RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 21 de Novembro de 2026

Se você fala assim, é um passivo-agressivo e nem sabe

GIOVANA PEDROSO

Giovana Pedroso

Pare e pense um pouco. Quando você era criança, lembra de ter ouvido alguma frase do tipo “faz do jeito que você quiser, depois não diga que eu não avisei!” ou “se você não está gostando, vai lá e faz melhor então!”? Pois é. Em vez de culpar o seu pai ou cuidador por se comunicar dessa forma, não é hora de pensar sobre o quanto a comunicação passivo-agressiva ainda é levada dessas relações, às vezes inconscientemente, para o ambiente de trabalho?

Esse estilo de comunicação é um dos grandes desafios que transformam a comunicação em mais uma barreira – ao invés de uma ponte – na relação entre colegas de profissão e, principalmente, entre líderes e liderados. Por mais redundante que soe, o problema nasce exatamente na falta de consciência sobre a comunicação passivo-agressiva ser um problema.

E eu explico.

O estilo de comunicação agressivo é claro por ser direto. Por exemplo, as frases do começo desse texto ficariam assim: “você nunca me escuta! Faz errado de novo e depois vem chorando, como sempre faz” ou “pare de reclamar, porque você não tem competência pra fazer nada direito, só sabe criticar”. Já no contexto profissional, seria uma afirmação do tipo “se você não quer trabalhar de verdade, peça demissão e vá atrapalhar em outro lugar!”.

Claro, não é? Tom ríspido e alto, imposição de ideias, humilhação do outro, excesso de adjetivos pejorativos e generalizações como “sempre”, “todo mundo” e “nunca” são as principais marcas desse estilo.

Já o estilo passivo, embora nada direto, também é notado com facilidade. Afinal, o passivo concorda, assume tarefas extras sem questionar ainda que esteja sobrecarregado, fala baixo, evita contato visual e usa o “eu acho que...” e “se não for um problema” com frequência.

Mas e o passivo-agressivo, onde fica?

No limiar desses dois estilos extremos, ora mais para lá, ora mais para cá, está o passivo-agressivo.

Quem ouve um passivo-agressivo às vezes sente culpa, às vezes sai com raiva. Certamente uma das piores barreiras para identificar esse estilo e então minimizá-lo é a cara de piada que eventualmente assume. Um exemplo? “Nossa, ainda está viva? Nunca mais apareceu aqui no setor”.

Parece engraçado, mas está longe de ser o estilo ideal. A colega vai sair se sentindo culpada ou com certa raiva. Com esse entendimento em mente, se pergunte: em que essa atitude torna o ambiente ou as relações melhores?

Compreensão e empatia: pense no impacto das palavras

Afinal, como se comunicar melhor diante de tantos “não pode”?

Sem dúvida, o melhor caminho é respeitar a pequena lacuna que existe entre pensar e falar e, ao estabelecer um diálogo, dizer apenas o que vai ajudar a resolver o problema ou tornar as coisas melhores naquela situação.

Detalhe: melhores para todos, não só para você.

Segundo dados de uma pesquisa global do Project Management Institute (PMI), 75% dos problemas nas empresas têm origem na comunicação. O levantamento também apontou que a falta de escuta é um dos principais motivos de desengajamento dos funcionários.

Não por acaso, o Relatório sobre o Futuro do Trabalho 2025 do Fórum Econômico Mundial, que mostra como as macrotendências impactarão empregos e habilidades até 2030, apontou que as habilidades interpessoais como a empatia, escuta ativa e influência social permanecem entre as mais requisitadas pelos maiores empregadores globais.

O caminho? A comunicação consciente

A comunicação positiva, assertiva ou não-violenta assume diversos nomes, mas aponta para uma direção clara: considerar as emoções e sentimentos do ambiente e de quem recebe a sua mensagem para adotar um tom respeitoso, valorizar os diferentes pontos de vista e não perder de vista o objetivo da conversa para dizer o que precisa ser dito.

Definitivamente não somos responsáveis pela maneira como falavam com a gente na infância, mas como adultos, é urgente “pensarmos sobre como pensamos e falamos” se o desejo for ir mais longe na carreira e nas relações interpessoais.

Giovana Pedroso é *TEDx Speaker, jornalista e especialista em comunicação*