

2 Revistas por apenas

R\$1,99

**PROMOÇÃO**

25  
alto astral  
R\$ 35.000  
em prêmios

Participe de 01/06 a 05/08.  
Saiba como na página 26.

**DECORAÇÃO FÁCIL**

**6 IDEIAS** práticas para deixar sua casa linda!

# Malu

## PERCA 2KG

*nesta semana!*

## COM A DIETA CERTA PARA

## 20, 30, 40 e 50 anos

**20 PRODUTOS** de sex shop que você precisa conhecer para chegar lá!

*Novidade*

## CHÁS QUE TIRAM BARRIGA E CULOTE

Chá verde, gengibre, carqueja, cavalinha, castanha-da-índia...

*Só aqui tem!*



**PADRE REGINALDO MANZOTTI:** uma oração especial para proteger a sua família



**EDU GUEDES:** 3 variações rápidas do tradicional arroz branco



**GUSTAVO SARTI:** inspire-se na moda das famosas do São Paulo Fashion Week



**MAGROS NA MEDIDA CERTA!**

**RENATA E ZECA**

**EMAGRECERAM JUNTOS E REVELAM O QUE MUDA EM SUAS VIDAS A PARTIR DE AGORA!**

## CABELOS PODEROSOS

*Novos alisamentos*

Com óleo de argan e semente de babaçu



Antes

Depois

**CHIQUE NO INVERNO!** Com o que usar lenço, cachecol, echarpê...

30 de Junho de 2011 - Ano 13, nº 070  
ISSN 1516-3512  
9 771516 351003F 0 0470



# Sede de vingança

Como se livrar desse sentimento destrutivo?

**E**m *Insensato Coração*, Norma (Gloria Pires) foi presa injustamente após ser enganada por Léo (Gabriel Braga Nunes). Livre da cadeia, ela não pensa em outra coisa: se vingar do bandido. E para conseguir, é capaz de cometer atrocidades. Na vida real, isso também acontece e pode ser muito prejudicial...

## Definição

✓ A vingança é um instinto natural – e negativo – do ser humano. É uma reação à mágoa.  
✓ “É ela que alimenta a raiva, o sentimento de injustiça e a desconsideração, além da vontade de revidar a agressividade”, complementa Gilberto Katayama, terapeuta do Núcleo Ser.

## Autocontrole

✓ Sob o ponto de vista psicológico, é normal uma pessoa sentir raiva diante de uma traição, por exemplo, e querer se vingar logo em seguida.  
✓ Mas é preciso e possível aprender a lidar com esse sentimento para que ele não domine você.  
✓ Segundo o terapeuta, algumas atitudes básicas podem ajudar no **autocontrole**:

1. “A primeira coisa a ser feita é perceber que o sentimento de mágoa existe e entender que essa ferida foi um desrespeito aos seus princípios e valores”, sugere.
2. Evite a agressividade e o desejo de fazer justiça por conta própria. “Deixe que as regras da sociedade ou divinas tomem providências”, acrescenta.
3. Para não “explodir” ou tomar uma atitude impensada e precipitada, é preciso liberar a tensão por meio de um grito ou xingamento, por exemplo, mas nunca dirigidos a alguém.
4. Também vale conversar com uma pessoa próxima (ela só deve ouvir e não dar palpite algum), chorar no travesseiro e escrever o que sente num papel e jogá-lo no lixo depois.

Se tudo isso for muito difícil para você, procure ajuda psicológica.

## Passando dos limites

✓ Pensar é uma coisa, agir é outra. “O sentimento de vingança deixa de ser normal quando a pessoa começa a ter atitudes destrutivas em relação ao outro”, explica Katayama.

✓ Nenhuma atitude reativa à emoção é normal. Se a pessoa não tem consciência de que foi vítima e está machucada por dentro, conscientemente ou não ela vai articular uma vingança.  
✓ Fazer o culpado perder o emprego, ameaçá-lo, envolver a família dele, enfim, prejudicá-lo de alguma forma são algumas atitudes vingativas comuns.  
✓ Porém, a única vantagem disso tudo é o alívio momentâneo do desconforto. Quando a mágoa passar, só vão restar o arrependimento e as consequências.  
✓ “O grande problema é que pessoas inocentes acabam sofrendo, seja a família da vítima ou do outro. E na hora em que ela começar a se vingar, a sociedade vai culpá-la”, lembra o terapeuta.



Foto: Marco Nunes/Divulgação/Redes Globo



Norma se tornou outra pessoa com sua obsessão por vingança.

Revidar é uma reação instintiva do ser humano”, pontua o especialista.

## NÃO GUARDE MÁGOAS!

✓ Você pode até não esquecer o que lhe fizeram de ruim. Mas deve fazer o que estiver ao seu alcance para que isso não lhe traga sentimentos negativos.  
✓ Se ficar remoendo o que passou, vai destruir a si mesma e ferir as pessoas próximas que gostam e se importam com você.  
✓ “Guardar mágoa é uma autodestruição que pode levar até a morte, e é sempre prejudicial a quem sente”, finaliza Katayama.

