-se por todo o lado.

A paciência de Isabel chegara ao seu limite e, mesmo assim, apesar de se sentir mal, continuava a assumir um papel passivo. O obstáculo principal que a impedia de ser assertiva e impor limites era o medo de ferir os sentimentos dos outros: “Não quero que ninguém sofra por minha culpa”, “Como se sentiria mal a minha irmã se eu pedisse o dinheiro ao marido

dela”, “Coitada da minha mãe, com a idade dela e eu a criar-lhe problemas” e coisas do género.

Numa consulta, ela perguntou-me se eu lhe podia fazer o favor de falar com a família e pedir-lhes que não se aproveitassem mais dela, o que, obviamente, recusei. Os pacientes não-assertivos costumam amparar-se no terapeuta, por vezes, sem má intenção. Podem usá-lo como bode expiatório. Para Isabel, era melhor que a família se aborrecesse comigo do que com ela. Então expliquei-lhe o seguinte: “Ouça, Isabel. Tem passado a vida a tentar evitar ferir os sentimentos dos outros. Julgo que chegou o momento de se perguntar a si mesma se se justifica viver assim, constantemente refreada e inibida. Interrogo-me também se não estará a subestimar a capacidade de os seus familiares suportarem o ‘não’. Serão tão fracos como julga? Aliás, se se sentissem tão mal com a sua assertividade como julga, não seria isso um mal necessário, como quando lhe dão uma injeção ou tem de tomar um remédio amargo? Pense um pouco nisto: Deixaria de se defender de um ladrão para evitar que o homem se sentisse mal por não a roubar? A primeira coisa que deve examinar é se está a ser injusta com os outros e se realmente é *você* a responsável directa por eles se sentirem mal. Não estará a patrocinar com o seu silêncio a atitude cómoda e refastelada da sua família? Aliás: porque concluiu que eles não *podem* nem *devem* sentir-se mal? Serão por acaso seres especiais?”

No seu semblante reflectiu-se a angústia que sentia: “Defraudá-los-ia, eles esperam muito de mim... Iria sentir-me muito mal.” Insisti no meu argumento: “Acha de facto que pode provocar uma mudança nos hábitos da sua família sem causar dor? Acha mesmo que eles vão aceitar estoicamente a perda dos privilégios que lhes outorgou? Mais realismo, Isabel! Eles vão protestar, vão aborrecer-se e é provável que alguns tentem manipulá-la! Tem muito medo de se sentir culpada, não é verdade?” Ela concordou em silêncio.

E continuei a dizer-lhe: “Pense só um pouco. A culpa adaptativa origina-se quando *realmente* se transgrediu um código ético/moral e esse remorso é saudável. Mas qual será a sua infracção se disser aos seus irmãos que colaborem na ajuda aos seus pais? Pelo contrário, estará a lembrar-lhes a sua responsabilidade de filhos. Se for assertiva com todos os membros da sua família, poderá ensinar-lhes a serem mais independentes e a deixarem de a utilizar a si como bengala. Se gosta deles de verdade, e se gosta também um pouco de si, deve assumir uma nova responsabilidade, a de largá-los da mão: a criança, para aprender a andar, tem de cair de vez em quando.”

Não é preciso acrescentar que quando Isabel decidiu exercer alguns direitos e defender outros, o caos foi geral. Chegaram a pensar que ela adoecera ou tinha algum problema grave. Uma irmã deixou de a

cumprimentar, dois cunhados deixaram de aparecer em sua casa e um dos sobrinhos disse-lhe que ela era uma tia miserável.

Curiosamente, a única pessoa que aceitou tranquilamente a mudança foi a sua mãe. Um dia declarou-lhe: “Por fim, decidiste-te, filha. Eu pensava que gostavas que eles viessem, mas pelo que me toca, prefiro que estejamos em paz aos domingos, em vez de atender a tantos netos, noras e genros.”

Com Isabel foram utilizadas duas importantes fontes de reflexão.

A **primeira** foi a leitura e discussão de alguns dos credos humanistas de Fromm[47] que fazem referência à igualdade. Cito dois deles, a título de exemplo:

“Creio que a igualdade se sente quando alguém, ao descobrir-se de modo completo, se reconhece igual aos outros e se identifica com eles.

Todo o indivíduo transporta a humanidade dentro de si. A condição humana é única e igual em todos os homens, apesar das inevitáveis diferenças de inteligência, talento, estatura, cor, etc.”

“Creio que a igualdade entre os homens deve ser especialmente lembrada para evitar que alguém se converta em instrumento de outrem.”

Uma maneira de vencer a culpa é enfrentá-la com coragem e um bom arsenal de argumentos lógicos e cognitivos. Se conseguirmos reestruturá-la de modo racional, ela perderá a sua força emocional negativa. Isabel devia

compreender que não era inferior a qualquer dos seus familiares.

Uma **segunda** fonte de reflexão foi a análise de sete perguntas a que ela devia responder para si própria de modo a questionar se a culpa que sentia era fundamentada ou não.

1. Estou a violar algum direito alheio?
2. Estou a magoar *objectivamente* alguém por descuido ou irresponsabilidade?
3. Ao agir assertivamente, a minha motivação é honesta?
4. Ao agir assertivamente, a minha intenção é provocar dano?
5. Estou a fazer algo de forma impulsiva e irracional?
6. Reflecti *seriamente* sobre o meu comportamento antes de agir?
7. Será que, de facto, não é o meu comportamento que está a magoar *directamente* a pessoa, mas a sua incapacidade de renunciar a um privilégio ou aceitar um “não”?

Se as respostas forem, por ordem, NÃO, NÃO, SIM, NÃO, NÃO, SIM, SIM, tal como aconteceu com Isabel, não devemos sentir-nos culpados, porque a nossa conduta foi levada a cabo consciente e seriamente. Não estaremos perante uma atitude irresponsável.

Pelo contrário, se algumas das respostas às perguntas indicadas não estiverem de acordo com a sequência proposta, deveremos analisar o nosso comportamento, porque é possível que não tenhamos sido suficientemente

cuidadosos a elaborar a mensagem assertiva. Se falharmos num ou em vários dos sete pontos indicados, o sentimento de culpa pode ser adaptativo, ou seja, justificado, conveniente e saudável (no término da parte II, na secção *Conclusões: três princípios para combater a interferência da culpa*, aprofundo este aspecto).

Apesar de tudo, vale a pena lembrar que os abusadores, coerentes com a sua desfaçatez, ofendem-se se alguém oferecer resistência: o amo indigna-se quando o escravo se revolta e o predador enfurece-se quando a vítima decide fugir.

Certa vez fui a um banco fazer um depósito e, ao sair, vi que um automóvel mal estacionado estava a bloquear-me a saída. Esperei 20 minutos pelo motorista abusador, até que apareceu uma senhora, em passo acelerado e afogueada. A minha indignação era tamanha que me contive para não perder o controlo. De qualquer maneira, consegui dizer-lhe em bons modos que a sua conduta era francamente reprovável e violadora da minha liberdade de movimentos: ficara enclausurado impiedosamente!

A mulher abriu os olhos, crispou os punhos e vociferou “indignada”:

“Mas quem julga que é para me falar desse modo?! Ninguém morre por uns minutos de espera! Idiota, mal-educado! Acha por acaso que sou sua criada?!” Naquele momento veio-me à cabeça o famoso dito popular: “Em cada ladrão, um fanfarrão”, ou deveria dizer “fanfarrona”?

Quando temos a séria convicção de que o nosso comportamento é justo e bem intencionado, e temos a certeza de que não pretendemos violar os direitos de ninguém, o medo de ferir os outros diminui substancialmente.

2. *“Devo assumir e manter  
as minhas obrigações afectivas,  
mesmo que perca a minha  
individualidade, me explorem  
ou me manipulem”*

Esta maneira de pensar costuma perpetuar um género de relações doentias em que a pessoa fica presa a um conjunto de obrigações auto-impostas, quase sempre irracionais. De um modo geral, o vínculo centra-se em querer redimir alguém com problemas (por exemplo, alcoolismo, vício de drogas ou doenças crónicas), que, por sua vez, costuma explorar e manipular essa pessoa para obter benefícios secundários para a sua doença[\[48\]](#), [\[49\]](#).

O indivíduo que sofre de *co-dependência emocional* tende a submeter-se exageradamente às exigências caprichosas do “doente” para evitar que este tenha uma recaída e para evitar sentir-se culpado caso isso aconteça.[\[50\]](#), [\[51\]](#). Não importa o preço a pagar, pois o dever assumido é tomado como questão de vida ou de morte, mesmo que o resultado seja a própria autodestruição.

O medo de ser “culpado por omissão” faz com que estes indivíduos se

tornem hipervigilantes das reacções da pessoa que “adoptaram” e de quem devem cuidar. Com o tempo, como o desgaste é muito grande, a carga vai-se tornando insuportável. A sensação que os indivíduos “viciados em ajudar” transmitem é a de estarem enredados na maior das complicações[52]: “Se fico, destruo-me e se me for embora, mata-me a culpa ou a pena.”

Quase sempre, os co-dependentes entendem a assertividade como uma opção altamente ameaçadora, que pode agravar o doente ou, pior ainda, afastá-lo. Vejamos dois casos:

*CASO 1: “VAI TER UMA RECAÍDA  
POR MINHA CULPA”*

*(AS MULHERES QUE ADOPTAM  
OS SEUS PARCEIROS)*

Juliana é um bom exemplo de como algumas mulheres “adoptam o seu parceiro” e depois não são capazes de romper o vínculo quando é preciso. A conclusão é a seguinte: *É fácil desligar-se de um marido, mas de um “filho adoptado” é praticamente impossível.*

Juliana conheceu Humberto há 15 anos. Primeiro foram amigos, depois tiveram um namoro curto e agora são uma mistura de sócios e amantes.

Desde os primeiros tempos, como Humberto é farmacodependente, ela trata dele e aconselha-o, e, embora o seu consumo esteja relativamente

controlado, de vez em quando tem uma recaída por uns dias e depois volta a levantar a cabeça. Ambos são sócios de uma farmácia gerida por ela e da qual ele tem usufruto.

Humberto é um homem imaturo, mulherengo, preguiçoso e violento.

Costuma tratá-la de maneira deselegante e insultá-la, para além de exigir que trabalhe muito mais horas do que ele na farmácia. Ela acostumou-se à crítica impiedosa e justifica o comportamento agressivo de Humberto com a sua doença e a carência afectiva originada na infância: “Tenho muita pena dele, o pai abandonou-o quando ele era ainda um miúdo e a mãe nunca se preocupou com ele.” O instinto maternal dirigido a um adulto pode provocar desastres.

Juliana nunca se defende nem diz o que pensa com medo de que ele fique perturbado. Por exemplo, quando é maltratada, desculpa-se para tranquilizá-lo, ou cede às exigências sexuais de Humberto, mesmo que não o deseje, só para o ver tranquilo. Juliana diz que o ama profundamente e que esse amor a leva a ser muito ciumenta. Quando a suspeita dispara, persegue-o, vigia-o e procura mantê-lo afastado das “más companhias”.

O motivo da sua consulta foi o seguinte: “Ele já não me ama, já não faz sentido que eu ande a mendigar afecto... Tenho de aprender a desprender-me dele... Mas é muito difícil... Já não sei se sinto amor ou pena... Tentei afastar-me algumas vezes, mas a culpa impede-me, sofro quando ele está

mal... Sinto-me responsável por ele... Pensei deixar a farmácia, mas gosto muito do lugar... Investi muito tempo e esforço a erguer o negócio... Estou tão cansada...”

O dilema tinha uma dupla face. De um lado, o conflito razão/emoção (“Devo deixá-lo, mas o afecto não me deixa”) e, do outro, a luta entre a responsabilidade assumida e a culpa antecipada (“Quero deixá-lo, mas não devo fazê-lo”).

Quando Juliana recebeu as primeiras instruções sobre o uso da assertividade compreendeu a sua importância, mas também ficou com medo. Era óbvio que se começasse a defender os seus direitos, Humberto tentaria afastar-se. Os homens-crianças que foram amparados por uma mulher-mãe não resistem à independência da sua protectora, ofendem-se e fazem cenas. Por outro lado, se não obtêm o benefício esperado, partem em busca de outra mamã substituta mais dada. Juliana estava consciente de que a assertividade poderia gerar uma ruptura definitiva. Como já disse, uma parte dela queria tentar, a outra não.

No primeiro ensaio de assertividade, que consistiu em exigir a Humberto tempo igual de trabalho, ele respondeu que *por culpa dela* ia ter uma recaída e que ela o estava a empurrar para a droga. Juliana ficou aterrada e esteve quase a desertar. Chegou à consulta extremamente angustiada: “Eu sabia! Eu sabia que isto iria acontecer! Vai ter uma recaída!”

Para tranquilizá-la, procurei dar à sua culpa por antecipação um enquadramento lógico e racional. Fui ajudado por alguns argumentos aristotélicos[53]. “Oiça, Juliana. Só deve sentir-se culpada quando for *injusta* e será injusta se houver intenção, má intenção. Se não tiver o propósito explícito de prejudicar alguém, poder-se-á falar de *infortúnio* (*azar*) ou erro *involuntário*, mas não de responsabilidade culposa. Se realmente fosse culpada pelo vício dele, apenas por exprimir um desacordo de maneira assertiva, como explica que a maior parte das anteriores recaídas, para não dizer todas, tenham ocorrido quando era especialmente amável e carinhosa com ele?”

Não respondeu e limitou-se a soerguer os ombros. Eu retomei o argumento: “Parece, então, que existem outras causas para além de si que determinam a conduta aditiva de Humberto: por exemplo, a sua baixa tolerância à frustração, a falta de autocontrolo, a preguiça, o ambiente onde se move, a sua personalidade e por aí fora. Por amor de Deus, não estamos a falar de uma criança indefesa!”

Após algumas consultas, decidiu continuar com a defesa dos seus direitos e negou-se a ter relações sexuais. Como isto nunca acontecera, Humberto arremeteu com um golpe baixo: ameaçou-a com uma amiga. A mensagem era dolorosa e muito clara: “Se não queres, outra o fará.” Juliana teve uma crise de ciúme que logo conseguiu superar.

Prosseguindo com o programa e procurando ser coerente com a ideia de se tornar independente e exercer o direito “de não pensar nele 24 horas por dia”, deixou de lhe telefonar durante um fim-de-semana. Foi a primeira vez em muitos anos que se despreocupou realmente de Humberto. Este reagiu desaparecendo seis dias. Embora com altos e baixos, Juliana suportou bastante bem a sua ausência. Finalmente, o homem apareceu, furioso e agressivo, mas Juliana defendeu-se assertivamente, exigiu respeito e negou-se a continuar a ouvi-lo.

Quando as coisas pareciam melhorar, ele jogou a cartada mais forte: teve uma recaída fortíssima. Uma noite, às duas da manhã, a mãe de Humberto telefonou a Juliana de uma sala de urgências, suplicando-lhe que “salvasse” o filho, que não parava de perguntar por ela. Foi demasiada pressão.

Passado pouco tempo, Juliana renunciou ao tratamento e todo o trabalho psicológico realizado até ao momento foi por água abaixo. A chantagem emocional foi mais forte.

Nestes casos complexos de duplas adições, as soluções não podem ser intermédias: ou Juliana se libertava da co-dependência por meio da assertividade e outras estratégias, ou continuava atada a um homem que a destruía lentamente. Não havia meio termo e ela escolheu o caminho do sacrifício irracional.

*CASO 2: “A SUA FILHA NÃO É MAIS*

## *IMPORTANTE DO QUE VOCÊ”*

Nas relações de co-dependência, poderá parecer que o princípio da sobrevivência e da preservação do ser deixaram de funcionar. Isto pode constatar-se de modo mais cruel e dramático nos vínculos afectivos de consanguinidade.

Lembro-me do caso de uma senhora idosa, cuja filha de 24 anos tentara suicidar-se por duas vezes. O vínculo desta mulher com a filha era absolutamente exigente e simbiótico. A “menina”, como ela dizia, insultava-a, batia-lhe, atirava-lhe a comida à cara quando não gostava, fechava-se no quarto e não respondia aos chamamentos desesperados da mãe, que temia pela sua segurança. Certa vez, viram-se obrigados a arrombar a porta e encontraram-na com os auscultadores postos a ouvir música com um sorriso malicioso. A jovem comportava-se como se a mãe fosse a responsável directa pela sua depressão.

Em virtude do *stress* quotidiano, a senhora desenvolvera uma síndrome de cansaço crónico, alterações gastrointestinais e uma alergia de origem psicossomática. A filha convertera-se num fardo. Quanto mais tentava amá-la, mais castigo recebia dela, e não era capaz de contradizê-la, com medo de que se matasse. Encontrava-se num beco sem saída.

Quando a vida dos implicados pode correr algum risco, o uso da assertividade deve ser prescrito com cuidado. Neste caso, embora existisse

um perigo real de a jovem poder atentar contra a sua vida, a opinião do psiquiatra que a tratava foi favorável quanto ao tratamento assertivo, e, assim, decidimos trabalhar em equipa.

Para além das alterações antes indicadas, a senhora apresentava um bloqueio cognitivo que dificultava bastante a aplicação da assertividade: o *espírito de sacrifício*. Era extremamente religiosa e tinha sido educada na ideia de que se devia entregar incondicionalmente aos seus deveres e nada esperar em troca, nem respeito sequer.

Reproduzo uma das nossas conversas em que o tema central foi a controvérsia auto-estima *versus* amor pelos outros:

“A senhora disse-me que crê em Deus e que é muito católica. Eu pergunto-me como concilia a sua fé com a ideia de não se amar a si mesma. Um dos mandamentos de Deus, da Natureza, ou como lhe queira chamar, é que devemos cuidar de nós mesmos e viver dignamente, fazendo-nos merecedores da vida que possuímos. Se a senhora não gosta de si, não pode dar-se serenamente, porque, consciente ou inconscientemente, julgará que está a dar algo que não vale a pena. Responda-me com franqueza, no essencial, perante Deus: Acha que a sua filha é intrinsecamente mais valiosa, como ser vivo, do que a senhora?”

Ela ficou perturbada. Tentou responder, mas depois arrependeu-se. Eu captei imediatamente a sua dúvida e procurei equilibrar a balança. “Aceitar

que a senhora é tão valiosa como a sua filha não significa que ela perca mérito e que a senhora deva ter mais direitos, mas que ambas são, pelo menos, iguais diante de Deus. O que lhe quero dizer é que a tendência natural de cada ser vivo é conservar-se a si mesmo, psicológica e fisicamente – esse é o mandamento e a senhora não parece cumpri-lo. Junto à sua obrigação de mãe está também a responsabilidade de desenvolver o seu potencial de mulher – esse é o sentido que não pode nem deve perder. Se decidisse sacrificar a sua vida por alguém ou por alguma coisa, motivada por uma convicção profunda, altruísta e transcendente, sentir-se-ia feliz e realizada – seria maravilhoso. No entanto, neste momento está a sofrer. Não a vejo realizada e feliz. O psiquiatra que acompanha o caso da sua filha explicou-lhe que a doença dela não explica, e menos ainda justifica, o tratamento que a senhora recebe. Se assim é, não deve a senhora pôr um limite ao mau trato? Ou pensa que ela tem o direito de a agredir? Aceite que está encurralada: quanto mais deseja sair, mais se afunda. Quanto mais quer ajudar a sua filha, menos o consegue, porque a verdadeira ajuda, neste caso, depende de ela querer deixar-se ajudar. A senhora deve retirar-se um pouco, desligar-se no bom sentido, estrategicamente, para que a sua filha cresça. Mas a senhora sabe bem que afastar-se implica correr riscos.”

Depois de várias sessões, ficou em condições de começar a ser assertiva com a filha. Estruturou-se um plano de *aproximações sucessivas* a iniciar

com as condutas menos ameaçadoras. Por meio de uma técnica chamada *jogo de papéis*, ela exercitou-se e preparou-se para responder aos possíveis contra-ataques e manipulações por parte da rapariga. As autoverbalizações positivas que a minha paciente deveria empregar eram: “Eu valho muito e não mereço ser maltratada por *ninguém* neste mundo”, “É um risco que eu devo correr para que ela melhore”, “Se sou submissa, não só lhe estou a fazer mal a ela, como a mim mesma”. Inclusivamente, foi tratado o tema de uma possível separação. Por vezes, os pais também devem afastar-se dos filhos e vice-versa. Quando a integridade ou a segurança de algum deles está em jogo, o distanciamento transitório ou definitivo pode ser uma solução muito boa.

A relação conseguiu equilibrar-se lentamente. Ao ver que a sua mãe já não era tão frágil e manipulável como tinha pensado, a jovem não teve outro remédio senão negociar e aceitar que os seus pais não eram um prolongamento do seu ser, nem ela o centro do universo.

Por que pensamos que não valemos o suficiente? Quando desprezamos o nosso *self*, opomo-nos ao mandamento fundamental da existência. Viver de acordo com a natureza é exaltar a nossa condição humana. Diversos

filósofos, como Cícero[54] e Espinosa[55], defenderam que o ódio a si mesmo, o desprezo por aquilo que somos, é antinatural, porque *atenta*

*contra o princípio universal de preservar o ser acima de todas as coisas.*

A minha paciente só conseguiu ser assertiva quando compreendeu nas suas entranhas que, independentemente dos filhos e do marido, era valiosa *per se*. Só assim conseguiu ultrapassar a culpa, deixar de se magoar a si mesma e ajudar a filha com dignidade.

3. “*Se defender os meus direitos serei egoísta e tornar-me-ei incapaz de perdoar*”

Duas das perguntas típicas das pessoas que querem aprender a ser assertivas, mas que receiam exceder-se e sair das normas, são as seguintes: “Tornar-me-ei egoísta?” e/ou “Acabarei por me transformar numa pessoa fria e incapaz de perdoar?”

