

ASSERTIVIDADE E COMPORTAMENTO ASSERTIVO: A GESTÃO DO EU, TU, NÓS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DE EDUCAÇÃO – UNIVERSIDADE DE AVEIRO

PAULA VAGOS, 2006

paulaemmanuel@gmail.com

RESUMO:

O presente trabalho aborda uma contextualização teórica do conceito de assertividade, fundamentada numa revisão de literatura. A assertividade é definida como uma atitude de consideração, respeito e defesa de si mesmo e do outro, que assim se relacionam de forma construtiva e significativa. Esta atitude manifesta-se em comportamentos assertivos, sendo esta manifestação o principal alvo de operacionalização para avaliação do constructo de assertividade. O défice de assertividade é entendido como a falha ou incapacidade de pôr em prática comportamentos assertivos.

São referidos vários instrumentos para avaliação do défice de assertividade, bem como um plano de intervenção geral no mesmo, atendendo às principais dimensões a considerar.

Terminamos com algumas reflexões inerentes à temática, referindo suas implicações práticas a nível da aprendizagem social.

PALAVRAS-CHAVE: Assertividade, Comportamento Assertivo, Estilo de Comunicação Social, Interpessoal.

ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL

São várias as áreas científicas que se debruçam sobre o estudo da assertividade, incluindo a antropologia, a sociologia ou a psicologia. Dentro desta última, o conceito de assertividade é associado a fenómenos da psicologia clínica, do trabalho, da educação, social e dos processos de grupo ou do desenvolvimento e aprendizagem.

No âmbito da psicologia clínica predominam os estudos referentes à associação entre assertividade e perturbações psicológicas, nomeadamente a ansiedade (Azais & Granger, 1995). Os mesmos autores chegam a situar as perturbações da assertividade no espectro das perturbações de ansiedade social.

No que respeita à psicologia do trabalho, a assertividade é frequentemente associada a diferentes estilos de liderança e suas consequências ou ao compromisso organizacional (Carochinho, 2002), sendo definida como a capacidade de fazer valer a sua posição, autonomia e desempenho no seu local de trabalho.

No que se refere à psicologia da educação, ser assertivo é associado à aceitação ou rejeição por parte dos pares, o que por sua vez, quando na infância, terá repercussões no bem-estar, adequação e integração social do adulto. Neste âmbito, assertividade define-se como a capacidade ter comportamentos de partilha, cooperação, respeito pelas regras do jogo, ajuda mútua, entre outros (Welsh & Bjerman, 2006).

No campo da psicologia social, Del Prette e Del Prette (2003) associam a assertividade e a prática de comportamentos assertivos aos processos de grupo, nomeadamente de afiliação e identidade social.

Defendem que o indivíduo será mais ou menos assertivo dependendo da sua compreensão da regulação social em que se insere.

Já no que concerne à psicologia do desenvolvimento e da aprendizagem, a importância dada à assertividade fundamenta-se na importância dada à influência social ao longo de desenvolvimento. O ser humano é, desde que nasce, exposto a diversas interações sociais, que influem sobre o seu desenvolvimento pessoal e social. Foi neste sentido que Bandura (1989) apresentou a teoria da aprendizagem social, que permite compreender como se processa o desenvolvimento e aprendizagem individual, através das relações que se estabelecem com os outros. Pressupõe que o ser humano é um organismo activo, que recebe informação de modelos, pessoas significativas com que se relaciona ao longo da vida, a qual lhe permite aprender não só comportamentos mas também regras de conduta, atitudes inerentes ao comportamento. Esta aprendizagem pode ou não ser posta em prática, dependendo de processos cognitivos que incentivam ou não a imitação e reprodução de comportamentos observados e aprendidos. Neste âmbito, a assertividade surge como uma atitude inerente à comunicação humana interpessoal, verbal e não verbal, aprendida por modelagem, por observação de modelos desde a infância, e cuja prática é influenciada por processos cognitivos que inibem ou não o comportamento assertivo.

A assertividade surge, assim, como um constructo complexo e multidimensional, cujas dimensões são diferentemente valorizadas em função dos objectivos ou âmbito de estudo. Ainda assim, é consensualmente associada ao desempenho social do indivíduo, inserindo-se na categoria de competência social, ou seja, do conjunto de aptidões emocionais, sociais e cognitivas necessárias a que o indivíduo seja capaz de construir uma adaptação social bem sucedida, a qual varia em função do contexto e grau de maturação ou desenvolvimento da pessoa, sendo necessário que o indivíduo possua competências diversas para se relacionar, e que as possa ir adequando às exigências contextuais e desenvolvimentais com que se depara em cada interacção social.

