

ASSERTIVIDADE E AUTO-CONFIANÇA

Aumentar a sua auto-confiança e assertividade é muito mais fácil do que pensa. As pessoas "não-assertivas"(em outras palavras, as pessoas normais), geralmente, não se querem transformar em pessoas dominantes.

1. O que é ser mais assertivo?

Quando a maior parte das pessoas fala em ser "mais assertivo", o que quer dizer é: "Como posso resistir melhor à pressão e brusquidão de pessoas muito dominantes?" "Como posso enfrentar esta pessoa?" "Como posso controlar-me mais, em situações que são importantes para mim?" A assertividade pura (dominância, apenas pela vontade de dominar) não é um comportamento normal para a maior parte das pessoas. O fato é que a maioria de nós, pura e simplesmente, não é assertiva. O comportamento assertivo das pessoas extremamente dominantes é uma característica da sua personalidade (e fruto, muitas vezes, da sua insegurança) e não um fator sujeito a "treino". Para quem queira aumentar a sua assertividade, ajuda compreender a personalidade e motivação típicas das pessoas excessivamente dominantes (que preocupam e enervam as pessoas não-assertivas). Neste ponto, é também importante explicar a diferença entre liderança e dominância: uma boa liderança incentiva o desenvolvimento de quem nos rodeia. Uma boa liderança não "domina" as pessoas não-assertivas: inclui-as e envolve-as. A dominância, como estilo de gestão, não é boa, em nenhuma circunstância. Baseia-se em resultados e recompensas a curto prazo (e, na maioria dos casos, que favoreçam o dominante) e falha, completamente, quanto a usar eficazmente as capacidades e potencial dos membros da equipa.

2. Os Agressivos são inseguros

A maioria das pessoas agressivamente dominantes é-o porque, no seu íntimo, é profundamente insegura. A sua tendência para dominar advém da sua insegurança pessoal: não querem que as outras pessoas tenham responsabilidade ou influência na sua vida. Para além disso, o seu comportamento agressivo é reforçado pela forma como as pessoas não-dominantes reagem à agressividade: com silêncio, com medo, não expressando as suas opiniões... Ou seja, o agressivo atinge os seus fins. Se o seu comportamento agressivo é recompensado, por que deixar de agredir? Assim, os agressivos constataam (desde a sua infância), que um comportamento hostil é recompensado pela sociedade. Ao longo da vida, usam a agressividade para satisfazerem o seu ego, os seus desejos egoístas e para alcançarem os seus objetivos: controlar, alcançar status social, manipular, decidir pelos outros, construir impérios empresariais, colecionar símbolos sociais de riqueza (automóveis, casas, relógios, iates, etc). Um dos seus objetivos principais é estabelecerem mecanismos protetores, ao longo da vida: quando crianças, estabelecem um grupo de seguidores (cuja função primordial

é protegê-lo, criando medo nos outros colegas); quando adultos, procuram viver uma vida em que ninguém os questione, desafie a sua autoridade, interfira, julgue ou opine. Querem viver a sua vida segundo as suas próprias regras, como se não fizessem parte do tecido social. Este isolamento acaba por causar perturbações emocionais e psicológicas.

No fundo, as pessoas dominantes são tão vítimas quanto agressores. E apesar de ser difícil pedir a quem foi agredido por eles que os desculpe, a verdade é que merecem simpatia.

3. Escreve-se "Assertividade" e não "Agressividade"

Normalmente, as pessoas não-assertivas não aspiram a ser dominantes em excesso e, de forma alguma, se querem tornar agressivos. Quando a maior parte das pessoas fala em ser assertiva, o que realmente quer dizer é "Eu gostaria de resistir melhor à pressão e à dominância excessiva do meu chefe/colega/familiar."

Conseguí-lo não é difícil: usando algumas técnicas simples, pode até tornar-se um momento enriquecedor.

4. O seu ponto de partida

A pessoa não-assertiva deve compreender verdadeiramente qual o seu ponto de partida: um comportamento não dominante é um sinal de força e não de fraqueza! Frequentemente, é o comportamento que melhor se adequa a situações difíceis. Não se deixe enganar, pensando que deve ser assertivo em todos os momentos!

Compreenda aonde quer chegar: qual o nível de assertividade que pretende? Provavelmente, pretende defender-se e controlar as suas próprias escolhas e destino e não controlar as outras pessoas...

Para as pessoas que não são naturalmente assertivas, é possível alcançar um nível adequado de assertividade, usando métodos e técnicas simples (em vez de tentar adotar um estilo generalista de assertividade, que se torna contra produtora por não ser natural e por criar anticorpos nas outras pessoas). As pessoas que procuram ser mais assertivas podem aumentar eficazmente a sua influência, usando dois ou três comportamentos chave quando são confrontadas por pessoas agressivas, ou quando se encontram em situações onde gostariam de exercer maior controlo.