O treino assertivo não é um treino da insensibilidade. A arte de processar e exprimir os sentimentos negativos nada tem que ver com a atitude voraz do predador. Temos tanto medo de ser “maus” que preferimos ser “boas vítimas”, doentes formais, mártires felizes, em vez de correr o risco de nos enganarmos.

### *EGOÍSMO VERSUS ASSERTIVIDADE*

Em relação ao egoísmo, o indivíduo assertivo exerce o *direito de decidir quem vai e quem não vai ajudar*. Sem cair na indiferença mesquinha e generalizada, reserva-se o direito de admissão. Não se sente obrigado por

lei, mas age por convicção.

A minha experiência clínica ensinou-me que é muito pouco provável que após um bom treino assertivo as pessoas desenvolvam um padrão egoísta. Antes, como já referi anteriormente, sucede o contrário. Em princípio, a assertividade afasta-se da ambição desmedida, do açambarcamento e da cobiça.

De acordo com um reconhecido dicionário, *egoísmo* define-se como “imoderado e excessivo amor que um indivíduo tem por si mesmo e que o leva a atender desmedidamente ao seu próprio interesse”. Analisemos a definição um pouco mais em pormenor.

Uma pessoa que atende *desmedidamente ao seu próprio interesse* sofre de **egocentrismo**: “Sou o centro do universo”. O indivíduo egocêntrico, inevitavelmente, deixa os outros de fora, algo que não acontece na assertividade. A premissa que determina o comportamento assertivo é: “Atende ao teu próprio interesse sem te esqueceres do interesse alheio.” O *imoderado e excessivo amor que o indivíduo tem por si mesmo* faz referência à **egolatria**, o que é conhecido como narcisismo ou culto do ego. O assertivo não diz “sou *mais* do que tu”, mas “sou, pelo menos, *igual* a ti”. O auto-respeito não é incompatível com o respeito pelos nossos semelhantes. A cultura criou um estereótipo negativo em relação ao autocuidado psicológico, com medo de que a vaidade prospere. Inventou

uma incompatibilidade inexistente entre o amor-próprio e o amor ao próximo, de tal forma que preocupar-se demasiado consigo próprio é quase um acto de mau gosto. No entanto, felizmente para a saúde mental, parece que a semente da auto-estima se encontra contida mesmo nos actos mais altruístas. Seja ou não do agrado dos fanáticos do auto-sacrifício: *tenho de gostar de mim para gostar.*

Liliana era uma jovem de 17 anos que sempre dera gosto aos pais, irmãos e amigas. Era considerada uma menina modelo, servil e amável. A ideia que Liliana tinha das relações humanas era a de que se devi *a estar sempre disposto a ajudar os outros* e que esta ajuda devia *ser sempre incondicional.*

Em coerência com esta posição, resistia sistematicamente a dizer “não”, porque considerava que negar-se a um pedido sem *justa causa* era um acto de egoísmo e desconsideração para com as necessidades alheias.

Obviamente, para ela nunca havia *justa causa*. Liliana era vítima de uma fobia curiosa, muito comum entre as pessoas não-assertivas: *tinha medo de ser egoísta.*

Na prática, esta atitude levava-a a suportar pacientemente os abusos das colegas e, em especial, da sua melhor amiga, que lhe pedia roupa emprestada e não lha devolvia a tempo, ficava-lhe com os CDs ou deixava-a de plantão, à espera, sempre que podia. O cúmulo aconteceu numa festa em que beijou o namorado de Liliana diante de toda a gente (a desculpa foi

que tinha bebido um pouquinho a mais). Mas Liliana, apesar de triste e magoada, defendia a amiga e desculpava cada um dos seus comportamentos abusivos.

Embora tivesse mostrado uma rejeição inicial ao tema da assertividade, a ideia de equilibrar deveres e direitos pareceu-lhe interessante. A minha argumentação foi a seguinte: “Se a sua amiga pode ficar com as suas coisas *indevidamente*, sem qualquer tipo de razão ou justificação (espero estarmos de acordo quanto ao “indevido”), quer dizer que ela *tem o direito* à expropriação e você *tem o dever* de se deixar explorar. Há aqui alguma coisa que não encaixa, não é verdade? A sua amiga não tem o direito de lhe mentir, de a enganar, de ficar com as suas coisas e de usá-la, e, portanto, você tem o direito de se defender e colocar limites.”

Depois de meditar uns segundos no que eu dissera, perguntou: “E como sei que não vou tornar-me egoísta sendo assertiva?”

A minha resposta não tardou: “Creio que por mais que o tentasse, não poderia cair no egoísmo, não o conseguiria porque não faz parte de si açambarcar, aproveitar-se, explorar ou despreocupar-se com os outros. Não é da sua essência. O medo de ser egoísta conduziu-a ao extremo da submissão. Mas se pensa apenas em dar, esquecendo-se de que é tão merecedora quanto dadora, vai habituar mal as pessoas que ama. Eu sei que há gente no mundo que faz da sua vida uma missão espiritual de entrega

total, mas esse é um tipo de amor distinto do de carne e osso, do amor praticado pelas pessoas correntes e normais, como você e eu. Pergunto-me quanto terá contribuído com a sua atitude permissiva para que a sua amiga seja assim. Não acha que de algum modo foi vítima da sua própria invenção? Faça uma análise racional, mergulhe a cabeça no assunto, decida por si mesma e não por medo de ser ‘má amiga’.”

Liliana reviu seriamente o seu esquema de subjugação e entrega desmedida, e, com a ajuda adicional de um sacerdote amigo, compreendeu que a defesa dos direitos não entra em disputa com o amor aos outros nem com o cristianismo que ela professa.

Seguindo as premissas da ética da consideração[56], a assertividade bem entendida procura equilibrar o eu *autónomo* (independente) com o eu *considerado* (interpessoal). A combinação de ambos permite-nos estar comprometidos com a rede social/afectiva à qual pertencemos e manter ao mesmo tempo um território de reserva pessoal.

Laín Entralgo[57] faz referência ao momento *co-afectivo* da relação interpessoal, determinado por dois aspectos afetivos fundamentais, sem os quais não pode haver nenhuma relação:

**A.** *A compaixão* (sofrer intimamente com o outro as suas vivências penosas);

**B.** *A congratulação* (fruir intimamente com o outro as vivências

felizes).

Em conclusão: quando os direitos assertivos se mantêm *racionalmente* colados aos deveres, e, além disso, se encontram embebidos em compaixão e congratulação, é muito difícil exceder-se e ser egoísta.

### *PERDÃO VERSUS ASSERTIVIDADE*

A assertividade e o perdão podem originar variantes distintas. Pode haver pessoas submissas e prudentes, altamente rancorosas e incapazes de perdoar; ou indivíduos muito agressivos que não guardam ressentimento. Não existe um padrão definido.

O ponto fulcral é que o assertivo, ao não armazenar tantos sentimentos negativos, já que os exprime oportuna e adequadamente, tem menos material negativo a processar, menos problemas a resolver e menos motivos para sentir rancor.

O perdão é uma oferenda que se faz aos outros e a si mesmo com a finalidade de aliviar o peso do ressentimento ou da culpa: constitui um merecido descanso para o coração. Então é válida a pergunta: por que razão deverá o assertivo desprezar semelhante auto-reforço? Podemos exprimir a nossa insatisfação ou fazer um reparo sobre a conduta de alguém que nos tenha magoado, mas podemos fazê-lo sem julgar ou agredir, e, além disso, fazê-lo sem rancor e com a profunda convicção de que se for preciso perdoar faremos o maior dos esforços para tal.

A conduta assertiva ajuda a fomentar uma atitude de anti-rancor nos dois sentidos:

**A.** Diminui a probabilidade de os sentimentos negativos se depositarem na mente, ou seja, expulsa-os antes de se consolidarem;

**B.** Se o material emocional nocivo já estiver armazenado, encurta o tempo de processamento na memória e consegue levar a cabo uma atitude mais rápida e construtiva.

### ***CONCLUSÕES:***

#### ***TRÊS PRINCÍPIOS***

#### ***PARA COMBATER***

#### ***A INTERFERÊNCIA***

#### ***DA CULPA***

O medo de se exceder com a assertividade e de prejudicar psicologicamente os outros constitui habitualmente uma das interferências mais significativas da aprendizagem assertiva. O choque interior costuma ser duro. De um lado, está a necessidade de se auto-afirmar; do outro, o impedimento que marca as crenças sobre o que está bem e o que está mal – o que *deve* e *não deve* fazer-se, o medo de ser socialmente negligente.

Muitos indivíduos não-assertivos apresentam padrões exagerados de auto-exigência que os levam a confundir direitos com deveres e a sacrificar-se desnecessariamente, por vezes de maneira cruel, para não transgredir a

sua

normatividade.

Os

indivíduos

perfeccionistas,

moralistas

e

psicologicamente rígidos costumam ser muito autocríticos e ter uma acentuada tendência para se sentirem culpados por qualquer coisa.

Como equilibrar, então, a sensação de sermos socialmente

desconsiderados com a necessidade inadiável de não nos deixarmos

explorar e/ou manipular?

De acordo com a minha experiência, para que a assertividade não origine

esse misto fulminante de culpa e de medo, os indivíduos que tentam ser

assertivos devem aprofundar e reflectir sobre três princípios fundamentais:

tolerância, prudência e responsabilidade.

A maior parte das pessoas com predisposição para sentir culpa por se

exceder cai no outro extremo. Assim, a tolerância torna-se *ilimitada*, a

prudência converte-se em *silêncio absoluto* e a responsabilidade transforma-

se em *obsessão*. O remédio acaba por ser pior do que a doença. O objectivo

da análise que se segue é deslocar o fiel da balança para os pontos

intermédios.

## *O PRINCÍPIO DA TOLERÂNCIA*

### *LIMITADA*

Devemos tolerar tudo? Dever-se-á tolerar a violação ou os assassinios? Que faríamos se víssemos um homem a bater no filho diante de nós? Tolerá-lo-íamos? Devemos tolerar o abandono infantil, os genocídios, as burlas ou os maus-tratos?

Muitos autores defendem que a tolerância universal e indiscriminada seria moralmente condenável porque ignoraríamos as vítimas e seríamos indiferentes à dor humana. Karl Popper, citado por Sponville [\[58\]](#), refere-se ao paradoxo da tolerância:

“Se somos absolutamente tolerantes, mesmo com os intolerantes, e não defendemos a sociedade tolerante contra os seus ataques, os tolerantes serão aniquilados e, juntamente com eles, a tolerância”.

No nosso quotidiano acontece o mesmo: a tolerância generalizada acaba por gerar a síndrome da vítima permanente: “As pessoas aproveitam-se sempre de mim”.

É claro que a tolerância deve ser limitada. Mas qual é esse limite? Para Sponville, aquilo que deve determinar o limite *é a periculosidade real, efectiva, que um evento ou uma pessoa representa para a nossa liberdade.*

Ou seja, devemos reagir perante qualquer acto que afecte a nossa

capacidade de exprimir o que sentimos e pensamos. O critério será determinado pela seguinte pergunta: É perigoso para a minha integridade física ou psicológica ser tolerante nesta situação?

Na linguagem quotidiana, quando dizemos que toleramos alguém, o que estamos a afirmar é que o “suportamos”, que aguentamos a sua maneira de ser ou a sua maneira de pensar. Mas a tolerância bem entendida, mais do que a suportar, refere-se a *respeitar*. Tolerar não é aguentar os outros como um fardo, mas aceitar e proteger o direito à discrepância. Mas que sucede quando a pretendida discrepância está sustentada pelo fanatismo, o sectarismo ou a irracionalidade? Por exemplo, o Ku Kux Klan é um grupo dissidente: devemos tolerá-lo?

A tolerância é uma virtude, mas, sem os limites que a dignidade pessoal define, converte-se em rendição, dependência humilhante, aniquilamento do “eu”. Assim como nos indignamos perante a injustiça alheia, temos também a obrigação moral de nos indignarmos quando os nossos direitos pessoais se vulneram. Por isso, não tolerar os abusadores é uma maneira de se respeitar a si mesmo, é exercer o *direito à resistência* e não se deixar seduzir pelo culto do sofrimento. Ninguém é obrigado a subjugar-se.

O assertivo é tolerante, a menos que os seus princípios pessoais sejam subjugados: a sua intenção é equiparar direitos e deveres. O agressivo é intolerante e autocrático: sobrestima os próprios direitos e subestima os

alheios. O submisso pratica uma tolerância excessiva e indiscriminada e, querendo fazer bem, prejudica-se a si mesmo irresponsavelmente:

subestima os próprios direitos e amplia os seus deveres.

### *O PRINCÍPIO DA PRUDÊNCIA*

#### *E DA DELIBERAÇÃO CONSCIENTE*

Se não se cultiva a prudência, é impossível ser assertivo. A prudência diminui as nossas rotações e obriga-nos a pensar antes de agir. Não é que se tenha de pensar em todas as ocasiões e fazer da racionalização um vício (por vezes, a prudência é um verdadeiro estorvo, por exemplo, quando fazemos amor livremente com a pessoa que amamos), mas temos de reconhecer que “é prudente ser prudente”. A prudência obriga-nos a deliberar connosco mesmos, governa os nossos desejos e suaviza-nos os impulsos.

Epicuro fala-nos da importância da comparação e do exame das vantagens e desvantagens, uma técnica muito utilizada actualmente em psicologia cognitiva:

“Todo o prazer é uma coisa boa, mas nem todo o prazer deve ser perseguido; e, paralelamente, toda a dor é um mal, mas nem toda a dor deve ser evitada a qualquer preço. Em qualquer caso, é conveniente decidir sobre estas questões, comparando e examinando atentamente o que é útil e o que o não é, pois às vezes usamos um bem como se fosse

um mal, e um mal como se fosse um bem... ”[59]

Aristóteles, não tão epicurista, denominou a prudência uma *virtude intelectual*, porque nos faz agir de maneira inteligente e reflectir sobre o que se deve escolher ou evitar.

A prudência é futuro, prevenção, antecipação responsável, desejo reflectido. Está delineada para avaliar *antes de*, para não termos de nos arrepender *depois de*. Não é um travão de mão asfixiante, mas auto-regulação, juízo e lucidez orientada para não ferir nem ser ferido. Kant afirmou: “A prudência aconselha, a moral ordena”. Uma assertividade sem prudência, mais tarde ou mais cedo transforma-se em agressão.

A prudência torna menos provável que, no momento de nos defendermos, contra-ataquemos cegamente. É o melhor antídoto contra a culpa antecipada, porque não só nos exime dos erros por omissão como nos torna mais aptos no momento de agir.

## *O PRINCÍPIO DA RESPONSABILIDADE*

### *INTERPESSOAL*

Não podemos ser assertivos sem uma ética da responsabilidade, ou seja, *se m que as nossas deliberações incluam os direitos dos outros*. A premissa que move toda a pessoa assertiva é *defender-se procurando causar o menor dano possível*, ou, se conseguir, nenhum. Devemos evitar todo o dano desnecessário ao defender-nos ou ao exercer um direito.

Mas ser responsável não é comportar-se com a postura exageradamente complacente do não-assertivo: “Se vou causar algum dano, é melhor não agir”, porque tal como vimos acima, aqueles que ultrajam e humilham “sentem-se sempre mal” quando já não podem continuar a abusar da sua vítima. Aliás, como a sinceridade não é um valor muito cultivado na nossa cultura, não é de admirar que a assertividade cause às vezes incómodo e ardor nos receptores.

Max Weber<sup>[60]</sup> sobrepunha a “ética da responsabilidade” à “ética das convicções”. A filosofia assertiva une ambas. Uma pessoa assertiva age com *convicção responsável*, defende o que quer, mas não se esquece do seu interlocutor.

Se em nós não houver má intenção e agirmos assertivamente e de forma consciente, procurando causar o menor dano possível, onde cabe a culpa antecipada? Em que fundamentamos o medo de ferir irresponsavelmente os outros?

:: *PARTE III* ::

**A ANSIEDADE**

**SOCIAL: O MEDO**

**DA AVALIAÇÃO**

**NEGATIVA**

**E DE NOS**

## COMPORTARMOS

### DE MODO

### INADEQUADO

#### *O “EU”*

#### *E OS “OUTROS”*

Quando estamos em frente a outro ser humano, a nossa atenção concentra-se em dois aspectos: aquilo que *eu* faço e aquilo que o *outro* faz. Avaliação e auto-avaliação, olhar e olhar-se, observar e auto-observar-se, dois procedimentos inseparáveis que definem qualquer relação social[61].

Um paciente tímido, com problemas de auto-estima, dizia-me que as duas avaliações nunca coincidiam: “Há dias em que me sinto bem comigo, sinto-me maior, mais importante, o meu ego cresce... Mas quase sempre acontece algo negativo no meu ambiente social que me deixa de rastos: uma crítica, um comentário mordaz sobre o meu aspecto ou a minha maneira de ser, alguém que não me cumprimenta, acontece sempre alguma coisa... Noutras ocasiões, levanto-me com um eu que dá dó, sinto-me como uma barata, tenho vergonha do que sou... E nesse dia, precisamente nesse dia, chegam os reforços, as demonstrações de afecto, os comentários positivos. A verdade é que estou farto. O que tenho de fazer para que o mundo coincida comigo?”

Existe uma só resposta possível à interrogação do meu atribulado

paciente: mantenha o “eu” em alta o tempo todo, independentemente daquilo que o ambiente faça ou diga, e só então coincidirão as duas visões. Eu e os outros, os outros e eu, autopercepção e percepção: a dupla face da nossa mente à procura de se identificar a si mesma. Uma identidade móvel que nunca se completa, que nunca se ajusta totalmente, mas que pode manter-se tão alta quanto queiramos.

Destas duas operações mentais surge o modo como nos relacionamos com as pessoas. Se nos sentimos seguros connosco ( *avaliação do “eu”* ) e vemos as pessoas significativas que nos rodeiam como amistosas e não ameaçadoras ( *avaliação dos “outros”* ), sentir-nos-emos cómodos, espontâneos, calmos diante dos outros: o medo da avaliação negativa será mínimo ou nulo.

Mas se nos sairmos mal em qualquer das duas avaliações, o equilíbrio altera-se, o receio converte-se num problema e é provável que a fobia social ou a perturbação da ansiedade social proceda à sua aparição[\[62\]](#). Sentimo-nos rejeitados, tensos e incapazes de agir em liberdade.

A prevalência da fobia social (ou seja, a frequência com que a doença surge num grupo ou numa determinada região) flutua entre 3 e 13 por cento[\[63\]](#). Ou seja, numa povoação de dois milhões de habitantes, haverá à volta de 200 mil pessoas com problemas de ansiedade social! Uma verdadeira urbe de indivíduos angustiados, incapazes de resolver o seu

dilema fundamental: *gosto e preciso de pessoas, mas assusta-me o que elas possam pensar de mim*. Se me afastar, fico deprimido; se me aproximo, o medo imobiliza-me.

Como se pode deduzir, se uma pessoa receia parecer ridícula, sentir-se tola ou agir inconvenientemente, a assertividade converte-se no pior dos seus inimigos, porque a expressão de sentimentos põ-la-á a nu, mostrá-la-á tal como ela é e revelará a sua vulnerabilidade: já não poderá esconder-se e escapar ao escárnio público, real ou imaginado. Na sua maioria, as pessoas socialmente ansiosas apresentam uma nítida ambivalência diante da possibilidade de serem assertivas: gostam da ideia, mas não lhes agrada exporem-se.

Cabe lembrar que os ansiosos sociais são peritos camaleões, génios do disfarce e das máscaras. Uma paciente especialista em passar despercebida, disse-me: “Como lhe ocorre propor-me isso da assertividade? Parece que não percebeu o meu caso! Se me mostrar como sou, vão ver como sou! Meu Deus, que vergonha! Não me complique a vida ainda mais... Repare, eu quero ser menos ansiosa com as pessoas, mas sem me dar a conhecer, ficando escondida, compreende?... Tamanha honestidade e espontaneidade põem-me os nervos em pé... Não, não, definitivamente, nada de assertividade... Não haverá alguma forma de hipocrisia saudável ou desonestidade positiva que me possa servir?”

O rosto alheio define-nos e regula-nos de alguma maneira. O olhar do outro é a origem da avaliação interpessoal e, provavelmente, como dizia o psicanalista Erikson, o início de uma emoção tanto ou mais perturbadora do que a culpa, uma emoção mais demolidora e antiga, difícil de erradicar, quase arquetípica: a *vergonha*.

Para muitos autores, o medo da avaliação negativa ou de projectar uma má imagem social está intimamente ligado à vergonha[64], tanto assim que alguns deles consideram a vergonha uma “emoção social”[65], parente próxima da culpa.

Nas secções que se seguirão veremos como a ansiedade social pode interferir no comportamento assertivo e bloqueá-lo. Embora o medo interpessoal se possa manifestar de muitas maneiras, indicarei os casos mais relevantes:

1. A vergonha de si próprio;
2. O medo de causar má impressão e a necessidade de aprovação;
3. O medo de se sentir ansioso e de se comportar de maneira inadequada;
4. O medo das figuras de autoridade.

#### *1. A vergonha de si próprio*

Todos nós, em algum momento da vida, sentimos vergonha. Quem não cometeu alguma vez erros ou equívocos em público, provocando o riso e

olhares de gozo? Quem não sentiu essa mistura de pesar e de alívio (“pena alheia”) por não estar (graças a Deus!) no lugar de quem se expôs ao ridículo ou cometeu a maior das imbecilidades?

