

# Boazinha? Nem tanto assim

Mari Avelar, psicóloga especialista em terapia cognitivo-comportamental e parentalidade, trabalha com mulheres e sempre percebeu, em suas consultas individuais, a presença de questões relacionadas à dificuldade de imposição e de dizer "não". Em 2021, descobriu o livro *A Síndrome da Boazinha*, de Harriet B. Braiker e, baseando-se na metodologia do documento, que fala justamente sobre a compulsão por agradar o outro, decidiu abrir um grupo para pacientes que sofrem da condição.

Em 2023, a psicóloga treinou estratégias com base no material e montou um grupo com duração de 21 dias, sendo que no quinto já recebeu feedbacks extremamente positivos. O direcionamento era trabalhar uma habilidade a cada dia, para que as pacientes conseguissem um posicionamento assertivo, estabelecessem os próprios limites e aprendessem a voltar o próprio olhar a si mesmas. A especialista conta que, para ela, é muito enriquecedor atuar na questão, pois é um trabalho que enxerga a pessoa como um todo, sem colocá-la na condição de "boazinha" simplesmente pelo querer, mas pela razão que exige a necessidade de agradar.

"Eu percebo que essa dificuldade tem a ver, de fato, com as relações que são estabelecidas na infância. Claro que há casos em que as pessoas desenvolvem mais tarde essa dependência do olhar do outro, da validação do outro e por isso se tornam agradadoras de uma forma realmente compulsiva, mas existem diversos aspectos, são múltiplos motivos", explicou.

A autônoma Luziane Aragão, 21 anos, é um exemplo real dos aspectos citados pelas especialistas, para além da infância. Quando criança, nunca se viu na posição de se colocar em segundo plano, sempre foi sincera e fazia questão de dizer quando não queria algo. Na fase adulta, porém, se envolveu em um relacionamento e aos poucos se percebeu diferente.



**Luziane Aragão, 21,**  
é um exemplo real  
dos aspectos citados  
pelas especialistas