

Você. Só que melhor.

Women's Health

BRASIL

Janeiro 2015
womenshealth.com.br

O MELHOR SEXO DAS FÉRIAS SEM SAIR DE CASA

ESPECIAL VERÃO
7 sorvetes com menos de 150 cal
+ As cervejas mais leves e refrescantes
+ Produtos de cabelo para fugir do frizz



Camila Coelho

- ✓ A Aula que Desenhou o Corpo da Top Blogueira
- ✓ Os Truques de Alimentação
- ✓ As Dicas para o Make da Estação

BARRIGA & BUMBUM

dos sonhos

O Treino de Corrida que Seca os Excessos e Modela as Pernas

SEM LACTOSE
QUINUA, AVEIA, ARROZ...
POR QUE VALE APOSTAR NOS LEITES VEGETAIS

O Poder do Não

Ser solidário gera sentimentos positivos na gente e nos outros. Porém atender a todos os pedidos – em casa ou no trabalho – pode causar mais problemas do que imaginamos. Entenda o perigo de sempre dizer “sim” e saiba como não transformá-lo no seu pior defeito.

*por Daniela Bernardi
e Camila Borowsky*

É natural que, quando alguém nos pede um favor, tentemos atendê-lo da melhor forma possível. Afinal, ajudar os outros provoca a sensação de bem-estar. “Os mais benevolentes têm uma liberação maior de ocitocina, o hormônio do vínculo afetivo”, diz a psicóloga Marina Vasconcellos, de São Paulo.

• Não hesite em defender suas opiniões!

"Na nossa cultura, o 'não' está associado à sensação de privação e frustração. É como se ele colocasse em risco o bem-estar do relacionamento", explica Cristiane Pertusi, psicoterapeuta familiar paulista. O medo de desagradar ou decepcionar aquele que nos pede algo faz com que sempre concordemos com o que é pedido. Seria um caminho para ser aceita. "Uma mulher mais segura sabe que o outro não deixará de gostar dela por causa da recusa, que não será prejudicada", diz Marina.

Tudo isso tem a ver com baixa autoestima e insegurança. "Para evitar conflitos e críticas, a pessoa acaba cedendo", diz a psicóloga Olga Tessari, de São Paulo. E dar mais valor às vontades alheias faz com que deixemos de reconhecer os nossos próprios anseios. "Se você não se enxerga, não se posiciona. Porém toda mulher precisa ter desejos e preferências que a definam", diz Mariliz Vargas, autora do livro *A Sabedoria do Não* (Editora Rosea Nigra, R\$ 29).

Apatia sem graça

Em um relacionamento a dois, o ideal é que ambos compartilhem as decisões – das mais importantes, como a escolha do apartamento, às mais simples, como a comida para o jantar. Respostas apáticas, como "tanto faz" e "você escolhe", transformam você em uma pessoa desinteressante. "Esse comodismo faz com que você pareça sem graça e até desesperada por aceitação", diz a psicóloga clínica Vanessa Tamiello, de São Paulo.

Para Cristiane, o excesso de "sim" é desastroso porque torna a relação tão idealizada que qualquer frustração pode rompê-la facilmente. "Eu atendo casais em que a falta de posicionamento é estressante, pois a responsabilidade da decisão acaba recaindo apenas sobre um deles", diz Marina.

Horas extras

Se no trabalho você for aquela pessoa que sempre topa tudo, os colegas tiram proveito. "Essa atitude abre espaço para que centralizem mais serviço em você porque os outros percebem que sempre aceitará", alerta

a psicóloga Simone Vollbrecht, de Porto Alegre. Essa dedicação pode não ser valorizada pelos superiores. "Isso acaba demonstrando falta de determinação e de postura profissional", diz Vanessa.

É importante saber como defender sua visão. "A melhor forma de fazer isso é expor uma lista de prioridades profissionais e perguntar ao chefe o que deve ser feito primeiro", aconselha Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade, de São Paulo. Assim, ficará claro que o "não" ajudou a completar as obrigações no prazo.

NANANINÃO

Falar "não" a uma criança, às vezes, é ainda mais difícil do que dizê-lo para o chefe.

"Alguns pais acabam compensando a ausência na vida dos filhos satisfazendo seus desejos", diz Olga Tessari. Outros dizem "sim" porque estão tão cansados após o expediente que querem evitar discussões.

O problema é que uma criança sem limites sofrerá para lidar com a realidade adulta. "É preciso educar mostrando que há horários e regras", diz Carla Cecarello, psicóloga e consultora de WH. Lembre: a negativa deve ser seguida por uma justificativa para que ela entenda o porquê. "Assim, a criança aprenderá a tolerar frustrações e a não desistir diante de algum obstáculo", explica Cristiane Pertusi.

É HORA DE DIZER NÃO

Sua amiga pediu para você acompanhá-la a um show. Além de não gostar do cantor, você está cansada. Descubra como recusar o pedido usando estes cinco passos, que também ajudam em outras situações.

1. AUTOCONHECIMENTO

O primeiro passo é saber se aquilo fará bem ou mal. E o único jeito de descobrir é reconhecer de verdade quais são seus anseios e suas vontades. "Quanto mais proximidade você tiver consigo mesma, mais honesta será sua percepção para decidir se vale a pena aceitar o convite", diz Mariliz Vargas. Fique atenta também às suas limitações. "Não adianta topar e ficar com a cara emburrada porque isso fará mal a você e aos outros", diz Marina Vasconellos.

2. SEM LADAINHA

Não comece a inventar desculpas. "Criar compromissos inexistentes dá margem para que o outro entenda que você gostaria de atender ao pedido", alerta Olga Tessari. Não poder é diferente de não

querer. Se isso não ficar claro, abre-se espaço para que, no show seguinte, o convite seja refeito.

3. EXPONHA SEUS PORQUÊS

Explicar seu ponto de vista é importante para que o outro entenda o seu lado. Por mais que sua amiga discorde da justificativa – afinal, ela jamais aceitará que você não gostou do novo álbum do Bruno Mars –, sua decisão será respeitada, pois você expôs claramente os motivos.

4. USE O CORPO

Falar com uma voz firme pode ajudar a mostrar que a decisão já foi tomada. "Olhar nos olhos e manter a coluna ereta passa a mensagem de que a resposta está de acordo com seus valores", explica a psicóloga clínica Marisa de Abreu, de São

Paulo. Mas, se você ainda não estiver preparada para ser tão assertiva, experimente fazer alguns sinais com o rosto ao receber a solicitação ou o convite. "Antes que ela termine a frase, comece a torcer o nariz, contorcer a boca e franzir a testa de forma discreta. Esses movimentos já dão a entender que você não está de acordo com a proposta", diz Christian Barbosa.

5. PROCURE ALTERNATIVAS

Mesmo dizendo não, você ainda pode ajudar. Descubra outra amiga que goste do mesmo cantor e faça a ponte de contato entre as duas. "Depois de negar, repasse o convite a alguém que tenha mais interesse", diz Vanessa Tamiello. Assim todos ficam felizes fazendo o que realmente desejam. ■