

TREINE-A PARA SER MAIS FELIZ

Assertividade

QUEIXAR-SE POR NÃO SER HONRADO E RECONHECIDO PELOS SEUS PARES, POR SER TEMIDO OU NÃO TER COLABORADORES RESPONSÁVEIS OU AINDA POR VIVER EM AMBIENTES COM HOSTILIDADE OU SEM AMIGOS JÁ NÃO FAZ SENTIDO. COMO É QUE ESTÁ A COMUNICAR?

ISABEL GONÇALVES

M.CSH., *International Life & Family Coach*
Formadora (Cursos HYL® *Amo-me e Curo a Minha Vida* e *Jornada para a Autoestima e Amor Próprio*)

Autora do livro *Rumo à Minha Plenitude*
www.harmonizando.com | 964 480 280



A qualidade da comunicação determina a qualidade das relações e aquilo a que se diz *Sim* ou *Não* determina a realidade de cada um. Não é possível viver sem se estar em permanente interação com os demais e a forma de comunicar envolve sempre emoções de ambas as partes. E porque cada um só é igual a si mesmo, pois carrega consigo a sua própria individuação (os seus valores, crenças e expectativas pessoais e, portanto, únicos), a mensagem enviada é geralmente recebida de uma

forma diferente, pois nunca é entendida do mesmo modo. Daí ser importante comunicar para unir, e não para separar.

ACEITAR E HONRAR

É sabido que nas relações existem basicamente três formas de comunicar – submissa, agressiva e assertiva. As duas primeiras assentam em emoções negativas (nomeadamente no medo e na ira) e a terceira na empatia, que representa consciência desperta e amor. Quando se teme perder uma oportunidade, uma

companhia, uma promoção ou algo deste tipo, o comportamento adotado e com ele a forma de comunicar tende a ser passiva e submissa. Mas, por outro lado, também a comunicação do tipo agressivo é aquela que assenta na “raiva”, que é uma forma dissimulada de medo de não ser reconhecido ou respeitado, de pretender impor direitos ou de exercer poderes sobre algo ou alguém. Em ambos os casos, a linguagem (seja ela verbal ou gestual) é hostil e propiciadora ao conflito e ao antagonismo ou ao isolamento.



COMUNICAR EM AMOR

Se sente que algo o incomoda na sua relação com os outros, desafie-se a tentar melhorar, em consciência, a forma como comunica: criar pontes que nos ligam uns aos outros é bem melhor, do que atirar pedras (na forma de críticas ou lamentos) que erguem barreiras intransponíveis. Como sempre acontece, a escolha é sua. Eu escolho sempre comunicar em Amor – abre portas, permite-me aprender e ser mais feliz, pois a felicidade está em unir e não em dividir, e é-se muito mais feliz num quadro de integração e pertença, do que em rejeição ou exclusão. Aprender a amar-se é uma arte superior de viver.

e amorosamente. Se representarmos os dois padrões numa escala, em que a agressividade está num polo e a submissão no polo contrário, veríamos que a firmeza faz parte do padrão da agressividade e a amorosidade do padrão da submissão. Mas ela não é nem uma, nem outra. A assertividade é o “caminho do meio” – ela assenta na consciência de que eu me reconheço, me aceito, honro e me manifesto como sou, e reconheço, aceito e honro os outros como são, conferindo-lhes o direito à sua própria forma de se manifestarem, ambos no nosso estado condicionado perante circunstâncias externas.

Esta é uma consciência de amor e liberdade: ambos somos livres de nos manifestarmos como somos no quadro de uma relação onde precisamos de coabitar ou interagir para aprender, crescer e criar.

A assertividade só é possível num quadro em que se cria empatia – e empatia é esta consciência de amor e respeito mútuo. Empatia, segundo a escola Rogeriana da Psicologia Positiva, é “sentir” o outro de forma consciente e amorosa. ②

“
A ASSERTIVIDADE SÓ É POSSÍVEL NUM QUADRO EM QUE SE CRIA EMPATIA – E EMPATIA É ESTA CONSCIÊNCIA DE AMOR E RESPEITO MÚTUO. EMPATIA, SEGUNDO A ESCOLA ROGERIANA DA PSICOLOGIA POSITIVA, É 'SENTIR' O OUTRO DE FORMA CONSCIENTE E AMOROSA.

Ninguém comunica apenas de uma só forma: existem situações em que se pode, simultaneamente, comunicar numa base de agressividade e outras em que se projeta uma imagem de submissão.

Um jovem pode ser submisso no seio familiar e agressivo na escola ou um funcionário muito submisso no local de trabalho e agressivo em casa, etc. O que falha aqui? Amor, amor-próprio! Quem se ama honra limites e fixa as próprias fronteiras que comunica aos outros de forma assertiva, isto é, firme

”