ASSERTIVIDADE OU A AUTENTICIDADE DO EU

Carochinho (2002) define a assertividade centralizando-a em três aspectos essenciais: a capacidade de controlar e gerir as próprias emoções na expressão pessoal, de modo que não influam negativamente no desempenho social; a capacidade de realizar uma análise adequada das exigências da situação, para responder-lhe da forma mais apropriada; o pôr ou não em prática determinados comportamentos que se definem como assertivos.

Pearson (1979) e Rathus (1973) focam este último aspecto da assertividade, definindo e avaliando-a em função do comportamento verbal e não verbal que implica, nomeadamente o fazer pedidos, discordar activamente, expressar os próprios direitos e sentimentos e defender-se a si mesmo. Posteriormente, Lange e Jukubowski (1976, citados por Del Prette & Del Prette, 2003) definem a assertividade como o agir visando a

afirmação dos próprios direitos e expressão dos próprios pensamentos, sentimentos e crenças, de maneira directa, honesta e apropriada, introduzindo a salvaguarda de que tal não viole os direitos dos outros.

Nesta sequência, Martins (2005) define a assertividade como função da existência de um “eu-afirmativo” e um “eu-receptivo”. O primeiro diz respeito à capacidade de tomar consciência dos próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos e expressá-los de forma clara e autêntica, aceitando-os como parte representativa de si mesmo e da forma como vê-se o mundo. O segundo refere-se à procura de partilha e respeito pelo ponto de vista do outro, valorizando-o enquanto pessoa com iguais direitos que o próprio.

Por seu turno, Castanyer (2005) define o ser assertivo como a capacidade de se auto-afirmar e expressar e defender os próprios direitos, sem se deixar manipular e sem manipular o outro, tentando chegar a um acordo mutuamente vantajoso.

Por fim, Park e Yang (2006) realizaram uma análise conceptual do conceito da assertividade e concluíram que ela é composta por atributos classificados em auto-estima, compreensão por outros, clarificação do assunto em questão, comunicação verbal e não verbal, reportando-se, portanto, a componentes referentes ao eu, ao outro e à relação entre ambos.

O conceito de assertividade tem evoluído ao longo do tempo. Sempre associada a uma postura ou atitude inerente à forma de comunicar com o outro, as primeiras definições propostas referem a assertividade apenas como uma forma de se defender e fazer valer os próprios direitos em caso de injustiça. Só mais tarde esta definição passa também a incluir a importância da empatia pelo outro, seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, reconhecendo-lhe iguais direitos e deveres que ao próprio. Neste sentido, a assertividade implica que o indivíduo se respeite e valorize a si próprio e também ao outro, estabelecendo relações horizontais, pautadas pela cooperação, negociação, equilíbrio, compromisso e busca de benefícios mútuos.

A assertividade parece surgir, assim, como uma atitude de mutualidade entre o eu e o tu, adquirida por princípios de aprendizagem social, que se operacionaliza em determinados comportamentos, sendo os mesmos o alvo preferencial das conceptualizações na área.

Ao definir assertividade é forçoso definir os comportamentos e postura que se lhe associam, ou seja, não apenas o que se faz mas também como se faz. O comportamento assertivo caracteriza-se por ser activo e não apenas reactivo; ser honesto e directo, não recorrendo a artimanhas ou manipulações mas exprimindo-se sem rodeios ou justificações excessivas (Martins, 2005); ser capaz de comunicação alternada com o outro, atendendo tanto ao próprio discurso como ao do outro e à forma como ele reage ao discurso do próprio. A postura assertiva caracteriza-se pelo olhar directo e seguro, a expressão facial concordante com o conteúdo verbal, o tom de voz médio, uniforme, bem modulado, a posição direita, próxima, segura e relaxada mas não invasiva (Castanyer, 2005).

Quando o indivíduo não pratica comportamentos assertivos, diz-se que tem défice ou falha ao nível da assertividade. Caracterizando-se por ser um conceito multidimensional, são várias as dimensões que podem, em conjunto ou individualmente, estar a comprometer o desempenho assertivo do indivíduo, salvaguardando, à partida, que o indivíduo conhece os seus direitos e não rejeita consciente e abertamente defendê-los.

