

Maytê Carvalho

PREFÁCIO DE

Leandro Karnal

ouse argumentar

comunicação
assertiva
para sua voz
ser ouvida

 Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA E REPRODUÇÃO PROIBIDAS.

Maytê Carvalho

PREFÁCIO DE

Leandro Karnal

ouse argumentar

**comunicação
assertiva
para sua voz
ser ouvida**

 **Planeta**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA E REPRODUÇÃO PROIBIDAS.

Copyright © Maytê Carvalho, 2022
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022
Todos os direitos reservados.

PREPARAÇÃO: Renata Mello
REVISÃO: Algo Novo Editorial e Franciane Batagin
PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: Nine Editorial
CAPA: Letícia Quintilhano
ILUSTRAÇÕES: Bia Lombardi

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Carvalho, Maytê
Ouse argumentar: comunicação assertiva para sua voz ser ouvida / Maytê
Carvalho; prefácio de Leandro Karnal. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2022.
192 p.: il., color.

ISBN 978-65-5535-728-8

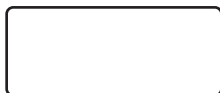
1. Desenvolvimento pessoal 2. Retórica 3. Argumentação I. Título II.
Karnal, Leandro

22-1631

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2022

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação

São Paulo – SP – CEP 01415-002

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

Sumário

	Carta à leitora, ou melhor, coautora	16
1.	Insubordinada, irreverente e má: desmistificando a argumentação	22
2.	Não ateie fogo em si mesma para os outros ficarem aquecidos.....	38
3.	A arte do falar bem	46
4.	Como construir uma fala impactante.....	56
5.	Os sete passos para estruturar a sua fala	70
6.	Você não precisa ter uma opinião sobre tudo.....	78

7.	Quem é você no debate?.....	90
8.	Corpo e voz: como passar confiança na sua argumentação	116
9.	A ousada arte de usar a própria voz	132
10.	Como você reage em uma discussão?	150
11.	Quando não há debate.....	162
12.	Qual debatedora você quer ser?	172
13.	Quem é o que é não precisa performar.....	182

1.

Insubordinada,
irreverente e má:
desmistificando
a argumentação

Infelizmente, nós, mulheres, crescemos ouvindo que temos que colocar a necessidade dos outros acima da nossa. Para nos sentarmos assim ou assado, falarmos baixo, como toda menina deve fazer. Sorrir sempre, ser doce e, de quebra, não ficar com a cara fechada. E aí de nós se soltarmos um palavrão ou dissermos “não”!

Para você ter uma ideia do quanto isso é real, segundo o *Informe de percepção de gênero*, divulgado pelo LinkedIn em 2018,² mulheres são mais seletivas ao se candidatarem a uma vaga de emprego: elas tentam 20% menos vagas que os homens – porque elas sentem que precisam cumprir 100% dos requisitos solicitados pelos empregadores. A maior parte dos homens, no entanto, simplesmente se

² LINKEDIN TALENT SOLUTIONS. *Gender Insights Report: How Women Finds Jobs Differently*. Disponível em: <https://business.linkedin.com/content/dam/me/business/en-us/talent-solutions-lodestone/body/pdf/Gender-Insights-Report.pdf>. Acesso em: 03 fev. 2022.

arrisca e se inscreve, mesmo tendo apenas 60% dos requisitos. São 60% versus 100%.

Quantas vezes você foi bem em uma prova e disse: “Fui bem porque a prova estava fácil”? E os homens provavelmente disseram: “Fui bem na prova porque sou inteligente”? Passamos no concurso público e pensamos: *Deve ser porque poucos se candidataram*. Os homens? *Passei porque mereci, estudei e sou capaz*.

Desde muito cedo aprendemos que devemos ser educadas e controladas. E que não devemos nos gabar de nossas conquistas porque é feio. Sua aparecida!

Eu mesma, quando consegui o meu visto de gênio (estrangeiro com habilidades extraordinárias) para poder trabalhar nos Estados Unidos, costumava falar o seguinte para as pessoas: “Deve ser porque poucas pessoas se aplicaram no meu ano! Por isso eu consegui”. Cara, olha isso! Significa que sou melhor do que alguém por ter esse visto? Não! Significa que preciso ter vergonha de contar em voz alta? Também não! Qual é a história que a gente conta para nós mesmos sobre as nossas conquistas? Quanto do seu mérito você não atribui à sorte ou a fatores externos?