A famosa expressão “enfiar-me num buraco” possui o encanto da sabedoria popular. É um facto fácil de comprovar que a vergonha gera, tal como a ansiedade, um forte impulso para nos empurrar para fora da situação. Mas enquanto na ansiedade a fuga tem um carácter *antecipatório* e preventivo, no acto da vergonha a retirada apresenta-se perante um facto real *que já aconteceu*: já “metemos a pata na poça”, já não se pode evitar e nada mais resta do que escapar, ou melhor, desaparecer magicamente como o Harry Potter. A sensação que a vergonha produz é pouco menos do que insuportável. A vida devia dar-nos ao menos uma segunda oportunidade e devia ter uma função de *undo [anular]* como a do programa Word, para regressar ao passado imediato e corrigir o equívoco ou a asneira.

*VERGONHA PÚBLICA (EXTERNA)*

*VERSUS VERGONHA PRIVADA (INTERNA)*

A vergonha pública (perante os outros) é considerada por alguns autores como menos prejudicial do que a vergonha privada (perante si próprio), porque podemos desactivá-la escapando da situação, ao passo que a privada, ao carregá-la permanentemente, acaba por se converter num mal-estar crónico. Apesar de tudo, se a situação que provoca a vergonha externa

(pública) for forte e sustentada, a experiência pode ser tanto ou mais nociva do que a vergonha interna (privada).

Um dos meus pacientes depressivos sofrera, na sua infância, de enurese diurna (incapacidade de controlar a bexiga, que provoca perdas involuntárias de urina). Durante mais de um ano, os professores e os colegas rejeitaram-no devido ao seu problema e riam-se dele porque cheirava a urina. A alcunha que lhe puseram foi “Vicente, xixi quente”, a qual costumavam entoar em coro durante o recreio. Nem é preciso dizer que semelhante situação lhe produziu inúmeras alterações psicológicas, muito severas, que ainda estão a receber tratamento.

Mas a vergonha que me interessa referir é a que diz respeito à *autocondenação* e à *desvalorização do eu*. Esta *vergonha privada* é especialmente destrutiva porque não se refere ao comportamento em si, mas ataca directa e impunemente a essência pessoal. O argumento não realça o verbo, mas o sujeito: “Não *fiz* algo ridículo, mas *sou* ridículo”. O que se ataca é a própria identidade [e\[66\]](#), a estrutura central do “eu”.

Esta vergonha essencial costuma ser determinada por dois esquemas mal-adaptativos adquiridos na infância: *Defeito físico ou psicológico, e/ou indesejabilidade social* [\[67\]](#).

O

indivíduo

sente-se

inerentemente

desajustado, mau, desagradável, pouco interessante, desprezível, incapaz, fraudulento ou ridículo. O traço principal que define este tipo de vergonha é o sentimento de indign *idade* por não alcançar os ideais do eu: *sentir-se envergonhado de si próprio é sentir-se indigno*.

Pedro era um jovem de 22 anos que não fora capaz de aceitar a sua homossexualidade. Colaborava activamente numa comunidade religiosa ortodoxa, à qual, por razões óbvias, ocultara a sua tendência sexual. A sensação que permanentemente o acompanhava era a de estar “manchado”, e, embora depois de confessar o seu problema a um assistente espiritual tivesse sentido que a culpa tinha diminuído, o sentimento de vergonha permanecia igual. A ideia de não se sentir digno de Deus e de não poder “salvar-se” obcecava-o. Em certa ocasião, durante um fim-de-semana, assistiu a um retiro espiritual, onde cada participante era submetido a um escrutínio público para ver se podia passar para um estágio superior de purificação. A surpresa foi enorme quando o seu grande segredo, o motivo da sua desonra, se tornou oficial. Segundo o director do grupo, Pedro revelara uma “debilidade carnal pecaminosa” e, por essa razão, era afastado e expulso do grupo até nova ordem. A partir desse dia, Pedro confirmou a

sua suspeita: não era digno de entrar no céu nem de pertencer à confraria dos que estavam com um pé no paraíso, pois sofria de um defeito essencial inato. A última vez que soube dele, ainda tentava ser aceite na congregação. Noutro caso, um médico de uns 60 anos não podia esquecer que copiara nos exames durante a sua carreira. Quase 40 anos depois, ainda o atormentava a ideia de ter sido desonesto. Apesar de ser agora um bom homem e um excelente médico, sensível e eficiente, a experiência marcara-o tão profundamente que nada parecia redimi-lo. Mais do que a culpa, sentia vergonha de se ter atraído a si mesmo, de ser uma fraude. Convertera-se no seu próprio juiz, um juiz implacável que lhe lembrava constantemente *não ter estado à altura dos ideais* que tanto apregoava.

### *ESCONDER-SE OU ATACAR*

Como já disse, a preocupação principal das pessoas que se envergonham de si próprias é manterem-se ocultas do resto do mundo. A sua crença é a seguinte: “Se alguém me conhecesse de verdade, com segurança, sentir-se-ia defraudado com a minha pessoa: o meu mundo interior é horrível.”

A estratégia preferida para ultrapassar o peso de um ego ferido de morte é a esquiva, ocultando-se no anonimato e escondendo a vida interior. De um modo geral, não facultam informação sobre si próprios nem fazem muitas perguntas, para não dar azo a que entrem no seu território. Esta maneira doentia de “sobreviver” é conhecida em psicologia como desordem *da*

*personalidade esquiva* [\[68\]](#).

No entanto, quando estas pessoas se vêem entre a espada e a parede e não têm outro remédio senão pôr a salvo o motivo da sua vergonha, a conduta esquiva é substituída pela agressividade defensiva [\[69\]](#). As pessoas tímidas costumam dar a impressão de ser antipáticas, mas na realidade estão a proteger-se.

Uma das minhas pacientes desenvolvera um estilo “repelente” (ou seja, de hostilidade generalizada) para se relacionar com o mundo e encobrir os seus sentimentos de insegurança e vergonha. As pessoas nem se aproximavam dela, por ter fama de ser convencida e arrogante. Para ela, este era o seu melhor disfarce: “Ninguém suspeita de que eu sou tímida... Custa-me muito iniciar e manter uma conversa, sinto que não tenho assunto... Bom, na realidade sinto que sou a mulher menos interessante do mundo, sou insossa, chata, apática, ninguém me suportaria... A hostilidade serve-me para duas coisas... Por um lado, mantenho as pessoas afastadas, porque não gostava que me conhecessem... Sou assim uma espécie de farsa, compreende? E, por outro, prefiro que me vejam como antipática e rude, e não como a estúpida que sou...”

*ASSERTIVIDADE, AUTO-ACEITAÇÃO*

*E VERGONHA*

Aos indivíduos que se envergonham de si próprios, a assertividade obriga-

os a rever os seus esquemas em dois sentidos:

**A.** Força-os a sair do seu esconderijo psicológico e a exibirem-se (o assertivo nunca passa despercebido);

**B.** Obriga-os a rever o seu valor pessoal, o que lhes provoca uma mescla de medo e enfado.

Os pensamentos que bloqueiam a assertividade, quando a vergonha está presente, podem adoptar diferentes formas: “Não mereço ser assertivo”, “Não tenho direitos”, “Se exprimo os meus sentimentos chamarei a atenção e serei criticado”, “É melhor não dizer o que penso, para que não me conheçam”. Mas o factor comum a todos podia resumir-se na seguinte fórmula: “Tenho vergonha de mim, do que faço, digo ou penso, e, por isso, *não é próprio de mim nem mereço ser assertivo.*”

Como é possível que um ser humano se denigra a si mesmo ao ponto de se envergonhar por estar vivo e existir? De onde provém e como se gera esta crença irracional autodestrutiva?

Ainda que se não devam descartar as variáveis genéticas[70] (algumas crianças demonstram um temperamento introvertido ou tímido desde o nascimento), a aprendizagem social e a relação com os pais continuam a ser as principais candidatas[71]. Os papás e as mães moldam e modelam o comportamento dos seus filhos até onde a biologia permite. Só para citar dois exemplos: os indivíduos tímidos e socialmente inseguros lembram-se

dos pais como especialmente críticos e distantes[72], [73] e as crianças que não são capazes de corresponder às expectativas dos pais, ou assim o entendem, podem criar *um ideal pessoal inatingível* e serem mais propensos a sentir vergonha[74]. A memória autobiográfica determina grande parte da nossa maneira de agir, de pensar e de sentir o mundo[75], [76]. Em certo sentido, poderíamos dizer que somos aquilo de que nos lembramos, somos memória em acção.

Marcela era uma adolescente que apresentava um quadro de inibição emocional extrema. Fez-se-lhe um diagnóstico de grande depressão e alexitimia (incapacidade de ler e processar emoções). A mãe, uma mulher alcoólica que tinha sido abandonada pelo marido, nunca conseguiu recuperar da perda e, de algum modo, culpava a sua única filha pelo abandono do homem. Durante toda a sua vida, Marcela teve de suportar a rejeição e o desamor da mãe, que a submetera a maus-tratos psicológicos continuados e, algumas vezes, também físicos. Por exemplo, um dia queimou-lhe as mãos no fogão da cozinha porque tinha pintado as unhas. Marcela lembrava-se ao pormenor e com segurança de cada uma das frases injuriosas da mãe: “És um estorvo”, “Para que é que te tive?”, “Não herdaste a minha beleza”, “Cheiras horrivelmente”, “Não me toques” ou “Não pareces uma mulher”. Tudo isto fora cuidadosamente processado e armazenado na sua memória, como se tivesse sido dito hoje.

Marcela optara pela estratégia defensiva da insensibilidade. Muitas

crianças submetidas a maus-tratos adotam o bloqueio informativo e/ou emocional como mecanismo de defesa. Simplesmente, erguem os muros sensoriais para que nada as perturbe ou lhes importe. De modo consentâneo com esta forma de sobrevivência, Marcela tornara-se fria, calculista e de um realismo que raiava a crueldade: “Não amo a minha mãe, na verdade odeio-a, mas por agora é um mal necessário... Ela ensinou-me a ser assim... O doutor diz que me autocastigo de mais, mas eu acho que as coisas são assim... Não tenho coisas boas e, se as tive, a minha mãe encarregou-se de as destruir... O doutor perguntou-me se eu tenho vergonha de mim, claro que sim... Fui uma bastarda...”

As mães são determinantes na conformação da auto-estima dos filhos: podem fazer crescer o ego ou esmagá-lo, como ocorreu com Marcela. Se a mente de uma criança pudesse pôr em termos de pensamento lógico o sentimento de ser desprezada pela sua mãe, diria algo assim: “Se a minha mamã não gosta de mim, devo ser uma aberração da natureza. Uma mãe é capaz de dar a vida pelos filhos e amar incondicionalmente a sua prole, o que é natural. *Uma mãe é especialista em amar e, além disso, é ela quem garante a sobrevivência, não a do mais apto, mas a do mais amado.* E, no entanto, apesar de tudo, ela quer desfazer-se de mim. Meu Deus, se sou um estorvo para ela, não mereço viver!”

Passado pouco tempo, Marcela saiu de casa com um homem que mal

conhecera e foi para os Estados Unidos. Um ano depois, soube que cumpria pena de prisão por narcotráfico na Florida.

A única opção que Marcela tinha para superar o seu problema era romper o vínculo de dependência que a unia à mãe, desligar-se dela e não esperar qualquer tipo de amor ou aceitação. O salto libertador implicava criar um novo ideal do “eu”, diferente daquele que a sua progenitora lhe queria impor e que lhe permitisse uma auto-avaliação construtiva e saudável.

Infelizmente, talvez pela sua juventude, não teve essa oportunidade.

As pessoas que têm o mau hábito de se concentrarem mais no negativo do que no positivo acabam por ignorar o que é bom. Tal como defenderam terapeutas humanistas e cognitivos, aceitar-se a si próprio, de maneira total e definitiva, é o principal requisito da saúde mental. Nas palavras do psicólogo cognitivo Ellis:

“A auto-aceitação (...) significa que o indivíduo se aceita total e incondicionalmente, aja ou não de forma inteligente, correcta, competente, independentemente de os outros o aprovarem, responderem ou amarem. ”[\[77\]](#)

Quando os indivíduos que se envergonham de si próprios começam a melhorar, surpreendem-se por ver que os outros seres humanos, os mesmos que antes pareciam psicologicamente inatingíveis e quase perfeitos, não são muito diferentes deles. É essa a essência da mudança: *aceitar que para além*

*das aparências, no abrigo mais recôndito da humanidade que carregamos, há um lugar especial onde somos tão cruelmente iguais, tão desesperadamente humanos, tão misteriosamente frágeis, que ninguém merece sentir-se inferior.*

Não existe outra maneira de vencer a vergonha privada que não seja aceitar-se incondicionalmente, apesar de tudo e de todos.

## *2. O medo de causar*

*má impressão e a necessidade*

*de aprovação social*

Não sei se terá existido na história da Humanidade alguma pessoa que tenha conseguido escapar à opinião dos outros de modo incisivo e definitivo.

Talvez os loucos, os esquizóides e um ou outro místico nos instantes de desligamento e transcendência. É muito difícil desprender-se radicalmente da opinião dos demais sem se desagregar e cair na doença psicológica. E não é possível porque o fenómeno humano se forja precisamente na relação com os outros: os outros formam o caldo de cultura onde se cristaliza a nossa própria identidade. Não podemos renunciar ao próximo.

O filósofo MacIntyre exprime-o deste modo:

“(...) fazem falta tanto as virtudes que permitem ao ser humano operar como alguém que raciocina de modo prático, independente e responsável, quanto aquelas outras virtudes que permitem reconhecer a

natureza e o grau de dependência em que se vive em relação aos outros. ”[78]

Dito de outra forma: a *necessidade obsessiva de aprovação* (“Não posso viver sem elogios”, “As lisonjas são a motivação da minha existência”, “Se alguém me rejeitasse, ficaria deprimido”) nada tem que ver com o *reconhecimento inteligente* de que certas apreciações merecem ser escutadas, ou porque são bem intencionadas e fundamentadas, ou simplesmente porque quem as faz é uma pessoa respeitável e/ ou digna de ser querida.

Apesar de tudo, muitos indivíduos não são capazes de suportar a avaliação social negativa, pois para eles a opinião desfavorável pode chegar a ser devastadora. Segundo vários especialistas, estas pessoas possuem uma *consciência pública de si próprias* demasiado exacerbada e, por essa razão, sentem-se especialmente observados pelos outros[79]. Não são paranóicos, porque não acreditam que os outros os vão explorar, antes *receiam causar má impressão*[80], ou, o que é o mesmo, duvidam da própria capacidade de poder criar uma boa imagem[81].

### *A ARTIMANHA DA PREVENÇÃO*

A maioria de nós, quando se sente debaixo do olhar de alguém mal intencionado, desenvolve uma série de mecanismos para se defender[82]: o periscópio da mente actua com a máxima potência e, então,

preventivamente, “avaliamos o avaliador” e “observamos o observador”.

Esta tendência é universal, embora possa escapar ao controlo.

Por exemplo, todos os seres humanos herdaram um módulo de processamento da informação especializado em detectar expressões de ira ou antipatia nos outros[83], [84] (a natureza protege-nos dos ferozes); no entanto, nas pessoas que sofrem de fobia social, este mecanismo de localização da antipatia torna-se exageradamente sensível e incapacitante: fica fora de controlo[85].

De maneira semelhante, o receio de causar má impressão torna-nos hipersensíveis à desaprovação[86], [87] e leva-nos a elaborar todo o género de antecipações catastróficas relacionadas com a temível rejeição social[88]: um esgar inesperado, certa inflexão da voz, uma gargalhada “suspeita” ou alguma palavra incomum provocam a hecatombe.

As pessoas que exageram nesta maneira de processar a informação desenvolvem um estilo *preventivo e desconfiado* que, mais tarde ou mais cedo, as conduz a uma curiosa cilada: ao estarem excessivamente atentos às rejeições, descobrem “mais rejeições” do que o normal[89]: “Quem procura, acha”. E como não podemos agradar a toda a gente, é simplesmente natural que a indagação se veja confirmada. Lembremo-nos de que alguns dos maiores personagens da Humanidade, como Jesus, Gandhi, Martin Luther King e Mandela foram e ainda hoje são rejeitados por metade da população mundial. A enunciação é clara: *façamos o que*

*fizermos, haverá sempre gente que nos detesta, é inevitável.*

Um paciente que vivia com as antenas ligadas tinha-se dedicado a contabilizar, literalmente, o número de “descortesias” e de “más caras” que as pessoas lhe faziam só para me mostrar que tinha razão. Um dia chegou-me com a prova definitiva: “Olhe, doutor, trago aqui o registo dos dois últimos fins-de-semana: 22 rejeições manifestas, mais de 60 olhares detestáveis, três comentários sobre o meu aspecto... Vê que eu tinha razão?...” A ratoeira em que caíra sem se dar conta era que, com a sua extrema prevenção, ele próprio gerava uma atitude negativa nas pessoas que o rodeavam. Quando tomou consciência da situação e mudou o seu comportamento de luta/fuga para o de aproximação/ amabilidade, a frequência das supostas rejeições baixou significativamente.

Moral da história: *se sou prevenido, as pessoas reagirão negativamente à minha prevenção, isto aumentará o meu receio, o que fará com que as pessoas me rejeitem de novo, aumentando ainda mais a minha suspeita e prevenção... e assim sucessivamente.*

### *ASSERTIVIDADE VERSUS IMAGEM SOCIAL*

É muito natural que as pessoas altamente motivadas para manter uma boa imagem social se recusem a utilizar a assertividade, já que, como dissemos antes, o comportamento assertivo comporta um custo social: a *pessoa sincera incomoda*. Contudo, o contrário também pode acontecer.

Por vezes, **o facto de as pessoas não serem assertivas pode afectar negativamente a sua imagem.** Uma mulher retraída e não-assertiva pensava que, sendo submissa e complacente com os homens, estes colheriam uma melhor impressão dela. A estratégia de dizer a tudo que sim e não definir posições teve o efeito *boomerang*: a maior parte dos seus amigos acabava por se queixar da sua extrema passividade.

Paradoxalmente, a imagem que acabara por projectar era a de uma mulher insegura e carente de aceitação. Evitar a assertividade não melhorou a sua imagem.

Moral da história: *As pessoas submissas podem ser muito queridas no princípio mas, com o tempo, causam fastio: precisamos de um pouco de repulsa, de alguma oposição construtiva para que os laços afectivos se fortaleçam.*

Noutros casos, **a assertividade pode melhorar substancialmente a imagem interpessoal.** Carmen namorava há oito anos. A sua relação tinha-se deteriorado ultimamente em virtude daquilo que ela denominava de um “esfriamento passional”. Há já algum tempo que as relações sexuais que mantinha com o namorado não eram boas. Apesar de ser uma mulher ardente, mostrava-se especialmente recatada na vida sexual. O namorado acabara por aceitá-la assim, embora de vez em quando exprimisse o seu desagrado. Ela nunca tomava a iniciativa e evitava sempre falar de sexo.

Ao inteirar-se dos princípios assertivos, Carmen mostrou-se preocupada.

A simples ideia de falar sinceramente do tema da sexualidade com o namorado causava-lhe pânico.

**CARMEN (C):** “Tenho medo de exprimir o que sinto... Às vezes quero ser *sexy*, seduzi-lo, entregar-me totalmente, mas temo o que possa pensar de mim... Ele tem uma imagem tão diferente daquilo que eu sou, pensa que sou pudica e fria... Às vezes já pensei em mudar a minha atitude, mas assalta-me a dúvida... O que irá pensar de mim se começar a mostrar-me como uma desafortada sexual?”

**TERAPEUTA (T):** *Como se gerou essa imagem de “boa menina”?*

**C:** Não sei, com os anos... Vamos para nove anos... Conhecemo-nos quando éramos muito jovens... Foi-se formando com o tempo e eu acho que a mantive... Não queria que ele pensasse nada de mal sobre mim...

**T:** *Realmente acha que uma mulher sexualmente livre com o seu par é uma “louca desafortada”?*

**C:** Ora, não fica bem... Fui educada com a ideia do autocontrolo e tudo isso...

**T:** *E se fosse esposa dele?*

**C:** Seria o mesmo.

**T:** *Essa é uma grande notícia para as concubinas e as amantes!*

*Muitos dos nossos avós pensavam que a esposa era para respeitar e a*

*amante para desfrutar... Então, abriam sucursais: aqui, o dever, e ali, o prazer...*

**C:** Deve ser verdade, não concebo a minha bisavó a dançar a dança do ventre... Nem eu também me imagino a fazê-lo... Creio que a muitos homens ainda os incomoda que as mulheres tomem a iniciativa...

**T:** *O seu namorado é desse género de homens?*

**C:** É um pouco conservador... Não tenho a certeza...

**T:** *E por que acha que os homens conservadores não gostam de fazer sexo passional com a mulher que amam?*

**C:** Bem, não tenho provas, se é que se refere a isso, simplesmente parece-me... A gente vê-os tão contidos no seu lugar e tão sérios... Na verdade não tenho argumentos... O que pensa o doutor disto? Acha que tenho solução?

**T:** *Colocou uma hipótese que eu questiono. Acha que se se mostrar sexualmente tal como é, com o seu ímpeto e desejos naturais, ele vai pensar mal de si. Que de algum modo ficará decepcionado com a “nova Carmen” e deixará de vê-la como a namorada virtuosa que é.*

**C:** Sim, sim, é algo assim...

**T:** *Bem, submetamos a sua hipótese à prova da realidade: façamos uma experiência comportamental. Definamos de maneira objectiva as*

*suas previsões e vejamos se elas se realizam ou não. Comparemos os resultados com as suas expectativas prévias, para ver se tem razão, actuemos como cientistas. De acordo com a minha experiência, pelo que me contou dele e pelo que conheço dos homens, não acho que a sua reacção fosse negativa. De qualquer maneira, limitemo-nos aos dados.*

**C:** E se estiver enganada?

**T:** *Se assim for, não prefere saber a verdade?*

**C:** O que me pede é muito difícil. Não posso aparecer de um dia para o outro como uma Mata Hari devoradora de homens, ele ficaria assustado...