Castanyer (2005) faz uma síntese de alguns modelos que permitem explicar a influência de diferentes factores na prática de comportamentos assertivos.

Antes de mais, indivíduo pode não ter tido acesso a modelos assertivos adequados, não tendo aprendido a ser assertivo.

Tendo aprendido a ser assertivo e como fazê-lo, o indivíduo pode ainda assim não o fazer, por influência de processos cognitivos. Por um lado, os comportamentos assertivos poderão ter sido associados, por experiências repetidas, a estímulos negativos, levando o indivíduo a esperar e temer que tal repita se for chamado a ser assertivo, sentindo-se ansioso, pelo que evita a todo o custo situações em que tal possa acontecer. Por outro, o indivíduo pode viver segundo crenças estabelecidas e enraizadas acerca de si próprio e do outro que o impedem de comportar-se assertivamente.

Estas dificuldades ao nível do comportamento assertivo levam a que o indivíduo adopte determinados estilos de comunicação não assertivos.

QUANDO NÃO SE É ASSERTIVO... OUTRAS FORMAS DE COMUNICAR

As formas de comunicar não assertivas mais comumente faladas são a passiva, a agressiva e a manipulativa.

A forma de comunicação passiva caracteriza-se por comportamentos de submissão e aceitação total da opinião e poder do outro sobre si próprio, os próprios direitos, pensamentos e sentimentos. O indivíduo passivo não expressa os seus direitos ou opiniões, não luta por fazê-los valer, sendo facilmente dissuadido e fazendo na maioria das vezes não o que julga como correcto e apropriado mas o que outrem lhe afirma como tal. Temendo acima de tudo ser julgado, abandonado, criticado pelo outro, o indivíduo passivo tem como sua primeira prioridade satisfazer as necessidades e desejos do outro, muitas vezes nem sequer tomando consciência de quais são os seus e se diferem ou não dos do outro.

Apresenta-se como insignificante, falando em tom baixo, sem contacto ocular, com uma postura encolhida e sempre pronto a pedir desculpa (Jardim & Pereira, 2006). Sente-se, de facto, cada vez mais insignificante, perdendo a sua auto-estima, auto-respeito e auto-confiança, à medida que não se sente realizado e não sente que qualquer outro se preocupe em agradar-lhe (Martins, 2005). O seu papel é agradar e satisfazer, descurando o ser agradado ou satisfeito, o que se torna desgastante, frustrante e não gratificante.

O indivíduo com um estilo de comunicação passiva pode nunca ter aprendido a comunicar assertivamente, tendo sido incentivado ao longo do seu desenvolvimento a adoptar uma atitude de submissão e obediência ao outro e desconsideração por si próprio. Assim constrói a crença de que não deve procurar satisfazer as suas

necessidades ou direitos, devendo, pelo contrário, sempre agradar aos outros como primeira prioridade. Mesmo que chegue a experimentar relações que lhe permitam aceder e aprender a atitude assertiva, estará já submerso numa crença pessoal central que o impedirá de passar essa atitude a comportamento. Se a isto se aliar o reforço negativo face à tentativa de ser assertivo, o indivíduo terá ainda de lidar com a ansiedade suscitada pela hipótese de confronto assertivo, que lhe confirma e fortalece a sua crença central.

Em oposição à postura passiva surge a forma de comunicação agressiva. Caracteriza-se por uma postura de superioridade, de necessidade imperiosa de fazer valer as próprias opiniões, desejos, projectos (Jardim & Pereira, 2006). O indivíduo agressivo mostra total desinteresse pelos outros, suas opiniões e necessidades, que considera inferiores às próprias e, portanto, não dignas de ser ouvidas ou consideradas, mas sim alvo de menosprezo, humilhação e desvalorização. O objectivo da relação é usar os outros explicitamente como meio adjuvante a atingir os próprios fins e de, pela sua inferioridade e submissão, fazerem sobressair a superioridade pessoal.

Para tal, o indivíduo usa uma postura altiva, um tom de voz elevado, um olhar demasiado fixo e invasivo, violência verbal e mesmo física, gestos ameaçadores, expressão facial zangada e controladora, que exige ao outro que se vergue e diminua (Castanyer, 2005).

