

A falta de assertividade como fator de contribuição para o aumento das DST

Yda Maria de Souza Bittencourt*

Para que melhor possamos compreender os problemas resultantes da falta de assertividade, devemos, primeiramente, esclarecer o que significa o termo *assertividade*.

Assertividade é a terminologia usada para designar um determinado tipo de comportamento: o comportamento assertivo ou afirmativo.

Segundo Wolpe⁽¹⁾, o comportamento afirmativo seria "o comportamento interpessoal envolvendo a expressão honesta e relativamente direta de pensamentos e sentimentos".

Alberti e Emmons⁽²⁾ já o descrevem como "o comportamento que torna a pessoa capaz de agir em seus próprios interesses, de se afirmar sem ansiedade indevida, de expressar sentimentos sinceros, sem constrangimento".

Nossa orientação cultural em relação ao desenvolvimento da assertividade é inadequada.

Na família, o indivíduo é, geralmente, logo censurado se decide defender seus direitos. Frequentemente ouve: "Não ouse falar desse modo", "Não diga não a sua tia", "Crianças não têm opinião", etc. Essas frases, usadas pelos pais, levam as crianças à não-assertividade.

Os professores também recompensam as crianças quietas, bem comportadas, que não questionam o sistema, enquanto aquelas que o fazem são repreendidas ou tratadas com desprezo.

Geralmente as pessoas confundem agressão com asserção, mas o indivíduo assertivo não prejudica os outros; é aberto e flexível, genuinamente preocupado com os direitos alheios, e é ainda capaz, concomitantemente, de estabelecer muito bem seus próprios direitos.

Há também uma noção incorreta, de que os ideais religiosos de fraternidade são incompatíveis com os bons sentimentos experimentados com o próprio eu e com o sentimento de tranquilidade e confiança nas relações com os outros. Na verdade, o ser assertivo não diverge dos ensinamentos dos principais grupos religiosos.

Segundo Fensterheim e Baer⁽³⁾, o indivíduo verdadeiramente afirmativo possui quatro características:

(1) Sente-se livre para se revelar. (Diz: "Eu penso", "Eu acho", etc.).

(2) É capaz de comunicar-se com outras pessoas em qualquer nível.

(3) Possui uma orientação ativa diante da vida, buscando o que quer.

(4) Age de modo que ele próprio respeita. (Sabe que nem sempre vai triunfar, mas sempre tenta e, se perder ou empatar, conserva o respeito por si próprio).

A influência não-assertiva de alguns sistemas sociais básicos resulta em uma barreira de limitações a ações que levam à auto-realização de muitas pessoas.

As consequências dessa educação inadequada começam a se tornar mais evidentes na adolescência, quando o indivíduo começa a sentir necessidade de criar seu próprio código de valores, estabelecer novos vínculos de amizade e amor. Quando não foi desenvolvida uma auto-estima e auto-imagem positiva, o jovem sente-se altamente inseguro, e emite comportamento de submissão que o leva a aceitar tudo que é proposto pelos membros do grupo ao qual deseja pertencer. Por medo de não ser gostado, sente-se incapaz de dizer não, discordar ou reivindicar algo a que tenha direito.

Essa maneira de se comportar, sendo sempre manipulado pelos outros, que se inicia na infância, vai se tornando cada vez mais condicionada, formando um adulto sem vontade própria, sempre preocupado em não magoar, achando que a vontade e opinião do outro é mais importante.

Na vida sexual, as dificuldades decorrentes do fato de não se expressar corretamente são muitas, e geram grandes sofrimentos para o indivíduo, que deveria manter a comunicação com o parceiro respeitando os seguintes pontos, segundo Smith⁽⁴⁾:

- ser específico: dizer exatamente o que deseja;
- ser sincero: não mentir para agradar;
- respeitar o outro: admitir discordância;
- saber dizer não: para não se violentar;
- saber ouvir não: aceitar a recusa como direito do outro.