Quero que você se inscreva para aquela vaga de trabalho com que tanto sonha, mas para qual se acha incapaz. Eu quero que você se aproprie da sua nota alta e das suas conquistas porque mereceu, e não porque a avaliação “estava fácil”. Quero que poste sobre isso. Que conte para todos em voz alta e com orgulho. E quem não souber lidar com isso não é um problema seu. Não tem como ter

uma vida próspera e saudável estando rodeado de pessoas que não vibram pelas nossas conquistas. Pode fazer *ayurveda*, yoga, acupuntura... mas se você chegou em casa e não pôde celebrar suas conquistas com o próprio namorado porque ele te chamaria de metida, reveja seu relacionamento. A nossa qualidade de vida depende da qualidade das nossas relações.

Você é sujeito da sua vida ou só responde a demandas? O que você quer? Pense: *O que eu quero?* Essa pergunta tem sujeito (eu) e desejo (quero). Não há desejo fora do movimento do discurso.

Quando você começar a reclamar em voz alta o seu poder, conflitos irão surgir. E isso é bom! O conflito não é necessariamente algo ruim. Devemos olhar para o conflito como uma oportunidade de requalificar relações e dinâmicas. De mudar as cláusulas do contrato tácito da amizade e do amor (e da família!). De mudar as cláusulas de uma educação e uma socialização que nos ensinaram que ser quem se é não é bom, que falar em voz alta o que se quer, colocar limites e celebrar conquistas deve ser evitado.

Essa educação estrutural machista é refletida na nossa maneira de nos expressar – tanto pessoal quanto profissionalmente. Muitas vezes, por sermos silenciadas, nem sequer temos coragem de abrir a boca.

Nada comunica mais do que o silêncio. A ausência. A morte. A entropia. O vazio. Tanto é que, quando não queremos nos comunicar com o outro, apenas falamos. Falamos, falamos, falamos, falamos, falamos...

Ser silenciada
é diferente de
escolher o silêncio
como resposta.

O famoso blablablá. O silêncio é poderoso demais para ser sustentado.

Porém, há dois tipos de silêncio. Às vezes, ao não proferir uma palavra, você pode estar aceitando ou recusando alguma coisa. Por exemplo, quando presos políticos ficam em silêncio, recusando-se a denunciar seus companheiros, eles estão protestando sem emitir uma única palavra. Nesses casos, o silêncio é uma forma de se posicionar.

Por outro lado, a comunicação também é um sistema de sobrevivência. Escolhemos falar porque queremos nos proteger, nos sentir confiantes, dividir ideias, lutar por direitos e veicular nossos desejos. Nesse sentido, a fuga para a comunicação é a fuga para a liberdade; e o silêncio, a morte simbólica.

O silêncio pode ser tudo ou nada. Por quem você se cala?

Entender a diferença entre os dois é muito importante. Se você não diz nada porque, assim, coloca limites, defende um posicionamento e se recusa a dobrar-se ao poder: maravilhoso. Mas você pode acabar se silenciando porque tem medo de perder alguma coisa – pessoas que ama ou oportunidades. Teme que, se disser algo, não vão ouvir ou entender você; pior, podem até te xingar ou te desmerecer. O problema é que, ao fazer, você não percebe que aos poucos está perdendo a si mesma.

Ainda que não de maneira direta e explícita, quantas vezes você foi coagida ao silêncio? Quantas vezes não

ouviu: “Você é muito geniosa, cheia de opiniões!”. Ou ousou usar sua voz e as palavras esmaeceram e sumiram na mesa de reunião? No jantar? Daí, ao vê-las ressurgir na boca de um colega, todos prestaram atenção, alguns até acharam “genial”? Só que, quando saiu da sua boca, ninguém deu a menor bola. E então você se encolheu – e aprendeu que é melhor ficar calada.

Isso aconteceu comigo. Eu tinha medo de ser grande demais. Das minhas ideias destoarem. Da minha fala causar tumulto. Da minha opinião ser controversa e polêmica. Das minhas roupas incomodarem. Fingi não saber uma resposta para não chamar a atenção. Já banquei a pequena para não incomodar ninguém. Em reuniões de trabalho, em jantares com amigos, até mesmo em reuniões familiares.