Também a agressividade é aprendida por modelagem. Um indivíduo agressivo conviveu provavelmente com modelos agressivos e viu esses comportamentos serem reforçados e/ou permitirem a obtenção de benefícios, para si mesmo ou para o modelo. Assim cria a crença de que ser agressivo é a forma mais útil de concretizar os próprios objectivos e de que tem o direito a ver todos os seus objectivos concretizados. Age, portanto, de acordo com aquilo em que acredita.

Uma terceira postura a referir é a forma de comunicação manipulativa. É mais difícil de identificar e caracterizar por consistir de uma postura coberta, latente. O indivíduo manipulativo joga com os sentimentos e opiniões do outro, usando ironia, sarcasmo, comunicação indirecta, vitimização (Moreira, 2004a), de modo a levá-lo a concordar com o próprio. Sem confiança suficiente em si mesmo para se mostrar tal qual é, o indivíduo manipulativo apresenta-se com uma aparência de concordância, de apreço, sob a qual esconde ressentimentos, inveja, que transmite de forma desonesta, em pessoas ou contextos irrelevantes.

Trata-se de um indivíduo que aprendeu ao longo do seu desenvolvimento que não poderá valer por si próprio, não será considerado se se apresentar tal qual é. A única forma de obter algum poder é usando e maximizando as falhas de outros mais frágeis ou sensíveis em seu benefício pessoal, o que acabará por levar, na maioria dos casos, à cessação dessas relações.

Comunicamos e relacionamo-nos com os outros da forma que nos parece mais adequada a concretizar os próprios objectivos. Essa forma pode ou não considerar os outros. O indivíduo que adopta uma postura

assertiva considera o outro como alguém digno, valioso, respeitável, tal como se vê a si mesmo, por isso sendo capaz, disponível e desejoso de se expressar, de se otimizar na relação gratificante que estabelece com o outro. Ao buscar os seus objectivos não esquece mas, pelo contrário, considera também os do outro. Por seu turno, o indivíduo passivo vê o outro como seu superior, vendando a si mesmo, em consequência, o direito de se expressar e defender, por ser inferior. Pelo contrário, o indivíduo agressivo perspectiva o outro como inferior, sem papel ou relevância, assumindo uma postura de superioridade e poder. O indivíduo manipulativo, por seu lado, considera o outro como um meio para obter um fim, dirigindo-se a ele sem consideração real pelos seus sentimentos ou pensamentos, mas apenas enquanto lhe seja útil conhecê-los. Vemos, assim, que a forma como o indivíduo vê o outro não pode ser desligada da forma como se vê a si mesmo e como interage com o outro. Nenhum destes três aspectos deve ou pode ser negligenciado quando se fala de estilos de comunicação, nomeadamente quando se fala de assertividade.

AVALIAÇÃO DO COMPORTAMENTO ASSERTIVO

Actualmente, quando recorremos a pesquisa pela Internet, deparamo-nos facilmente com variados testes para avaliação da assertividade. No entanto, a sua grande maioria não são validados ou alvo de qualquer estudo para garantir que avaliem de facto a complexidade inerente ao conceito, caracterizando-se por um método de resposta, cotação e interpretação puramente pessoal e subjectiva.

Em alguns livros publicados, nomeadamente, Jardim e Pereira (2006) ou Martins (2005) encontramos escalas construídas pelos autores para um objectivo específico, que permitem ao leitor obter alguma informação acerca das suas competências, mas sem que essa informação possa ser generalizada, devendo ser utilizada com as devidas cautelas.

No que se refere a testes teoricamente fundamentados e com uma análise validativa consistente, verifica-se que a maioria das provas existentes têm origem nas décadas de sessenta e setenta. Exemplos dessas escalas são a Escala de Assertividade de Wolpe-Lazarus (WLAS, 1966), ou a Escala de Assertividade de Rathus (RAS, Rathus, 1973), aferidas ou adaptadas para diversos países e para diversos objectivos específicos. De referir que esta última se encontra traduzida e adequada para a população portuguesa, por Detry e Castro (1996).

Mais recentemente, embora sem terem conseguido obter o mesmo destaque ou divulgação dos primeiros, alguns autores preocuparam-se em construir novas escalas para avaliar o comportamento assertivo. É o caso da Escala de Comportamento Assertivo (Assertive Behavior Scale – ABAS, Onyeizugbo, 1998), construída para a tese de mestrado do autor, mas apenas reutilizada pelo mesmo em estudos posteriores.

