

NÃO, P*RRRA!

como parar de dizer sim
quando você não pode,
não deveria ou
simplesmente não quer

sarah knight



ALTA LIFE

EDITORA

Rio de Janeiro, 2021

Sumário

Sobre a Autora **xiii**

Agradecimentos **xv**

O que o mundo precisa agora é de um não, um
lindo não **3**

Eu *sim* do que eu falo **7**

Transformando o *status quo* em status: Não **13**

Responda Sim ou Não: Como decidir o melhor
pra você **17**

Não é seu inimigo? **20**

Os Sim, Senhor dão as caras **22**

Coisas para dizer em vez de sim **23**

Coisas para dizer em vez de sim **24**

Coisas para dizer em vez de sim **25**

Coisas para dizer em vez de sim **26**

Coisas que são mais insensíveis do que dizer não **33**

Um tipo de não para cada pessoa	34
<i>Ah, achei que já tinha respondido</i>	37
<i>Suavize a marretada</i>	40
BÔNUS: O Não Poderoso	40
Os Portões do Infernã	42
<i>Descongestionamento mental: Tutorial rápido</i>	43
Conte ovelhinhas	44
<i>Política pessoal</i>	46
<i>Coisas para negar a Kevin com base em sua política pessoal</i>	47
Hoje é dia <i>sem culpa</i> , bebê	48
Mas e se eu realmente <i>não puder negar?</i>	54
Preciso? Devo? Farei?	56
O que vem fácil, se nega fácil	61
Como dizer o que você realmente quer dizer sem ser realmente malvado	64
Sinto Muito, Não Sinto Muito	66
<i>Muito obrigado!</i>	69
Cenãorios: Rodada prática	70
<i>Com licença, você se preocupa com as mudanças climáticas?</i>	79
<i>6 maneiras de dizer não a pessoas tentando convencê-lo</i>	84
Eu, a mim e comigo	91
O prazer do não	95



Virando um Nega-Tudo: Como dizer não a praticamente qualquer coisa **99**

Convites **101**

Primeiro: um detalhe sobre os Cagões **103**

3 coisas para fazer quando o Cagão dominar **105**

RSVP sem arrependimentos **106**

O motivo é seu **107**

Mantendo o brilho do não **108**

TODA AÇÃO PROVOCA UMA REAÇÃO **109**

É COMPLETAMENTE NATURAL **109**

SENTIMENTO DE CULPA **110**

NÃO NEGOCIAMOS COM TERRORISTAS **110**

Cenários: festas **111**

Em cima da hora **116**

Penal! **119**

É isso aí! **122**

Saídas casuais **123**

Pernas curtas **124**

Não é você, sou eu **125**

Motivos inespecíficos para recusar **125**

Cenários: encontros	127
<i>Mas você pode ter certeza de que seu telefone irá tocar</i>	129
Cupido compulsório	130
Cenários: participando e reunindo	131
Merdas acontecem!	133
Notas, porra: Edição Convites	134
Favores	138
<i>Favores para os quais este livro o ajudará a dizer não</i>	140
Ei, pode me fazer um favorzinho?	140
<i>Ei, pode pegar tal coisa no caminho?</i>	142
Rejeição prematura	143
Ei, me empresta um dinheirinho?	144
Doações	145
<i>Outras coisas que talvez não queira emprestar, para o que “Isso não funciona pra mim” pode ser uma resposta adequada</i>	145
Empréstimos	146
Investimentos	147
Ei, pode me dar uma informação?	147
<i>Vamos tomar um café?</i>	149
Nãoselxo avançado	150
PASSO 1: VÁ NÃO PAZ	150
PASSO 2: SEJA DIRETO (SEM SER CUZÃO)	150
PASSO 3: SIGA EM FRENTE	151

Já pensou em ver no Google?	151
O nãoamento da verdade	152
Tem um médico aí?	156
Ei, pode me dar sua opinião?	157
SILENCIOSO COMO UM NINJA	158
E MORTAL, TAMBÉM	159
5 frases neutras e sem compromisso para tempos difíceis	159
Questionãodores em série	160
Adeus, Felicia	162
Vou fazer uma oferta recusável	162
Notas, porra: Edição Favores	164
Permissão e Consentimento	166
Posso subir a bordo, Capitão?	168
Não, é não	171
Trabalho e Análogos	175
Cenãorios: fornecedores	177
Cenãorios: colegas	179
E SE SEU COLEGA...	179
Cenãorios: clientes	184
E SE SEU CLIENTE...	184
OPCIONALMENTE, ADICIONE SORRISOS, GARGALHADAS, PISCADINHAS E/OU ACENOS.	186

