



Christel Petitcollin

# AFFERMARE SE STESSI E OSARE DIRE NO

Vincere dubbi, paure e sensi di colpa



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Christel Petitcollin

# AFFERMARE SE STESSI E OSARE DIRE NO

Vincere dubbi, paure e sensi di colpa

# Indice

**Introduzione** 9

Dubbio, paura, senso di colpa: una miscela esplosiva

**1. È impossibile non dire mai di no** 17

I limiti rassicurano

L'accettazione dei limiti conduce alla maturità

*Gestire la frustrazione*

*Imparare ad agire e ad allentare la presa*

*Scoprire la pazienza*

**2. Chiarire e definire i propri limiti** 27

La zona del dubbio

Il linguaggio non verbale

Il contenuto della zona del dubbio

*Carenza d'informazioni*

*Confusione tra amore e assistenza*

*Conflitto di valori*

*Mancanza di egoismo*

*Le apparenze, il parere altrui e il*

*desiderio di apparire buoni*

*Intellettualizzazione e razionalizzazione*

Allora, quali saranno i vostri limiti?

*Ciò che deve essere e rimanere inaccettabile per se  
stessi e per gli altri*

*Ciò che deve rimanere accettabile*

Come dirlo?

- 3. Comprendere la struttura della propria personalità** 43
- Costruzione della struttura  
*Il Bambino Spontaneo*  
*Appare il secondo stato, il Bambino Sottomesso*  
*Normalmente tutto si equilibra nell'età dei "no": il Bambino Ribelle*  
*Nascita dello stato Adulto*  
*Gli stati parentali dell'io*
- Funzionamento della struttura  
*Se la struttura ha potuto svilupparsi normalmente*  
*Se la struttura non ha potuto svilupparsi normalmente*
- Quadro riassuntivo della struttura di una personalità completa
- 4. Proteggere il bambino interiore** 61
- I danni causati dall'educazione  
Mettete il Genitore Affettivo al vostro servizio  
Zittite il tiranno interiore  
Mettete al lavoro l'Adulto  
Tutti i bambini al riparo!  
Esercizio di visualizzazione riparatrice
- 5. Buoni riflessi relazionali** 75
- Rifiutate la pressione dell'urgenza  
Abbiamo il diritto di non rispondere alle domande  
Concedetevi di cambiare idea  
Non fornite più motivazioni fasulle al vostro rifiuto  
Non giustificatevi più

<b>6. Il linguaggio dinamico</b>	91
Imparate a formulare le frasi in positivo	
<i>L'inconscio non concepisce il negativo</i>	
<i>Avvicinarsi alla carota o evitare il bastone?</i>	
<i>Il doppio legame</i>	
Formulate le richieste con precisione	
Essere credibili	
<b>7. Il no diplomatico</b>	107
Il rifiuto totale	
Il rifiuto parziale	
La proposta di un'alternativa	
<b>Conclusione</b>	115
<b>Nota sull'autrice</b>	117

## **Dubbio, paura, senso di colpa: una miscela esplosiva**

Molte persone si dolgono del fatto di non sapersi affermare, di non saper dire di no e di tutte le conseguenze negative che ciò comporta nella loro vita privata come in quella professionale: sensazione di non essere compresi e rispettati, calo di autostima (“Sono stato un pusillanime” o “me l’hanno fatta di nuovo”), astio, scoraggiamento, problemi di peso e chi ne ha più ne metta!

Altri, pur non collegando consapevolmente il proprio malessere a questa mancanza di autoaffermazione, in terapia ne scoprono ben presto il legame, nascosto dietro l’illusoria parvenza di perenne armonia relazionale.

In linea generale, le persone che non sanno affermarsi cadono in un circolo vizioso imperniato su tre chiavi: dubbio, paura e senso di colpa. Sono autorizzato a pretendere o a rifiutare

quella cosa? Se mi oppongo, non rischio forse di ferire questa persona e di perderne l'amicizia? Che egoista sarei, se non tenessi conto delle richieste altrui!

### ***Prima chiave: il dubbio***

Tra chi non si sa affermare, il dubbio è sempre presente. In quale momento avrei dovuto stabilire un limite? Vale la pena battersi per così poco? Come fare per esprimersi, per osare, per agire? Oltre al dubbio, esiste anche parecchia confusione. È la confusione tra “rabbia” e “collera”, tra “afferinarsi” e “gridare”, tra “conflitti” e “rotture”, tra “essere rigidi” ed “essere strutturati”, tra “essere autonomi” ed “essere individualisti ed egoisti”, tra “dire di no” e “respingere una persona”. È dunque necessaria un'attenta distinzione per rimettere i concetti al loro posto. In un buon rapporto, i conflitti sono indispensabili e non sono affatto sinonimo di diverbi, scene e urla, tantomeno di una sconfitta personale. Non si può amare qualcuno permettendogli tutto.

