



**S**e você não consegue dizer “Não!”, provavelmente é o tipo de pessoa que gasta muito tempo fazendo coisas para os outros, vive com a mesa empilhada de tarefas que (nem sempre) são apenas as suas, vive estressada e com o corpo tenso. Pois é, a ânsia de ser querida, de ter aceitação de todos, o medo da rejeição, de perdas e de riscos são as amarras que impedem você de dizer não quando é necessário. “Conquistar e manter boas relações é algo muito diferente do que fazer tudo para agradar os outros. Ficar tentando parecer a boazinha que ajuda todo mundo e que nunca se indispõe com ninguém acaba transmitindo uma ausência de valores pessoais. Dessa forma, torna-se impossível construir uma imagem sólida, pois seus princípios e sua personalidade são apagados” explica Adriana Gomes, psicóloga, consultora de carreira e diretora do site [www.vidaecarreira.com.br](http://www.vidaecarreira.com.br).

A produtora de eventos Lúcia Ribeiro sofre com essa deficiência emocional. Ao ser contratada pela empresa onde trabalha, não foi advertida de que teria que viajar para lugares distantes. Lúcia está insatisfeita com a situação, mas não consegue dizer nada ao seu chefe. Mesmo quando se aproxima e pergunta se está tudo bem, ela não consegue manifestar sua insatisfação e apenas sorri. É assim: se você nunca nega sequer um pedido por medo de parecer antipática ou por não saber como fazê-lo, acaba se tornando alguém que todos entendem como disponível e não encara seu próprio trabalho como prioridade. “Para muitas

pessoas, dizer Não pode ser estressante, pois implica em risco de conflito e o medo de enfrentar a situação, ter que fazer valer seus pensamentos e opiniões é tão grande, tão aterrorizante, que elas aceitam qualquer tarefa sem titubear. Geralmente a causa nasceu lá na infância, com a dificuldade de lidar com pais autoritários”, analisa Adriana.

Tendo crises de choro, perdendo noites de sono e deprimida, a promotora de eventos chegou no seu limite. Estava decidida a pedir demissão quando foi aconselhada por uma amiga a procurar ajuda de um especialista em orientação profissional. “Desabafar e ouvir as palavras de quem sabe o que está dizendo tem me ajudado muito. Sei que preciso superar muitos medos, mas hoje estou cheia de esperanças e já me sinto melhor comigo mesma”, diz Lúcia. E ela tem razão. Mudar parece sempre muito difícil e, com certeza, não se consegue ser mais confiante e ter uma boa auto-estima da noite para o dia. “O caminho do Não passa necessariamente pelo autoconhecimento e pela coragem de assumir riscos. No princípio pode parecer difícil. Depois das primeiras conquistas, a satisfação pessoal vai construindo um novo padrão de comportamento”, afirma a psicóloga. Antes de perder as esperanças de um dia ter coragem de dizer para o seu chefe que já está sobrecarregada e não pode assumir o planejamento daquele novo projeto, ou simplesmente dar um basta naquela colega que insiste em dividir as tarefas com você, lembre-se que toda jornada começa com o primeiro passo.

## TENHA EM MENTE

Antes de sair metralhando ‘nãos’ por aí, fique atenta a algumas dicas:

- Saiba exatamente quais são, onde começam e terminam suas obrigações.
- Desvie frases evasivas como “vou pensar” ou “te dou uma resposta depois”. Ao contrário, olhe nos olhos de seu interlocutor e seja direta na hora de responder.
- Seja sempre educada. Até um não pode ser dito de forma delicada.
- Não misture as coisas: nunca use o momento para dizer tudo o que pensa ou resgatar antigas mágoas.
- Respeite os seus princípios e nunca faça nada poderá se arrepender depois.
- Conquiste respeito e credibilidade cumprindo sempre o que prometeu. Se disser que não pode fazer algo, não o faça.
- Esta regra dica vale ouro: não espere que todos gostem de você sempre. Como todas as outras pessoas, é provável que isso não aconteça com você também. Mas tenha certeza de que dizendo “não” na hora certa, conquistará o respeito de todos.

## TREINAMENTO INTENSIVO

Dizer “sim” quando você gostaria de dizer “não” pode criar estresse e tensão no seu corpo produzindo sintomas, por exemplo, dor de cabeça. Considere as cinco formas de dizer não para você treinar:

**NÃO SIMPLES E DIRETO** O objetivo aqui é dizer “não” sem se desculpar. A outra pessoa é a dona do problema e você não deve permitir que ela o transfira para você. Diga “Não, não, eu prefiro não fazer.” O não direto é poderoso e costuma ter bom efeito até com vendedores agressivos.

**NÃO PONDERADO** Essa técnica implica afirmar o conteúdo e o sentimento do pedido que lhe foi feito e adicionar sua decisiva recusa no final: “Eu sei que as cartas são urgentes, mas eu não posso ir ao correio esta tarde.” Esse é um jeito firme e decisivo de dizer “não” e que não permite negociação pois demonstra que você ponderou sobre o pedido e, ainda assim, não poderá atendê-lo.

**NÃO MOTIVADO** Nesse método, você expõe muito brevemente o motivo genuíno da sua recusa: “Eu não posso postar as cartas esta tarde porque combinei de encontrar um amigo.” Você pode usar esse método se deseja ser sutil, mas tem de ter um motivo verdadeiro para não atender o pedido. Ele também não abre espaço para negociação.

**NÃO NEGOCIADO** É uma forma de dizer “não” sem recusar-se definitivamente: “Eu não posso postar as cartas esta tarde, mas posso fazê-lo amanhã.” Essa forma pode ser o prelúdio de uma negociação, mas você só deve utilizá-la se realmente quiser e puder atender ao pedido mais tarde.

**NÃO INQUISITIVO** Não é um não definitivo e é um convite genuíno para abrir uma negociação: “Há alguma outra hora que você gostaria que eu fosse?” Ele pode ser usado se você deseja fazer o que foi pedido, mas o momento não lhe é apropriado.

**NÃO DO GRAVADOR QUEBRADO** Nessa técnica, você repete uma simples negação várias vezes: “Não, eu não posso ir ao correio”. “Oh, por favor, as cartas têm que sair hoje”. “Não, eu não posso ir ao correio”. Esse é um bom método para utilizar com pessoas persistentes. |

Traduzido do artigo “Just Say No” de Trevor Powell publicado no Yoga Journal nº 138, extraído do site [www.yogajournal.com.br](http://www.yogajournal.com.br).

# NÃO