

# A importância do comportamento assertivo

 [centrodeestudos.org/a-importancia-do-comportamento-assertivo](https://centrodeestudos.org/a-importancia-do-comportamento-assertivo)

Fátima Alves



Ser assertivo significa agir de forma afirmativa em todas as situações com o objetivo de deixar as coisas resolvidas. Mas apenas uma pequena parcela da população da Terra consegue agir desta maneira. Por quê?

Porque o mecanismo natural (instintivo) do ser humano, em uma situação de confronto, é lutar ou fugir. Ou seja, ou a pessoa parte para a briga ou ela foge da situação para não enfrentá-la. Na natureza, na cadeia alimentar, o animal mais forte luta e o mais fraco foge, tentando se defender. São animais irracionais, agindo por instinto de sobrevivência. No ser humano esse mecanismo também aparece, só que de forma socializada.

Ser passivo ou agressivo são comportamentos disfuncionais, na maioria das vezes, mas em algumas situações podem ser necessários. Num caso de assalto, por exemplo, ser passivo pode ser uma saída mais coerente.

Os comportamentos passivo e agressivo ocorrem porque as pessoas são emocionalmente imaturas. Não conseguem distinguir uma ameaça real da virtual. Um cachorro bravo correndo em sua direção é uma ameaça real. Você tem que fugir se não quiser levar uma mordida. Um chefe que te chama para conversar não é uma ameaça real. Mas pode tornar-se uma ameaça por causa dos conteúdos internos imaturos. A pessoa já começa a achar que vai ser despedida, que fez alguma coisa errada, que o chefe vai dar uma bronca e coisas do tipo. Essa pessoa não está vivenciando a realidade, o aqui e agora. Ela está fazendo inferências com base em experiências que ela mesma teve no passado, ou que alguém conhecido vivenciou. O medo do chefe faz com que a pessoa já comece a pensar em argumentos para se defender.

O assertivo não passa por esse processo. Ele analisa a situação real. O que está acontecendo, quem está envolvido, quais as consequências e quais as soluções encontradas. O assertivo não se preocupa com quem cometeu o erro e sim com a melhor solução para o problema. O assertivo não leva nada para o pessoal e tenta resolver tudo de forma afirmativa e objetiva.

Esses comportamentos são praticados também no ambiente familiar, não apenas no profissional. Numa família, geralmente vemos um dos cônjuges passivos e o outro agressivo. Dificilmente convivem por muito tempo duas pessoas agressivas. Não dá. As explosões e as brigas são tão constantes que fica impossível a convivência. Para se conseguir uma “aparente” harmonia, é necessário que um dos dois seja passivo.

Mas essa harmonia é apenas aparente. Não dá para ter harmonia quando o comportamento das pessoas não é saudável e equilibrado. A pessoa passiva sofre muito. Ela vai guardando tudo porque não consegue se expressar e geralmente sente muita raiva. E não são raras as vezes que depois de um longo período essa pessoa tenha uma explosão e coloque a casa abaixo.

O comportamento passivo e agressivo aparece também nos filhos. Pais controladores e agressivos podem levar a criança a ter um comportamento passivo ou também agressivo para “se defender”. É um mecanismo inconsciente e que se perpetua na idade adulta, até o resto da vida, se a pessoa não procurar ajuda de uma terapia, por exemplo. Não dá para se livrar de um comportamento disfuncional sozinho. É preciso a ajuda de um profissional que possa ajudar a pessoa a perceber como esses mecanismos ocorrem e atrapalham sua vida em todos os âmbitos. Ninguém é agressivo ou passivo por gosto, por uma escolha racional. Foi uma defesa desenvolvida em situações de extrema necessidade, geralmente na infância.

Mas é possível corrigir. É possível aprender a ter um comportamento assertivo com a família, com os amigos, no ambiente social e profissional. Usar a assertividade evita conflitos e confrontos desnecessários, além de ser uma ferramenta essencial para o crescimento material e espiritual.