



## **Neuza Zapponi explica como as posturas da vida influenciam nossa felicidade**

São três os tipos de postura que podemos ter frente à vida: passiva, agressiva e assertiva. Como cada postura - ou energia que irradiamos através de emoções, ações e pensamentos - influencia nossos relacionamentos e situações durante a vida foi o tema da palestra da psicóloga e especialista em atendimento fraterno Neuza Zapponi no Projeto Deixar de Sofrer - Cultivando Relacionamentos Harmoniosos, realizada no sábado, dia 12 de maio, na Comunhão Espírita de Brasília.

Segundo a palestrante, todos temos uma postura dominante na vida, mas o objetivo deve ser o equilíbrio de uma postura assertiva, que significa ser capaz de expor, com serenidade, os limites em um relacionamento. "É preciso tolerância com as imperfeições do mundo, saber que não existe relacionamento perfeito", disse.

Neuza Zapponi expôs como funcionam as posturas passiva e agressiva. A passividade, que é a postura do acolhimento e da receptividade, quando de forma exagerada, faz com que a pessoa passe a vida evitando tomar decisões e responsabilidades. "A pessoa não age, é sonhadora, deixa as coisas acontecerem", ilustrou. A passividade, de acordo com a psicóloga, traz muita insatisfação na vida, pois a pessoa tem uma postura de que o mundo precisa se movimentar para satisfazê-la. "São aquelas pessoas cheias de direitos, que querem que o outro adivinhe seus desejos e pensamentos", afirmou.

Já a postura agressiva é a da ação, porém, em sua forma negativa, leva a pessoa a encarar os semelhantes como adversários. "Essa pessoa coloca uma enorme tensão nos relacionamentos, pois quer controlar tudo, está sempre em guarda", explicou. Neuza Zapponi salientou que os pais precisam estar atentos ao que hoje se chama Síndrome do Imperador, ou seja, crianças mimadas e mandonas que se tornam adolescentes e adultos agressivos e tiranos. "O direito de ser feliz não pode invadir o direito do outro", sublinhou.

Já no equilíbrio da postura assertiva, a pessoa tem clareza de seus limites morais cristãos, diferenciando-os de preconceitos e discriminações. "Quando nos tornamos assertivos, sabemos equilibrar entre acolher e dizer não. O assertivo é capaz claramente de agir no objeto de sua insatisfação, sem culpar o outro ou inferiorizá-lo", garantiu.

Texto: Ana Cristina Sampaio Alves

Assista à palestra completa:

<https://www.youtube.com/watch?v=gnPM47sLQgE>