**T:** *De acordo. Então vamos fazendo aproximações sucessivas.*

*Faremos uma sequência por graus de dificuldade, não só para que ele se habitue à mudança como para que você também se possa ir habituando ao medo. Que lhe parece se começarmos pela conduta de tomar a iniciativa? Pode procurar uma maneira suave e educada para lhe dizer que queria estar com ele.*

**C:** Não será exigência a mais para começar?... Não sei, não me imagino... Tenho uma mistura de medo e curiosidade...

**T:** *O seu principal obstáculo para ser assertiva é o medo de causar má impressão, do que ele possa pensar de si. Para vencer esse medo*

*devemos reflectir sobre três aspectos. O primeiro é a ideia que tem da sexualidade: nem o sexo é imoral, nem a sua livre expressão com o homem que ama a converte numa mulher fácil. Mais adiante devemos rever este ponto. O segundo refere-se a poder questionar a relação sem esse medo todo de o perder. Por exemplo: Se ele não gostasse do seu novo comportamento sexual, o que faria? Reprimiria a sua tendência para ele se sentir cómodo? Conheço mulheres que preferiram a anorgasmia para se adaptarem à ejaculação precoce dos maridos. É esse o sacrifício que quer fazer? Conseguiria projectar a sua vida afectiva com um homem que a impedisse de se realizar sexualmente, sabendo que para si o sexo é tão importante? Você também deve questionar a relação, pois esse não é um privilégio que pertence apenas aos homens. O terceiro é que o seu silêncio não ajuda a resolver o problema. Por aquilo que me contou, a relação afectiva não está nada bem e isso preocupa-a muito. Interrogo-me então: como poderá resolver a questão escondendo o que sente e pensa? A única coisa que conseguiu com a sua discrição foi prolongar e enterrar a problemática. Se o ama tanto como diz, deve correr o risco de se exprimir; de outro modo, nunca perdoará a si própria a cobardia.*

Felizmente, as provas da realidade obtiveram êxito. O homem não se desgostou minimamente com a personalidade encoberta e a nova imagem da

namorada. Tal como combináramos, Carmen tomou a iniciativa e ele aceitou com prazer. Pouco a pouco, ela começou a mudar o modo de se vestir, tornando-se mais sensual e juvenil, e ele reforçou a conduta oferecendo-lhe roupa interior não convencional. A tarefa mais difícil, que também trouxe resultados positivos, foi quando Carmen se aventurou a dar-lhe *feedback* durante o coito e a pedir-lhe determinado tipo de carícias. Ele não só acedeu como correu a comprar-lhe um livro sobre “o amante ideal”. Um dia, ela resolveu saltar todos os passos programados na terapia e presenteou o namorado com um *striptease*, em que ela foi a protagonista: desta última experiência desconheço os pormenores.

Durante muitos anos, Carmen não exerceu o direito a ter uma vida sexual satisfatória nem tão-pouco respeitou o direito à informação do seu namorado. Muitos casais pecam neste ponto. Se estivermos a entrar num processo de desamor, se nos sentirmos “afastados” ou não estivermos satisfeitos com algum aspecto da relação, temos o *dever de o comunicar a tempo*, porque o nosso parceiro tem o *direito de o saber*.

A imagem social é um factor importante a ser desenvolvido em qualquer colectividade. Cuidá-la e fortalecê-la pode ser uma estratégia adaptativa, se formos autênticos e honestos a executá-la. A dificuldade surge quando começamos a crer que valem pelo que aparentamos e confundimos a aparência com a essência.

### *3. O medo de se sentir ansioso*

*e de se comportar*

*de modo inadequado*

Diferentemente do que acontecia com a vergonha de si próprio, neste caso a pessoa não repudia a sua essência, mas a forma de se comportar, as suas escassas capacidades sociais ou o seu pobre desempenho em virtude do nervosismo: “A ansiedade não me deixa, quando quero ser assertivo fico com a voz a tremer, não enfrento o olhar, o meu corpo não responde.” A ansiedade pega-se ao corpo, somatiza-se, metamorfoseia-se em cada músculo, enquista-se e, como se fosse pouco, nota-se. A vontade e o desejo não são suficientes para ser assertivo, também se requer uma aliança estratégica com a tensão e o *stress*.

Um senhor muito nervoso, com problemas de gaguez, confessava-me: “Já tentei muitas vezes, mas o resultado é sempre o mesmo: cada vez que vou dizer ao idiota do meu vizinho que baixe a música, fico preso ao *mú* de música... *mú mú*... . Meu Deus, pareço uma vaca!... Tento falar e a mim próprio me contenho... Se estiver calmo, como agora, as palavras fluem-me, até podia fazer um discurso sobre os direitos dos cidadãos e o problema dos decibéis no impacto ambiental... Mas quando estou cara a cara com meu interlocutor de turno, só me sai um murmúrio indecifrável e pouco respeitável... Nunca pensei que a dignidade tivesse algo que ver com a

fluidez verbal...”

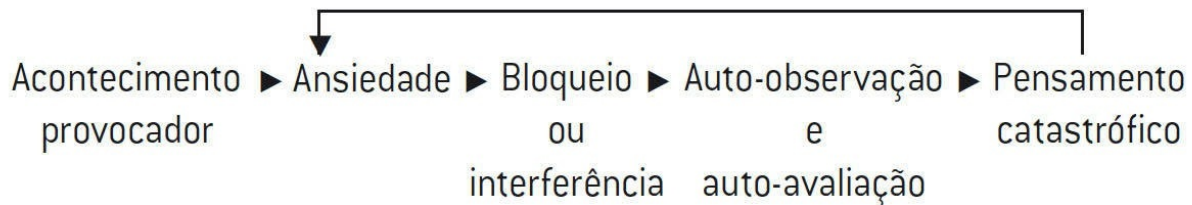
Não se pode negar que dizer bem as coisas, de maneira clara, enfática e demonstrando segurança, ajuda a mensagem a ser mais convincente. Ainda assim, a dignidade pessoal apresenta um pano de fundo muito mais complexo. Se nos ficássemos pela forma e esquecêssemos a importância do conteúdo da mensagem, reduziríamos a assertividade a um acto protocolar e superficial. O *conteúdo verbal* (“o que vou dizer”) é o coração da assertividade: poderei defender os meus direitos na Internet, sem rosto nem postura, como um fantasma e, mesmo assim, ser assertivo.

No caso concreto do meu paciente, um misto de medicação e relaxamento progressivo logrou retirar a interferência da ansiedade e ele pôde exprimir-se assertivamente. Ao acalmar-se, conseguiu descobrir-se a si próprio mais ajustado e seguro. Por outras palavras, melhorou a sua auto-eficácia[90] e desfez o círculo vicioso.

### *A ARTIMANHA DA ANSIEDADE*

O *medo de se sentir ansioso* arrasta consigo uma artimanha circular semelhante à da prevenção indicada atrás[91]. Uma espiral nervosa ascendente, em que a ansiedade se perpetua a si própria. Graficamente:

## AUTOPERPETUAÇÃO



Expliquemos o gráfico. Um *acontecimento provocador* qualquer (por exemplo, o ralhete injustificado do chefe no trabalho) gera uma resposta automática de *ansiedade*, a qual *bloqueia* ou *interfere* no comportamento (por exemplo, o subalterno, em vez de pedir explicações ou de se defender, cora, fica com a garganta seca e fica “preso” ao chão). Então, o indivíduo *auto-observa-se*, toma consciência do bloqueio e *auto-avalia-se* negativamente.

Desta

auto-avaliação

surgem

dois

*pensamentos*

*catastróficos* – “Estou a agir de forma ridícula” e “Não vou ser capaz de controlar a ansiedade e de a diminuir” –, os quais, por sua vez, fazem aumentar a ansiedade ainda mais. O seu funcionamento parece-se com o das areias movediças: quanto mais queremos sair delas, mais nos enterramos.

Com o tempo, esta cilada acaba por criar uma *fobia à ansiedade*, em que

o medo gera mais medo. Uma senhora receosa de ser assertiva dizia-me: “Não há nada mais preocupante do que a preocupação”. E tinha razão. Vejamos três exemplos de círculos viciosos e se é possível sair deles ou não.

### **Caso I: A mulher dos tiques na cara**

Quando a ratoeira está armada, o indivíduo pode ter a melhor das intenções de se comportar assertivamente, mas o medo de “ficar nervoso” impedi-lo-á.

Uma das muitas formas de romper o círculo de autoperpetuação é *aceitar o pior que possa acontecer e desafiar o medo*. Rebelar-se e fazer deliberadamente aquilo que receamos, o contrário do que nos determina a ansiedade.

Por

exemplo,

poderemos

tentar

pôr-nos

nervosos

intencionalmente ou mostrar abertamente os sinais de ansiedade que tanto queremos ocultar ou controlar.

Lembro-me do caso de um homem que vivia obcecado com o seu suor.

Sempre que se sentia observado, ficava nervoso e suava abundantemente, o que o punha mais ansioso, porque pensava que as pessoas se apercebiam do seu problema e faziam dele uma apreciação negativa. Embora usasse roupa branca e andasse com dezenas de lenços para esconder a transpiração, havia situações que realmente não conseguia controlar.

A única estratégia que logrou tirá-lo da cilada foi exhibir o suor em público, em vez de o ocultar. Quando a sudação explodia e começava a tornar-se visível, ele devia dizer: “Vejam como suo, reparem, sempre tive este problema e tenho pavor que se note, mas decidi mostrá-lo para perder o medo.”

No preciso momento em que decidimos delatar-nos, o círculo rompe-se: “Se já não há nada para esconder, se já nos despimos psicologicamente, já não importa.” A ansiedade começa a diminuir e, com ela, os sintomas que tanto nos preocupam. Esta técnica é conhecida como *intenção paradoxal*.

Uma das minhas doentes, uma executiva, mulher de sucesso e muito competente, era afectada por um estranho mal. Quando alguém lhe manifestava desacordo ou criticava o seu ponto de vista, precisamente no momento de replicar, o olho saltava-lhe e o lábio superior tremia-lhe intensamente, de maneira tão evidente que lhe era impossível dissimular.

Mas quando resolvia ficar calada e não reagir, o *beribéri* desaparecia.

A recomendação psicológica foi recorrer à *intenção paradoxal*.

Aconselhei-a a que, quando os músculos começassem a saltar, não o escondesse, mas procurasse exagerar os movimentos e se referisse abertamente ao seu problema, sem reбуço de qualquer espécie. Não devia tentar controlá-lo mais, mas incitá-lo e provocá-lo. Depois de a convencer de que eu não perdera o juízo e que o método continha boas hipóteses de êxito, decidi aplicá-lo na primeira oportunidade.

No dia seguinte, durante uma reunião de trabalho, um dos gerentes insinuou que ela tomara decisões administrativas erradas, o que colocava em dúvida a sua honestidade. Como sempre, o olho e o lábio começaram-lhe imediatamente a saltar, mas, contrariamente a outras ocasiões, desta vez ela não procurou esconder os movimentos faciais, antes procurou aumentá-los e mostrá-los abertamente. Pôs-se de pé e dirigindo-se a todos os presentes, disse: “Como podem ver, salta-me tudo. Não penso esconder-me mais. Os senhores já terão dado conta disso e, na verdade, já não quero saber. Mesmo que a minha voz saia entrecortada e a minha cara esteja cheia de tiques, vou dizer o que tenho a dizer e espero que me ouçam em vez de olharem para os meus músculos faciais.” Quanto mais falava mais lhe ressaltava a musculatura, e, embora o nervosismo aumentasse a passos gigantes, conseguiu manter-se firme no seu propósito. No final da reunião, para surpresa sua, notou que o seu rosto estava praticamente sereno.

A partir desse dia, a ansiedade começou a diminuir a cada reunião. O

relaxamento e outros exercícios de *exposição imaginária*, onde ela se via a si própria a enfrentar um auditório de maneira calma, completaram a terapia.

Ao revelar o que a envergonhava, abertamente e sem subterfúgios, a autoperpetuação deixou de existir. A ansiedade começou a perder funcionalidade e a interferir menos no seu rendimento. Quando enfrentou “desrespeitosamente” o medo, o catastrófico perdeu força e o pesadelo social de ser mal avaliada não foi tão horroroso.

## **Caso II: A imobilidade tónica**

Em certos casos, a ansiedade é demolidora e o afrontamento directo, simplesmente, não é possível. Uma jovem estudante tinha de participar numa série de mesas redondas onde se discutiam temas polémicos, como a eutanásia, o aborto e a SIDA. Sempre que tentava falar e exprimir o seu desacordo ou uma opinião contrária, ficava literalmente imóvel.

Empalidecia e, por alguns segundos, que para ela eram uma eternidade, ficava com a mente em branco.

Este fenómeno é conhecido como *imobilidade tónica*[\[92\]](#), e, segundo os especialistas, é uma resposta motora do medo que poderá ter servido para escapar a certos predadores. No caso de alguns animais, ficarem imóveis e passarem despercebidos aumenta a probabilidade da sua sobrevivência. A herança é teimosa e se determinado comportamento adaptativo entrou

alguma vez no banco de genes, modificá-lo pode demorar milhares de anos. No caso da minha paciente, apesar de não haver predadores à vista, o seu organismo interpretava a ameaça psicológica ( *confrontação* de ideias) como se se tratasse realmente de um agressor físico. A mensagem que chegava ao corpo dela era errada: “Cuidado, predador à vista, desactivemos o sistema para que não nos descubra!” Um curto-circuito milenar e extemporâneo. Num caso destes, o círculo não pode romper-se exclusivamente com a análise racional e técnicas psicológicas, uma vez que a resposta contém uma forte conotação biológica. Só um tratamento combinado de medicação e terapia comportamental deu resultado.

### **Caso III: O homem que tinha medo de não se controlar e defecar em público**

Vermo-nos a nós próprios, observarmos as nossas sensações físicas e os nossos estados emocionais, o que fazemos e o que pensamos, permite-nos avaliar se estamos perto ou longe dos padrões de funcionamento a que aspiramos. O fenómeno de estarmos atentos aos nossos estados interiores é conhecido como *atenção autoconcentrada*[\[93\]](#).

A auto-observação é um dos processos mentais mais importantes para o crescimento humano, mas se abusarmos do seu uso, colocando-o ao serviço de esquemas obsessivos e/ ou perfeccionistas[\[94\]](#), a doença psicológica pode prosperar facilmente. A extrema atenção autoconcentrada é um factor determinante na conformação de diversas patologias, como, por exemplo, a

perturbação do pânico e a hipocondria[95], a depressão[96] e a fobia social[97].

Um paciente, administrador de empresas, diagnosticado com fobia social,

desenvolvera

uma

forte

sensibilidade

à

informação

visceral,

especificamente aos movimentos peristálticos dos intestinos. Quando

participava em alguma reunião importante e a ansiedade fazia a sua

aparência, assaltava-o o medo de não poder controlar-se e de defecar em

público. Embora consciente da irracionalidade da sua preocupação, visto

não sofrer de nenhuma doença orgânica relacionada com as vias digestivas,

a sua mente permanecia agarrada ao cólon.

Uma das situações em que mais se manifestava o problema era quando

tinha de ser assertivo. A mera ideia de se opor, de marcar limites ou

simplesmente de defender os seus direitos fazia disparar a ansiedade e esta

localizava-se justamente no intestino, ou, pelo menos, era o que ele sentia.

A sua mente conseguia detectar a mínima alteração do seu funcionamento e

antecipar de modo catastrófico deposições vergonhosas que nunca

aconteciam.

Quando baixava a guarda e descartava qualquer forma de resposta assertiva ficava calmo, os movimentos intestinais voltavam ao seu estado natural e o medo de perder o controlo dos esfíncteres desaparecia como por magia. A equação interpessoal era desastrosa: quanto mais não-assertividade, mais tranquilidade, ou, dito de outro modo, quanto mais baixava a cabeça menos medo tinha de defecar.

Como o seu temor era infundado, resolveu utilizar uma combinação de intenção paradoxal e experiência comportamental. Um dia, tivemos uma discussão porque ele chegou tarde à minha consulta, o que o pôs muito nervoso. Em dado momento, colocou ambas as mãos na barriga e recostou-se na cadeira tentando descontraí-lo. Disse-me que tinha vontade de defecar e que precisava com urgência de um quarto de banho, ao que eu respondi que estávamos perante uma boa oportunidade de rectificar a sua crença irracional e sair do círculo vicioso. Então pedi-lhe que procurasse defecar nas calças, ali mesmo. Ao ouvir a minha sugestão, ficou perplexo. Primeiro, olhou-me com um misto de assombro e incredulidade, como se se tratasse de um dito de mau gosto, mas depois, quando compreendeu que a proposta era a sério, o seu rosto tomou a expressão do terror.

Ao ver a sua reacção, procurei incutir-lhe confiança, e, após um complicado jogo de tira e põe, no qual lhe expliquei a lógica do processo,

acedeu de má vontade a tentá-lo. No princípio começou com timidez e receio, e, mais tarde, ao ver que não acontecia nada, ganhou coragem e as suas aproximações foram cada vez mais arriscadas. Felizmente para ambos, a previsão não se cumpriu. Ele compreendeu de maneira vivida que a urgência de defecar não passava de um falso alarme com origem no medo que sentia ao perder o controlo.

O organismo e os condicionalismos sociais fazem com que seja muito difícil perdermos o controlo das nossas funções vitais. Não podemos “esquecer-nos de respirar” (a fisiologia não no-lo permitiria), como também acho que não nos podemos suicidar tapando o nariz, embora seja melhor não fazer a experiência.

### *QUAL A IMPORTÂNCIA DA FORMA DE TRANSMITIR A MENSAGEM?*

Como vimos até aqui, a ansiedade pode modificar significativamente a topografia da conduta assertiva, ou seja, a sua forma. Alguns destes *componentes verbais* (por exemplo, o volume da voz, a entoação, a fluidez verbal) e *não verbais* (por exemplo, a expressão facial, o olhar, a postura) foram especialmente estudados pelos especialistas em capacidades sociais, na tentativa de melhorar o impacto da mensagem [\[98\]](#), [\[99\]](#).

Se levarmos em linha de conta os dados obtidos até ao momento, poderemos fazer a seguinte recomendação: se pretende ser assertivo, não

descuide a maneira de se exprimir, mas lembre-se também de que não deve sacrificar o conteúdo verbal, isto é, o tema central da mensagem. Será aconselhável evitar os exageros de cada um dos componentes, pois costumam ser mal recebidos e podem alterar a qualidade da informação. Por exemplo, não aguentar o olhar (olhar fugidio) é típico das pessoas submissas, mas olhar demasiado intensamente (olhar penetrante) é uma das características dos indivíduos agressivos. Uma gesticulação pobre é sintoma de não-assertividade, mas uma expressão gestual histriónica e exagerada produz cansaço. Um volume de voz muito baixo demonstra insegurança, mas um muito alto pode provocar medo. Uma entoação monótona pode criar a impressão de pouca emotividade ou compromisso e uma ênfase demasiado ostensiva pode dar lugar a más interpretações. Se decidir ser assertivo, deverá ter em atenção os indicadores expressivos verbais e não verbais da assertividade e procurar não pecar nem por excesso nem por defeito.

Analisemos em pormenor cada um destes elementos moleculares, que dão forma à conduta assertiva:

> **Olhar nos olhos.** O olhar fugidio é típico das pessoas não-assertivas.

Estas procuram desligar-se em vez de se ligarem, fogem a qualquer tipo de contacto e especialmente ao contacto ocular; os olhos falam e inquirem. O olhar despe-nos sempre e coloca-nos frente a frente com o

que somos. Aguentar o olhar é uma maneira de mostrar coragem e também de se abrir à indagação do próximo. O assertivo não escapa ao olhar, aguenta-o o tempo necessário para estabelecer uma boa conexão. O que sentimos quando alguém foge ao nosso olhar? Duas coisas: desconfiança, porque imaginamos que tem algo a esconder; e raiva, porque, ao ignorar-nos, não nos considera um interlocutor válido.

> **Volume da voz.** A voz pouco audível gera incomodidade. As pessoas que se sentem intimidadas pelos modelos de autoridade costumam baixar os decibéis abruptamente. A crença é a de que, diminuindo o volume, o impacto da mensagem não ofuscará tanto o receptor. As pessoas não-assertivas utilizam um volume de voz demasiado baixo, o que dificulta a comunicação, além de dar uma má imagem. Que impressão temos de alguém que fala com um volume de voz baixo? Será avaliada como pessoa tímida e insegura.

> **Modulação e entoação da voz.** Há pessoas que falam como um computador da última geração. São planas, aborrecidas, sem inflexões e enormemente monótonas. A entoação comunica sentimentos, torna-nos humanos, torna-nos simpáticos, empáticos ou antipáticos. A amizade acompanha a entoação, porque os amigos cantam a amizade quando falam. E aqueles que não gostam uns dos outros fazem-no com sarcasmo, cinismo ou desinteresse, ou seja, com entoações odiosas.

Conclusão: as relações humanas são musicais. Conheço pessoas a quem se não diferencia uma pergunta de uma afirmação, desluzem em cada conversa, carecem de ouvido. A entoação implica sempre interesse e, se o nosso interlocutor é parco, não nos sentimos amados. A linguagem que não se saboreia é uma locução lida noutra idioma, não se entende nem se degusta. O que sentimos quando alguém nos fala com uma entoação pobre e sem modulação afectiva? Aborrecimento, desligamento, um peso no cérebro e preguiça de responder.

