



# **Falo? ou não falo?**


**Expressando sentimentos  
e comunicando idéias**



**Fátima Cristina de Souza Conte**  
**Maria Zilah da Silva Brandão**  
Editoras



# **Falo?** **ou** **não falo?**



**Expressando sentimentos  
e comunicando idéias**

Editora Mecenas Ltda.  
Londrina, PR  
2007

**FALO?**

**OU**

**NÃO FALO?**

**Expressando sentimentos e comunicando idéias**

Fátima Cristina de Souza Conte

Maria Zilah da Silva Brandão

(Editoras)

2007

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por quaisquer meios eletrônico, mecânico, fotocopiado, gravado ou outro sem autorização prévia por escrito da Editora Mecenaz Ltda.

Revisão Ortográfica

**Miguel Contani**

Capa, Projeto gráfico e Editoração eletrônica

**André Henrique Santos**

Impressão

**Suprema Gráfica e Editora**

Visconde do Rio Branco, MG - Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Bibliotecária Neide Maria Jardinette Zaninelli CRB-9 / 884

---

F196

Falo? ou não falo? Expressando sentimentos e comunicando idéias / editoras Fátima Cristina de Souza Conte e Maria Zilah da Silva Brandão. - 2.ed. rev. ampl. - Londrina: Mecenaz, 2007.

198p. : il. ; 21cm

ISBN 85-89687-06-6

1. Assertividade. 2. Terapia comportamental. 3. Comportamento assertivo. 4. Comunicação assertiva. I. Conte, Fátima Cristina de Souza. II. Brandão, Maria Zilah da Silva. III. Título

---

CDU 159.947

Copyright © 2007

Direitos desta edição reservados à EDITORA MECENAZ LTDA.

Av. Duque de Caxias, 526 - sala 2

CEP 86015-000 – Londrina – Pr – Brasil

**Impresso no Brasil / Printed in Brazil**

## **DEDICATÓRIA**

Aos nossos clientes que nos dignificam com a sua confiança e nos desafiam com suas questões, provocando, em todos nós, o desejo contínuo de crescer e ir sempre além.



## APRESENTAÇÃO

Não! Não se trata de mais um livro de auto-ajuda! Principalmente destes que trazem um conjunto de regras a serem seguidas para tornar-se feliz ou daqueles que nos dão a impressão de que somos os “culpados” por nosso sofrimento, e que seria fácil acabar com ele simplesmente “pensando positivamente”.

Este livro tem um outro propósito: dar, aos leitores, um bom instrumento para que possam, eles mesmos, fazer a análise do próprio comportamento, identificar a multiplicidade de fatores que pode estar relacionada com seus problemas, levantar suposições e depois testá-las e, observando os resultados, então formular suas próprias regras. Será que se consegue avançar nesse propósito? Esta é a pergunta que se fazem os profissionais que cooperaram com a realização deste livro. São eles psicólogos, analistas de comportamento que são psicoterapeutas experientes, professores universitários e pesquisadores que se têm dedicado a tornar mais acessível a todos os que não são da área, os conhecimentos científicos que podem ser úteis na prevenção de problemas psicológicos ou na sua intensificação.

Na verdade, ele é também um apoio aos outros psicoterapeutas. O dia-a-dia deste profissional é bem mais do que ouvir e acolher enquanto está com o seu cliente. Ele estuda, planeja, lê sobre assuntos variados, vê filmes, lê poemas, na procura de estratégias, mesmo fora da psicologia, que o ajudem a tornar explícitas, para os clientes, algumas coisas que eles não sabem que sabem, mas que é importante que saibam!!! Ainda, depois de crescer em autoconhecimento, enriqueçam e ampliem a sua possibilidade de intervenção no mundo em que vivem e que, indiretamente, tem a ver com sua felicidade. Uma das estratégias de apoio do terapeuta é a biblioterapia, conjunto de textos informativos, em linguagem acessível, que pretendem intensificar, fortalecer, tornar explícita; enfim, ajudar na realização de um processo psicoterápico eficiente.

VIII

Portanto, colegas, clientes e interessados, desejamos que todos encontrem, aqui, um pouco daquilo que precisam, de forma que seu relacionamento com as pessoas, resulte cada vez mais prazeroso.