Sabe o que o mundo ganhou quando eu banquei a pequena? Nada. Por que escolher vibrar na mediocridade (do latim, “estar na média”) se você pode brilhar sendo do seu tamanho? Você já se encolheu para caber? Em algum relacionamento? Dinâmica de trabalho? Sala de aula? Com amigos? Pois agora, chega: quando você brilha, você autoriza a todos ao seu redor a brilharem também.

E se excluírem, rirem, condenarem suas ideias, apegu-narem você, lembre-se: você não foi feita para *caber*. Você foi feita para *transbordar*! Se sacar que é grande demais para aquele lugar, não demore: vá embora! Eu não me encolho mais. Dá dor nas costas e inaugura um lento suicídio espiritual. Vale para amores, amizades, trabalho e vida acadêmica.



Fonte: Adaptada da ilustração de Liana Finck.

Mas eu sei, eu sei. Sei que, muitas vezes, você *ainda* vai se encolher. Afinal, conforme o tempo foi passando, começou a ser elogiada e reconhecida por diminuir de tamanho: “Mas olha como a Maria é uma querida! Guerreira. Ela sacrifica as próprias vontades pelas vontades da família, dos irmãos, do marido!”. E é muito difícil se desfazer, do dia para a noite, da vontade de pertencer, dos juízos morais que fizeram com que você acreditasse que ser menos era o melhor para todos.

A gente sempre cresce vendo essa dicotomia da mulher boa, que se coloca à disposição do outro e anula os próprios desejos e vontades, e a mulher má, a bruxa que se coloca como prioridade e tem coragem de ser detestada. Que não está ali para servir e agradar ao outro, mas coloca os seus desejos, a sua opinião, o que serve para ela em primeiro lugar. Fomos socializadas para escolher a primeira opção; para sermos dóceis e queridas. Manda quem pode, obedece quem tem juízo, não é mesmo?

Pois quero te fazer um convite: seja irreverente. Quem manda? Quem pode mandar? Você! Eles que obedeçam. Sim, vão dizer de novo que você é geniosa. Mas você pode fazer o que te parece melhor. Se posicione.

Ao ler a obra *A coragem de não agradar*, de Ichiro Kishimi e Fumitake Koga, tive uma epifania. O livro é uma espécie de conversa entre um jovem e um filósofo. Em dado momento, o filósofo diz o seguinte ao aprendiz: “Você só será livre de verdade quando tiver a coragem de ser detestado”.

Faço essa
provocação: você
tem coragem de
ser detestada?

O índice *The Reykjavik Index for Leadership*, de 2020, feito pela consultoria Kantar, mostra que 59% dos brasileiros não se sentem confortáveis quando veem uma mulher liderando uma empresa.³ Mais da metade dos homens não quer ver uma mulher líder.

É uma verdade dura, mas sustentada por dados: você não vai agradar quando exercer protagonismo.

Esse mesmo estudo ainda apontou que existem setores considerados pelas pessoas como mais adequados para o comando de uma mulher, como beleza e moda. O setor automotivo e o de engenharia, porém, são vistos como mais masculinos.

Você está pronta para causar desconforto ao ser uma líder? Não agradar? Nem todas nós estamos prontas. As pessoas me falam: “Ahhhh... sabe o que falta nas mulheres? Autoconfiança”. Eu discordo. Não é falta de confiança em si mesma, é medo de não pertencer. De não ser acolhida pelo grupo. De não ser amada. E isso tem a ver com séculos de machismo estrutural, em que nossos direitos individuais e até mesmo políticos só eram legítimos se atrelados à figura de um homem: conta no banco, voto, compra de imóvel. “Como posso arriscar ser detestada? Se eu for detestada, não terei acesso a bens e oportunidades, minha voz não será ouvida!” É aí que está a armadilha. É uma ilusão de

3 KANTAR. *The Reykjavik Index for Leadership 2020/2021: Measuring Perceptions of Equality for Men and Women in Leadership*. Disponível em: <https://www.kantar.com/campaigns/reykjavik-index>. Acesso em: 03 fev. 2020.

pertencimento. E, ao silenciarem as nossas vozes, nos deram a ilusão de que tínhamos uma.