> **Fluidez verbal.** A fluidez verbal requer espontaneidade e segurança. As pausas muito grandes na resposta, em que se pensa de mais, geram angústia em quem aguarda a mensagem. Há indivíduos que demoram séculos a responder, como se cada conversa fosse uma questão de vida ou de morte. No entanto, a maioria das relações interpessoais não é tão transcendente que ponha a funcionar todo o sistema cognitivo na máxima potência. Se nos disserem: “Olá, como estás?”, não temos de fazer uma revisão exaustiva da nossa qualidade de vida nos últimos meses nem de referir o trauma da primeira infância. As pessoas inseguras crêem que cada pergunta é um problema para resolver. Os não-assertivos utilizam um arsenal de recursos inadequados: circunlóquios e muletas (“pois...”, “e...”, “bem...”), silêncios entre as frases, repetições e esclarecimentos desnecessários, desculpas

reiteradas, insinuar em vez de afirmar, enfim, rodeios e falsas investidas de todo o género. O que sentimos quando estamos a falar com alguém que carece de fluidez verbal? Impaciência, desespero e vontade de abanar a pessoa.

> **A postura.** A postura dos submissos é inconfundível. O corpo costuma estar mais inclinado do que o seu interlocutor e a cabeça um pouco mais baixa do que seria normal, dando a impressão de reverência subtil. A postura comunica atitudes e o não-assertivo, através da simples presença física, demonstra que deseja unicamente não incomodar nem submeter-se. Alguns optam pela saudação militar e, depois de uma imperceptível genuflexão, acrescentam um apaziguador “Sim, senhor”. Na América Latina é comum ouvir expressões como “O que manda?”, ou “Às suas ordens!” Alguns dirão que é cortesia, mas para mim são reminiscências do colonialismo espanhol que calaram bem fundo. O que sentimos quando uma pessoa se inclina diante de nós de maneira servil? Rejeição e distanciamento. É difícil aproximarmo-nos afectivamente de alguém que não se respeita a si mesmo. A submissão, à imagem da cobardia e outras debilidades, produz rejeição. (A não ser que o delírio de grandeza nos active o efeito “sobe e desce”: quanto mais o outro se inclina, mais erguemos a cabeça.)

> **Os gestos.** O gesto é a entoação do corpo.

É o que acompanha fisicamente a linguagem e completa o seu sentido.

O gesto é linguagem não falada, silêncio que denuncia, expressão em estado puro. Pode-se gesticular com todo o organismo, mas é no rosto que se configura o que somos. Não vemos só os olhos; observamos também as rugas, as sobrancelhas, a boca, as comissuras, o nariz, as orelhas, tudo ao mesmo tempo. Os gestos dos indivíduos não-assertivos costumam estar desfasados em relação à linguagem falada. Há uma certa ambiguidade na mensagem. Podem assegurar que estão alegres, mas vemo-los tristes, ou vice-versa. De modo semelhante àquilo que acontece com a entoação, as expressões gestuais costumam ser frias, impassíveis e sérias, como se os músculos da cara estivessem anestesiados. O que sentimos quando estamos em frente a uma pessoa com escassa expressão gestual? Confusão, incerteza, desconfiança.

> **O conteúdo verbal da mensagem.** O conteúdo da mensagem assertiva é a transcrição em palavras do objectivo que pretendemos alcançar. Deve ser clara, explícita, directa e franca, e, como vimos, considerar e respeitar os direitos alheios. O conteúdo não deve ter pontos intermédios, é o único componente que não deve ser negociado. Não devo falhar naquilo que digo: ou é ou não é. Há pessoas que quando estão prestes a exprimir os pensamentos ou sentimentos

acabam por dizer outra coisa; mudam de assunto, porque o medo ou a insegurança impedem-nas. Neste caso, simplesmente não foram assertivas, não importando a correcção com que se exprimiram. Se me vir obrigado a comunicar a alguém que não continue a roubar-me, posso fazê-lo de mil maneiras, até com música, mas a essência da mensagem deve estar presente. Em resumo: *não se pode mudar o conteúdo da mensagem e continuar a ser assertivo*. O que sentimos quando descobrimos que alguém não diz o que pensa? Indignação e raiva.

#### *4. O medo das figuras de autoridade*

Muitas pessoas em contacto com modelos de autoridade podem ficar enredadas num conflito de atracção/repulsa: preciso da força e da segurança que me oferece a autoridade para sobreviver, mas temo que me roube autonomia.

Aqueles que ostentam a autoridade podem ser democráticos e participativos na gestão da mesma, ou déspotas e dominadores no momento de a usar. Seja como for, estar perto de quem ostenta o poder gera ambivalência entre as vantagens e as desvantagens que essa pessoa oferece. Os pais com personalidade autoritária inculcam valores rígidos, medo de desobedecer, sentimentos de hostilidade generalizados e tendência para criar estereótipos e preconceitos sociais[100]. De maneira similar, os pais que

fazem uso da força e exigem obediência cega aos filhos, induzem um estilo orientado para a culpa e a autopunição[101]. Em geral, os métodos disciplinares orientados para o castigo e a retirada de afecto originam padrões de escassa regulação afectiva, medo e depressão[102]. Um número considerável de adultos depressivos recorda os pais como pessoas intrusivas, que os rejeitavam e que eram controladores[103]. Os dados não mentem.

Não é nada fácil ser assertivo com uma pessoa que exerça domínio psicológico no grupo de referência, especialmente se houver uma vinculação afectiva. A história pessoal cria uma série de condicionalismos que não são fáceis de eliminar. Como no caso do leão que desde pequeno fora criado por um pequeno cão que o maltratava e assustava a toda a hora, e que, quando cresceu e se fez grande, forte e imponente, ao ver ou ouvir o seu ladrido, ainda fugia a correr, morto de medo. O passado não perdoa se nos conservarmos ancorados a ele. Os temores que construímos na primeira infância podem arrastar-se pela vida fora como um lastro insuportável.

Clara era uma estudante do sexto semestre de Engenharia. O motivo da consulta foi a sua exagerada dependência emocional. Era uma mulher extremamente não-assertiva, com escassas capacidades sociais e altamente sensível à não aprovação. Evitava dentro do possível as relações interpessoais e quase não tinha amigas.

Numa das consultas surgiu um tema do qual se envergonhava e sobre o qual nunca quisera falar com ninguém. Durante a sua infância, entre os seis e os nove anos, fora abusada sexualmente por um dos seus tios, o irmão mais novo da mãe: um homem muito rico que desempenhava o papel de protagonista no seio da família e de quem dependia economicamente a maior parte dos seus integrantes.

A mortificação de Clara era constante, em virtude de não ter sido capaz de enfrentar o homem e acusá-lo publicamente. Além disso, sentia-se moralmente responsável pelo que pudesse acontecer às suas primas pequenas. Infelizmente para Clara, as reuniões familiares obrigavam-na a ver o tio com frequência, o que representava um suplício. Um dia, tivemos o seguinte diálogo:

**TERAPEUTA (T):** *O que a impede de o enfrentar?*

**CLARA (C):** Tenho-lhe pânico... Quando o olho nos olhos sinto calafrios... e nojo...

**T: Disse-me** *que se sentia responsável pelo que possa acontecer às suas primas. Não pensa fazer nada?*

**C:** Eu sei que devia... Isso tira-me o sono... Também tenho medo de que a minha mãe saiba, ela gosta muito dele...

**T:** *Não fica indignada quando está diante dele?*

**C:** Acredite, estive quase a dizer... Mas alguma coisa me detém...

Pode parecer estúpido, mas parece que lhe vou faltar ao respeito...

Toda a gente lhe presta vassalagem... Não sei o que aconteceria se ficassem a saber de algo assim...

**T:** *Compreendo-a perfeitamente, mas se guardar silêncio acabará por se converter em cúmplice dele. Lembre-se de que não se trata apenas de falar com ele, mas de torná-lo público, alertar as pessoas...*

**C:** Sim, sim...

**T:** *Ainda que possa parecer óbvio, procuremos ver de que tem medo exactamente.*

**C:** Foi o indivíduo que abusou de mim! Não é suficiente?

**T:** *Refiro-me a se haverá alguma outra razão... Como, por exemplo, o seu aspecto, a sua maneira de ser, os gestos... Muitas vezes o medo aos modelos de autoridade pode concentrar-se de maneira não consciente em pormenores elementares e aparentemente sem sentido, que podem representar um obstáculo à confrontação.*

**C:** Não sei... Talvez o porte dele... É grande, pratica halterofilismo, e parece... primitivo... Quando fica transtornado, abre as narinas, faz-me lembrar um chimpanzé... A sua maneira de respirar...

**T:** *Quer resolver o seu problema? Quer realmente? Deseja-o com todo o seu ser, é algo vital e não negociável?*

**C:** Quero, é assim que o sinto.

Além de outros objectivos terapêuticos relacionados com o abuso e o trauma consequente, um dos primeiros objectivos foi combater o medo que tinha do tio para poder exprimir assertivamente o que trazia escondido. Quando temos medo de alguém pelo que representa, é aconselhável metermo-nos na boca do lobo, mas sem que o lobo se dê conta: romper com a distância defensiva e penetrar no território “inimigo”.

Durante algum tempo, Clara preparou-se de duas formas. A primeira consistiu em imaginar-se a si própria a ser assertiva com o tio e a exprimir directamente a sua dor. A segunda seria *ao vivo* e consistia em não o evitar. Pelo contrário, quando o tivesse na sua frente ou o encontrasse numa reunião, devia olhá-lo nos olhos e deter-se a observar as suas narinas. A intenção seria aproximar-se dele e permanecer no seu território, procurando que o seu sistema nervoso se habituasse ao homem. Poderia mesmo falar com ele, tentando que os componentes verbais e não verbais fossem adequados. Ou seja, a ideia era treinar com ele sem que ele o soubesse.

Finalmente, quando conseguiu processar adequadamente a experiência traumática e o medo começou a diminuir, convocou uma reunião de família e contou o que acontecera. Aí revelou cruamente os factos e pôs em alerta os pais das outras vítimas potenciais. Contudo, para sua surpresa e minha, metade dos assistentes não acreditou nela e preferiu continuar a ser fiel ao seu benfeitor. A mãe de Clara ainda não acredita que o abuso tenha sido

real.

A conduta assertiva de Clara teve quatro consequências positivas: alertou os pais das meninas, completou o processo de recuperação do trauma, fortaleceu a sua dignidade e desmascarou o tio.

O medo das figuras de autoridade nasce com a crença de que há pessoas superiores, que possuem mais direitos e que sabem aquilo que convém às pessoas. Esta ideia é extremamente perigosa, porque nos conduz de maneira automática a prestar vassalagem e a obedecer por obedecer. O culto da autoridade, qualquer que seja a sua origem, leva-nos a confundir a idolatria com o respeito. Há uma diferença fundamental entre ser ídolo e ser um líder positivo. O ídolo venera-se ou inveja-se: a mente turva-se e curva-se perante o fascínio. O líder verdadeiro respeita-se: a mente expande-se, cresce em admiração não reverente. O líder inteligente permite ser, é discreto, ajuda sem ser visto, coloca-nos no caminho do pensamento e induz-nos a ser livres.

***CONCLUSÕES:***

***TRÊS PRINCÍPIOS***

***PARA COMBATER***

***A INTERFERÊNCIA***

***DA ANSIEDADE SOCIAL***

A coragem é um dos atributos que deve acompanhar a pessoa assertiva.

Como virtude, situa-se precisamente no ponto intermédio entre a atitude imprudente e irreflectida do temerário (agressividade) e a fraqueza do cobarde (submissão).

ARISTÓTELES, na *Ética a Nicómano*, afirma:

“O cobarde, o temerário, o corajoso, então, encontram-se em relação com as mesmas coisas, mas comportam-se de maneiras distintas face a elas. Pois os dois primeiros pecam por excesso ou por defeito, ao passo que o terceiro conserva a justa medida, como é devido.”

E noutra parte da mesma obra, de maneira mais explícita, acrescenta:

“Temerário é aquele que não teme o que deveria temer, nem quando nem como; cobarde, pelo contrário, é aquele que teme o que não deveria, quando não deveria e do modo que não deveria.”

O assertivo é corajoso, mas num sentido realista. Não é imune ao medo, mas enfrenta-o, luta contra ele, tenta dominá-lo. O que define a coragem não é a ausência de medo, mas a vontade de o vencer.

Nas *Cartas a Lucílio*[\[104\]](#), Séneca cita Epicuro na seguinte premissa:

“Se vives de acordo com a natureza, nunca serás pobre; se vives de acordo com o que dirão, nunca serás rico.”

E acrescenta:

“A natureza exige pouco; a opinião dos outros, muito. [...] Os desejos naturais terminam; os que provêm da falsa opinião nunca se detêm;

pois o que é falso não possui término algum.”

A necessidade de aprovação e o correspondente receio da avaliação negativa podem durar toda a vida, se permitirmos que a cobardia decida por nós.

Embora as formas de enfrentar a ansiedade social possam ser muitas e variadas, apresentarei três princípios que podem ajudar a enfrentar e “racionalizar” a ansiedade de uma maneira mais saudável, ainda que nunca seja de mais assinalar que as doenças psicológicas do medo, como, por exemplo, as fobias severas, a ansiedade generalizada, as desordens obsessivo-compulsivas ou a perturbação do pânico, entre outras, requerem tratamento especializado.

### *O PRINCÍPIO DA ACEITAÇÃO*

#### *INCONDICIONAL: “SOU VALIOSO”*

Este princípio é fundamental para a saúde mental. A regra é maravilhosamente simples:

*Devo aceitar a minha essência. Enquanto estiver vivo sou valioso por se , sem razões ou motivos, não pelo que faça ou deixe de fazer, nem pelo que possua ou tenha alguma vez possuído. A minha valia pessoal radica na minha existência, não nas minhas conquistas. Os meus êxitos e fracassos não devem mensurar o meu valor essencial como ser humano, simplesmente porque sou mais do que isso.*

A aceitação incondicional sugere que posso reconhecer e criticar os meus erros, sem me considerar desprezível e indigno por isso. A minha dignidade nunca está em jogo. Uma coisa é aceitar que devo mudar porque me enganei e outra condenar-me a mim próprio como ser humano. A autocrítica saudável é a que provém do amor-próprio – “Critico porque me amo e desejo melhorar” – e não do autodesprezo. Eu sou muito mais do que os meus erros. Sou humano, muito humano, demasiado humano, diria Nietzsche.

Façamos uma analogia com o amor que sentimos pelos nossos filhos crescidos, para depois o transferirmos para nós próprios. Há muitas coisas neles que nos desagradam e que até não suportamos com facilidade.

Podemos considerar que alguns dos seus comportamentos são francamente desagradáveis, podemos criticá-los e repreendê-los, e, no entanto, apesar da discordância e das dores de cabeça que nos proporcionam, estamos perdidos de amor por eles. O amor que lhes temos nunca está em causa, jamais se condiciona a uma boa nota ou a portarem-se bem. Condicionamos os prémios ou os privilégios *à conduta*, mas não o afecto. Amamo-los pelo que são, com o que é bom e mau às costas. Mais ainda: quantos mais problemas têm mais os amamos, porque mais precisam de nós. O amor aos nossos filhos não é condicionado.

De modo semelhante, a auto-aceitação incondicional é um factor de

protecção da auto-estima. Pode acontecer que me aborreça comigo mesmo, que um dia não me suporte ou que nem sequer me apeteça olhar-me ao espelho, mas, apesar de tudo, nunca questiono o meu valor, nunca ponho a oscilar o meu amor-próprio, não procuro destruir-me. É um dever para com a vida que carrego, mais do que um direito.

Podemos e temos obrigação de mudar, mais ainda quando o nosso comportamento afecta irracionalmente o mundo que nos rodeia ou nos afecta a nós próprios. Mas esta transformação deve estar fundamentada na **convicção** de que nos enganámos e não na ideia de que somos “maus” e “devemos ficar bons”. De facto, podemos sentir-nos mal pelo que fizemos, mas não nos devemos condenar. E enquanto tudo isso acontece, enquanto nos criticamos e a nossa mente procura compreender o que aconteceu e porque falhou, o nosso verdadeiro “eu” emociona-se, ama-se, cuida de si e renova-se.

Aceitar-se incondicionalmente, mesmo sendo imperfeito, significa vedar a entrada à vergonha patológica e despreocupar-se também com o inoportuno: “o que irão dizer”. A imagem psicológica que projectamos, embora soe a retórica, é o reflexo do que somos por dentro. Se nos sentirmos bem connosco, seremos autênticos e assertivos, não haverá nada de que nos envergonhemos nem nada teremos a esconder. O que conta é a identidade, o núcleo duro de que somos feitos. Uma pessoa que se sinta

digna não é respeitável, mas transparente; não procura parecer, mas ser.

### *O PRINCÍPIO DE COMPARAR*

#### *AS IDEIAS COM A REALIDADE:*

##### *“PENSAR COMO UM CIENTISTA”*

Os seres humanos são especialistas na arte do auto-engano. Os túneis da mente representam um gigantesco labirinto onde muitas vezes nos perdemos a nós próprios. Gostamos de fantasiar, sonhar acordados, criar utopias, fazer passes de mágica, imaginar o que não existe e transformar o que existe para o tornar inimaginável. Construimos mundos fabulosos, fantasmagóricos e encantados, para escapar à realidade. Somos assim e não está mal, se soubermos parar a tempo.

Piattelli Palmarini[105] afirma que o nosso inconsciente cognitivo comete imensos erros no momento de processar a informação. Revelamos uma excessiva confiança nas previsões que fazemos, retiramos correlações ilusórias, usamos o pensamento mágico para tomar decisões, ficamos ancorados aos paradigmas, confundimos a parte com o todo, sofremos de daltonismo ao examinar as probabilidades, enfim, alteramos a informação de acordo com a nossa conveniência e, o que é mais grave, sentimo-nos orgulhosos por fazê-lo. Parecerá que somos uma forma evoluída de ignorância atrevida.

A nossa mente funciona a partir de uma regra conhecida como

racionalidade restrita [106], [107], que consiste em negar ou excluir a informação que não coincida com as nossas crenças e facilitar o processamento daqueles dados que se mostrem coerentes com elas. Quer dizer, fazemos batota e fomentamos o auto-engano de acordo com a nossa conveniência. Para diminuir um pouco a culpa e falar a nosso favor, podemos dizer que esta “distorção acomodatória” não é consciente.

Mas nem tudo é negativo. Há pessoas racionais, no bom sentido (ou seja, que fazem uso moderado e inteligente da razão), que procuram por todos os meios ao seu alcance não distorcer nem alterar demasiado a informação e cingir-se, como faria qualquer bom cientista, à prova da realidade. Assim, cada pensamento é tomado como hipótese que deve ser cotejada com os factos. Esta atitude não significa que devamos andar de bata branca, com cara de rato de laboratório. Nem implica eliminar o jogo ilusório da vida, descartar inteiramente o encanto das intuições ou matar as emoções: simplesmente, trata-se de pôr a lógica a trabalhar, quando for preciso fazê-lo.

O que sugere o *princípio de submeter as ideias à prova* é verificar se os nossos pensamentos têm fundamento ou não. Deixar que seja a realidade *objectiva* a confirmar, ou não, as previsões.

As pessoas ansiosas passam o tempo a fazer previsões catastróficas que, geralmente, não se concretizam. Uma das minhas pacientes sofria de

ansiedade generalizada (GAD) e vivia a profetizar coisas terríveis, como doenças terminais, violações, roubos e terremotos. A prova da realidade consistiu em anotar as previsões negativas que fazia diariamente e ver quantas delas aconteciam num espaço de seis meses.

As anotações mostraram à volta de dez mil previsões calamitosas (umas 50 por dia), todas erradas. O número total calculado para os dez anos em que sofrera de ansiedade generalizada foi de 200 mil vaticínios não realizados! A conclusão extraía-se por si só: “A senhora não é a melhor profetisa.”

Espinosa, na Proposição 73 da *Ética*, exprime-se assim:

“Ao homem que se guia pela razão, não é o medo que o leva a obedecer.”

Decisões baseadas no “raciocínio”. Eu interrogo-me se a moda da *inteligência emocional* não nos terá feito descuidar as “boas razões”. O homem “guiado pela razão”, de que fala Espinosa, é aquele que se inclina perante a evidência empírica.

Explorar os nossos pensamentos e submetê-los ao exaustivo exame dos factos vai criando uma atitude saudável, antidogmática e aberta ao mundo.

Sem a curiosidade experimental de saber a que distância estamos da verdade continuaremos a aferrar-nos à superstição e a amparar-nos na irracionalidade.

## O PRINCÍPIO DA EXPOSIÇÃO ACTIVA:

### “DESAFIAR O MEDO”

O conhecimento, o saber, a razão e a lógica podem minorar alguns medos e eliminar outros de maneira radical, e, contudo, não proporcionam necessariamente a coragem. A coragem é uma atitude, como dizia

Descartes, que tem bastante de *passional*. Não podemos viver sem arrojo, precisamos dele para amar, para chorar, para gritar, para nos defendermos, para renunciar, para combater, para dizer não, para sermos felizes e para mil coisas mais. A coragem é o motor da existência digna.

Tal como disse noutra parte deste livro, ser corajoso não é ser suicida, mas misturar paixão e razão para aguentar um minuto mais do que os outros na situação temida. Agente um segundo mais e será condecorado! O herói não desconhece a adrenalina, vive-a intensamente, suporta-a até atingir a meta. Não há heroísmo sem obstinação e não há valentia sem esforço.

A pessoa que exercita a coragem como virtude jamais se esquece da excepção à regra: é um perito em discriminar quando ela se justifica ou não, reconhece que para depor as armas também se necessita de coragem. Outra vez Espinosa e a sua *Ética*:

“Num homem livre, pois, uma fuga a tempo revela tanta firmeza como a luta; ou seja, o homem livre escolhe a fuga com a mesma firmeza ou presença de espírito que o combate.” (Corolário da Proposição 69)

Eu acrescentaria que, além de grandeza moral, requer-se inteligência prática: capacidade para pensar e avaliar as consequências. Para que a coragem seja virtuosa, além de um coração fervoroso, é preciso um cérebro bem assente.