De referir a Bateria de Assertividade (Assertiveness Battery, Lorr & More, 1980), construída como uma tentativa de considerar a complexidade inerente ao conceito de assertividade, constituindo-se por quatro escalas, cada uma dirigida a uma das dimensões que os autores descrevem como compondo o constructo: directividade, assertividade social, defesa dos próprios interesses e independência. Primando pela tentativa

de operacionalizar numa escala a multidimensionalidade do constructo de assertividade, estudos posteriores (Ray, 1981, 1986) vieram pôr em causa a validade de constructo desta prova.

Foram, ainda, desenvolvidas formas de avaliação da assertividade dirigidas a objectivos mais específicos, como sejam, a Escala de Assertividade para Adolescentes (ASA, Lee, Hallberg, Slemon & Haase, 1985) ou a Escala de Assertividade Sexual para Mulheres (SAS, Morokoff, Quina, Harlow, Whitmeire, Grimley, Gibson & Burkholder, 1997), denotando não só o interesse crescente que a área da assertividade tem tido, o quanto se tem tornado mais abrangente e complexa, e, também, a análise cada vez mais parcelar de que é alvo.

Estas escalas parecem versar a assertividade enquanto manifesta em comportamentos observáveis. O indivíduo é levado a avaliar se os comportamentos que usualmente adopta são mais ou menos próximos do que se considera serem os comportamentos de quem adopta uma postura assertiva. No entanto, a maioria dos comportamentos considerados referem-se à auto-expressão adequada e autêntica, e à defesa dos próprios direitos. Pensamos que a operacionalização do conceito de assertividade sairia beneficiada se fossem considerados, também, comportamentos relativos à empatia e respeito pelo outro, como por exemplo a capacidade de ceder e alternar a palavra com o outro, e relativos ao tipo de relação estabelecida, nomeadamente se se caracteriza pelo cumprimento de ordens, ou, pelo contrário, pelo dar ordens a cumprir.

INTERVIR E PROMOVER ESTILOS DE COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

Constatadas as vantagens do ser e agir assertivamente, ganha especial relevo conhecer a melhor forma para intervir, promovendo e incentivando a atitude e comportamento assertivo.

Os programas de treino ou intervenção na assertividade têm sido dirigidos aos mais diversos objectivos: o aumento do uso do preservativo, a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis (Sterk, 2002; Weinhardt, Carey, Carey & Verdecias, 1998), a prevenção do consumo de álcool (Newcomb, Rabow, Hernandez & Monto, 1997; Goldberg-Lillehoj, Spoth & Trudeau, 2005) ou de substâncias, a gestão de situações de divórcio (Sally & Mia, 2000), o lidar com o *bullying* na escola, o aumento da auto-estima (Shimizi, Kubota, Mishima & Nagata, 2004). Vemos, assim, a importância dada à competência assertiva para o bem-estar físico, pessoal e social do indivíduo.

Por isso mesmo, existem também programas de treino de assertividade gerais, dirigidos a que o indivíduo aumente o seu nível de competência assertiva, para que possa fazer face adequadamente a qualquer necessidade contextual com que se depare.

A título de exemplo, podemos referir o “Programa de Treinamento de Habilidades Sociais” (Del Prette & Del Prette, 2005 citados por Jardim & Pereira, 2006) e, construído em Portugal para a população portuguesa, o programa “Olá, Obrigado! – Competências sociais e Assertividade” (Moreira, 2004b). O primeiro aborda a assertividade como uma de entre outras competências sociais, dedicando-lhe um módulo de intervenção. É dirigido a crianças e adolescentes, procurando o ensino/aprendizagem de competências e sua prática, com base em princípios de intervenção cognitiva. O segundo é dirigido a crianças para aplicação em contexto

escolar (Moreira, 2004a). Comporta materiais especificamente construídos para permitir às crianças compreender, reconhecer e adquirir competências assertivas, mas não é considerada a prática necessária dessas mesmas competências nem a necessidade de reforçar comportamentos adequados como forma de generalizar a sua prática.

Existem princípios gerais inerentes a estes programas que devem ser considerados em qualquer forma de intervenção no défice de assertividade. Fundamentam-se nos princípios da terapia cognitivo-comportamental e da teoria da aprendizagem social.