Os métodos e técnicas de Assertividade

Então quais são estes métodos e técnicas?

1. Conheça os seus fatos e tenha-os à mão

Assegure-se que conhece todos os fatos com antecedência: pesquise e tenha-a à mão (se vai para uma reunião, tire fotocópias que possa distribuir). Os dominantes não gostam de pormenores e raramente preparam argumentos:

eles dominam através da força, da violência verbal, da sua reputação...Se conhece e pode apresentar fatos que apóiem e defendam a sua posição, o seu agressor não vai conseguir confrontá-lo sem se desacreditar. Quando sabe que é provável que aconteça determinada situação (e gostaria de influenciar o seu resultado) prepare os seus dados, pesquise, apresente números e gráficos, solicite opiniões de peritos, tenha fontes para citações; dessa forma, apresentará um caso firme, sem contestação. Outro ponto positivo é que passará a ser visto como alguém organizado e firme.

2. Antecipe o comportamento dos outros e prepare as suas respostas

Na sua mente, antecipe a situação e as potenciais respostas dos outros. Prepare as suas respostas consoante os diferentes cenários que se podem desenrolar. Prepare, também, outras pessoas que o possam apoiar e defender. Estar bem preparado aumenta a sua auto-confiança e permite-lhe ser assertivo nos temas que realmente lhe interessam.

3. Prepare e use boas questões abertas

Se possuir boas questões, pode expor as falhas nos argumentos dos outros. Colocar boas questões é a forma mais segura de ganhar a iniciativa e de ultrapassar os problemas causados pelos outros. As questões que mais incomodam as pessoas agressivas são aquelas que são profundas, detalhadas, construtivas, incisivas e que testam conhecimentos; ainda mais, se as suas questões expuserem uma falta de preparação, consideração, planeamento, reflexão ou consulta de outras pessoas. Como exemplos de perguntas, pense em:

"Quais são os seus dados?"

"Que provas possui em relação a essa sua afirmação?"

"Quem consultou, sobre este assunto?"

"Como procurou soluções alternativas?"

"Como mediu esses dados?"

"Como vai medir a verdadeira eficácia dessa solução, se a implementar?"

"O que pode dizer sobre outras soluções usadas no mesmo problema?"

E não tenha receio. Mantenha-se firme na sua posição. Se o agressor ignorar ou evitar a questão, devolva-a ou expresse-a de outra forma (mas também preparada previamente).

4. Pratique as suas novas reações à agressão

É importante reacondicionarmos as nossas reações a pessoas dominantes. Ao fazê-lo, estamos a criar as nossas próprias armas, a dar-nos tempo de reflexão (para impedirmos que nos "cilindrem"), para criarmos uma máscara de dureza perante outra pessoa, que nos tenta dominar sem justificação. Tente visualizar-se com um comportamento mais firme, com frases mais diretas, colocando questões claras e duras, apresentando fatos e dados bem pesquisados. Pratique mentalmente frase que lhe permitam ganhar mais tempo: "Espere um momento, preciso de refletir sobre o que está a dizer", "Não estou certo sobre o que está a afirmar. É importante demais para uma decisão apressada", "Não consigo concordar com isso em cima da hora. Diga-

me quando precisa realmente da resposta e eu contacto-o". Existem outras formas para resistir aos agressores. Pratique e condicione novas reações: resista, em vez de ceder; não receie os gritos ou ameaças dos outros. Se preocupa com a sua reação a gritos, pratique com um amigo ou familiar, até perceber que, na verdade, um grito não magoa: quem o dá é que faz uma figura ridícula. Peça a um amigo para gritar consigo, até que lhe consiga responder calmamente.

5. Confie nas suas capacidades: elas vão funcionar, se as usar

As pessoas não-assertivas possuem estilos e métodos muito diferentes dos usados pelos dominantes e agressores. Tradicionalmente, as pessoas não-assertivas são muito fortes nas áreas de processos, sistemas, pormenores, e em temas que envolvam confiança, dependência, verificação, controle, implementação, monitorização, comunicação, interpretação, trabalho em cooperação...

Todas estas capacidades podem deter e diminuir um agressor, sem ser necessário o confronto direto. Descubra quais são as suas capacidades, qual o seu estilo e use-os para defender e apoiar a sua posição. O grito mais violento não consegue derrubar uma defesa organizada!

6. Tenha pena dos agressores

Acredite que um comportamento não-assertivo é o ideal para a maior parte das situações. Não é você quem tem o problema –é o seu agressor! Simpatizar com quem o agride, vai colocá-lo em superioridade psicológica. Os agressores são, frequentemente, pessoas que, em criança, não foram amadas nem estimadas; se calhar, foram forçadas a viver e a personalizar as aspirações dos seus pais!

Trate-os simpatia, mas firmeza, para que percebam que certos comportamentos não são aceites na sociedade!

Publicada por Bytes&Sounds