Em Psicologia Clínica, a regra principal para derrotar o medo é enfrentá-lo, expor-se a ele e esgotá-lo. Naturalmente, muitos destes actos de coragem devem ater-se a determinados procedimentos técnicos, pois se a exposição for mal planeada, o paciente pode tornar-se ainda mais sensível às emoções negativas, mais medroso, mais culpado. Mas, em termos gerais, ninguém duvida de que a audácia e o experimentalismo responsável, como forma de vida, fazem diminuir as probabilidades de vir a sofrer de doenças psicológicas relacionadas com a ansiedade.

O *princípio da exposição activa* propõe um estilo orientado para assumir riscos necessários para vencer o medo. É impossível superar o temor, qualquer que ele seja, olhando-o à distância, negando-o ou fugindo dele. É preciso aventurar-se e meter-se no centro do furacão, de maneira suave ou abrupta, sozinho ou com ajuda profissional, com medicamentos ou sem eles. Seja como for, é preciso lutar contra o medo ou, se quisermos, é preciso “sofrê-lo” até nos podermos rir dele. É preciso desafiá-lo, invectivá-lo, convidá-lo a entrar e a jogar no nosso terreno: *é preciso assustar o medo.*

## ***EPÍLOGO***

## *Um guia para organizar*

### *e “pensar” a conduta*

#### *assertiva*

O guia que se segue resume os aspectos mais importantes, assinalados ao longo do livro, para poder organizar e “pensar” com calma a conduta assertiva.

O esquema funciona como uma árvore de tomada de decisões que permite reflectir sobre cada aspecto da assertividade. Se é certo que em muitas situações da vida diária não podemos pensar antes de agir, a minha experiência clínica diz-me que o uso reiterado deste autoguia vai familiarizando as pessoas com o processo de tomada de decisões necessário para defender os seus direitos. A prática reiterada fará com que a conduta se desligue dos controlos voluntários e se torne mais automática e espontânea.

#### *1. A situação provocatória*

*que me impele a ser assertivo*

*é real ou é produto da minha*

*precaução ou imaginação?*

Deve ter a certeza de não haver falhas na sua percepção. A pessoa que aparentemente violou os seus direitos pode tê-lo feito sem intenção ou devido a um equívoco infeliz. Se concentrar a atenção de maneira inadequada ou interpretar erradamente a mensagem recebida, agirá como se

realmente existisse uma razão válida para ser assertivo, sem que a haja. Não se trata de desculpar o comportamento agressivo ou abusivo, mas de se assegurar de que a afronta existiu verdadeiramente. Se assim for, passe para o segundo ponto. Mas se a revisão indicar um erro de percepção da sua parte, não prossiga: a assertividade não é precisa.

## *2. O que sinto e como me sinto?*

É muito importante discriminar o tipo de emoção que está por detrás da assertividade. A emoção é aqui um sinal muito importante, pois será o motivador afectivo que estimula a sua conduta. Embora não seja fácil classificar os sentimentos, é importante pelo menos que faça a tentativa de identificar a emoção de fundo que o leva a ser assertivo. Existem motivações negativas, como a inveja, o desejo de chamar a atenção ou a competitividade pouco saudável, que podem confundir-se e desviar o comportamento assertivo da sua verdadeira filosofia.

Pode estar a negar o que sente procurando minimizar o problema. Por exemplo: “Não me afecta que a minha cunhada se aproveite de mim, não me dá raiva”, quando na realidade lhe apetecia matá-la. Noutros casos, pode aceitar o sentimento, mas apenas de maneira incompleta: “Devo reconhecer que me incomoda que a minha mulher tenha um amante”, quando na realidade desejaria chorar aos berros porque se sente como um filho abandonado à sua sorte. O que sente é de suma importância, não o

subestime nem distorça.

Que emoção impele a assertividade? A indignação, entendida como a cólera perante a injustiça. Sentir-se indignado é sentir raiva porque alguém se aproveitou injustamente de si ou de outra pessoa.

Se não se sentir assim, se não estiver presente em si a energia da emotividade (obviamente bem conduzida), terá dificuldades em desenvolver o terceiro ponto.

### *3. Será vital para mim*

*responder a esta situação?*

Esta pergunta aponta para os direitos fundamentais. Para se questionar se se sente vulnerado em algum princípio fundamental e se realmente se justifica, sob o ponto de vista ético, agir assertivamente. É um momento crítico na tomada de decisões. Será vital ser assertivo ou posso deixar passar o acontecimento sem me sentir violentado? Estou a responder a uma provocação não substancial e insignificante ou trata-se de algo verdadeiramente importante para mim? Até que ponto a minha patologia pessoal está a influenciar as minhas apreciações?

Para responder a estas perguntas deve ter em linha de conta não apenas o que está a sentir, mas também o seu código ético e as suas mais profundas convicções. Até que ponto, nessa situação específica (sendo o mais objectivo possível, sem se auto-enganar e procurando não se deixar

influenciar demasiado pelos seus paradigmas), é vital, imprescindível, básico, não negociável ou valioso ser assertivo. Trata-se de uma decisão de fundo, em que a razão se junta ao sentimento, à luz dos direitos pessoais. Embora, devido à sua importância, o tema dos direitos se encontre presente em todo o texto, poderá reler, em especial, *Os direitos assertivos* da parte I, ou, caso pretenda situá-lo num contexto ético/psicológico, a parte II oferece algumas bases para reflectir.

Não se esqueça de que o auto-engano anda sempre a rondar-nos. É muito fácil dizer, como ouvi algumas vezes: “Não, não me importa que o meu parceiro me maltrate”, enquanto limpavam o sangue com um lenço. Para qualquer ser humano normal, os maus-tratos não são negociáveis.

Seja razoavelmente estrito neste aspecto, consulte o coração, mas use muito a cabeça. Se a sua resposta à pergunta inicial for “não, não é vital” não prossiga com o passo quatro. Mas, mesmo assim, a minha recomendação é que reveja uma vez mais os argumentos que o fizeram descartar a assertividade. Esteja seguro, muito seguro, de que o direito violado não é vital, não vá acontecer que os túneis da mente lhe estejam a pregar uma partida.

#### *4. Qual é o meu objectivo?*

Se não tiver claro para onde deve apontar e o que espera alcançar com a assertividade, o seu comportamento perderá força e rumo. É provável que

acabe por se desviar dos propósitos iniciais. Por exemplo: se o seu objectivo for recuperar um vestido que tinha emprestado há algum tempo, não faz muito sentido pregar uma lição de moral à pessoa que ficou com ele, se com isso atrasar ou impedir a entrega do vestido.

Vejamos um caso hipotético em que o objectivo é exprimir um sentimento de inconformidade e criar um precedente, mas em que o indivíduo (Juan) se perde pelo caminho:

**JUAN:** Fico muito incomodado quando usas as minhas coisas sem me pedires licença. Queria que o soubesses.

**ANDRÉS:** Não percebo porque te incomodas. Não me parece que tenha de te pedir licença. Não dividimos por acaso o mesmo armário? Não somos irmãos?

**JUAN:** Independentemente da tua opinião, queria que soubesses que não gosto.

(Até aqui, muito bem. Juan reafirma-se e não se distrai.)

**ANDRÉS:** Não te compreendo.

**JUAN:** O que é que não percebes? Essa é o cúmulo! (Aqui, Juan afasta-se do objectivo, porque este não era fazer com que o outro “compreendesse”, mas simplesmente assentar um precedente.)

**ANDRÉS:** A mim não me incomodaria.

**JUAN:** Eu sempre te pedi autorização.

(Juan entrou no jogo de Andrés: começou a desculpar-se por questões do passado que nada tinham que ver com o seu objectivo básico.)

**ANDRÉS:** Mesmo que o não tivesses feito, eu não me preocuparia. O que é meu é teu.

(Estocada mortal. Manipulado pela culpa, Juan fica encurralado.)

**JUAN:** Não acredito. Dizer as coisas é muito fácil. Ninguém gosta que usem as suas coisas sem lhe pedir licença.

**ANDRÉS:** Eu não sou egoísta.

**JUAN:** Isso é o que tu julgas. O que entendes por egoísmo?

Juan perdeu definitivamente o rumo da sua conduta e acabou metido num problema quase filosófico sobre o egoísmo, quando o que pretendia era simplesmente e tão-só manifestar o seu desacordo. O objectivo de Juan, neste caso, não era que o irmão compreendesse a diferença entre o bem e o mal. Poder-se-á pensar que se Andrés conseguisse compreender as motivações profundas de Juan seria mais fácil convencê-lo. No entanto, este argumento é correcto apenas parcialmente: conhecer a virtude não nos faz mais virtuosos nem evita os delitos.

Durante o diálogo assertivo, o objectivo original deve estar sempre presente. Juan desviou-se para uma segunda meta: “Tenho de fazer com que compreenda as minhas razões.” Mas podia ter dito para si próprio: “Não me interessa muito que ele compreenda os meus motivos, só quero fazer-lhe

saber que não estou de acordo com a sua maneira de agir. Se não mudar de conduta, logo verei o que faço, mas por agora só quero sacudir esta acumulação de raiva.” Nem tudo se pode fazer por consenso.

A ideia de conservar o objectivo, independentemente do que possa acontecer, não deve ser interpretada como adopção de uma postura rígida, inalterável, ou desconsideração para com os outros.

Juan podia ter utilizado o *disco riscado*, que consiste em repetir a mesma frase, uma e outra vez, até que a pessoa que tenta manipular-nos se canse.

Por exemplo, se alguém lhe quisesse vender um aspirador de que não precisa, poderia transformar-se num autêntico disco riscado, dizendo: “Não, obrigado, não preciso”, “Não, obrigado, não preciso”, as vezes que fossem necessárias até o vendedor compreender que você é um caso perdido.

O objectivo principal da assertividade não é tanto mudar o comportamento do outro – embora se o conseguirmos, melhor será – como fortalecer a auto-estima e auto-afirmar-se. Felizmente, o cumprimento deste objectivo depende apenas de si.

##### 5. *Que consequências negativas espero?*

Como vimos na parte I, ser assertivo implica algumas consequências para as quais é bom estar preparado. Já sabemos que, na maior parte dos casos, as pessoas não vão gostar que seja assertivo. De modo que as reacções não vão

ser de beijos e abraços: “Estou feliz por me dizeres o que pensas!” Isso só acontece nos filmes. Lembre-se de que quem abusa se ofende quando as suas vítimas se rebelam. O que pode esperar? As possibilidades são muitas.

*Consequências negativas externas:* Agressão física ou verbal, manipulação por meio da culpa (chantagem e controlo emocional), interrupção, retirada de afecto, perder um amigo (se o perder por ser honesto, ele não o era), consequências sociais ou laborais, não alcançar o objectivo e assim por diante.

*Consequências negativas internas:* Sentir culpa ou mágoa por ferir os sentimentos de alguém, sentir-se ridículo, sentir-se ansioso, castigar-se verbalmente, arrepender-se e por aí fora.

A prática ensina que quando se obtêm níveis aceitáveis de assertividade, a capacidade de antecipar consequências negativas melhora substancialmente.

Detenha-se a pensar nas consequências negativas que espera do seu interlocutor e faça uma lista. Por exemplo, leve em conta o conhecimento que tem do receptor, a história da relação, o contexto no qual emitirá a mensagem (onde, quando e como a vai dizer) e prepare-se para o ponto seguinte.

*6. Tenho alternativas*

*de resposta clara*

*para as prováveis consequências?*

Esta pergunta é muito importante, porque pode dispor de todas as capacidades requeridas para ser assertivo e, mesmo assim, não ser capaz de assumir o custo psicológico ou não ter opções de resposta.

Para cada consequência esperada, tente planejar algumas alternativas de resposta. Por exemplo:

**A.** Se o que espera ao ser assertivo for a *agressão física*, e não é um karateca ou algo semelhante, descarte a agressividade. Talvez haja métodos mais indirectos e menos arriscados.

**B.** Se o que espera ao ser assertivo for a *agressão verbal*, não se detenha. As palavras incomodam, mas não provocam dano físico.

Profira a mensagem em voz bem

audível, torne-a o mais explícita possível e retire-se. Não se preste aos insultos.

**C.** Se o que espera ao ser assertivo for uma *tentativa de manipulação* por parte do receptor, leia a parte II. Utilize a técnica da *névoa*: faça de conta que é a névoa e que as mensagens o atravessam. Imagine que não existe um núcleo duro que tudo agarra, pois tudo se passa ao longe, o assunto não é consigo. Pode ensaiar em casa, imaginando que alguém tenta ofendê-lo ou manipulá-lo e que você flutua como um autista feliz, indiferente ao que lhe dizem. As palavras trespassam-no de um lado ao outro sem o atingir.

**D.** Se o que espera ao ser assertivo for que um *amigo lhe retire a amizade*, seja assertivo e comprove se na verdade se tratava de um bom amigo! Se ele se retirar, não o era.

**E.** Se o que espera ao ser assertivo for a *rejeição social*, pense se prefere ter muitos conhecidos ou poucos, mas verdadeiros amigos. A assertividade implica sempre algum custo social. É também importante considerar se quem está próximo de si ou a sua família podem ser afectados pela sua decisão: tenha-os em conta. Não obstante, e apesar de tudo, se o clube social que frequenta ou a imagem social é para si mais importante do que a sua dignidade, não há nada a fazer.

**F.** Se o que espera ao ser assertivo forem as *consequências negativas no plano laboral*, está perante um grave dilema moral. Decida o que é negociável e o que não é. Mas lembre-se de que, na sua maioria, as pessoas que se venderam no melhor leilão, ao fim de alguns anos, afirmam que se a vida lhes desse outra oportunidade, não voltariam a vender-se.

**G.** Se o que espera ao ser assertivo for *sentir ansiedade*, lembre-se do que leu na parte III. Você pode fazer-lhe frente.

**H.** Se o que espera ao ser assertivo for *cair no ridículo e que se riam de si*, active a sua *aceitação incondicional*. Puxe pelo amor-próprio e ponha-o a rodar. Mesmo que às vezes possa comportar-se de maneira

inadequada, lembre-se de que *comportar-se* estupidamente não é a mesma coisa do que *ser* estúpido. A sua essência não é censurável.

**I.** Se o que espera ao ser assertivo for que o *receptor se sintam mal, chore ou se deprima*, recorra a uma assertividade empática, amável e especialmente cuidadosa, mas não deixe de ser assertivo. A leitura da parte II vai ajudá-lo nesse propósito.

Faça o exercício de inventar respostas criativas às consequências esperadas por ser assertivo. Ensaie-as mentalmente, brinque com elas e divirta-se.

### *7. A execução do comportamento*

Chegado aqui, já está preparado para ser assertivo. Já tomou a decisão, tem claro para si qual o direito que está a defender ou a exercer, está animicamente motivado, tem definido um objectivo, previu algumas consequências e possui alternativas de resposta para lhes fazer frente. Percorreu cada passo do processamento da informação, de maneira lenta mas segura, tentando compreender todo o processo.

Agora é preciso estruturar o conteúdo verbal da mensagem assertiva.

Aquilo que vai dizer ou, o que é o mesmo, o objectivo formulado em forma verbal.

Pode escrevê-lo, lê-lo em voz alta, colocar-se em frente ao espelho e ensaiar. Não importa que, ao princípio, seja mecânico e muito racional (está

a aprender), pois com o tempo tornar-se-á espontâneo. Se tiver uma máquina de filmar, filme-se a si mesmo a ser assertivo, observe-se, analise cada componente verbal e não verbal (a forma), tal como se explicou na parte III e treine a conduta.

Faça ensaios imaginários. Procure um lugar cómodo, feche os olhos e recree a situação provocadora. Imagine-se a ser assertivo e reproduza mentalmente cada componente de maneira descontraída. Se a ansiedade não lho permitir, afaste a mente da situação por um momento, pense em algo agradável, descontraia e regresse de novo à imagem em que estava a ser assertivo. Pratique várias vezes até poder executar o ensaio imaginário sem ansiedade e com boa organização dos seus componentes. A preparação imaginária dar-lhe-á mais segurança quando consumir a conduta *in sitio*. Não adie a execução real. Quando sentir que está preparado, seja atrevido e arrisque, auto-observe-se e avalie o seu desempenho da maneira mais objectiva possível, ou seja, sem se ferir.

### *8. Auto-avaliação*

Depois de levar a cabo a conduta assertiva, proceda a uma revisão daquilo que fez bem e do que fez mal. Comprove se o objectivo se realizou, se falhou em algum dos sete passos mencionados no guia, considere os pontos fracos e fortes, e felicite-se por ter tentado. O auto-reforço garante uma melhor actuação da próxima vez. Você foi assertivo.

- [1]PENNEBAKER, J. W., *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*, Nova Iorque, The Guilford Press, 1997.
- [2]TEMOSHOK, L. e DREHER, H., *The Type C Connection*, Nova Iorque, Random House, 1992.
- [3]BUELA-CASAL, G. e MORENO, S., “Intervención Psicológica en Cáncer”, in SIMON, M.A. (Ed.), *Manual de Psicología de la Salud*, Madrid, Biblioteca Nueva, 1999.
- [4]SAFRAN, J. D. e SEGAL, Z. V., *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*, Nova Iorque, Basic Books, 1990.
- [5]ALBERTI, R. E. e EMMONS, M. L., *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Behavior*, Califórnia, Impact, 1978.
- [6]LANGE, A. e JAKUBOWOSKI, P., *Responsible Assertive Behavior*, Champaign (II), Research Press, 1976.
- [7]D’ZURRILLA, T. J., *Problem-Solving Therapy: A Social Competence Approach to Clinical Intervention*, Nova Iorque, Springer, 1986.
- [8]NEZU, A. M.; NEZU, C. M. e PERRI, M. G., *Problem-Solving Therapy for Depression: Theory, Research and Clinical Guidelines*, Nova Iorque, Wiley, 1989.
- [9]LAZARUS, R. S. e FOLKMAN, S., *Estrés y Procesos Cognitivos*, Barcelona, Ediciones Martínez Roca, 1986.
- [10]LAZARUS, R. S., *Estrés y Emoción*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2000.
- [11]SAVATER, F., *El Contenido de la Felicidad*, Madrid, Taurus, 1996. [Trad. port. (Manuel Alberto): *O Conteúdo da Felicidade*, Lisboa, Relógio d’Água, 1995].
- [12]GOLDSTEIN, A. P.; SPRAFKIN, R. P.; GERSHAW, J. N. e KLEIN, P., *Habilidades Sociales y Autocontrol en la Adolescencia*, Barcelona, Martínez Roca, 1989.

[13]CABALLO, V. E., *Manu al de Evaluación y Entrenamiento en Habilidades Sociales*, Madrid, Siglo XXI, 1993.

[14]MUESER, T. K., “Tratamiento Cognitivo-conductual de la Esquizofrenia”, in CABALLO, V.E.

(Dir.), *Manual para el Tratamiento Cognitivo-conductual de los Trastornos Psicológicos*, vol. 1, Madrid, Siglo XXI, 1997.

[15]FROMM, E., *El Corazón del Hombre*, Bogotá, Fondo de Cultura Económica, 1998.

[16]SARTRE, J.P., *El Existencialismo es un Humanismo*, Barcelona, Edhasa, 1992.

[17]RISO, W., “La Percepción Social de la Conducta Asertiva”, in *Revista de Análisis del Comportamiento*, 2, 1985, pp. 285-195.

[18]ROTHBART, M. e LEWIS, S., “Cognitive Processes and Intergroup Relations: a Historical Perspectives”, in DEVINE, P. G.; HALMITON, D. L. e OSTROM, T. M. (Eds.), *Social Cognition*

*Impact on Social Psychology*, Califórnia, Academic Press, 1994.

[19]SANZ, J. e VÁSQUEZ, C., “Trastornos del Estado de Ánimo: Teorías Psicológicas”, in BELLOCH, A.; SANDÍN, B. e RAMOS, F. (Eds.), *Manual de Psicopatología*, vol. 2, Madrid,

MacGraw Hill, 1995.

[20]SAVATER, F., *Las Preguntas de la Vida*, Barcelona, Ariel, 1999. [Trad. port. (Maria Amélia Pedrosa): *As Perguntas da Vida*, Lisboa, Publicações Dom Quixote, 1999].

[21]VILLACAÑAS, L. J., “Kant”, in CAMPS, V. (Ed.), *Hi storia de la Ética*, Barcelona, Crítica, 1999.

[22]DALAI LAMA, *El Arte de Vivir en el Nuevo Milenio*, Barcelona, Grijalbo, 2000, p. 112.

[23]MILLON, T., *Tras tornos de la Personalidad*, Barcelona, Masson, 1999.

[24]TURKT, I.D., *The Personality Disorders*, Nova Iorque, Pergamon, 1990.

[25]BUELA-CASAL, G. e CARROBLES, J. A., “Concepto de Psicología Clínica, Medicina

Conductual y Psicología de la Salud”, in BUELA-CASAL, G.; CABALLO, V. E. e SIERRA, J. C.

(Eds.), *Manual de Evaluación en Psicología Clínica y de la Salud*, Madrid, Siglo XXI, 1996.

[26]PALMERO, F. e FERNADEZ-ABASCAL, E. G., *Emociones y Adaptación*, Barcelona, Ariel, 1998.

[27]EPISTEIN, N. e BAUCOM, D. H., “Cognitive Factors in Marital Disturbance”, in DOBSON, K. S.

e KENDALL, P. C. (Eds.), *Psychopathology and Cognition*, Nova Iorque, Academic Press, 1993.