<i>Nem fodendo.</i>	187
E se eu <i>perder</i> uma oportunidade: O Cagão no trabalho	188
Voando, voando, só que não!	190
Cenários: chefes	193
E SE SEU CHEFE...	194
Dr. Não	197
E se VOCÊ é o chefe?	199
O poder da <i>nãogociação</i>	201
O blefe	203
Notas, porra: Edição Negócios	205
Romances	208
Cenários: romances	210
Ele disse, ela disse, eles disseram, nós dissemos	210
E SE A RESPOSTA FOR NÃO QUANDO SUA METADE DA LARANJA...	210
<i>Coisas que seu parceiro pode gostar e você, não</i>	214
Você é TDB	215
<i>Coisas de que sua metade é livre para desfrutar sem você</i>	215
<i>Mais 7 coisas para as quais a TDB é útil</i>	216
Fazer ou não fazer, eis a questão	217
E SE O SEU PARCEIRO...	217
<i>Amor, você viu a pinça?</i>	220

Ei, já que se levantou...?	220
Talvez você não deva fazer isso	221
Tudo se resume à bufunfa (e à buzanza)	223
<i>Outros problemas que talvez precisem ser resolvidos antes que queira fazer sexo hoje, amanhã, com mais frequência ou sempre: uma amostra</i>	227
Notas, porra: Edição romances	229
Família	232
Mamãe, [não] quero mamar!	234
Cenários: sogros	236
<i>Coisas que crianças podem pedir e você não pode, não deve ou não quer dar</i>	238
Cenários: pestinhas	238
Do jeito que Sarah Knight gosta	239
<i>Voz normal é a nova voz de bebê</i>	242
Não, Mas	242
Cenários: pais e irmãos, primeira rodada	245
<i>3 respostas para “Tem certeza de que não quer mais?”</i>	248
Ramificando: cenários da família mais distante	250
<i>A casa de praia está livre neste fim de semana?</i>	252
Cenários: pais e irmãos, segunda rodada	252
<i>Bandeira branca</i>	258
Cenários: pais e irmãos, terceira rodada	260
Notas, porra: Edição Família	265

1

RESPONDA SIM OU NÃO:
Como decidir o melhor pra você

Para começar, analisaremos **todos os motivos que fazem as pessoas dizerem sim quando querem dizer não** — e, mais especificamente, todos os seus motivos.

Você é um **clássico compulsivo por agradar**? Você, em seu detrimento, se preocupa mais com os outros do que com você mesmo? Você **tem medo de perder algo** — a diversão, as oportunidades ou os “likes” no Instagram? Você quer **se superar**? Ou, no fim das contas, você é só **um bosta de um bunda-mole**? (Esqueci de mencionar: se pensou que terminaria este livro sem ter que se preocupar com seus problemas, você não me conhece muito bem.)

A seguir, **conheceremos seu inimigo, o Sim, Senhor**, e mostrarei **quatro caminhos simples e confiáveis para a Zona do Não** — além de algumas técnicas de bônus para você se tornar **um negador de alto nível**. E, como todos vivemos no mundo real, com problemas e desafios que precisam ser enfrentados, mesmo quando não queremos, também vou oferecer diretrizes para descobrir **quando você realmente precisa dizer sim**.

Sente cheiro de fluxograma? PORQUE EU, SIM.

Vamos mapear todos os seus **limites**; falaremos sobre **culpa**; falaremos sobre **mudar sua mentalidade**; e estaborecerei uma estratégia sustentada pelos meus estudos anteriores sobre o foda-se, **que será o padrão-ouro de Como Dizer Não**. Depois, mostrarei como adaptar tudo para se adequar às suas particularidades, porque a prata e o bronze não fazem nem cócegas.

Depois disso, **uma rodada de treinos para deixar seu não tinindo**, e encerrarei a Parte I dando uma olhada no bem maior — **a forma como dizer não também pode melhorar a vida dos outros**. (Fique à vontade para fingir que você só está lendo por isso. Não vou contar.)