Para qualquer tipo de terapia cognitivo-comportamental, em que o indivíduo é chamado a pensar e tomar consciência sobre si próprio, é necessária motivação, que depende do indivíduo considerar que tem um problema, que afecta o seu bem-estar e funcionamento pessoal, social e/ou profissional e de o indivíduo perceber o tipo de intervenção a que será sujeito como útil e adequada ao seu problema e ao seu modo de perceber a realidade. O terapeuta pode ajudar ao concretizar destas condições, ajudando o indivíduo a reconhecer a valia das competências a adquirir na sua vida pessoal.

Estabelecida a motivação e investimento na terapia, bem como a sua natureza, é necessário definir exacta e claramente o défice que o indivíduo apresenta, recorrendo a uma observação e análise rigorosa e minuciosa do comportamento problema, neste caso, de comportamentos não assertivos adoptados em contextos em que o assertivo seria o mais adequado. Conhecer e compreender o que leva o indivíduo a manter uma postura não assertiva é essencial para adequar a ênfase colocada em diversas estratégias de intervenção.

Para esta compreensão devemos remeter para os modelos explicativos do défice de assertividade previamente apresentados. Referem-se aos dois aspectos essenciais referentes à assertividade: a atitude assertiva e o comportamento assertivo, sendo que o segundo não pode existir sem o primeiro, mas o contrário não se verifica.

O primeiro modelo justificativo apresentado refere-se à não existência de uma competência aprendida: a atitude assertiva nunca foi adequadamente aprendida, pelo que não se pode esperar existirem comportamentos consequentes. O fulcral neste caso seria ensinar a atitude, sob a qual fundamentar uma prática de comportamentos posterior. Para tal, serão úteis técnicas de instrução e modelagem. O indivíduo será incentivado a praticar as competências que vai aprendendo em contextos e situações cada vez mais exigentes, à medida das suas crescentes competências, recebendo *feedback* acerca do seu comportamento e reforços consistentes com a sua evolução.

No segundo e terceiro modelos apresentados, a atitude foi aprendida mas não é manifesta em comportamentos pela influência de processos cognitivos.

Quando o indivíduo criou uma associação cognitiva ao longo do seu desenvolvimento entre a adopção de uma postura assertiva e resultados adversos, verá o seu desempenho influenciado por sentir-se ansioso. A ênfase de intervenção, neste caso, será em reduzir a ansiedade e sua influência, recorrendo a técnicas de

relaxamento muscular e controlo da respiração. Ao lidar com a ansiedade será necessário também realizar reestruturação cognitiva, controlando o papel dos pensamentos automáticos negativos no escalar da ansiedade.

Por fim, quando o indivíduo age não assertivamente porque tal vem de encontro aos pensamentos e crenças centrais sobre si próprio, a ênfase de intervenção deverá ser a reestruturação cognitiva. O indivíduo deverá ser levado a analisar a validade e veracidade dos seus pensamentos automáticos acerca de si mesmo e dos outros em situações de interacção, evoluindo até chegar a avaliar as próprias crenças centrais, componentes essenciais da própria identidade. O terapeuta deve ser, neste caso, um apoio constante ao indivíduo, para que ele possa reconstruir a sua auto-estima e identidade pessoal.

Todas estas estratégias são normalmente usadas numa intervenção ou treino de assertividade, até porque se complementam, sendo ao usá-las de forma complementar que se obtêm os melhores resultados. A prática comportamental para o teste de competências comportamentais e cognitivas nunca pode ser descurada.

REFLEXÃO FINAL

Tendo sido alvo de conceptualização apenas na segunda metade do século XX, a assertividade revela-se como um conceito actual de elevada importância ao nível das relações humanas, amplamente estudado e de aplicação aos mais diversos contextos.

Apesar de só recentemente ter sido estudada numa perspectiva científica, a competência assertiva tem sempre sido inerente à relação humana. Os ditados populares fazem-lhe referência, embora indirectamente: “O auto conhecimento é o princípio para o auto aperfeiçoamento”, “Dinheiro perdido, nada perdido, saúde perdida, muito perdido, carácter perdido, tudo perdido”, “Não há pior inimigo que um falso amigo”, referem a importância da honestidade e autenticidade do eu, tanto em si próprio como no outro; “Não faças aos outros o que não gostas que te façam a ti” fala do respeito necessário pelo outro, tanto como por si mesmo; “Não há que ser forte, há que ser flexível” remete para a necessidade de adaptar as próprias competências às exigências da situação, sendo todas estas características inerentes à assertividade.