Fui detestada ainda muito jovem. Fui cancelada antes mesmo de a cultura do cancelamento existir. Quando *O Aprendiz* passou na televisão dez anos atrás, na primeira edição de que participei, eu tinha 18 anos; na segunda, eu tinha 22 anos e fui *trending topics* do Twitter. Fui a mulher má. Megera – era assim que me chamavam. Sabe por quê? Porque ousei argumentar.

Fui detestada em vários momentos pelos participantes, pelos apresentadores, pela mídia, pela internet. E digo a você: foi uma das melhores coisas que me aconteceram. A partir desse momento, entendi que o meu valor não era dado pelo outro. O fato de não gostarem da minha atitude, de como falo e penso é um problema deles. Eu me libertei! Aí consegui exercer a minha própria autenticidade. Quando vivemos buscando a validação externa, confiamos aos outros o nosso bem mais valioso: a vida.

Fora que existe sempre a possibilidade de culpar as outras pessoas por desejos não realizados. É muito mais fácil dizer: “Ah, não tô fazendo o que eu realmente quero porque o meu pai me obrigou a fazer isso”; “Eu não corto meu cabelo porque sei que as pessoas vão achar que enlouqueci”; “Se fizer isso, o que os outros vão dizer?”.

De todas as maneiras, você fica retroalimentando uma narrativa que coloca, na mão alheia, o poder sobre você e suas escolhas. Quando você se liberta, assume a coragem

Maytê é demitida em ‘Aprendiz – O Retorno’ e desabafa: “Não sou uma megera”

Uma das concorrentes mais polêmicas do reality Aprendiz – O Retorno, Maytê Carvalho foi demitida no programa desta terça (3) ao perder a 13ª prova do programa e enfrentar Rodrigo Solano. Um comentário de Walter Longo, assessor de Roberto Justus, parece ter deixado a candidata incomodada: segundo ele, Maytê foi eleita nas redes sociais a [...]

Por Tiago Faria Atualizado em 26 fev 2017, 23h21 - Publicado em 4 dez 2013, 10h00



Fonte: FARIA, Tiago. Maytê é demitida em ‘Aprendiz – O Retorno’ e desabafa: “Não sou uma megera”. *Veja São Paulo*, São Paulo, 04 dez. 2013. Disponível em: <https://vejasp.abril.com.br/blog/pop/mayte-e-demitida-em-8216-aprendiz-8211-o-retorno-8217-e-de-sabafa-8220-nao-sou-uma-megera-8221/>. Acesso em: 03 dez. 2021.

de ser detestada. Você diz ao mundo: “Pode mandar ver, eu sei que não sou megera, não sou arrogante nem irritante. Eu não me encolho para caber!”. Você assume a sua narrativa e se apropria de quem é de verdade.

Imagine ser chamada de herege na televisão por apresentar um modelo de negócios que democratiza o acesso à beleza? Foi assim comigo, no *Shark Tank Brasil*. Vocês acham que me encolhi ou enfrentei? Tive coragem de desagradar uma das investidoras ali – meus valores eram radicalmente acessíveis para a visão elitista dela –, mas consegui investimento com outra no mesmo programa, que tinha valores alinhados aos meus. Sempre vai ter alguém que entende você e te acompanha, e é assim que você deve agir: “Esses são os meus valores, e quem se identificar vem comigo”. Não se encolha para caber em quem te reprime ou censura.

Por isso, o primeiro passo é: tenha coragem de não agradar! A pessoa que tem a coragem de não agradar exerce a sua mais plena potência. Ela não está fazendo aquilo por ninguém, a não ser ela mesma! Para ter a sua voz ouvida e reconhecida, você precisa estar disposta a encarar o desafio de desagradar algumas pessoas. Especialmente alguns homens que, como a pesquisa bem mostrou, não vão gostar de te ver exercendo o seu poder.

Por isso, para todas as mulheres que são chamadas de agressivas: continuem sendo assertivas.

Mandonas? Continuem liderando.

Briguentas? Continuem dizendo a verdade.

Espaçosas? Continuem ocupando espaços e impondo limites.

Complicadas? Continuem fazendo as perguntas difíceis.

Continuem. Sigam. Resistam.

E quando for o sinônimo de resistência – quando o seu silêncio reverberar mais do que gritar “não” – aí, sim, se calem.



Aponte a câmera do seu celular ou utilize a URL <https://youtu.be/69CA9EEX1bs> para acessar.