Enquanto isso, é hora de abrir sua mente e afiar sua língua. A partir desta página, o sim levou um safanão.

AMOSTRA

Não é seu inimigo?

Quando você diz sim o tempo todo, fica **sobrecarregado, excessivamente ocupado, esgotado e fodidamente cansado**. Mas você já sabe disso ou não estaria aqui. Então, em vez de pensarmos no efeito, vamos investigar a causa.

O que o motiva a seguir o caminho tortuoso para o Rio Canseira em vez de pegar um voo para o Não-deste?

Talvez você se identifique como um **compulsivo por agradar**, o que não é em si uma qualidade terrível, pois você é confiável, prestativo e, nossa, um parceirão! Mas se passa seus dias fazendo merda apenas porque sente que deveria ou por quer que as pessoas gostem de você, mesmo que isso o mate, bem, talvez *seja* um pouco terrível.

Apenas dizendo o que penso.

Só que eu já estive do outro lado e, no espírito de expor nossos problemas, vou lhe dizer que tive dificuldade em dizer não por outros motivos também. Por exemplo, sou **competitiva**; não gosto de admitir a derrota e, às vezes, dizer não parece uma perda. Além disso, sou conhecida por achar que estar ocupada é o mesmo que ser virtuosa, e tenho orgulho de ser o tipo de garota com quem você pode contar para fazer merda. (Se esse orgulho vale o esforço extraordinário despendido para alcançá-la é, como dizem, o xis da questão.)

Mas e você?

Ou, para começar, o coletivo “você” que serviu de base para minha inspiração e conclusões ao longo do livro.* Enquanto escrevia *Não, porra!*, **conduzi uma pesquisa anônima** que perguntou às pessoas quais são suas motivações para dizer sim quando realmente querem dizer não. (Não me escapou que esse feedback foi coletado por várias pessoas que disseram “sim” a uma pesquisa online. Agradeço sua bunda-molice.)

Entre as respostas mais populares apareceram:

Sinto que não tenho escolha;

Me sinto culpado;

Não quero ser rude;

Não quero parecer preguiçoso;

Posso me arrepender depois;

É que sou um bunda-mole mesmo.

Se alguma delas lhe parece familiar, estou aqui para lhe dizer — especificamente para VOCÊ — que você tem escolha e pode dizer não sem se sentir culpado, ser grosseiro, parecer preguiçoso, ser maltratado ou ficar destruído pelo medo de perder.

Mas, primeiro, você precisa **descobrir por que diz sim o tempo todo.**

* Um livro que não deve ser considerado academicamente rigoroso ou cientificamente sólido, para sua informação. Meu editor gosta quando lanço esse pequeno detalhe logo de cara.

Os Sim, Senhor dão as caras

Após uma profunda comunhão com todos os problemas, inseguranças e micromasochismos revelados pela pesquisa, criei quatro categorias que servirão como seu diagnóstico de base durante *Não, porra!*:

O Compulsivo por Agradar;

O Superador;

O Cagão;

O Bunda-mole.

Estes são os quatro tipos de Sim, Senhor. Qual é o seu?

Vamos passar esta seção entendendo e o restante do livro aprendendo o que fazer a respeito. Porém, ao ler as descrições nas páginas a seguir, **não se apegue à primeira noção na qual se reconhecer e pule o resto.** Todos nós temos vários tipos.

Por exemplo, sou uma Superadora Compulsiva por Agradar (ou uma em recuperação, pelo menos). Nunca me identifiquei como Bunda-mole, mas há uma primeira vez para tudo, então não descartarei a possibilidade. E, quanto ao Cagão (quem tem medo de perder, da maneira comumente entendida de perder algo divertido), sinceramente estou contente em deixar outras pessoas irem a festas e outros eventos sem mim. Gosto muito do meu sofá. Mas experimento o sentimento de que *devo dizer sim quando quero dizer não* de outras maneiras — como quando se trata de perder uma oport-

tunidade de negócio. Eu me preocupo que, se eu disser não dessa vez, possa fechar uma porta potencialmente lucrativa para sempre; não quero agora, mas não quero *não ter a opção* no futuro.