Uma análise retrospectiva na área permite-nos compreender melhor o que subjaz a esta forma de interacção, bem como as suas vantagens, tanto a nível pessoal, como o aumento da auto-estima, da satisfação das próprias necessidades, do auto-respeito, da auto-eficácia; como a nível social, como a possibilidade de estabelecer relações mútuas e significativas; ou a nível profissional, sendo-se capaz de estabelecer objectivos realistas e persistir na sua concretização, fazendo valer o próprio desempenho.

Sendo a assertividade uma competência útil ao bem-estar do indivíduo desde a sua infância, altura em que começa a desenvolver-se e consolidar-se, torna-se cada vez mais importante a formação inicial e contínua na área junto aos agentes educativos, particularmente aos envolvidos ao nível da infância e adolescência, fases de vida em que as relações sociais ganham suprema importância. Por um lado, devem estar preparados para incluir na sua relação com a criança ou adolescente o incentivo à prática de comportamentos assertivos; por

outro, devem estar atentos para alertar quando o défice nas suas competências assertivas estiver a perturbar o seu desenvolvimento e equilíbrio, para que possa precocemente ser-lhe prestado o apoio mais adequado, contribuindo para a sua mais fácil adaptação social futura.

A infância e adolescência surgem como contextos por excelência para aprender e praticar competências assertivas, além de depender em muito delas o bem-estar e desenvolvimento. É na infância que a criança inicia relações horizontais, que serão a base de formas de relacionamento adulto; é na adolescência que o adolescente toma consciência e valoriza o ser alvo de avaliação e aceitação por parte dos pares. Ser capaz de estabelecer relações assertivas nestas fases de desenvolvimento parece ser um factor protector para relacionamentos saudáveis na idade adulta.

Contudo, na sociedade contemporânea, em mudança rápida e permanente, o indivíduo é levado a confrontar-se com situações novas e a realizar aprendizagens ao longo de todo o seu ciclo de vida, o que é também verdade no caso da assertividade. Nomeadamente, além da interacção face a face, é possível hoje em dia interagir via Internet, onde o ser assertivo é mais fácil por não implicar a componente emocional de olhar e considerar o outro; a concorrência profissional crescente a que hoje se assiste leva muitos indivíduos a sentir o imperativo de submeter-se a quaisquer exigências apenas para manter um trabalho; a diversificação cultural que se verifica cada vez maior, mesmo em Portugal, com a abertura do espaço europeu, aumenta a diversidade de regras e expectativas sociais com que o indivíduo tem de conviver e adaptar-se. Tudo isto são situações que exigem do indivíduo uma maior capacidade de gerir as suas interacções sociais, de forma a retirar delas satisfação pessoal por não se trair a si mesmo e também satisfação social, mantendo relações úteis e gratificantes ou mantendo um emprego.

A assertividade está, portanto, presente em toda a vivência humana, em todos os momentos em que o indivíduo se relaciona, consigo mesmo e com o outro. Apesar do conceito receber diferentes enfoques em função da área de estudo em causa, nunca deixa de ser uma competência social, que por isso concerne ao si próprio, ao outro e à relação que se estabelece entre ambos. Ser assertivo é encontrar o equilíbrio, gerir da melhor forma estes três vectores, sendo individual e autêntico, e sendo social, respeitando e adequando-se às regras do grupo social em que se insere. Ser assertivo é conhecer, respeitar e fazer valer a própria individualidade, na relação com um grupo social a que se deseja pertencer.

Agir assertivamente é condição para o bem-estar pessoal, pela consciência, aceitação e valorização de si mesmo; para que se contribua para o bem-estar do outro, fazendo-o sentir-se atendido, respeitado e valorizado; e para que se construam relações fomentadoras de realização e construção pessoal e social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Azais, F. & Granger, B. (1995). Disorders of assertiveness and social anxiety. *Annual Medical Psychology*, 153 (10), pp.667-675.
- Bandura A. (1989) Social Cognitive Theory. *Annals of Child Development*, 6, pp. 1-60.

