

Porque evitar o "NÃO" e a linguagem negativa.

M. H. Lorentz

A linguagem tem por objetivo a comunicação entre os seres humanos, portanto quanto mais precisa for a linguagem, melhor será o resultado de nossa comunicação.

O que é a palavra **não**? Uma abstração. O "não", por si só, não diz nada, logo o cérebro se fixa no **que vem depois do "não"**.

Nossas mentes para saber em que *não* pensar, precisam primeiro pensar.

Não pense em um balão azul.

Pense em um balão azul.

Analise as duas frases acima. Em que você pensou quando leu uma e leu outra?

Na mesma coisa, em um balão azul.

Assim sendo, quando queremos obter um resultado, o melhor é nos referirmos ao que queremos, por exemplo:

Em caso de incêndio use a escada.

É muito comum encontrarmos em muitos prédios: "Em caso de incêndio *não* use o elevador".

Principalmente numa situação de pânico, é muito mais difícil e demorado pensar primeiro no que *não* fazer para depois pensar no que *fazer*. A linguagem mais rápida e que obtém melhores resultados é a linguagem afirmativa; dizer o *que deve ser feito*.

O uso de uma linguagem negativa provoca o comportamento que se quer evitar.

É muito comum encontrarmos nos caixas eletrônicos um adesivo em que está escrito:

Não se esqueça de retirar o cartão.

E, também, é muito comum encontrarmos os cartões esquecidos no caixa eletrônico. Se a linguagem do adesivo for mudada, será mais fácil atingir o objetivo:

Lembre-se de retirar o cartão.

Nos *shoppings* onde o estacionamento é pago, encontramos cartazes espalhados em todo o shopping, dizendo: *Não se esqueça de validar o ticket de estacionamento*. E estamos sempre encontrando pessoas voltando do estacionamento que fizeram o que? Esqueceram de validar o cartão.

O adequado é: **Lembre de validar o ticket de estacionamento.**

Você já teve, provavelmente, a experiência de pensar em "Não posso esquecer de" e obter o resultado de esquecer exatamente aquilo que na realidade você queria lembrar.

Qual o resultado que a campanha "Não use drogas" vem obtendo?

O consumo de drogas vem aumentando ano após ano. Além da palavra *não*, quanto mais a palavra *droga* é utilizada, mais é repetida, mais ela é reforçada e lembrada, levando muitos adolescentes a ficar cada vez mais curiosos a respeito, pois é por ser tão falada eles decidem experimentá-la.

Há pouco tempo foi veiculada na televisão uma campanha "se beber, *não dirija*."

Você não acha que seria mais adequado dizer:

Se beber álcool, chame um táxi ou peça uma carona.

O foco de uma campanha deve estar no objetivo a ser alcançado e colocado em linguagem afirmativa.

Em vez de uma campanha pela *não* violência, é muito mais eficaz uma **Campanha pela Paz**, como a que motivou a população na semana passada. A *não* violência, na realidade nos trás à mente imagens e situações de violência, que queremos evitar; e afasta as pessoas em vez de motivá-las. E, ainda, faz com que pensemos em violência em vez de paz.

Nunca, evite, e outras negativas, tem o mesmo efeito que um não.

Nunca tranque o cruzamento, *evite* trancar o cruzamento ou *não tranque* o cruzamento fazem-nos pensar na mesma coisa: **trancar o cruzamento**.

Deixe o cruzamento livre, é a linguagem afirmativa, objetiva e eficaz.

Você diria a alguém:

"Pinte esta parede de não azul". (qualquer cor, menos azul?)

Ou, "Não pinte esta parede de azul". (não é para pintar, ou não de azul? ou de que cor?)

Exemplos com crianças:

Não mexa nisto, melhor, vá brincar com aquilo.

Cuidado para não cair olhe o degrau, preste atenção na escada.

Em algumas situações é muito adequado usar o não:

Você não precisa comer toda a comida que está no prato. (Se você quer que a criança coma toda a comida).

Você não precisa ir estudar agora. (Se você quer que vá estudar agora).

São situações em que desejamos que a pessoa faça o que estamos dizendo que não.