(Estranhamente, embora me lembre de várias ocasiões em que não deveria ter dito sim a uma “oportunidade”, que acabou sendo um fracasso total, não consigo me lembrar imediatamente de uma situação em que me arrependi de ter dito não. Hm, interessante.)

De qualquer forma, vamos conhecer os Sim, Senhor, beleza?

O Compulsivo por Agradar

Você diz sim quando quer dizer não porquê...

Odeia decepcionar os outros. Você se sente obrigado. Você se sente culpado. Quer que as pessoas gostem de você e/ou não quer ser rude. Você é uma pessoa legal que, às vezes, é legal demais em detrimento do seu próprio bem. Você diz sim a amigos e familiares necessitados, mas também a inimigos, estranhos e testemunhas de Jeová, para que não se sintam mal. Você concorda com encontros pelos quais não está interessado e faz favores como se não houvesse amanhã.

Dizer não, em vez disso, o ajudará...

Coisas para dizer em vez de sim

“Você consegue sem mim.”

“Não gosto de comida tailandesa. Vamos comer outra coisa.”

“Não posso pagar.”

“Sinto muito, mas essa calça não fica bem em você.”

A dar o valor necessário a sua própria felicidade. Pessoas que não têm os melhores interesses no coração pararão de tirar vantagem de você. Você ganhará mais tempo livre, além da energia para aproveitá-lo. **Torne-se compulsivo por Se agradecer!**

O Superador

Você diz sim quando quer dizer não porquê...

Você é o único apto a fazer algo, porque fará melhor. Você é perfeccionista. Você não quer que ninguém pense que está sendo preguiçoso. Gosta de receber crédito. É competitivo com os outros e/ou sempre procura se superar, por isso assume tarefas extras, projetos elaborados e prazos insanos, como se tivesse recebido todo o estoque mundial de Adderall. Seu desejo de dar cabo de tudo, às vezes, faz tudo dar cabo de você.

Coisas para dizer em vez de sim

“Não tenho tempo agora.”

“Isso está acima do meu orçamento.”

“Eu não preciso avaliar isso. Confio em você.”

“Eu estou de férias.”

Dizer não, em vez disso, o ajudará...

A delegar mais e a surtar menos. Você deixará de se resignar a “fazer tudo” e ficará empolgado em “fazer o que quer”. Você poderá se concentrar melhor em menos coisas, preparando-se para o sucesso no que é mais importante para você. **Isso sim é uma superação real.**

O Cagão

Você diz sim quando quer dizer não porquê...

Embora você não necessariamente ame a sensação de assumir muitos compromissos, tem medo do que pode acontecer se não o fizer. Você tem medo de perder algo divertido ou uma oportunidade que *possa ser gratificante* — financeira ou não. Você sente que há algo errado com você por não querer as coisas que as outras pessoas querem. (Observação: O medo do que as outras pessoas pensam se encaixa no “Compulsivos por Agradar”.) Você é regido pelo arrependimento. Você vai a festas e viagens, mesmo quando não está tão empolgado com elas, e SEMPRE participa das reuniões. Você fica comprometido demais e, em última instância, desapontado.

Dizer não, em vez disso, o ajudará...

A deixar de lado as expectativas (*suas e dos outros*) que não lhe atendem. Você elimina a ansiedade sobre suas escolhas e se torna mais confiante nelas. E você estará totalmente presente, comprometido e empolgado com as coisas para as quais realmente deseja dizer sim.

Transforme esse comportamento Cagão em Pimpão!

Coisas para dizer em vez de sim

“Devo confiar nos meus instintos.”

“Lembro como foi a última vez.”

“Haverá outras oportunidades.”

“É minha decisão, e tudo bem.”

O Bunda-mole

Você diz sim quando quer dizer não porquê...

Não gosta de confrontos. Prefere o caminho de menor resistência. Você se rende a negócios da China e não consegue recusar operadores de telemarketing, crianças choronas ou gatos manipuladores que definitivamente já foram alimentados, mas são muito fofos. Você tem pouca força de vontade, é indeciso e “se-

gue o fluxo” logo acima da beira das cataratas.

Dizer não, em vez disso, o ajudará...