[28]NONET, J. L. e CASTILLA, D. C., “Un Programa Estructura para el Tratamiento de los Problemas de Pareja”, in CABALLO, V. E., *Manual para el Tratamiento Cognitivo-conductual de los Trastornos Psicológicos*, vol. I, Madrid, Siglo XXI, 1998.

[29]CABALLO, V. E., VERANIA, A. e BAS, F., “Fobia social”, in CABALLO, V. E. (Ed.), *Manual para el Tratamiento Cognitivo-conductual de los Trastornos Psicológicos*, vol. I, Madrid, Siglo XXI, 1997.

[30]LNAGE, A. J., “Entrenamiento Cognitivo-conductual de la Asertividad”, in ELLIS, A. e GRIEGER, R., *Manual de Terapia Racional-emotiva*, Bilbao, Desclée De Brouwer, 1981.

[31]CASTANYER, O., *La Asertividad: Expresión de una Buena Autoestima*, Bilbao, Desclée De Brouwer, 1999.

[32]SMITH, M. J., *Cuando Digo No, Me Siento Culpable*, Barcelona, Grijalbo, 1977.

[33]VOLTAIRE, *Tratado de la Intolerancia*, Barcelona, Crítica, 1999, p. 39.  
[Trad. port. (José M.

Justo): *Tratado sobre a Tolerância*, Lisboa, Antígona, 1999].

[34]KANT, E., *Fundamentos de la Metafísica de las Costumbres*, Madrid, Espasa Calpe, 1996. [Trad.

port. (Paulo Quintela): *Fundamentação da Metafísica dos Costumes*, Coimbra, Atlântida, 1960].

[35]RISO, W.; PEREZ, G. M.; ROLDÁN, L. e FERRER, A., “Diferencias de Ansiedad Social, Creencias Irracionales y Variables de Personalidad, en Sujetos Altos y Bajos en Asertividad (Tanto en

Oposición como en Afecto), in *Revista Latinoamericana de Psicología*, 20, 1988, pp. 391-400.

[36]RISO, W., “Factores Conceptuales y Explicativos de la Conducta Asertiva”, in *Revista de Análisis del Comportamiento*, 3, 1987, pp. 217-222.

[37]RISO, W., *Entrenamiento Asertivo*, Medellín, Rayuela, 1988.

[38]GIL, F. e GARCÍA, M., *Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de la Conducta*, Madrid, Pirámide, 1993.

[39]TANGNEY, J. P., “Shame and Guilt in Interpersonal Relationships”, in TANGNEY, J. P. e FISHER, K. W. (Eds.), *Self-Conscious Emotions*, Nova Iorque, The Guilford Press, 1995.

[40]MONTADA, L., e SCHNEIDER, A., “Justice and Emotional Reactions of the Disadvantaged”, *Social Justice*, 3, 1989, pp. 313-344.

[41]JOHNSON, R., DANKO, G. P., HUANG, Y., PARK, J. Y., JOHNSON, S. B. e NAGOSHI, C. T.,

“Guilt, Shame and Adjustment in Three Cultures”, *Personalit y and Individual Differences*, 8, 1987, pp.

357-364.

- [42]SCHOPENHAUER, A., *El Arte del Buen Vivir*, Madrid, Edaf, 1983, p.125.
- [43]ZAHN-WAXLER, C., RADKE-TARROW, M., WAGNER, E. e CHAPMAN, M., “Development of Concern for Other”, in *Development Psychology*, 28, 1992, pp. 126-136.
- [44]WALLBOTT, H. G. e SCHERER, R. K., “Cultural Determinants in Experiencing Shame and Guilt”, in TANGNEY, J. P. e FISHER, K. W. (Eds.), *Self-Conscious Emotions*, Nova Iorque, The Guilford Press, 1995.
- [45]YOUG, J. E., *Cognitiv e Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*, Sarasota, FL: Professional Resource Press, 1994.
- [46]McGINN, L. K. e YOUNG, J. E., “Schema-Focused Therapy”, in SALKOVSKIS, P. M. (Eds.), *Frontiers of Cognitive Therapy*, Nova Iorque, The Guilford Press, 1996.
- [47]FROMM, E., *El Humanismo como Utopía Real*, Buenos Aires, Paidós, 1992, p. 113.
- [48]HUGHES, H. C., MARTSOF, D. S. e ZELLER, R. A., “Development and Testing of the Codependency Assessment Tool”, *Arch Psychiatr Nurs*, 5, 1998, pp. 264-272.
- [49]HUGHES, H. C., MARTSOF, D. S. e ZELLER, R. A., “Depression and Codependency in Women”, *Arch Psychiatr Nurs*, 6, 1998, pp. 326-334.
- [50]BEATTIE, M., *Libérat e de la Codependencia*, Málaga, Sirio, 1992.
- [51]BECK, A. T., WRIGHT, F. D., NUEVAMAN, C. F. e LIESE, B.S., *Terapia Cognitiva en las Drogodependencias*, Barcelona, Paidós, 1999.
- [52]STEIN, D. J e YOUNG, J. E., “Schema Approach to Personality Disorders”, in STEIN, D. J. e YOUNG, J. E. (Eds.), *Cognitiv e Science and Clinical Disorders*, Nova Iorque, Academic Press, 1992.

[53]ARISTÓTELES, *Ética a para Nicómece. Ética Eudemia*, Madrid, Biblioteca Clásica Gredos, 1998.

[Trad. port. (António C. Caeiro): *Ética a a Nicómano*, Lisboa, Quetzal, 1995].

[54]CÍCERO, “Del Supremo Bien y del Supremo Mal”, in *Tratados Morales*, Barcelona, Océano,

1998.

[55]ESPINOSA, *Ética*, Madrid, Alianza, 1995. [Trad. port. (Joaquim de Carvalho): *Ética*, Lisboa, Relógio d’Água, 1992].

[56]MITCHELL, H. B., *Raíces de la Sabiduría*, México, Internacional Thomson Editores, 1998.

[57]ENTRALGO, P. L., *Crear, Esperar, Amar*, Barcelona, Círculo de Lectores Galaxia Gutemberg, 1993.

[58]COMTE-SPONVILLE, A., *Pequeño Tratado de las Grandes Virtudes*, Barcelona, Editorial Andres Bello, 1997, p.164. [Trad. port. (Maria Bragança): *Pequeno Tratado das Grandes Virtudes*, Lisboa, Presença, 1995].

[59]EPICURO, *Cartas a Meneceo*, Madrid, Cátedra, 1995, p. 129.

[60]CAFFARENA, J. G., “El Cristianismo y la Filosofía Moral Cristiana”, in CAMPS, V. (Ed.), *Historia de la Ética*, vol. I, Barcelona, Crítica, 1999.

[61]PERI, J. M. e TORRES, X., “Modelos Cognitivos y Trastornos de Ansiedad”, *Ansiedad y Estrés*, 5, 1999, pp. 285-298.

[62]KAPLAN, H. I. e SADOCK, B. J., *Sino psis de Psiquiatría*, Madrid, Editorial Médica Panamericana, 1999.

[63]ELLISON, J. M., *Integrative Treatment of Anxiety Disorders*, Washington, American Psychiatric Press, 1996.

[64]HARRIS, P.R., “Shyness and Embarrassment in Psychological Theory and Ordinary Language”, in CROZIER, W.R. (Ed.), *Shyness and Embarrassment*, Nova Iorque, Cambridge University Press, 1990.

[65]PARROT, W. G. e SMITH, S. F., “Embarrassment: Actual vs Typical Cases, Classical vs Prototypical Representations”, *Cognitive and Emotions*, 5, 1991, pp. 467-488.

[66]LEWIS, M., “Self-Conscious Emotions: Embarrassment; Pride, Shame and Guilt”, in LEWIS, M.

e HAVILAND, J. M. (Eds.), *Hand book of Emotions*, Nova Iorque, The Guilford Press, 1993.

[67]SPERRY, L., *Cognitive Behavior Therapy of DSM-IV Personality Disorders*, Filadélfia,

Brunner/Mazel, 1999.

[68]BECK, A. T. e FREEMAN, A., *Terapia Cognitiva de los Trastornos de Personalidad*, Buenos Aires, Paidós, 1995.

[69]TANGNEY, J. P., WAGNER, P. E., FLETCHER, C. e GRAMSOW, R., “Shamed Into Anger? The Relation of Shame and Guilt to Anger and Self-Reported Aggression”, *Journal of Personality and*

*Social Psychology*, 62, 1992, pp. 669-675.

[70]KENDLER, K. S., NEALE, M. C. e KESSLER, R. C., “The Genetic Epidemiology of Phobias in Women: The Interrationalship of Agoraphobia, Social Phobia, Situational Phobia, and Simple Phobia”,

*Arch Gen Psychiatric*, 49, 1992, pp. 272-281.

[71]BOWLBY, J., *La Pérdida Afectiva*, Buenos Aires, Paidós, 1990.

[72]BRUCH, M. A. e HEIMBERG, R. G., “Differences in Perceptions of Parental and Personal Characteristics Between Generalized and Non-Generalized Social Phobics”, *J Anxiety Disord*, 8, 1994, pp. 155-168.

[73]BEIDEL, D. C., “Social Anxiety Disorder: Etiology and Early Clinical Presentation”, *J Clin Psychiatry*, 17, 1998, pp. 27-31.

[74]FERGUSON, T. J. e STEGGE, H., “Emotional States and Traits in Children:

The Case of Guilt and Shame”, in TANGNEY, J. P. e FISHER, K. W. (Eds.), *Self-Conscious Emotions*, Nova Iorque, The Guilford Press, 1995.

[75]FIVUSH, R. e HUDSON, J. A., *Co nocimiento y Recuerdo en la Infancia*, Madrid, Visor Distribuciones, 1996.

[76]PHILIPPOT, P. e SCHAEFER, A., “Emotion and Memory”, in MAYNE, J. T. e BONANO, G. A.

(Eds.), *Emotions*, Nova Iorque, The Guilford Press, 2001.

[77]ELLIS, A., *Vivi r en una Sociedad Irracional*, Buenos Aires, Paidós, 2000, p. 132.

[78]MacINTYRE, *Animales Racionales y Dependientes*, Baecelona, Paidós, 2001, p. 184.

[79]HEIMBERG, R. G., DODGE, C. S. e BECKER, R. E., “Social Phobia”, in MICHELSON, L. e ASCHER, L. M. (Eds.), *Anxiet y and Stress Disorders*, Nova Iorque, The Guilford Press, 1987.

[80]LEARLY, M. R., KOWALSKI, R. M. e CHAMPBELL, C., “Self-Presentational Concerns and Social Anxiety: The Role of Generalized Impression Expectatives”, *Jour nal of Research in Personality*, 22, 1988, pp. 308-321.

[81]LEARLY, M. R. e KOWALSKI, R. M., “The Self-Presentation Model of Social Phobia”, in HEIMBERG, R., LIEBOWITZ, M., HOPE, D. e SCHNEIER, F. (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis,*

*Assessment, and Treatment*, Nova Iorque, The Guilford Press, 1995.

[82]ESTEVES, F., “Sesgos en el Procesamiento de Expresiones Faciales”, *Ansiedad y Estrés*, 5, 1999, pp. 217-227.

[83]ÖHMAN, A., DIMBERG, U. e ÖST, L. G., “Animal and Social Phobias: Biological Constraints on Learned Fear Responses”, in REISS, S. e BOOTZIN, R.R. (Eds.), *Th eoretical Issues in Behavior Therapy*, Nova Iorque, Academic Press, 1985.

[84]HANSEN, C. H. e HANSEN, R. D., “Finding the Face in the Crowd; Ab Anger Superiority Effect”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1988, pp. 917-924.

[85]LEARLY, M. R. e KOWALSKI, R. M., “Impression Management: A Literature Review and Two-Component Model”, *Psychologica l Bulletin*, 107, 1990, pp. 34-37.

[86]EYSENCK, M. W., “Cognitive Biases in Social Phobia”, *Ansiedad y Estrés*, 5, 1999, pp. 275-284.

[87]MATHEWS, A. e MacKINTOSH, B., “A Cognitive Model of Selective Processing in Anxiety”, *Cognitive Therapy and Research*, 22, 1998, pp. 539-560.

[88]CHAMBLESS, D. L. e FOPE, D. A., “Cognitive Approaches to the Psychopathology and

Treatment of Social Phobia”, in SALKOVSKIS, P. M. (Ed.), *Frontier s of Cognitive Therapy*, Nova

Iorque, The Guilford Press, 1996.

[89]LEARLY, M. R. e KOWALSKI, R. M., *Social Anxiety*, Nova Iorque, The Guilford Press, 1995.

[90]IZARD, C. E., *The Psychology of Emotions*, Nova Iorque, Plenum Press, 1991.

[91]BECK, A. e EMERY, G., *Anxiet y Disorders and Phobias*, Nova Iorque, Basic Books, 1985.

[92]BECK, A. e EMERY, G., *Anxiet y Disorders and Phobias*, Nova Iorque, Basic Books, 1985.

[93]ALLOY, L. B. e ABRAMSON, L. Y., “Depressive Realism: Four Theoretical Perspectives”, *in*

ALLOY, L.B. (Ed.), *Cognitive Processes in Depression*, Nova Iorque, The Guilford Press, 1988.

[94]KAWAMURA, K. Y., HUNT, S. L., FROST, R. O. e DiBARTOTO, P. M., “Perfectionism,

Anxiety and Depression: Are the Relationships Independent?”, *Cognitive, Therapy and Research*, 25, 2001, pp. 291-301.

[95]SALKOVSKIS, M. P., *Frontier s of Cognitive Therapy*, Nova Iorque, The Guilford Press, 1996.

[96]RISO, W., *Depr esión*, Medellín, C.E.A.P.C., 1992.

[97]MANSELL, W. e CLARK, D. M., “How Do I Appear to Others? Social Anxiety and Processing of the Observable Self”, *Behaviou r Research and Therapy*, 37, 1999, pp. 419-434.

[98]CONGER, J. C. e CONGER, A., “Components of Heterosocial Competence”, in CURRAN, J. P. e MONTI, P. M. (Eds.), *Social Skill Training: A Practical Handbook for Assesmtment and Treatment*,

Nova Iorque, The Guilford Press, 1982.

[99]CABALLO, V. E., “Evaluación de las Habilidades Sociales”, in BUELA-CASAL, G., CABALLO, V. E. e SIERRA, J. C., *Manual de Evaluación en Psicología Clínica y de Salud*, Madrid, Siglo XXI, 1996.

[100]MONTEITH, M. J., ZUWERINK, J. R. e DEVINE, P. G., “Prejudice and Prejudice Reduction: Classic Challenges, Contemporary Approaches”, in DEVINE, P. G., HAMILTON, D. L. e OSTROM,

T. M. (Eds.), *Social Cognition Impact on Social Psychology*, Nova Iorque, Academic Press, 1994.

[101]POTTER-EFRON, R. T., *Shame, Guilt and Alcoholism: Treatment Issues in Clinical Practice*, Nova Iorque, Haworth Press, 1989.

[102]SINGER, R. D. e SINGER, A., *Psicología Infantil: Evolución y Desarrollo*, México, Interamericana, 1971.

[103]CROOK, T., RASKIN. A. e ELLIOT, J., “Parent-Child Relationships and Adult Depression”, *Child Development*, 52, 1981, pp. 950-951.

[104]SÉNECA, *Cartas a Lucilo*, Barcelona, Editorial Juventud, 1982. [Trad. port. (José António Segurado e Campos): *Cartas a Lucílio*, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, 1991].

[105]PIATELLI, P. M., *Lo s Túneles de la Mente*, Barcelona, Grijalbo-Mondadori, 1995.

[106]RISO, W., *La Terapia Cognitivo-Informacional*, Medellín, C.E.A.P.C., 1996.

[107]STEIN, D. J. e YOUNG, J. E., *Cognitiv e Science and Clinical Disorders*, Nova Iorque, Academic Press, 1992.

## **Índice**

### [Ficha Técnica](#)

[Para Rubén Hernandez, compadre e amigo fiel. A essa curiosa combinação de sensibilidade e força que o caracteriza. À sua assertividade natural e oportuna que não ofende nem magoa e que me deixa sempre a pensar... em voz alta.](#)

### [PREFÁCIO](#)

### [PRÓLOGO](#)

### [INTRODUÇÃO](#)

### [:: PARTE I ::](#)

### [COMPREENDER A ASSERTIVIDADE](#)

### [O QUE SIGNIFICA SER ASSERTIVO?](#)

### [1. Nem submissão nem agressão: assertividade](#)

### [UM CASO DE SUBMISSÃO](#)

UM CASO DE AGRESSIVIDADE

UM CASO DE ASSERTIVIDADE

UM CASO DE ASSERTIVIDADE EM QUE O OBJECTIVO É

CRIAR UM PRECEDENTE

UM CASO DE SUBMISSÃO

UM CASO DE AGRESSIVIDADE

UM CASO DE ASSERTIVIDADE

UM CASO DE ASSERTIVIDADE EM QUE O OBJECTIVO É

CRIAR UM PRECEDENTE

2. A assertividade deve ser calibrada

3. Quando não é conveniente ser assertivo: contra-indicações,

limitações e mal-entendidos

QUANDO A INTEGRIDADE FÍSICA PODE SER

AFECTADA

QUANDO SE PODE MAGOAR ALGUÉM

DESNECESSARIAMENTE

QUANDO HÁ UM CUSTO SOCIAL SIGNIFICATIVO

QUANDO A INTEGRIDADE FÍSICA PODE SER

AFECTADA

QUANDO SE PODE MAGOAR ALGUÉM

DESNECESSARIAMENTE

QUANDO HÁ UM CUSTO SOCIAL SIGNIFICATIVO

1. Nem submissão nem agressão: assertividade

UM CASO DE SUBMISSÃO

UM CASO DE AGRESSIVIDADE

UM CASO DE ASSERTIVIDADE

UM CASO DE ASSERTIVIDADE EM QUE O

OBJECTIVO É CRIAR UM PRECEDENTE

UM CASO DE SUBMISSÃO

UM CASO DE AGRESSIVIDADE

UM CASO DE ASSERTIVIDADE

UM CASO DE ASSERTIVIDADE EM QUE O

OBJECTIVO É CRIAR UM PRECEDENTE

2. A assertividade deve ser calibrada

3. Quando não é conveniente ser assertivo: contra-  
indicações, limitações e mal-entendidos

QUANDO A INTEGRIDADE FÍSICA PODE SER

AFECTADA

QUANDO SE PODE MAGOAR ALGUÉM

DESNECESSARIAMENTE

QUANDO HÁ UM CUSTO SOCIAL

SIGNIFICATIVO

QUANDO A INTEGRIDADE FÍSICA PODE SER  
AFECTADA

QUANDO SE PODE MAGOAR ALGUÉM  
DESNECESSARIAMENTE

QUANDO HÁ UM CUSTO SOCIAL  
SIGNIFICATIVO

O PODER DA ASSERTIVIDADE: POR QUE É BOM  
SER ASSERTIVO?

1. A assertividade fortalece o amor-próprio e a  
dignidade

2. A assertividade permite uma melhor defesa  
psicológica e torna-nos mais seguros

3. A assertividade facilita a liberdade emocional e o  
autoconhecimento

4. A assertividade ajuda a resolver problemas e a  
melhorar a comunicação

1. A assertividade fortalece o amor-próprio e a  
dignidade

2. A assertividade permite uma melhor defesa  
psicológica e torna-nos mais seguros

3. A assertividade facilita a liberdade emocional e o

autoconhecimento

4. A assertividade ajuda a resolver problemas e a melhorar a comunicação

## OS DIREITOS ASSERTIVOS

1. Os direitos são valores

2. Quantos direitos há?

3. Os direitos não podem desligar-se dos deveres

4. O direito torna-se evidente quando alguém ultrapassa o limite dos nossos princípios

1. Os direitos são valores

2. Quantos direitos há?

3. Os direitos não podem desligar-se dos deveres

4. O direito torna-se evidente quando alguém ultrapassa o limite dos nossos princípios

## O QUE NOS IMPEDE DE SERMOS

### ASSERTIVOS?

## O QUE SIGNIFICA SER ASSERTIVO?

1. Nem submissão nem agressão: assertividade

### UM CASO DE SUBMISSÃO

### UM CASO DE AGRESSIVIDADE

### UM CASO DE ASSERTIVIDADE

UM CASO DE ASSERTIVIDADE EM  
QUE O OBJECTIVO É CRIAR UM PRECEDENTE  
UM CASO DE SUBMISSÃO  
UM CASO DE AGRESSIVIDADE  
UM CASO DE ASSERTIVIDADE  
UM CASO DE ASSERTIVIDADE EM  
QUE O OBJECTIVO É CRIAR UM PRECEDENTE

2. A assertividade deve ser calibrada

3. Quando não é conveniente ser assertivo:

contra-indicações, limitações e mal-entendidos

QUANDO A INTEGRIDADE FÍSICA

PODE SER AFECTADA

QUANDO SE PODE MAGOAR

ALGUÉM DESNECESSARIAMENTE

QUANDO HÁ UM CUSTO SOCIAL

SIGNIFICATIVO

QUANDO A INTEGRIDADE FÍSICA

PODE SER AFECTADA

QUANDO SE PODE MAGOAR

ALGUÉM DESNECESSARIAMENTE

QUANDO HÁ UM CUSTO SOCIAL

## SIGNIFICATIVO

1. Nem submissão nem agressão:

assertividade

UM CASO DE SUBMISSÃO

UM CASO DE AGRESSIVIDADE

UM CASO DE ASSERTIVIDADE

UM CASO DE ASSERTIVIDADE

EM QUE O OBJECTIVO É CRIAR UM PRECEDENTE

UM CASO DE SUBMISSÃO

UM CASO DE AGRESSIVIDADE

UM CASO DE ASSERTIVIDADE

UM CASO DE ASSERTIVIDADE

EM QUE O OBJECTIVO É CRIAR UM PRECEDENTE

2. A assertividade deve ser calibrada

3. Quando não é conveniente ser

assertivo: contra-indicações, limitações e mal-entendidos

QUANDO A INTEGRIDADE

FÍSICA PODE SER AFECTADA

QUANDO SE PODE MAGOAR

ALGUÉM DESNECESSARIAMENTE

QUANDO HÁ UM CUSTO

SOCIAL SIGNIFICATIVO

QUANDO A INTEGRIDADE

FÍSICA PODE SER AFECTADA

QUANDO SE PODE MAGOAR

ALGUÉM DESNECESSARIAMENTE

QUANDO HÁ UM CUSTO

SOCIAL SIGNIFICATIVO

O PODER DA

ASSERTIVIDADE: POR QUE É BOM SER ASSERTIVO?

