

i quaderni ) conoscersi

A CURA DI VANIA CRIPPA

www.ecostampa.it

# “Non so dire di no”

I jeans sono troppo stretti, ma li comprano lo stesso... E pur sommersi di lavoro, accettano comunque un nuovo incarico. Rifiutare è per loro un tabù. Perché? Abbiamo indagato...

**“L’incapacità di dire di no deriva da fatto di dare più importanza ai desideri dell’altro rispetto ai propri”, spiega Nicola Ghezzani, psicoterapeuta a Roma, autore di *Volersi male* (Franco Angeli).**

“Questo atteggiamento, legato a un’immagine negativa di sé, è un modo per svalutarsi”. Si preferisce soddisfare l’altro piuttosto che sé, con tutte le frustrazioni che ne derivano: una certa rabbia verso se stessi per avere accettato un incarico, un invito o un progetto non desiderati e il risentimento verso chi ha saputo ottenere da noi quello che voleva. “Dire no modella la propria identità e permette di capire cosa si vuole davvero”, precisa Ghezzani. “Chi non sa rifiutare nulla non cresce”. Alla insoddisfazione si aggiunge anche la non considerazione da parte dell’altro. Come fidarsi di chi risponde sempre in modo affermativo? Il suo sì è un vero sì o un falso no? Sono la credibilità e l’onestà dell’eterno consenziente a essere messe in discussione.

**Restare un bambino obbediente**

Rifiutare, disobbedire, dire no? I genitori, gli insegnanti e professori ce lo hanno spesso proibito. “Chi non osa imporsi è rimasto in un rapporto infantile con l’autorità”, afferma Ghezzani. “Si tratta per lo più di persone che hanno mantenuto una relazione di dipendenza verso i genitori”. Attorno ai 2-3 anni, il bambino è in bilico tra due tendenze opposte: da una parte, vive la fase dei “no”, vale a dire la presa di coscienza della propria autonomia, che esprime opponendosi di continuo a mamma e papà, dall’altra ha paura di essere abbandonato e di perdere l’amore dei genitori. “Anche se non si è sottomessi a un’educazione particolarmente rigida o a ricatti affettivi (“Se continui a disobbedire non riuscirò più a sopportarti”), queste angosce prendono velocemente il sopravvento”, spiega la psicologa Marie Haddou, coautrice di *Saper dire no, senza sensi di colpa!* (Fabbri). Per eliminarle, sembra esserci

un’unica soluzione: obbedire.

Un atteggiamento che, in età adulta, si ripropone nei legami sociali e affettivi. Bloccati in questa posizione infantile, si crede allora di non riuscire a sopravvivere a una crisi, un diverbio, un litigio. È la paura inconscia del conflitto a guidare questi “signori sì”.

**Nutrire un’onnipotenza inconscia**

La volontà di non deludere l’altro sembra una buona ragione per non dire mai “no”. In realtà, sottolinea Haddou, l’obiettivo è “soddisfare un sentimento interiore di onnipotenza”. Chi non riesce a opporsi ha scarsa autostima ma, a livello inconscio, non ha rinunciato a essere onnipotente. In ufficio, per esempio, chi dice sempre di sì è l’“eroe” che vuole provare a sé e agli altri di potersi occupare di tutto. Nelle legami affettivi, è l’amico più richiesto, sempre disponibile e presente. Così il sì detto a tutti lusinga un ego che, in fondo, si crede unico e insostituibile. L.L. e v.c.

[www.psychologies.it](http://www.psychologies.it)

CONSIGLI PRATICI IN LINEA  
Per scoprire molti altri modi di migliorarvi, cliccate la rubrica “CONOSCERSI”



## Paola, 30 anni, fotografa "Ho imparato a riportare l'attenzione su me stessa"

"A scuola erano i compiti di inglese: li facevo io per tutti. Poi gli inviti a cena di uomini che non mi interessavano. Senza parlare dei lavori che ho accettato solo per fare piacere alla mia famiglia. L'idea di rifiutare non mi passava neanche per la testa. Lo facevo per dovere o gentilezza. Poi, un giorno, un amico mi ha chiesto: 'Ma di cosa hai davvero voglia?'. Non sapevo cosa dire... Per un anno sono stata seguita da uno psicologo. Ho imparato a riportare l'attenzione su me stessa. Questo mi ha permesso di definire la mia strada nel lavoro, ho accettato di trasferirmi sei mesi all'estero. Per una volta non mi sono pentita di dire sì a una proposta che non mi convinceva molto...".

www.psychologies.it

### DA LEGGERE

■ **Saper dire no, senza sensi di colpa!**

di Marie Haddou e Dawn M. Baude Fabbri - pagg. 223, 16 euro

■ **Volersi male**

di Nicola Ghezzi  
Masochismo, panico, depressione. Il senso di colpa e le radici della sofferenza psichica. Franco Angeli - pagg. 144, 14 euro

## Per crescere

■ **Riportare l'attenzione su di sé**  
"Quali persone apprezzo?", "Cosa mi piace mangiare, vedere, ascoltare?". Mettetevi all'ascolto del vostro io: vi aiuterà a dire sì solo ai vostri desideri.

■ **Riflettere prima di rispondere**  
L'educazione insegna l'obbedienza e la riflessione: "Bisogna mordersi la lingua 10 volte prima di parlare". Prendetevi del tempo prima di rispondere: ritornerete padroni delle vostre scelte ed eviterete di sentirvi manipolati dagli altri. Già il filosofo Alain affermava: "Pensare è dire no".

■ **Circoscrivere il rifiuto**  
Rispondere "no" significa rifiutare un proposta, non chi la formula. Un "no" non può danneggiare l'opinione che gli altri hanno di voi. La risposta vi impegna solo nella discussione presente.

■ **Trovare delle alternative**  
Rispondere: "Sì, ma..." impone una condizione all'approvazione, mentre "no, ma..." propone un'alternativa al rifiuto. Entrambe vi permettono di affermarvi come attori della relazione.

■ **Consigli all'entourage**  
Di fronte a chi non dice mai "no", un interrogativo sorge spontaneo: come distinguere tra le risposte date con piacere e quelle date invece senza convinzione? Diffidate dalla prima risposta affermativa e riformulate più volte la domanda o interrogate questa persona sulle vere motivazioni che spingono a dire "sì". In altre parole, diventate la sua voce interiore, quella che le riesce difficile ascoltare.