

SOBRE A ASSERTIVIDADE E AS HABILIDADES SOCIAIS
ON ASSERTIVENESS AND SOCIAL SKILLS

Sérgio von Krakauer Hübner *

“Eu vejo um novo começo de era, de gente fina elegante e sincera, com habilidade, de dizer mais sim do que não” (Lulu Santos).

Vivemos a vida toda em grupos. No trabalho, na escola, na família. A vida toda. A nossa é uma espécie de animais gregários que se humanizou a partir da conservação de uma família primordial, do prazer e necessidade da proximidade física. Como primatas bípedes, vivemos imersos na linguagem e constituímos culturas. E, recursivamente, somos constituídos pelas culturas e pela linguagem em que vivemos imersos. Nesse jogo de sermos simultaneamente indivíduos e parte das culturas, vivemos nossas vidas e nossas angústias.

A ideia de indivíduo é relativamente recente (fim do séc. 19) e é um dos diferenciais entre as culturas orientais e as ocidentais. Carregamos no nosso sobrenome as regiões ou cidades ou ofícios de nossos antepassados. Em muitas culturas o nome da família antecede o nome pessoal. Em outras a afiliação está evidente (“x” júnior, fulano II, sicrano filho de Joãozinho da venda). Somos parte de fluxos, dos quais continuamente nos diferenciamos. Isso dura a vida toda. Mesmo quando mudamos radicalmente com o amadurecimento e as escolhas que fazemos, a cultura em que fomos criados (o contexto familiar) continua sendo a primeira referência: “Itabira é apenas uma fotografia pendurada na parede, mas como dói!” (Drummond).

No entanto, parece que não aprendemos ainda a conviver com o outro, com a diversidade. Confundimos conversar com convencer, diferente com oposto, diversidade com adversidade, autonomia com isolamento. Quando somos donos da verdade não há conversas, há exigências. Acreditamos firmemente que, nas relações entre pessoas, dois corpos não podem ocupar o mesmo lugar no espaço. Mas, na convivência, não é o espaço que compartilhamos. O espaço é sucessivo. Trata-se de coabitar no tempo, que é simultâneo. A minha experiência se constitui ao mesmo tempo em que a sua. Daí o conviver, o considerar (etimologicamente: olhar o mesmo céu, ver as coisas desde o mesmo ponto de vista), o conversar (que significa “passar junto”). Parece que a maior ameaça à continuidade da vida humana na Terra é a intolerância frente a formas diferentes de significarmos a existência.

Existe uma estratégia que visa a facilitar mudanças nos comportamentos disfuncionais que se chama “treinamento de habilidades sociais”. Dentre tais habilidades, que são atitudes que nos ajudam a evitar situações de risco no cotidiano, destaca-se o comportamento assertivo. Ser assertivo é construir e manter uma atitude em que afirmo de forma clara, firme e persistente, que o que eu percebo do mundo - e o que sinto a respeito - são construtos válidos. Estão aí incluídos os pensamentos, as emoções e as atitudes. À assertividade se contrapõem os comportamentos

muito mais comuns da agressividade, da passividade e da manipulação.

Transformações são o cerne das psicoterapias. Psicoterapia é uma conversa entre duas ou mais pessoas em que buscamos formas de viver melhor. Só isso. Buscamos transformações para sermos mais hábeis no viver. Um psicoterapeuta antigo, de quem ainda gosto muito (Fritz Perls), escreveu um poema famoso, uma “oração da psicoterapia”, em que fala assim: “Eu sou eu, você é você. Eu faço minhas coisas, você faz as suas. Eu sou eu, você é você. Eu não estou nesse mundo para viver de acordo com suas expectativas. Nem você está nesse mundo para viver de acordo com as minhas. Eu sou eu, você é você. Se a gente se encontrar, pode ser maravilhoso. Se não, não há nada que possamos fazer a esse respeito”. Este é um poema sobre a assertividade e a pluralidade da experiência de estarmos vivos.

Dentre as estratégias ou estilos de comunicação, a assertividade é a única que promove intimidade e diferenciação: proximidade sem mistura. Sinergia e continuidade. Por exemplo, imaginemos a seguinte situação: eu gosto de jiló, você de quindim. O mundo não se divide entre os que gostam de jiló e os que gostam de quindim. Eu quero comer jiló. É seu direito gostar de quindim e escolher. Por favor, não misture quindim no meu jiló. Não preciso rosnar nem morder para validar meu gosto. Nem vou sair por aí falando “coisas” dos que gostam de quindim.

Uma pessoa com estilo agressivo provavelmentealaria: “Nada a ver! Imagina, gostar de quindim, só você mesmo!”. Outra pessoa, com estilo passivo, poderia falar: “Ai meus deuses! Tem jiló e tem quindim! Que será que ele quer que eu queira, para eu querer?”. Alguém habituado à estratégia de manipular (que é uma mistura paralisante entre o agressivo e o passivo) talvez dissesse: “Olha aí! De novo! Você sempre escolhe jiló, como espera que eu aproveite meu quindim, se você vem com seu jiló?”.

A assertividade agrega pessoas em vez de excluí-las. Favorece a experiência da pluralidade no mundo. Ao afirmar o meu direito de dar sentido à vida do meu jeito, ao mesmo tempo em que respeito o seu, passo a experienciar o contexto engrandecedor da alteridade, da pluralidade, do multiverso. E o que é o amor, se não a experiência de viver mundos simultâneos?

Os poetas chegam primeiro ao futuro, anteveem contextos e sentidos que para a maioria ainda não se mostram. São de Fernando Pessoa e de Chacal, respectivamente, as ideias que fecham este texto: “Sê plural, como a vida”, “A vida é curta para ser pequena”.

Rev. Fac. Ciênc. Méd. Sorocaba, v. 14, n. 1, p. III, 2012

* Médico, Psicoterapeuta. Instituto Sistemas Humanos, Sorocaba.
Contato: sergiovkh@estudos.br