A ganhar em vez de perder (tempo, energia, dinheiro, sucesso, respeito... a lista continua). Você cumprirá suas metas em vez de se desviar delas. Será admirado por sua coragem e inteligência. Vai parar de dar a mão e eco-

nomizar o braço. **Não há problema em recuar.**

Esses são os Sim, Senhor. Reconhece alguém próximo?

Agora, para essa merda fazer sentido, faça o teste a seguir e escolha a resposta que melhor representa o que você faria na situação em questão. Se não conseguir decidir, escolha mais de uma opção. Esta é apenas uma ferramenta diagnóstica divertida; não vou enviar os resultados ao comitê do Nobel nem nada.

Coisas para dizer em vez de sim

“Não fico confortável com isso.”

“Sou imune aos seus encantos.”

“Valho mais do que isso.”

“Objeção, Meritíssimo.”

Por que digo sim a porra do tempo todo? (um questionário)

Seu chefe lhe oferece uma promoção que vem com mais responsabilidades e um título melhor, mas sem pagamento adicional. Você aceita sem discutir porque:

- a) Eu odiaria parecer ingrato.
- b) Eu realmente quero esses novos cartões de visita. Vou trabalhar no aumento em breve.
- c) Se eu pedir mais dinheiro, meu chefe pode mudar de ideia sobre a coisa toda.
- d) Se eles pudessem ter me dado um aumento, teriam feito, certo? Suponho que simplesmente não é possível.

Seu amigo pede que você o acompanhe em um evento superchique e exclusivo. ESTA NOITE. Você não quer ir, mas diz sim porque:

- a) Não quero que meu amigo fique constrangido indo sozinho.
- b) Não é tão difícil encaixar uma festa na agenda. (Além disso, faço um corte de cabelo rápido no horário de almoço.)
- c) Algum dia *vou querer* ir a uma dessas festas chiques, e se eu disser não hoje à noite, talvez nunca receba outro convite.
- d) É fácil me convencer.

Seu colega de trabalho lhe pede para dar conta de uma tarefa em pouco tempo, porque não conseguiu fazê-la dentro do prazo. Você fica irritado, mas diz sim porque:

- a) Sempre tento ajudar.
- b) Essa é minha vida. Resolvo as merdas alheias.
- c) E se eu precisar da ajuda *dele* um dia? O que posso fazer?!
- d) Não sei, me sinto estranho negando.

O professor do seu filho quer um acompanhante de última hora para a excursão. Você não tem tempo e está atolado com todas as suas outras responsabilidades, mas diz sim porque:

- a) Odeio deixar as pessoas em apuros.
- b) Eu posso resolver isso; basta um monte de reorganização.
- c) Posso me arrepender quando vir outro pai Instagramizando meu filho no museu de ciências. (Mesmo já tendo ido lá com ele. Duas vezes.)
- d) Eu não sei. O professor pediu de forma tão gentil...

Um cliente bom, mas exigente, pede que você conclua um grande projeto em um prazo ridiculamente apertado. Você sabe que será doloroso, mas concorda porque:

- a) Quero que ele fique satisfeito.
- b) “Prazo ridiculamente apertado” é meu nome do meio.
- c) Se eu recuar e eles entregarem esse projeto a outra pessoa, posso perdê-los como cliente.
- d) Nunca disse não a eles, então não posso dizer agora.

Um de seus amigos sempre espera que você esteja lá para lidar com as consequências de suas más decisões, e atualmente está enfrentando a terceira crise em poucas semanas. Você está realmente ocupado e tentado a deixar essa última chamada ir para o correio de voz, mas atende porque:

- a) Me sinto culpado por não atender.
- b) Quero ser o tipo de pessoa que sempre tem tempo para meus amigos, não importa o quão ocupado esteja.
- c) Se eu não responder e convencê-lo a ter bom senso, será que perderei a oportunidade de acabar com a loucura dele?
- d) É mais fácil atender a essas ligações do que explicar a ele por que seria ótimo receber menos dessas ligações.

Seus colegas de trabalho o convidam para socializar depois do trabalho. Você está exausto, mas diz sim porque:

- a) Não quero que pensem que não gosto deles (mesmo que eu não goste).
- b) Dormir é para os fracos!
- c) Poderia ser uma boa oportunidade de networking.
- d) Eles vão continuar insistindo até eu ceder.