Com relação às D.S.T., podemos dizer que, se qualquer pessoa pode contrai-la através de relação sexual com par-

* Psicóloga Clínica Comportamental, Terapeuta e Orientadora Sexual Setor de D.S.T. e Adolescente da UFF.

ceiro(a) infectado(a), e a promiscuidade, homossexualismo e a não-utilização de preservativos favorecem o seu aparecimento, a falta de assertividade é um dos fatores que contribuem para o seu aumento, visto que leva muitas pessoas a ter relações sexuais sem querer de fato, com pessoas que pouco conhecem e sem nenhuma proteção, por medo de parecerem ridículas ou serem rejeitadas caso não ouçam ou façam alguma exigência.

O não-assertivo não sabe falar com convicção, seu tom de voz e expressão corporal não convencem e na maioria das vezes os outros se aproveitam disso.

O simples fato de pensar, no caso da mulher, em pedir para o parceiro usar camisinha já a faz entrar em pânico, com medo de desagradar alguém que, afinal, está lhe dando carinho.

No caso do homem, fica impossível admitir não estar a fim de transar com certa mulher, pois não seria um comportamento aceitável socialmente.

Segundo Wolpe, o temor eliciado por pares heterossexuais poderá desviar o paciente para a homossexualidade, e a dificuldade de dizer "não", devida a baixa auto-estima e necessidade de agradar, também pode levar ao homossexualismo e à promiscuidade.

Dessa forma, o não-assertivo vai se expondo mais a certas doenças bem como as propagando a cada nova relação, por vergonha e medo de avisar ao parceiro sobre o problema.

Devemos começar a valorizar, e a recompensar, as asserções de cada indivíduo, reconhecendo seu direito à auto-expressão, sem medos e culpas, valorizando seu direito à opinião, e reconhecendo sua contribuição, que é única.

Muitas pessoas procuram, hoje, a psicoterapia para li-

var-se de ansiedade ou depressão, resultantes da falta de assertividade. Através da terapia individual ou de grupo, aprendem novas formas de comunicação cujas recompensas sociais obtidas servem de reforçadores para novas asserções.

Admitimos, entretanto, que a prevenção é mais fácil de ser feita, e que pode ser conseguida através de experiências de controle permitidas ao indivíduo desde a infância, por uma educação adequada, como preconiza Seligman⁽⁵⁾.

A educação deve ser um processo que afirme o direito da criança de não se envergonhar de si mesma, de não ter medo de expressar suas necessidades e direitos. A educação deve tornar a criança capaz de reconhecer seu corpo, mente e emoções como legítimos e valiosos, e como componentes de ser e tornar-se completamente humano.

Personalidade Histérica:

Designação dada ao indivíduo superficial, que expressa sentimentos e sensações de forma exagerada e teatral, a fim de satisfazer a necessidade de ser notado e ser o centro das atenções.

Geralmente apresenta dificuldades sexuais, apesar de simular comportamento extremamente sensual e provocativo.

Referências:

1. WOLPE, JOSEF — Prática de terapia comportamental — São Paulo, Brasiliense, 1981.
2. ALBERTI, ROBERT; EMMONS, MICHAEL — Comportamento Assertivo: um guia de auto-expressão. Belo Horizonte. Interlivros, 1978.
3. FERNSTERHEIM, HERBERT-BAER JEAN — Não diga sim quando quer dizer não. Rio de Janeiro, Record, 1975.
4. SMITH, MANUEL — Quando digo não me sinto culpado — Rio de Janeiro, Record, 1975.
5. SELIGMAN, MARTINS — Desamparo: sobre depressão, desenvolvimento e morte. São Paulo, Epu, 1977.

Métodos para Não Engravidar

Educação e Avaliação

Um livro que mostra as vantagens, desvantagens, modo de usar e falhas de todos os métodos anticoncepcionais

**Mauro Romero Leal Passos
Luiz Carlos de Souza
Rubem Avelar Goulart Filho**

Editora Cultura Médica Ltda.