- Carochinho, J. (2002). Assertividade e compromisso organizacional: evidências de um estudo empírico. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1, pp. 37-52.
- Castanyer, O. (2005). *Assertividade e auto-estima*. Coimbra: Edições Tenacitas.
- Del Prette, A. & Del Prette, Z. (2003). Assertividade, sistema de crenças e identidade social. *Psicologia em Revista*, 9 (13), pp. 125-136.
- Detry, B. & Castro, M.L.F. (1996). A escala de assertividade de Rathus: versão portuguesa. In L. Almeida, S. Araújo, M.M. Gonçalves, C. Machado & M. Simões (orgs.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*, IV. Braga: APPORT (pp. 357-363).
- Goldberg-Lillehoj, C., Spoth, R. & Trudeau, L. (2005). Assertiveness among young rural adolescents: relationship to alcohol use. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse*, 14 (3), pp. 39-68.
- Jardim, J. & Pereira, A. (2006). *Competências pessoais e sociais – guia prático para a mudança positiva*. Porto: ASA Editores.
- Lee, D.Y, Hallber, E.T., Slemon, A.G. & Haase, R.F. (1985). An assertive scale for adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 41 (1), pp. 51-57.
- Lorr, M. & More, W.W. (1980). Four dimensions of assertiveness. *Multivariate Behavioral Research*, 15 (2), pp. 127-138.
- Martins, V. (2005). *Seja assertivo – como ser direto, objetivo e fazer o que tem de ser feito: como construir relacionamentos saudáveis usando a assertividade*. Rio de Janeiro: Elsevier
- Moreira, P. (2004a). Parte IV – Competências sociais. In Moreira, P., *Ser professor: competências básicas...3*. Porto: Porto Editora (pp. 111-141).
- Moreira, P. (2004b). *Olá, obrigado – competências sociais e assertividade*. Porto: Porto Editora.
- Morokoff, P.J., Quina, K., Harlow, L.L., Whitmire, L., Gimley, D.M., Gibson, P.R. & Burkholder, G.J. (1997). Sexual Assertiveness Scale (SAS) for women: development and validation. *Journal of Personal and Social Psychology*, 73 (4), pp. 790-804.
- Newcomb, M.D., Rabow, J., Hernandez, A.C. & Monto, M. (1997). Two varieties of helping drunk-driving intervention: personal and situational factors. *Journal of Studies of Alcohol*, 58 (2), pp. 191-199.
- Onyeizugbo, E.U. (1998). The role of gender, age and educational level in assertiveness and marital adjustment. *Unpublished master's thesis*, University of Nigeria, Nsukka.
- Park, H.S. & Yang, Y.O. (2006). A concept analysis of assertiveness. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 30 (3), pp. 468-474.
- Pearson, J.C. (1979). A factor analytic study of the items in the Rathus Assertiveness Schedule and the Personal Report of Communication Apprehension. *Psychological Reports*, 54, pp. 851-854.
- Rathus, S. A. (1973). A thirty item schedule for assessing assertive behaviour. *Behavior Therapy*, 4, pp. 298-406.

- Ray, J. (1981). Authoritarianism, dominance and assertiveness. *Journal of Personality Assessment*, 45 (4), pp. 390-397.
- Ray, J. (1986). Assertiveness as authoritarianism and dominance. *Journal of Social Psychology*, 126, pp. 809-810.
- Sally, H. & Mia, N. (2000). Becoming stronger at broken places: a model for group work with young adult from divorced families. *Journal for Specialists in Group Work*, 25 (1), pp. 50-66.
- Shimizu, T., Kubota, S., Mishima, N. & Nagata, S. (2004). Relationship between self-esteem and assertiveness training among japanese hospital nurses. *Journal of Occupational Health*, 46 (4), pp. 296-298.
- Sterk, C. (2002). The health intervention project: HIV risk reduction among African American women drug users. *Drug Use, HIV/AIDS, and health outcomes in racial and ethnic populations*, 117 (1), pp. 88-95.
- Weinhardt, L.S., Carey, M.P., Carey, K.B. & Veredecias, R.N. (1998). Increasing assertiveness Skills to reduce HIV risk among women living with a several and persistent mental illness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66 (4), pp. 680-684.
- Welsh, J. & Bjerman, K. (2006). Social Competence. In *Encyclopedia of Childhood and Adolescence*. Documento online: http://www.findarticles.com/p/articles/mi_g2602/is_0004/ai_2602000487