

## Como dizer Não de acordo com seu perfil

Um comportamento assertivo com certeza torna sua vida mais produtiva, ágil e evita o desperdício de tempo.

Afinal, o que é assertividade?

É a capacidade de expor de maneira clara – e sem máscaras – o que se pensa, sente ou quer.

Alguma vez, por medo de conflito ou mesmo de magoar as outras pessoas você sentiu dificuldade em ser assertivo?

Alguma vez você perdeu tempo com inúmeras reuniões ou e-mails, postergando uma decisão, uma aprovação de proposta ou até mesmo um compromisso, sabendo que não seria vantajoso para você, por medo de dizer “não”?

Pense nas diversas ocasiões em que o receio de dizer “não” prejudicou o resultado que você buscava, impedindo-o, com isso, de sentir-se verdadeiramente realizado com suas conquistas.

Você já se viu em situações de ter que fazer determinadas coisas que não queria por não ter tido a coragem de dizer um “não” para o outro?

Segundo Denize Dutra, em seu artigo: “Assertividade – A busca do próprio espaço”, os benefícios que um comportamento assertivo pode nos trazer são:

- Lidar com os confrontos com mais facilidade e satisfação;
- Sentir-se menos estressado;
- Adquirir maior confiança;
- Agir com mais tato;
- Melhorar imagem e credibilidade;
- Expressar seu desacordo de modo convincente, mas sem prejudicar o relacionamento;
- Resistir às tentativas de manipulação, ameaças, chantagem emocional, bajulação, etc.;
- Sentir-se melhor; e fazer com que os outros também se sintam melhor.
- Eu tomo aqui a liberdade de acrescentar o melhor de todos os benefícios em ser assertivo e saber dizer não;
- Parar de perder tempo!
- Às vezes o nosso medo em dizer não faz com que nossa interminável lista de tarefas fique ainda maior roubando nosso precioso tempo.

Pois bem, até aqui você compreendeu a importância em ser assertivo, gerenciar melhor seu tempo e saber dizer não, a questão é: Como fazer isso de uma forma positiva, sem mágoas, sem desgastar um relacionamento pessoal ou profissional?

Essa é uma atitude, uma competência que pode e deve ser desenvolvida através de disciplina e treinamento. Em primeiro lugar, é importante que se entenda que as pessoas são diferentes, tem perfis comportamentais distintos e reagem de maneira diferente à sua comunicação, por isso, aproveito este momento para ajudá-lo a determinar a melhor maneira de dizer não para cada perfil comportamental.

Para conhecer a matéria-prima e entender a natureza das pessoas vamos examinar a classificação de temperamentos e personalidades estabelecida primeiro por Hipócrates, há dois mil e quatrocentos anos.

Existem várias nomenclaturas para estes perfis: Dominância / Conformidade / Influência / Estabilidade; Passivo / Agressivo / Assertivo / Passivo – Assertivo; Forte Colérico / Popular Sangüíneo / Perfeito Melancólico / Sereno Fleumático;

Porém, como todos descrevem perfis muito parecidos, resolvi simplificá-los para: Energético / Popular / Sereno / Perfeccionista; Não somos 100% um único perfil e sim um composto de cada um deles e essa é uma excelente notícia, significa que você, mesmo não tendo o perfil ideal para aprender a dizer “não” pode, com toda certeza, desenvolver essa habilidade.

Os energéticos são aqueles que dizem “não” de um modo muito mais fácil do que todos os outros, o próprio nome escolhido já diz muito a respeito de pessoas com essa característica. São pessoas rápidas na ação, líderes natos, para eles “tempo é dinheiro” por isso são absolutamente pragmáticos e objetivos, porém podem machucar as pessoas e nem perceberem isso.

Caso precise dizer “não” para um energético, fique absolutamente à vontade, ele vai preferir que você seja direto e sincero a uma pessoa que fica postergando. Ele gosta de gente como ele.

O popular é aquele tipo de pessoa que fala alto, gesticula muito, faz muitos amigos, abraça todo mundo. Ele reage de um modo mais difícil ao ouvir “não”, por isso a melhor forma de fazer isso é elogiando de maneira sincera o que ele tem de bom e deixar claro que o “não” é para o fato em si e que não é nada pessoal.

O Perfeccionista são aquelas pessoas, como o próprio nome diz, que precisam de tudo no seu devido lugar, gostam de planilhas e detalhe, portanto a melhor forma de dizer “não” para uma pessoa com esse perfil é mostrando através de uma sequência lógica, talvez de uma planilha, o motivo da sua negativa, será muito mais fácil ele absorver o “não” sem que haja um desgaste no relacionamento.

O Sereno é uma pessoa que tem o estilo “devagar e sempre”, normalmente um funcionário fiel, um bom ouvinte, ele é um apaziguador. A melhor forma de ser assertivo com pessoas que tenham esse perfil é falar de maneira calma, num tom de voz mais ameno, mostrar em primeiro lugar que a pessoa é especial (se for verdade é claro), isso pode ajudar muito, e depois explicar o motivo do não.

Para qualquer pessoa é importante frisar que ser assertivo envolve olhar nos olhos do interlocutor, ter uma postura de corpo frente a frente, gestos coerentes com a mensagem transmitida, expressão facial que reforça o conjunto de idéias, tom de voz de acordo com o perfil do outro, mais claro e firme para os energéticos e perfeccionistas, mais ameno para os serenos e mais positivo com os populares, ter percepção adequada da hora de falar, linguagem pertinente com palavras que evoquem recursos positivos, evitando falar pelo negativo, como críticas ácidas e zombar o outro.

Dessa forma, você não desgasta seu relacionamento, diz o que precisa ser dito e principalmente economiza seu tempo para as tarefas que são verdadeiramente importantes para sua realização pessoal e profissional.

**Rodrigo Cardoso** - Palestrante especializado em motivação e mudança comportamental.