



## Sugestão de leitura

### Aprenda a falar não

Algumas pessoas sentem muita dificuldade em falar não. Às vezes, a timidez e a insegurança podem impedir a exposição de ideias e a clareza dos pensamentos, resultando no surgimento de diversos problemas. Algumas palavras ficam engasgadas na garganta, ideias ficam presas no estômago e o corpo responde ao estímulo gerando estresse, ansiedade e tensão.

Quem sofre desse mal se vê várias vezes sendo mal compreendido pelos outros e até mesmo sente uma sobrecarga emocional. Sentimentos negativos de insegurança, raiva, mal-estar, baixa autoestima e pouca confiança em si mesmo são comuns durante os episódios que a falta do dizer não pode acarretar. Por outro lado, ser capaz de dizer o que sente e conseguir transmitir pensamentos sem precisar ofender, se descontrolar, gritar ou se alterar é algo libertador. Saber “pôr para fora” o pensamento com equilíbrio, de maneira assertiva e serena faz bem a quem diz e a quem escuta, trazendo uma relação mútua de benefício.

Mas quando exatamente devemos dizer não? Justamente no processo de aprendizagem de dizer o que se pensa, algumas pessoas podem errar a dose e começar a expor mais do que devem. Nesse caso, o bom senso é imprescindível. Saber dosar o uso é fundamental para o bem de todos. Dizer não com coerência e sucesso é um processo a ser aprendido, dividido em duas etapas:

#### Quando dizer não.

A escolha deve ser feita por meio de uma avaliação real. Muitas pessoas, quando se descobrem capazes de dizer não, deixam de avaliar as situações e somam o passado (misturando problemas) para escolher o que deve ser feito. Nesse momento, saber se pôr no lugar do outro com seriedade e bom senso se faz mais que necessário.

#### Como dizer não.

A forma faz diferença para quem escuta e isso influencia na ação de quem ouve. Normalmente, quem antes evitava dizer “não” por medo de rejeição, se ateu a palavra e não à importância do modo ao dizer algo. É mais provável alguém agir assim, tão resistente para ouvir um “não” quando a forma dita é pouco organizada. Ser capaz de dizê-la com lógica e coerência ajuda na compreensão. É fundamental que esse “não” dito seja por razões coerentes, evitando que pareça uma coisa pessoal, provocativa e imatura.

Adriana de Araújo é Psicóloga, Coach e palestrante. Fonte: <http://abiliodiniz.com.br/qualidade-de-vida/autoconhecimento/como-aprender-a-falar-nao/> (<http://abiliodiniz.com.br/qualidade-de-vida/autoconhecimento/como-aprender-a-falar-nao/>).