

Querer agradar aos outros nem sempre é uma boa atitude para a saúde mental. Por isso, é importante ter coragem para dizer "não" quando necessário e evitar relações tóxicas

Arquivo pessoal

Juliana Gebrim, psicóloga e neuropsicóloga pelo Instituto de Psicologia Aplicada e Formação de Portugal (Ipaaf), explica que aprender a dizer "não" de maneira assertiva é fundamental para preservar o equilíbrio emocional e estabelecer relacionamentos saudáveis. "Quando alguém tem dificuldade em dizer 'não', podem surgir diversos malefícios, tais como: sobrecarga de responsabilidades, levando ao esgotamento físico e mental; e sentimentos de ressentimento, prejudicando relacionamentos e ao bem-estar emocional".

Os malefícios causados por esse conflito não decorrem apenas em situações extremas. Quando você se sente obrigado a fazer o cartão oferecido por uma loja ou quando você compra uma roupa, ainda que não tenha gostado, só porque provou e não tem coragem de dizer à vendedora que não vai levar, também está invalidando suas vontades para que o outro não se sinta desapontado — sendo que, em muitas situações, o outro nem se sentiria mal de fato.

"Essa dificuldade pode ser influenciada por fatores como experiências ambientais, crenças enraizadas, baixa autoestima, experiências traumáticas e características de personalidade", destaca. A psicóloga aponta que ambientes que desencorajam a expressão de vontades próprias e enfatizam a necessidade de agradar aos outros podem contribuir para essa dificuldade. Além disso, uma baixa autoestima e experiências traumáticas relacionadas à rejeição ou à punição por expressar vontades pessoais podem dificultar a recusa de pedidos ou a imposição de limites.

Algumas características de personalidade, como ser excessivamente complacente ou temer conflitos, também podem desempenhar um papel significativo para que essa dificuldade surja. "Compreender esses fatores é o primeiro passo para desenvolver habilidades de assertividade e estabelecer limites saudáveis, e a psicoterapia e a autorreflexão podem ser ferramentas úteis nesse processo", expõe a especialista.

## Dificuldade crônica

A professora bilíngue Indyara Moreira, 29 anos, confessa que a dificuldade em dizer não é uma característica de sua personalidade percebida desde a infância. Quando criança, no período escolar, sofria quando a professora pedia para que fizessem trabalhos em grupo. Muitas vezes fazia o trabalho inteiramente sozinha, por não conseguir negar a participação de alguém

## // Eu perdia tempo, qualidade de sono e momentos de lazer com a família para assumir a responsabilidade do outro, por eu não conseguir dizer um não //

Indyara Moreira,  
professora bilíngue

que não colaborava e por não conseguir expor a indignação de estar fazendo, desacompanhada, algo que era obrigação de todos os participantes. "Eu perdia tempo, qualidade de sono e momentos de lazer com a família para assumir a responsabilidade do outro, por eu não conseguir dizer um não".

E essa não foi uma questão resumida apenas à escola, pois Indyara experimentou os malefícios da dificuldade em dizer "não" até mesmo na faculdade. A professora conta que o receio vinha do medo de machucar o outro e também pelo excesso de empatia, que sempre teve para com o outro. "Eu olhava o lado das pessoas e prejudicava o meu, isso foi enraizando e eu passei a ter uma dificuldade extrema. Desenvolvi uma ansiedade ainda maior sobre as decisões da minha vida por temer prejudicar o outro e esquecer que, na verdade, isso estava me prejudicando também".

Em meio a tanto "sim" forçado, se viu imersa em cenários angustiantes diversas vezes. O auge foi quando aceitou ser madrinha de casamento, quando, na realidade, estava totalmente desconfortável com a situação e, depois de tudo encaminhado, teve de falar a verdade à noiva. "Eu fui tentando levar a situação, só que aquilo foi me consumindo intensamente e chegou num estágio em que eu falei 'não, eu não quero ser madrinha de casamento', e aí ficou uma situação muito desconfortável."

Indyara conta que já manteve amizade por longos períodos com pessoas que a incomodavam, justamente por não querer colocar o outro num lugar de desconforto, mas hoje em dia reconhece que foi injusta consigo. Ela relata que há um tempo mantinha amizade com uma mulher bastante inconveniente que a deixava desconfortável, então evitava responder às mensagens e atender as ligações vindas dessa pessoa, mas que um dia, ao chegar em casa, se deparou com a moça sozinha com o seu esposo em sua casa e, em meio ao constrangimento da cena, Indyara teve de escutar que não foi comunicada da visita por ser mais fácil falar com seu esposo do que com ela.

"Ela jantava com a gente e queria passar tempos e tempos na minha casa, nos deixando desconfortáveis. Ficou cada vez mais constrangedor, pois ela ficava ligando para o meu marido e ele também começou a passar por situações chatas, mas por ter mais facilidade em dizer 'não', ele conseguiu cortá-la".

## As raízes do problema

Por meio da terapia comportamental, a professora conseguiu entender o quão nociva era a dificuldade e por qual razão se sentia assim. "Foi o momento em que eu senti que tinha alguma coisa errada, então nós começamos a tratar sobre questões da minha infância. Eu sempre acreditei que eu não poderia dar trabalho aos meus pais e que tinha que ser a filha perfeita que estudava, que tirava boas notas, que ia à igreja, que nunca dizia 'não'".

Todas as cobranças influenciaram a percepção de Indyara sobre os outros. A necessidade de ser uma filha perfeita desencadeou a autoimposição de ser a amiga perfeita, a esposa perfeita, a pessoa perfeita. "Para ser assim eu não poderia magoar o outro, então eu não poderia dizer 'não', estava sempre aberta e disponível para o outro", contou.

"Depois de muita terapia intensiva, eu melhorei bastante e hoje eu consigo dizer 'não', falar que eu não quero sair, que eu não estou me sentindo bem, que eu não quero receber alguém na minha casa ou ir para certos lugares. É um alívio. É libertador! Quando você diz não para o outro você diz sim para você, e isso é incrível, é a melhor sensação que tem. Tem momentos que você não precisa ser empático, se a situação do outro prejudicará você", complementa.

\*Estagiária sob a supervisão  
de José Carlos Vieira