

Luziane conta que, no início, era tudo tranquilo, saudável e normal, mas que, com o passar do tempo, passou a ser coagida pelo homem com quem se relacionava e, a cada situação, sentia menos coragem de se impor. “Minha coragem para dizer ‘não’ diminuía cada vez mais, visto que eu seguia as regras impostas pela outra pessoa, por não reivindicar as minhas vontades”.

Emaranhada nas atitudes tóxicas que estava vivendo dentro do relacionamento, percebeu sozinha, depois de muito martírio, o peso positivo de entregar a resposta negativa quando a vontade é essa. Hoje, livre dessa relação, reconhece a importância da terapia para não se colocar em segundo plano. “Acredito que, à época, a terapia teria me ajudado muito, pois eu estava sozinha, longe dos meus familiares e sem amigos próximos a mim, então eu teria tido um apoio profissional para me auxiliar a enxergar a necessidade de reverter aquela situação e procurar algo melhor para mim”, recordou.

Juliana Gebrim ressalta que, para além de afastar os malefícios de um “sim” dito por obrigação, dizer “não” também traz benefícios. “O fortalecimento dos limites pessoais, promoção da autoestima e redução do estresse são alguns dos benefícios em saber dizer ‘não’. Além disso, estabelecer limites saudáveis fomenta relacionamentos mais autênticos, nos quais as necessidades individuais são respeitadas, promovendo um equilíbrio emocional e uma sensação de empoderamento”.

Criada para dizer “sim”

Ana Paula de Sena, 33, empresária, conta que teve uma ótima criação, mas que infelizmente foi ensinada a dizer “sim” o tempo inteiro, inclusive a se calar nas situações em que discordava de algo. Na infância, sempre ouvia o bordão da mãe que era: “O calado é que vence!”. Por isso, sempre que queria dar sua opinião sobre algo, escutava da mãe, que o melhor era se silenciar e aceitar a situação.

Infelizmente, esse ensinamento trouxe problemas na vida adulta. Se casou aos 16 anos e passou a aceitar tudo que lhe era imposto, inclusive agressões físicas. “Eu tinha medo de contrariá-lo, então continuava a dizer ‘não’ para mim e ‘sim’ para as outras pessoas. Cheguei a pensar que eu não podia ‘me dar ao luxo’ de dizer não”, lamentou.

Após situações extremas de humilhação, a empresária conseguiu sair da casa do marido e passou a morar com o irmão. Imediatamente se sentiu livre, pronta para recomeçar a vida de forma diferente, mas sem o apoio de um profissional da saúde para tratar as raízes do proble-



Ana Paula de Sena, 33, empresária, conta que teve uma ótima criação, mas que infelizmente foi ensinada a dizer “sim” o tempo inteiro

ma, passou por outras situações decorrentes da dificuldade em dizer “não”. Trabalhava em uma empresa e, por temer o desemprego, dizia “sim” para todas as demandas, sendo sua obrigação ou não. “Tive estafa emocional e fiquei de cama por 20 dias, além de ter depressão, ansiedade e ser diagnosticada com síndrome de Burnout”.

Em busca de tratamento para os diagnósticos, Ana Paula disse “sim” para si pela primeira vez. Decidiu procurar ajuda profissional, iniciando a terapia e o acompanhamento psiquiátrico. A princípio, tinha medo do que os outros pensariam quando soubessem de seus diagnósticos e tratamentos, mas percebeu, depois de uma conversa franca com a psiquiatra, que precisava urgentemente cuidar de si, senão seria internada. Foi aí que compreendeu que a compulsão em dizer “sim” para os outros era uma busca por validação.

“Com a terapia, comecei a melhorar e notar

mudanças na minha vida, passei a enxergar coisas que antes não via. Eu era tão adepta ao ‘sim’, que dizia ‘não’ para momentos prazerosos, como lazer e coisas que me faziam bem. Com os tratamentos, finalmente pude me enxergar como uma pessoa, um ser humano”. O processo foi uma verdadeira jornada de autoconhecimento, na qual Ana Paula confessa descobrir gostar de coisas antes ignoradas, uma vez que a sua personalidade era moldada pelo que as pessoas queriam.

Ana Paula participou do grupo Síndrome da Boazinha, da psicóloga Mari Avelar, e declara que o processo foi significativo e essencial para tornar-se a mulher que é hoje. “Esse trabalho da Mari me ensinou não só a dizer ‘não’, mas a ter autonomia para tomar essa atitude sem enfraquecer as amizades e sem arrumar conflitos, de forma que as pessoas entendam que ‘não’ é ‘não’ e respeitem a minha decisão”, concluiu.