

Treinamento de Habilidades Sociais: ferramenta para o sucesso!



Dra. Arianne de Sá

Psicóloga

Mestre em Psicologia (UFRGS)

Doutoranda em Psicologia Clínica (PUCRS)

Nas últimas décadas, muito tem sido estudado sobre as relações entre habilidades sociais, desenvolvimento sócio-emocional e saúde. Tais habilidades são os comportamentos necessários para a construção uma relação interpessoal bem-sucedida, podendo incluir os comportamentos de iniciar, manter e finalizar conversas; pedir ajuda; fazer e responder a perguntas; fazer e recusar pedidos; defender-se; expressar sentimentos, agrado e desagrado; pedir mudança no comportamento do outro; lidar com críticas e elogios; admitir erro e pedir desculpas e escutar empaticamente (Murta, 2005). Além do conteúdo da fala, são igualmente relevantes outros aspectos concomitantes ao falar, do tipo não verbais (ex.: postura e contato visual), cognitivo-afetivos (ex.: auto-eficácia e leitura do ambiente), fisiológicos (ex.: respiração e taxa cardíaca) e aparência pessoal e atratividade física (Del Prette & Del Prette, 1999).

Infelizmente, tais habilidades não são aprendidas na escola e muitas pessoas sofrem pela sua deficiência, sendo afetadas em suas relações familiares, afetivas e

profissionais. Há, inclusive, evidências que mostram que indivíduos com tal deficiência tendem a apresentar fraco desempenho acadêmico, delinquência, abuso de drogas, crises conjugais e várias desordens emocionais. Atualmente, existe tratamento para estas pessoas, através do Treinamento de Habilidades Sociais (THS), que é um procedimento desenvolvido e aplicado pela Terapia Cognitiva-Comportamental.

O THS compreende duas etapas (avaliação e intervenção), através das quais o paciente é ensinado a identificar e a modificar componentes comportamentais, cognitivos e fisiológicos típicos dos déficits em habilidades sociais. Diversas técnicas são ensinadas e treinadas ao longo do processo terapêutico, através de tarefas que são aplicadas no contexto de vida da pessoa. O objetivo é que esta se torne cada vez mais assertiva, ou seja, eficaz socialmente.

Ser assertivo é fundamental para que uma pessoa atinja seus objetivos de vida. Não adianta uma pessoa ser boa em português se esta não consegue se expressar bem em uma entrevista. Não adianta conhecer o mercado imobiliário em detalhes se não se tem a habilidade de conquistar um cliente. Não adianta tirar 10 em todas as provas da faculdade se, na hora da apresentação de um trabalho oral, o aluno foge, demonstra nervosismo. Não adianta amar a esposa, se o marido não consegue dizê-la que a ama. Não adianta querer o melhor para um filho se os pais não conseguem orientá-lo de forma eficiente. Não adianta ser um ótimo empreendedor se o empresário não consegue cativar seus funcionários. Ou seja, não adianta ter conhecimento se não se tem a habilidade de demonstrá-lo. O THS é a ferramenta certa para resolver tais impasses.