

## O Sim e o Não

*“Vou direto ao assunto: tenho a maior dificuldade em dizer “não” para as pessoas. Seja mãe, amigos ou namorado. Sempre quis ser uma pessoa boa, generosa, que faz o bem para os outros. Talvez por isso eu tenha essa dificuldade em botar limites, não sei. O problema é que, depois, fico me sentindo mal. Que acha disso?”*

*-- Rosana, L.A.*

Para uma pessoa com dificuldade em dizer “não”, gostei de ver você ir direto ao assunto, Rosana. É muito bom poder dizer o que precisa ser comunicado. Isso não tem nada a ver com ser mal-educado, confiado, ou de má índole: tem a ver com a capacidade de se sentir seguro com os seus próprios sentimentos, com as suas idéias e vontades, e de poder comunicá-los bem, sem arrogância, agressividade, ou timidez.

Achei importante o que você falou sobre a reação que tem quando não impõe os limites necessários: sente-se mal. Você não é a única. Quando não se dá valor ao que se sente –raiva, tristeza, medo, alegria, o que for – o sentimento vai se acumulando tanto que, de repente, explode. A pessoa, então, acaba experienciando algo mais intenso do que o sentimento inicial. Faz sentido? Pois é, se continuamos colocando os sentimentos debaixo do tapete, um dia a gente tropeça e cai.

Vamos supor que alguém lhe convida para jantar fora, só que você está economizando dinheiro e não pode gastar nada até o próximo pagamento. Você, com dificuldade em dizer “não”, vai ao restaurante, gasta o que não deve e volta para casa se sentindo péssima. Você evitou dizer o verdadeiro: “Não, obrigada, dessa vez não vai dar.”

Nesse cenário, qual foi a dificuldade em recusar o convite? Posso pensar em algumas razões, por exemplo: 1) você não quer ser ‘desmancha prazer’ – nesse caso tem receio em ser criticada, ou tem receio de que a pessoa não vai gostar mais de você, não vai mais incluir você nos seus planos; 2) você causará dano à outra pessoa se recusar o convite (deixando-a super triste, sozinha, coitada, no restaurante) – nesse caso, a idéia de que os seus atos teriam esse poder imenso e negativo sobre outras pessoas é, provavelmente, uma fantasia inconsciente sua; 3) não querer ser grosseira também é outro exemplo – mas se for somente isso, você pode praticar formas de se comunicar que sejam “informativas” e nada tenham de grosseria.

Seja o motivo que for, provavelmente, ele tem menos a ver com a “realidade” da situação, do que com o que *você vê como realidade*. Os sentimentos e as necessidades das pessoas são muito subjetivos, por isso, se ela diz que não quer assistir um filme hoje, o seu desejo deve ser levado em consideração. Se

“você quer dormir porque está com sono, ninguém tem o direito de lhe dizer ‘nossa, mas já está com sono, espera mais um pouco, vamos esperar mais uma horinha’ – porque isso não é *respeitar* o que você está dizendo. A gente respeita quando escuta. A escuta não é só o que se ouve; ela traz a atenção.

Compreender esses desafios, Rosana, está além do que esta coluna pode alcançar. A psicoterapia, ou o seu auto-conhecimento (a sua capacidade de olhar dentro de si mesma e aceitar o que vê, sem criticar, mesmo que você queira mudar o que descobriu sobre si mesma) talvez poderiam ajudar nesse sentido.

Mas proponho que pensemos um pouco na melhor maneira de comunicarmos nossos sentimentos, impressões, desejos e necessidades. Duas maneiras inadequadas de se comunicar são as formas passivas e as agressivas. Ao sermos passivos na nossa comunicação, nós simplesmente aceitamos o que é dito, sem mesmo tentarmos negociar soluções reais que satisfariam a todos. Muitas pessoas que se comunicam passivamente (não confundir com *pacificamente*, na santa paz) temem a raiva. Elas se sentem muito expostas ou vulneráveis quando percebem alguém sentindo “raiva”, e tendem a esconder a própria raiva, quando ela surge espontaneamente. Mas a raiva, em si, é só um sentimento; ser agressivo é o problema.

A comunicação agressiva reflete a dificuldade que a pessoa tem de se expressar de forma segura. Ela é facilmente detectada nos outros, não só pelo tom de voz, mas pelas expressões faciais e palavras que causam intimidação ou medo. A comunicação agressiva, na sua intensidade, está tentando esconder uma grande falta de segurança: a pessoa prefere agredir do que ter que escutar, pensar, mudar, negociar. Fazer isso tudo é muito difícil para o agressor; ele não consegue lidar com esses sentimentos e, da sua fraqueza, ele procura enfraquecer os outros.

A essas alturas você já deve ter se dado conta de que os estilos passivos e agressivos estão em lados opostos e que, em algum lugar no meio dos dois, reside o tipo de comunicação que é equilibrado, coerente, seguro, confiante. Em inglês, chama-se *assertiveness*. Procurei a palavra no dicionário, mas não encontrei nada parecido em Português. Mas refiro-me ao tipo de comunicação cujo objetivo é *informar* ao outro do que está passando com você, ou dos seus desejos, necessidades, intenções. A pessoa que se comunica desta forma exerce o respeito e também quer ser respeitada.

Pense em como você informaria com confiança que não quer tomar mais uma cerveja; ou que precisa ir embora agora; ou que não irá ao cinema este sábado, ou que está precisando de um aumento no trabalho?

Expressar alguma coisa de forma segura e informativa não traz culpa, raiva, grosseria, vergonha: demonstra segurança no falar, não ataca ninguém. “Eu

estou com fome, preciso comer.” Não é passivo, nem agressivo. “Não vou poder sair com você desta vez, fica pra próxima, tá.” É seguro, confiante, informativo. Ou, “Dessa vez não posso ajudar, mas, se der, na próxima vez eu ajudo, pode ligar.” “Eu acho a idéia ótima, mas não vai dar pra mim, tenho outro compromisso.” Ou, “Eu achei que fosse dar certo, mas infelizmente não deu para mim, e eu preciso te dizer isso.” Ou, “Eu estou tentando pagar todas as contas mas, realmente, o salário não está dando: estou precisando de um aumento, você tem planos de reajustar o salário até o final do ano?”

Há muitas formas de se informar aos outros aquilo que precisa ser dito. Você pode desenvolver a forma mais adequada para você, Rosana. O *sim*, ou o *não* devem ser respostas coerentes com as suas necessidades e os seus sentimentos, ou serão palavras vazias que causarão desconforto mais tarde. Acho que explorar o que lhe traz desconforto ao dizer “não” é essencial para que você consiga ser honesta consigo mesma, e sincera com os outros. Boa sorte!

*Esta coluna não tem a intenção de substituir um contato terapêutico profissional. Ela foi criada como ponto de partida para discussões psicológicas e comportamentais. Mandem suas perguntas para o Cantinho do Divã através do e-mail: jacquelineMFT@hotmail.com*