



Research

Assertividade, Depressão, Modelo Change & Grow

Assertividade é uma habilidade social importante que promove bem-estar pessoal. A maioria das definições de assertividade enfatizam a expressão direta de sentimentos, desejos e pensamentos em contextos interpessoais (Eskin, 2003).

Para Ames e Flynn (2007), a assertividade é a tendência de uma pessoa para defender ativamente e falar sobre os seus próprios interesses.

No caso de pessoas com depressão esta habilidade social encontra-se enfraquecida ou inexistente.

A Assertividade

Nos trabalhos de Mooney, Eisenberg e Eisenberg (1994), a assertividade é um meio de transmitir algo sem ser ofensivo, nem prejudicar o outro.

Para Castenyer (2002), a pessoa não-assertiva rege-se por pensamentos do tipo «é necessário ser querido e apreciado por toda a gente».



A pessoa agressiva pensa «é horrível que as coisas não aconteçam como eu gostaria!», ou seja, são crenças ou esquemas mentais que se tornam padrões de comunicação e pensamento irracionais que impedem de agir de forma assertiva. Designam-se irracionais porque não são objetivas, é a experiência subjetiva do mundo de cada um.

A assertividade, não é inata, pratica-se! As pessoas assertivas não precisam de agredir, agradecer e nem manipular os outros.

A Assertividade e a Depressão

Segundo o mesmo autor, o desenvolvimento de técnicas de reestruturação cognitiva enquadrando na área das competências sociais são uma ferramenta terapêutica para pessoas com depressão, onde habitualmente oscilam entre o pensamento não assertivo (agradador) e agressivo.

Esquemáticamente...



Perfil Comunicacional



Pessoas com Depressão demonstram uma vulnerabilidade psicológica, associada a baixa autoestima, relacionamentos empobrecidos, ansiedade e baixa assertividade.

Investigações recentes acrescentam que a assertividade é uma variável passível de mudança numa intervenção comportamental (Livingston, Testa & VanZile-Tamsen, 2007).

Na perspetiva de Stewart (1997), a assertividade é considerada a melhor forma de demonstrar auto e hétero-respeito.

O Modelo Change & Grow®, integra, entre outras, algumas das seguintes estratégias cognitivas, na consolidação da assertividade:

- Consciencialização da importância que as crenças têm;
- Tornar conscientes os pensamentos;
- Elaborar auto-registos de análise destes pensamentos para detetar a que ideia irracional corresponde cada um deles;
- Escolher pensamentos alternativos aos irracionais. Foco na solução;
- Transferir para a prática os argumentos racionais encontrados;



Em síntese, pessoa aprende a pensar de forma mais construtiva em vez de destrutiva, tal como acontece nos quadros clínicos da Depressão (Castanyer, 2002).

Villa Ramadas® é um centro especializado em dependências químicas, comportamentais e emocionais que almeja devolver a capacidade de voltar a viver e sonhar.

Referências

- Castanyer, O. (2002). *A assertividade-Expressão de uma autoestima saudável*. Coimbra: Tenacitas
- Eskin, M. (2003). Self-reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross-cultural comparison. *Scandinavian Journal of Psychology*, 44(1), 7-12.
- Livingston, J. A., Testa, M., & VanZile-Tamsen, C. (2007). The reciprocal relationship between sexual victimization and sexual assertiveness. *Violence against women*, 13(3), 298-313.
- Mooney, Al J.; Eisenberg, A. & Eisenberg, H. (1994). *The recovery book. A life-saving guide for recovering alcoholics, addicts and their families*. London: Robinson Family Health
- Stewart, W. (1997). *An A-Z of counseling theory and practice*. UK: Standeley Thornes



Janeiro 2014

Autores: Eduardo Ramadas da Silva ;
Sara Gordo (ISLA)

Revisto por: Villa Ramadas Research

Mais informações:
research@villaramadas.com