Todos nós conhecemos pais, gerentes e outras pessoas que, querendo ajudar, nos dizem e aos outros o que *não* fazer. O que fazem, de forma inconsciente, é chamar nossa atenção exatamente para o que *não* queriam que fizéssemos. "Não se preocupe.", "Não entre em pânico", "Não fique aborrecido", "Não acho que você seja chato". Usar a linguagem negativa consigo mesmo é algo que a maioria das pessoas faz. "Não vou pensar mais nisso" e continuamos pensando, "Evite comer doces se quer emagrecer", só para citar alguns exemplos. Existe a tendência a pensar no que não queremos fazer e, em seguida, muitas vezes, começar a fazê-lo.

Em vez de dizer o que *não* queremos, podemos dizer o que queremos. Tente isto. Pense em uma frase negativa que você vem dizendo a si mesmo e experimente transformá-la em afirmativa, agora.

Em vez de dizer "Não quero comer doces" ou "Não quero engordar", tente dizer, "Quero comer comidas saudáveis" ou "Quero emagrecer". Isso não só é mais agradável como, na verdade, reorienta a sua mente e prepara você para um número maior de realizações desejadas, focalizando as coisas positivas que quer que aconteça.

Se você aplicar isto na sua vida, em breve vai começar a obter os resultados que deseja.

Alguns exemplos para o dia a dia:
(coloque em local visível até se habituar com o uso)

Em vez de:	USE:
Não pense em...	Pense em...
Em caso de incêndio não use o elevador	Em caso de incêndio use a escada.
Não se preocupe.	Fique tranquilo
Não se aborreça.	Esqueça
Não esqueça o seu cartão	Lembre de retirar o cartão
Não se esqueça de validar o ticket de estacionamento	Lembre de validar o ticket de estacionamento
Se beber álcool, não dirija.	Se beber álcool chame um táxi.
Nunca tranque o cruzamento.	Deixe o cruzamento livre.
Evite trancar o cruzamento.	Deixe o cruzamento livre.
Não se preocupe.	Fique tranquilo.
Não entre em pânico.	Fique calmo.
Não se aborreça.	Esqueça, deixe passar.
Não fique aborrecido.	Pense em algo agradável.
Não quero comer doces.	Quero comer comidas saudáveis.
Não quero comer comidas gordurosas.	Quero comer frutas e verduras.
Não quero engordar.	Quero emagrecer.
Quero perder peso.	Quero atingir o meu peso ideal.
Não pinte esta parede de azul.	Pinte esta parede verde.
Não quero perder tempo.	Quero aproveitar bem o tempo.
Não quero perder tempo com isso.	Quero usar o menor tempo possível.....
Não quero me atrasar.	Quero chegar no horário.
Meu filho, não mexa nisso.	Meu filho, vá brincar com...
Meu filho, não mexa nisso.	Meu filho, pode mexer e brincar com....
Não suba na cadeira.	Por favor, sente na cadeira.
Não suba na cadeira.	Subir na cadeira é perigoso...
Cuidado para não derramar o copo.	Preste atenção no copo, tome cuidado.
É proibida a entrada de menores de ...	Só é permitida a entrada de maiores de...
Não pise na grama	Use os passeios para caminhar

Não fume	Mantenha o ar limpo
Proibido fumar	Use o fumódromo para fumar
Não coloque o papel no vaso	Coloque o papel no cesto ao lado

EXERCÍCIO

TRANSFORMANDO FRASES NEGATIVAS EM AFIRMATIVAS

Preservando a intenção da frase, redija cada uma das frases abaixo em forma positiva. (Todas as frases são de contextos reais).

1. Não use o elevador em caso de incêndio.
2. Não ponha as mãos no vidro.
3. Nunca tranque o cruzamento.
4. Evite pisar na grama.
5. Favor não jogar papel no vaso.
6. Não entre sem limpar os pés.
7. Você nem deverá sentir-se culpada.
8. Nunca atravesse com o sinal vermelho.
9. Não deixe ao alcance das crianças.
10. Proibida a entrada de menores de 18 anos.
11. Não tomar este medicamento antes das refeições.
12. Cuidado para não cair.
13. Se não for dormir agora, vai estar com sono amanhã.
14. Se você não estudar, não vai passar.