Se abbiamo difficoltà ad affermarci e se dire di

no ci mette paura, il motivo sta per gran parte nel fatto che anche i nostri genitori non sono stati dei campioni di autoaffermazione. Come dice il proverbio, “da un ciliegio non nascono mandorle”. Il modello autoaffermativo dei nostri genitori è risultato inefficace. Se alcuni riconosceranno subito di aver avuto come modelli dei genitori timidi, timorosi, poco assertivi e bloccati dalla paura del conflitto o del “chissà cosa dirà la gente”, molti lettori reagiranno protestando: “Non è vero! Mio padre (o mia madre) era molto autoritario!”. Ebbene, si tratta di un paradosso: chi sa affermarsi non ha bisogno di ricorrere alla psicorigidità. È il famoso “pugno di ferro in guanto di velluto”. Ma se al contrario il guanto è di ferro, a essere molle è proprio la mano. I genitori che i figli ritengono “autoritari” sono rigidi, ma raramente sono strutturati. Il loro modo di stabilire dei limiti è confuso e privo di logica, poiché all’interno di un’educazione così severa sussiste anche un’incapacità di riconoscere le priorità. Ad esempio, un genitore “autoritario” s’infuria per una scodella rovesciata da piccole mani maldestre o perché l’ora del pasto non è stata rispettata con precisione, ma lascia correre senza batter



ciglio situazioni davvero gravi, perché reagire significa doversi affermare senza urlare davanti ad altri adulti: un insegnante, un vicino o un altro genitore.

In questo modo, nella mente del bambino si rafforza il dubbio, perché questi da un lato intuisce che l'atteggiamento del genitore severo non è adeguato, dall'altro sa che quando si è piccoli il genitore ha sempre ragione. Una volta cresciuto, il bambino rischia di respingere qualsiasi forma di autorità, sia in casa sia in società, persino quando questa è legittima (ad esempio l'autorità del capoufficio nell'ambiente lavorativo) e viene applicata con tatto e rispetto. Un ulteriore dubbio rischia di instaurarsi tra "potere" e "abuso di potere".

### ***Seconda chiave della mancanza di autoaffermazione: la paura***

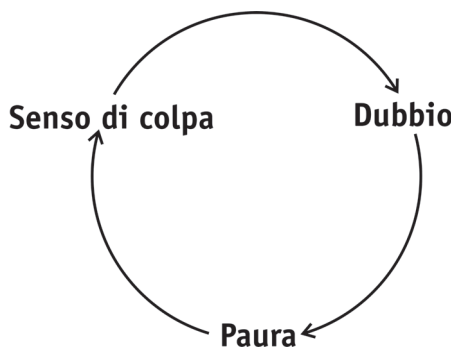
Nella vita, il potenziale autoaffermativo di un essere umano viene messo in gioco assai presto, giacché il "no" compare nel bambino tra i due e i tre anni d'età. In funzione della reazione data dall'ambiente familiare ed educativo a questi pre-

coci tentativi di autoaffermazione, la capacità del bambino di dire “no” verrà acquisita, compromessa o perduta, talvolta dopo il primo tentativo. Nella storia personale degli individui incapaci di affermarsi si ritrova spesso una forte repressione parentale alle prime ribellioni. Forme di violenza quali le sculacciate, i castighi “nell’angolo” o in una stanza e le docce fredde per “calmare” i bambini rappresentano pratiche a tutt’oggi ancora correnti. Il diritto del bambino alle emozioni in generale e alla collera in particolare non è ancora rispettato e compreso del tutto dai genitori, che spesso interpretano questo potenziale emozionale come “capricci”.

### ***Terza chiave: il senso di colpa***

La paura del castigo o del rifiuto non è l’unico mezzo per distruggere il potenziale autoaffermativo del bambino. Spesso, nei seminari che conduco molte donne presenti confermano di aver vissuto “il trauma dello specchio” e di averne conservato un ricordo cocente: la bambina arrabbiata viene messa davanti allo specchio, affinché “possa vedere com’è brutto il suo viso

quando grida”. La bambina, mortificata, deve subire l’onta di vedere il proprio volto deformato dall’emozione. I maschietti, invece, subiscono maggiormente il senso di colpa, perché “fanno soffrire la mamma...”. Molti di loro, rosi dal rimorso da adulti, ricordano la propria madre piangere perché “sono stati impossibili” e “gliene hanno fatto passare di tutti i colori”. Come possiamo constatare, si ricorre alla vergogna e al senso di colpa anche per impedire ai bambini di tener testa agli adulti e di affermare la propria personalità. Queste emozioni così dolorose, fortemente avvertite dal bambino, lo paralizzano in seguito per lunghi anni.