1. A assertividade fortalece o

amor-próprio e a dignidade

2. A assertividade permite uma

melhor defesa psicológica e torna-nos mais seguros

3. A assertividade facilita a

liberdade emocional e o autoconhecimento

4. A assertividade ajuda a

resolver problemas e a melhorar a comunicação

1. A assertividade fortalece o

amor-próprio e a dignidade

2. A assertividade permite uma

melhor defesa psicológica e torna-nos mais seguros

3. A assertividade facilita a  
liberdade emocional e o autoconhecimento

4. A assertividade ajuda a  
resolver problemas e a melhorar a comunicação

### OS DIREITOS ASSERTIVOS

1. Os direitos são valores

2. Quantos direitos há?

3. Os direitos não podem  
desligar-se dos deveres

4. O direito torna-se evidente  
quando alguém ultrapassa o limite dos nossos princípios

1. Os direitos são valores

2. Quantos direitos há?

3. Os direitos não podem  
desligar-se dos deveres

4. O direito torna-se evidente  
quando alguém ultrapassa o limite dos nossos princípios

### O QUE NOS IMPEDE DE

### SERMOS ASSERTIVOS?

:: PARTE II ::

### QUANDO O DEVER CHAMA: A CULPA ANTECIPADA E O MEDO

## DE FERIR OS OUTROS

### A CULPA E O AUTO-SACRIFÍCIO IRRACIONAL

1. “Devo evitar ferir os sentimentos dos outros, mesmo que viole os meus próprios direitos”
2. “Devo assumir e manter as minhas obrigações afectivas, mesmo que perca a minha individualidade, me explorem ou me manipulem”

CASO 1: “VAI TER UMA RECAÍDA POR MINHA CULPA”

(AS MULHERES QUE ADOPTAM OS SEUS PARCEIROS)

CASO 2: “A SUA FILHA NÃO É MAIS IMPORTANTE DO QUE VOCÊ”

CASO 1: “VAI TER UMA RECAÍDA POR MINHA CULPA”

(AS MULHERES QUE ADOPTAM OS SEUS PARCEIROS)

CASO 2: “A SUA FILHA NÃO É MAIS IMPORTANTE DO QUE VOCÊ”

3. “Se defender os meus direitos serei egoísta e tornar-me-ei incapaz de perdoar”

EGOÍSMO VERSUS ASSERTIVIDADE

PERDÃO VERSUS ASSERTIVIDADE

EGOÍSMO VERSUS ASSERTIVIDADE

PERDÃO VERSUS ASSERTIVIDADE

1. “Devo evitar ferir os sentimentos dos outros, mesmo que

viole os meus próprios direitos”

2. “Devo assumir e manter as minhas obrigações afectivas,  
mesmo que perca a minha individualidade, me explorem ou me manipulem”

CASO 1: “VAI TER UMA RECAÍDA POR MINHA  
CULPA” (AS MULHERES QUE ADOPTAM OS SEUS PARCEIROS)

CASO 2: “A SUA FILHA NÃO É MAIS IMPORTANTE  
DO QUE VOCÊ”

CASO 1: “VAI TER UMA RECAÍDA POR MINHA  
CULPA” (AS MULHERES QUE ADOPTAM OS SEUS PARCEIROS)

CASO 2: “A SUA FILHA NÃO É MAIS IMPORTANTE  
DO QUE VOCÊ”

3. “Se defender os meus direitos serei egoísta e tornar-me-  
ei incapaz de perdoar”

EGOÍSMO VERSUS ASSERTIVIDADE

PERDÃO VERSUS ASSERTIVIDADE

EGOÍSMO VERSUS ASSERTIVIDADE

PERDÃO VERSUS ASSERTIVIDADE

CONCLUSÕES: TRÊS PRINCÍPIOS PARA

COMBATER A INTERFERÊNCIA DA CULPA

O PRINCÍPIO DA TOLERÂNCIA LIMITADA

O PRINCÍPIO DA PRUDÊNCIA E DA

DELIBERAÇÃO CONSCIENTE

O PRINCÍPIO DA RESPONSABILIDADE

INTERPESSOAL

O PRINCÍPIO DA TOLERÂNCIA LIMITADA

O PRINCÍPIO DA PRUDÊNCIA E DA

DELIBERAÇÃO CONSCIENTE

O PRINCÍPIO DA RESPONSABILIDADE

INTERPESSOAL

A CULPA E O AUTO-SACRIFÍCIO IRRACIONAL

1. “Devo evitar ferir os sentimentos dos outros,

mesmo que viole os meus próprios direitos”

2. “Devo assumir e manter as minhas obrigações

afectivas, mesmo que perca a minha individualidade, me explorem ou me

manipulem”

CASO 1: “VAI TER UMA RECAÍDA POR

MINHA CULPA” (AS MULHERES QUE ADOPTAM OS SEUS

PARCEIROS)

CASO 2: “A SUA FILHA NÃO É MAIS

IMPORTANTE DO QUE VOCÊ”

CASO 1: “VAI TER UMA RECAÍDA POR

MINHA CULPA” (AS MULHERES QUE ADOPTAM OS SEUS

PARCEIROS)

CASO 2: “A SUA FILHA NÃO É MAIS  
IMPORTANTE DO QUE VOCÊ”

3. “Se defender os meus direitos serei egoísta e  
tornar-me-ei incapaz de perdoar”

EGOÍSMO VERSUS ASSERTIVIDADE

PERDÃO VERSUS ASSERTIVIDADE

EGOÍSMO VERSUS ASSERTIVIDADE

PERDÃO VERSUS ASSERTIVIDADE

1. “Devo evitar ferir os sentimentos dos  
outros, mesmo que viole os meus próprios direitos”

2. “Devo assumir e manter as minhas  
obrigações afectivas, mesmo que perca a minha individualidade, me  
explorem ou me manipulem”

CASO 1: “VAI TER UMA RECAÍDA  
POR MINHA CULPA” (AS MULHERES QUE ADOPTAM OS SEUS  
PARCEIROS)

CASO 2: “A SUA FILHA NÃO É MAIS  
IMPORTANTE DO QUE VOCÊ”

CASO 1: “VAI TER UMA RECAÍDA  
POR MINHA CULPA” (AS MULHERES QUE ADOPTAM OS SEUS

PARCEIROS)

CASO 2: “A SUA FILHA NÃO É MAIS  
IMPORTANTE DO QUE VOCÊ”

3. “Se defender os meus direitos serei  
egoísta e tornar-me-ei incapaz de perdoar”

EGOÍSMO VERSUS

ASSERTIVIDADE

PERDÃO VERSUS

ASSERTIVIDADE

EGOÍSMO VERSUS

ASSERTIVIDADE

PERDÃO VERSUS

ASSERTIVIDADE

CONCLUSÕES: TRÊS PRINCÍPIOS

PARA COMBATER A INTERFERÊNCIA DA CULPA

O PRINCÍPIO DA

TOLERÂNCIA LIMITADA

O PRINCÍPIO DA PRUDÊNCIA

E DA DELIBERAÇÃO CONSCIENTE

O PRINCÍPIO DA

RESPONSABILIDADE INTERPESSOAL

O PRINCÍPIO DA

TOLERÂNCIA LIMITADA

O PRINCÍPIO DA PRUDÊNCIA

E DA DELIBERAÇÃO CONSCIENTE

O PRINCÍPIO DA

RESPONSABILIDADE INTERPESSOAL

:: PARTE III ::

A ANSIEDADE SOCIAL: O MEDO DA AVALIAÇÃO NEGATIVA E

DE NOS COMPORTARMOS DE MODO INADEQUADO

O “EU” E OS “OUTROS”

1. A vergonha de si próprio

VERGONHA PÚBLICA (EXTERNA) VERSUS VERGONHA

PRIVADA (INTERNA)

ESCONDER-SE OU ATACAR

ASSERTIVIDADE, AUTO-ACEITAÇÃO E VERGONHA

VERGONHA PÚBLICA (EXTERNA) VERSUS VERGONHA

PRIVADA (INTERNA)

ESCONDER-SE OU ATACAR

ASSERTIVIDADE, AUTO-ACEITAÇÃO E VERGONHA

2. O medo de causar má impressão e a necessidade de aprovação

social

A ARTIMANHA DA PREVENÇÃO

ASSERTIVIDADE VERSUS IMAGEM SOCIAL

A ARTIMANHA DA PREVENÇÃO

ASSERTIVIDADE VERSUS IMAGEM SOCIAL

3. O medo de se sentir ansioso e de se comportar de modo

inadequado

A ARTIMANHA DA ANSIEDADE

QUAL A IMPORTÂNCIA DA FORMA DE

TRANSMITIR A MENSAGEM?

A ARTIMANHA DA ANSIEDADE

QUAL A IMPORTÂNCIA DA FORMA DE

TRANSMITIR A MENSAGEM?

4. O medo das figuras de autoridade

1. A vergonha de si próprio

VERGONHA PÚBLICA (EXTERNA) VERSUS

VERGONHA PRIVADA (INTERNA)

ESCONDER-SE OU ATACAR

ASSERTIVIDADE, AUTO-ACEITAÇÃO E

VERGONHA

VERGONHA PÚBLICA (EXTERNA) VERSUS

VERGONHA PRIVADA (INTERNA)

ESCONDER-SE OU ATACAR

ASSERTIVIDADE, AUTO-ACEITAÇÃO E

VERGONHA

2. O medo de causar má impressão e a necessidade de  
aprovação social

A ARTIMANHA DA PREVENÇÃO

ASSERTIVIDADE VERSUS IMAGEM SOCIAL

A ARTIMANHA DA PREVENÇÃO

ASSERTIVIDADE VERSUS IMAGEM SOCIAL

3. O medo de se sentir ansioso e de se comportar de  
modo inadequado

A ARTIMANHA DA ANSIEDADE

QUAL A IMPORTÂNCIA DA FORMA DE  
TRANSMITIR A MENSAGEM?

A ARTIMANHA DA ANSIEDADE

QUAL A IMPORTÂNCIA DA FORMA DE  
TRANSMITIR A MENSAGEM?

4. O medo das figuras de autoridade

CONCLUSÕES: TRÊS PRINCÍPIOS PARA  
COMBATER A INTERFERÊNCIA DA ANSIEDADE SOCIAL  
O PRINCÍPIO DA ACEITAÇÃO

INCONDICIONAL: “SOU VALIOSO”

O PRINCÍPIO DE COMPARAR AS IDEIAS

COM A REALIDADE: “PENSAR COMO UM CIENTISTA”

O PRINCÍPIO DA EXPOSIÇÃO ACTIVA:

“DESAFIAR O MEDO”

O PRINCÍPIO DA ACEITAÇÃO

INCONDICIONAL: “SOU VALIOSO”

O PRINCÍPIO DE COMPARAR AS IDEIAS

COM A REALIDADE: “PENSAR COMO UM CIENTISTA”

O PRINCÍPIO DA EXPOSIÇÃO ACTIVA:

“DESAFIAR O MEDO”

O “EU” E OS “OUTROS”

1. A vergonha de si próprio

VERGONHA PÚBLICA (EXTERNA)

VERSUS VERGONHA PRIVADA (INTERNA)

ESCONDER-SE OU ATACAR

ASSERTIVIDADE, AUTO-

ACEITAÇÃO E VERGONHA

VERGONHA PÚBLICA (EXTERNA)

VERSUS VERGONHA PRIVADA (INTERNA)

ESCONDER-SE OU ATACAR

ASSERTIVIDADE, AUTO-  
ACEITAÇÃO E VERGONHA

2. O medo de causar má impressão e a  
necessidade de aprovação social

A ARTIMANHA DA PREVENÇÃO

ASSERTIVIDADE VERSUS

IMAGEM SOCIAL

A ARTIMANHA DA PREVENÇÃO

ASSERTIVIDADE VERSUS

IMAGEM SOCIAL

3. O medo de se sentir ansioso e de se  
comportar de modo inadequado

A ARTIMANHA DA

ANSIEDADE

QUAL A IMPORTÂNCIA DA

FORMA DE TRANSMITIR A MENSAGEM?

A ARTIMANHA DA

ANSIEDADE

QUAL A IMPORTÂNCIA DA

FORMA DE TRANSMITIR A MENSAGEM?

4. O medo das figuras de

autoridade

1. A vergonha de si próprio

VERGONHA PÚBLICA

(EXTERNA) VERSUS VERGONHA PRIVADA (INTERNA)

ESCONDER-SE OU ATACAR

ASSERTIVIDADE, AUTO-

ACEITAÇÃO E VERGONHA

VERGONHA PÚBLICA

(EXTERNA) VERSUS VERGONHA PRIVADA (INTERNA)

ESCONDER-SE OU ATACAR

ASSERTIVIDADE, AUTO-

ACEITAÇÃO E VERGONHA

2. O medo de causar má

impressão e a necessidade de aprovação social

A ARTIMANHA DA

PREVENÇÃO

ASSERTIVIDADE

VERSUS IMAGEM SOCIAL

A ARTIMANHA DA

PREVENÇÃO

ASSERTIVIDADE

VERSUS IMAGEM SOCIAL

3. O medo de se sentir

ansioso e de se comportar de modo inadequado

A ARTIMANHA DA

ANSIEDADE

QUAL A

IMPORTÂNCIA DA FORMA DE TRANSMITIR A MENSAGEM?

A ARTIMANHA DA

ANSIEDADE

QUAL A

IMPORTÂNCIA DA FORMA DE TRANSMITIR A MENSAGEM?

4. O medo das figuras de

autoridade

CONCLUSÕES: TRÊS

PRINCÍPIOS PARA COMBATER A INTERFERÊNCIA DA ANSIEDADE

SOCIAL

O PRINCÍPIO DA

ACEITAÇÃO INCONDICIONAL: “SOU VALIOSO”

O PRINCÍPIO DE

COMPARAR AS IDEIAS COM A REALIDADE: “PENSAR COMO UM

CIENTISTA”

O PRINCÍPIO DA

EXPOSIÇÃO ACTIVA: “DESAFIAR O MEDO”

O PRINCÍPIO DA

ACEITAÇÃO INCONDICIONAL: “SOU VALIOSO”

O PRINCÍPIO DE

COMPARAR AS IDEIAS COM A REALIDADE: “PENSAR COMO UM

CIENTISTA”

O PRINCÍPIO DA

EXPOSIÇÃO ACTIVA: “DESAFIAR O MEDO”

EPÍLOGO

Um guia para organizar e “pensar” a conduta assertiva

1. A situação provocatória que me impele a ser assertivo é real ou é

produto da minha precaução ou imaginação?

2. O que sinto e como me sinto?

3. Será vital para mim responder a esta situação?

4. Qual é o meu objectivo?

5. Que consequências negativas espero?

6. Tenho alternativas de resposta clara para as prováveis

consequências?

7. A execução do comportamento

8. Auto-avaliação

1. A situação provocatória que me impele a ser assertivo é real ou é produto da minha precaução ou imaginação?
2. O que sinto e como me sinto?
3. Será vital para mim responder a esta situação?
4. Qual é o meu objectivo?
5. Que consequências negativas espero?
6. Tenho alternativas de resposta clara para as prováveis consequências?
7. A execução do comportamento
8. Auto-avaliação

# Document Outline

- [Ficha Técnica](#)
- [Para Rubén Hernandez, compadre e amigo fiel. A essa curiosa combinação de sensibilidade e força que o caracteriza. À sua assertividade natural e oportuna que não ofende nem magoa e que me deixa sempre a pensar... em voz alta.](#)
- [PREFÁCIO](#)
- [PRÓLOGO](#)
- [INTRODUÇÃO](#)
- [:: PARTE I ::](#)
  - [COMPREENDER A ASSERTIVIDADE](#)
    - [O QUE SIGNIFICA SER ASSERTIVO?](#)
      - [1. Nem submissão nem agressão: assertividade](#)
        - [UM CASO DE SUBMISSÃO](#)
        - [UM CASO DE AGRESSIVIDADE](#)
        - [UM CASO DE ASSERTIVIDADE](#)
        - [UM CASO DE ASSERTIVIDADE EM QUE O OBJECTIVO É CRIAR UM PRECEDENTE](#)
      - [2. A assertividade deve ser calibrada](#)
      - [3. Quando não é conveniente ser assertivo: contra-indicações, limitações e mal-entendidos](#)
        - [QUANDO A INTEGRIDADE FÍSICA PODE SER AFECTADA](#)
        - [QUANDO SE PODE MAGOAR ALGUÉM DESNECESSARIAMENTE](#)
        - [QUANDO HÁ UM CUSTO SOCIAL SIGNIFICATIVO](#)
    - [O PODER DA ASSERTIVIDADE: POR QUE É BOM SER ASSERTIVO?](#)
      - [1. A assertividade fortalece o amor-próprio e a dignidade](#)
      - [2. A assertividade permite uma melhor defesa psicológica e torna-nos mais seguros](#)
      - [3. A assertividade facilita a liberdade emocional e o autoconhecimento](#)
      - [4. A assertividade ajuda a resolver problemas e a melhorar a](#)

- comunicação
      - OS DIREITOS ASSERTIVOS
        - 1. Os direitos são valores
        - 2. Quantos direitos há?
        - 3. Os direitos não podem desligar-se dos deveres
        - 4. O direito torna-se evidente quando alguém ultrapassa o limite dos nossos princípios
      - O QUE NOS IMPEDE DE SERMOS ASSERTIVOS?
  - :: PARTE II ::
    - QUANDO O DEVER CHAMA: A CULPA ANTECIPADA E O MEDO DE FERIR OS OUTROS
      - A CULPA E O AUTO-SACRIFÍCIO IRRACIONAL
        - 1. “Devo evitar ferir os sentimentos dos outros, mesmo que viole os meus próprios direitos”
        - 2. “Devo assumir e manter as minhas obrigações afetivas, mesmo que perca a minha individualidade, me explorem ou me manipulem”
          - CASO 1: “VAI TER UMA RECAÍDA POR MINHA CULPA” (AS MULHERES QUE ADOPTAM OS SEUS PARCEIROS)
          - CASO 2: “A SUA FILHA NÃO É MAIS IMPORTANTE DO QUE VOCÊ”
        - 3. “Se defender os meus direitos serei egoísta e tornar-me-ei incapaz de perdoar”
          - EGOÍSMO VERSUS ASSERTIVIDADE
          - PERDÃO VERSUS ASSERTIVIDADE
      - CONCLUSÕES: TRÊS PRINCÍPIOS PARA COMBATER A INTERFERÊNCIA DA CULPA
        - O PRINCÍPIO DA TOLERÂNCIA LIMITADA
        - O PRINCÍPIO DA PRUDÊNCIA E DA DELIBERAÇÃO CONSCIENTE
        - O PRINCÍPIO DA RESPONSABILIDADE INTERPESSOAL
  - :: PARTE III ::
    - A ANSIEDADE SOCIAL: O MEDO DA AVALIAÇÃO NEGATIVA E DE NOS COMPORTARMOS DE MODO INADEQUADO
      - O “EU” E OS “OUTROS”
        - 1. A vergonha de si próprio
          - VERGONHA PÚBLICA (EXTERNA) VERSUS

- VERGONHA PRIVADA (INTERNA)
        - ESCONDER-SE OU ATACAR
        - ASSERTIVIDADE, AUTO-ACEITAÇÃO E VERGONHA
      - 2. O medo de causar má impressão e a necessidade de aprovação social
        - A ARTIMANHA DA PREVENÇÃO
        - ASSERTIVIDADE VERSUS IMAGEM SOCIAL
      - 3. O medo de se sentir ansioso e de se comportar de modo inadequado
        - A ARTIMANHA DA ANSIEDADE
        - QUAL A IMPORTÂNCIA DA FORMA DE TRANSMITIR A MENSAGEM?
      - 4. O medo das figuras de autoridade
    - CONCLUSÕES: TRÊS PRINCÍPIOS PARA COMBATER A INTERFERÊNCIA DA ANSIEDADE SOCIAL
      - O PRINCÍPIO DA ACEITAÇÃO INCONDICIONAL: “SOU VALIOSO”
      - O PRINCÍPIO DE COMPARAR AS IDEIAS COM A REALIDADE: “PENSAR COMO UM CIENTISTA”
      - O PRINCÍPIO DA EXPOSIÇÃO ACTIVA: “DESAFIAR O MEDO”
- EPÍLOGO
  - Um guia para organizar e “pensar” a conduta assertiva
    - 1. A situação provocatória que me impele a ser assertivo é real ou é produto da minha precaução ou imaginação?
    - 2. O que sinto e como me sinto?
    - 3. Será vital para mim responder a esta situação?
    - 4. Qual é o meu objectivo?
    - 5. Que consequências negativas espero?
    - 6. Tenho alternativas de resposta clara para as prováveis consequências?
    - 7. A execução do comportamento
    - 8. Auto-avaliação