

## **DIZER NÃO É LIBERTADOR**

Stanley Martins Frasão  
Advogado Sócio de Homero Costa Advogados

O texto "SOBRE OS QUE DIZEM NÃO", do colunista da VEJA, Fernando Schüller, de 1º de setembro de 2023, p. 20/21, é um convite a uma reflexão sobre o assunto.

Em um mundo que muitas vezes nos vence e nos encoraja a dizer "sim" a tudo e a todos, a afirmação de que "dizer não é libertador" pode parecer contraintuitiva.

Um simples "não" possui um poder profundo que muitas vezes subestimamos.

Vale explorar como a habilidade de dizer "não" pode ser um ato de autenticidade e empoderamento pessoal, permitindo-nos viver vidas mais alinhadas com nossos valores e objetivos.

É comum nos sentirmos pressionados a dizer "sim" a pedidos e compromissos que não queremos ou não podemos cumprir. A pressão pode vir de amigos, familiares, colegas de trabalho ou até mesmo de nossa própria voz interna, que nos faz acreditar que dizer "não" é egoísta, negativo ou que deixaremos mágoas. Quando dizemos "sim", mas queremos dizer "não", estamos comprometendo nossa própria autenticidade e bem-estar.

Dizer "não" pode ser um ato de autenticidade porque envolve a expressão honesta de nossos sentimentos, desejos e limitações. Quando negamos algo que não se alinha com nossos valores ou objetivos, estamos sendo fiéis a nós mesmos. Isso nos permite construir relacionamentos mais autênticos, onde as pessoas ao nosso redor nos conhecem verdadeiramente, e não uma versão diluída de quem pensamos que deveríamos ser.

Dizer "não" também é fundamental para estabelecer limites saudáveis em nossas vidas. Sem limites, podemos nos sentir sobrecarregados e esgotados.

Quando aprendemos a dizer "não" quando necessário, protegemos nossa energia e reservamos tempo e recursos para o que realmente importa. Essa habilidade pode ser especialmente valiosa no mundo frenético e demandante de hoje.

Dizer "não" nos dá o poder de escolher como gastamos nosso tempo, energia e recursos. Isso nos permite priorizar o que é mais importante para nós, seja nossa família, carreira, saúde ou paixões pessoais.

Quando tomamos decisões alinhadas com nossos valores, nos sentimos mais capacitados e satisfeitos com nossas escolhas.

Dizer "não" é libertador porque nos permite viver vidas mais autênticas e alinhadas com nossos valores. Isso não significa que devemos ser insensíveis aos outros, mas sim que devemos ser fiéis a nós mesmos e estabelecer limites saudáveis.

Ao reconhecer o poder do "não" em nossas vidas, podemos encontrar um equilíbrio que nos permita ser mais felizes, autênticos e realizados em nossa jornada pessoal.

Lembre-se, dizer "não" é mais do que apenas uma palavra – poderá ser um ato de autenticidade e libertação.

Pronto! Falei, estou leve.