



A assertividade e seus arquétipos opostos

Ana Elisa Moreira-Ferreira
Diretora Executiva da Univoz
Fga. Ma. Coach e Consultora em Comunicação Humana

Foto .Pexels

Você sabe o que são arquétipos?

Arquétipo nada mais é do que um modelo, um padrão. Por exemplo, se perguntassem a você qual é seu arquétipo de herói, você responderia qual é o seu modelo de herói, qual é o padrão de herói para você!

Para falar sobre assertividade e seus arquétipos, antes precisamos falar sobre comportamentos humanos. Dentro de cada área da nossa vida, adotamos comportamentos que refletem nossa personalidade. Nossas características somadas à análise do momento, às necessidades que queremos atender, aos sentimentos que emergem em várias situações, determinam nossos comportamentos. Existem, então, pessoas com comportamento mais “explosivo”, outras são mais pacientes, algumas

Fique perto e conecte-se com a gente!

www.univoz.com.br

não conseguem dizer o que sentem, outras mais resilientes e por aí vai.

Comportamento de assertividade é uma dessas formas de lidarmos com as informações, pessoas e situações. Pode fazer parte do traço da pessoa, de sua personalidade, e para esses a prática da assertividade aparece com maior naturalidade e facilidade.

Mas assertividade também é uma habilidade aprendida, desenvolvida com observação, autoconhecimento e práticas. Como nossa personalidade é a mesma, mas nem sempre o comportamento diante de cada situação se mantém, podemos fazer uma escolha consciente entre ser assertivo ou pender para um de seus arquétipos opostos.

O QUE É ASSERTIVIDADE?

Muitas vezes as pessoas compreendem de forma desviada o conceito de assertividade. Usam uma forma exacerbadamente direta, firme, mas com palavras mais duras, com verdades escancaradas, sem zelo pelo outro. Isso não é ser assertivo, mas sim “grosseria”. A assertividade contempla características específicas daquele que fala: direto, objetivo, claro, lidando com a verdade. Mas esse que fala também precisa usar um modo de se posicionar e expressar a

própria ideia sem ferir o próximo, sem ofendê-lo ou desrespeitá-lo. Precisa ainda ter escuta para perceber quem é esse interlocutor e adaptar sua comunicação para seu entendimento.

A assertividade compreendida desta forma apoia muito a gestão de conflito, as conversas difíceis e os momentos de feedback. Hoje, lidamos com um cenário pandêmico em que 80% dos brasileiros se tornaram mais ansiosos, segundo a pesquisa feita da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Isso significa que as pessoas estão mais sensíveis, em um momento de fragilidade. Ser assertivo a ponto de adaptar-se ao outro e escutá-lo genuinamente são práticas que podem ajudar muito os relacionamentos nos tempos atuais, além de facilitar o relacionamento profissional em qualquer situação.

Ainda que a assertividade seja um comportamento de equilíbrio, nem sempre agimos da maneira assertiva. Existem 4 arquétipos opostos que você precisa evitar:



Alguém com perfil **agressivo** (1) tem a tendência de pensar mais nele mesmo do que no outro, o que o permite falar o que pensa sem filtro, e sem se preocupar com o que vai, ou não acontecer. **Não siga esse arquétipo!** Você pode ser sincero sem ferir alguém, e passar a mensagem desejada de forma mais humana.

O perfil **passivo** (2) é o oposto de alguém com arquétipo agressivo. Normalmente, o tipo passivo necessita da aceitação das outras pessoas, e tem dificuldade para falar “não”, acatando sem questionar. Pode ser uma questão de baixa autoconfiança e autoestima que falaremos em outra oportunidade. **Não seja passivo!** Acredite mais em sua potencialidade, busque fortalecimento para se posicionar mais diante das situações.

O arquétipo **passivo-agressivo** (3) é menos evidente, diferente dos dois anteriores. Alguém que é passivo-agressivo não coloca clara e expressamente sua opinião na hora e para a pessoa certa; mas o faz indiretamente através de comentários para terceiros. **Não faça isso!** Exercite assumir a responsabilidade pelas suas ideias. Isso vai te dar mais visibilidade positiva e evita iniciar informações distorcidas e o famoso “radio peão” nas empresas.

Por fim, o **manipulador** (4). Esse perfil também age de forma indireta. Usa a emoção e sentimentos para conquistar o desejado, sem ser objetivo, de forma que o outro fique coagido a aceitar seu pedido. **Não manipule!** Dialogue com honestidade. Dessa forma você ganha credibilidade e a confiança genuína das outras pessoas.

Saiba que ser 100% assertivo, ou seja, em todas as situações, contextos e com todas as pessoas, é muito difícil. Transitamos entre os estilos, mas a busca da assertividade como comportamento preponderante deve ser a meta de um bom comunicador. Com treinamentos, autoconhecimento, práticas guiadas e orientadas conseguimos atingir com maior facilidade esse nível de comunicação assertiva.

Ana Elisa Moreira-Ferreira
Diretora Executiva da Univoz

Fga. Ma. Coach e Consultora em Comunicação Humana

Então, você se considera assertivo? Conte com o apoio da Univoz para o seu desenvolvimento por meio dos cursos online como “Assertividade e Seus Arquétipos”, montando sua Trilha de Aprendizagem que pode incluir eventos como o “Diálogos em Pauta”, Rodas de Conversa, e outras soluções como assessment, sessões de coaching, mentoria, LAB de Assertividade e muito mais.

[Clique aqui](#) e faça sua inscrição agora mesmo!

Fique perto e conecte-se com a gente!

www.univoz.com.br