As Editoras.



## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>QUERO SER ASSERTIVO! – BUSCANDO UM POSICIONAMENTO SINCERO ENTRE A PASSIVIDADE E A AGRESSIVIDADE NOS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS .....</b>	<b>1</b>
	Fátima Cristina de Souza Conte Maria Zilah da Silva Brandão	
<b>2</b>	<b>AH! É... QUANDO VOCÊ NÃO FALA O QUE QUER... OUVE O QUE NÃO GOSTA.....</b>	<b>15</b>
	Solange Maria Beggiatto Mezzaroba Vera Lúcia Menezes da Silva	
<b>3</b>	<b>RESPEITO É BOM E EU GOSTO: DEVO FALAR OU É MELHOR ME CALAR? .....</b>	<b>23</b>
	Maly Delitti Silvia Sztamfater	
<b>4</b>	<b>COMO REAGIR A AGRESSÕES: QUANDO CONTAR ATÉ DEZ NÃO BASTA.....</b>	<b>29</b>
	Regina Christina Wielenska	
<b>5</b>	<b>“E AGORA, JOSÉ? COMPRA UM CARRO OU ANDA A PÉ?” [TOMANDO DECISÕES] .....</b>	<b>33</b>
	Roosevelt Riston Starling	
<b>6</b>	<b>COMPORTAMENTO ASSERTIVO: UM GUIA PARA JOVENS .....</b>	<b>49</b>
	Fernanda Silva Brandão Priscila Rosemann Derdyk	
<b>7</b>	<b>DIZER “EU TE AMO” TAMBÉM É SER ASSERTIVO.....</b>	<b>61</b>
	Simone Neno Emmanuel Zagury Tourinho	
<b>8</b>	<b>SABER FALAR E SABER OUVIR: A COMUNICAÇÃO ENTRE CASAIS.....</b>	<b>71</b>
	Vera Regina Lignelli Otero Fabiana Guerrelhas	

<b>9</b>	<b>ASSERTIVIDADE NAS RELAÇÕES FAMILIARES E NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS.....</b>	<b>85</b>
	Yara Kuperstein Ingberman Suzane Schmidlin Löhr	
<b>10</b>	<b>ASSERTIVIDADE EM CRIANÇAS.....</b>	<b>97</b>
	Fátima Cristina de Souza Conte Jaíde Aparecida Gomes Regra	
<b>11</b>	<b>QUEM DESEJA UMA CRIANÇA QUE EXPRESSA OPINIÕES?.....</b>	<b>111</b>
	Laércia Abreu Vasconcelos	
<b>12</b>	<b>CONVERSAS DIFÍCEIS (OU CONVERSANDO É QUE A GENTE SE ENTENDE).....</b>	<b>129</b>
	Maria Júlia Ferreira Xavier Ribeiro	
<b>13</b>	<b>“SILÊNCIO!” UMA LIÇÃO DA ESCOLA QUE MUITOS NÃO ESQUECEM.....</b>	<b>137</b>
	Maria Martha Costa Hübner	
<b>14</b>	<b>ASSERTIVIDADE NO TRABALHO: DESCREVENDO E CORRIGINDO O DESEMPENHO DOS OUTROS.....</b>	<b>145</b>
	Caio Flávio Miguel Giuliano Garbi	
<b>15</b>	<b>ASSERTIVIDADE E RELIGIOSIDADE, MUITO ALÉM DE UMA RIMA!.....</b>	<b>157</b>
	Zilda Aparecida Pereira Del Prette Almir Del Prette	
<b>16</b>	<b>DIFICULDADES NA EXPRESSÃO DE OPINIÕES E SENTIMENTOS. QUEM NÃO SE EXPRESSA FICA DOENTE?.....</b>	<b>175</b>
	Francisco Lotufo Neto Mariangela Gentil Savoia	
<b>17</b>	<b>SER ASSERTIVO SEMPRE DÁ CERTO?.....</b>	<b>181</b>
	Roberta Cabral Souza Filho Emmanuel Zagury Tourinho	
	<b>BIOGRAFIA DOS AUTORES.....</b>	<b>193</b>