In questo modo, al dubbio e alla paura si aggiunge il senso di colpa, ultima chiave della miscela infernale. Coloro che non osano affermarsi e che non sanno dire di no cadono sistematicamente in questo circolo vizioso tutte le volte che sarebbe necessario imporsi. Giacché ciascuna chiave rimanda alla seguente, queste persone hanno la sensazione di girare in tondo dentro il loro problema come un criceto nella ruota, senza trovare via d'uscita. Anno dopo anno, questo fatto ovviamente fa crescere il loro disagio.

Per apprendere ad affermarsi bisogna dunque rendere inoffensive le tre chiavi:

- Per uscire dal dubbio, è necessario far luce sulla necessità del conflitto, conoscere i propri limiti per poterli imporre agli altri e apprendere tecniche di autoaffermazione che permettano di farlo senza violenza, con tatto e rispetto.
- Per rimuovere la paura, occorrerà crescere un po' (fino a quando continueremo a concedere agli altri adulti il potere di trattarci da bambini sottomessi?), guarire dalle paure irrazionali

ma anche e soprattutto imparare a proteggerci emotivamente nelle relazioni.

- Per abbandonare il senso di colpa è opportuno riconsiderare i propri limiti, concedere a se stessi qualche indispensabile permesso, saper ridistribuire in maniera equa le responsabilità nei rapporti e sviluppare doti diplomatiche, affinché affermarsi non significhi ferire l'altra persona.

È questo il simpatico programma che vi propongo nelle pagine seguenti. Buona lettura e buon pro vi faccia!

## **È impossibile non dire mai di no**

Molti odiano e temono i conflitti. Cosa non farebbero queste persone per evitare uno scontro: fuggire, barcamenarsi, scusarsi, capitolare al solo scopo di “smussare le asperità”. Sono convinte che i conflitti rappresentino un fiasco in un rapporto e che nella vita sociale occorra fare molte concessioni. Cionondimeno, è la vita stessa che regolarmente dimostra a queste persone come ciascuna concessione fatta al solo scopo di evitare un conflitto alimenti l’astio. Tutte queste concessioni vengono immagazzinate e contabilizzate dall’inconscio e, prima o poi, il conflitto non risolto esplose con una violenza e un’aggressività direttamente proporzionali al tempo in cui è rimasto latente. Non si può non dire mai di no. Ad un certo punto, bisognerà pur stabilire dei limiti. Nel frattempo, se non diciamo di no agli

altri, diciamo di no a noi stessi, al rispetto verso la nostra persona, verso i nostri bisogni, i nostri desideri, i nostri limiti. È dunque un tradimento personale ciò che ci infliggiamo ogni volta che rifiutiamo lo scontro. Si usa scherzare così: “attraverso il matrimonio si diventa una sola persona. Quale delle due, non si sa”. Questa battuta si può applicare a tutte le relazioni. Nel momento in cui rifiutiamo di prendere in considerazione la possibilità di un confronto, permettiamo all’altro di occupare tutto lo spazio del rapporto. Il solo modo per evitare di farsi schiacciare da questo gioco di potere è giustamente quello di conoscere le regole e di giocare a nostra volta, invece di fuggire o di capitolare al primo aggrottare di sopracciglia. Conflitto non è necessariamente sinonimo di violenza e aggressività. Inoltre, i conflitti rappresentano una componente naturale della vita di gruppo e sono indispensabili per far rispettare l’individualità e lo spazio personale, ossia per mantenere l’equilibrio nel rapporto. Accettare questo dato di fatto è il primo passo da compiere per non avvertire più quella sensazione di smacco ogniqualvolta si prospetta un conflitto. Occorre inoltre prendere coscienza del fatto

che i limiti sono indispensabili. Una vita senza limiti è un paesaggio immerso nella nebbia.

## **I limiti rassicurano**

L'integrazione mentale dei limiti è indispensabile all'equilibrio psicologico di un essere umano, perché i limiti rassicurano, strutturano e costruiscono l'identità. Immaginiamo di decidere, una calda notte d'estate, di dormire sotto le stelle. È poco probabile che ci sistemereмо in mezzo a un campo. In maniera del tutto istintiva ci sceglieremo un "cantuccio": un bosco, un muretto, i piedi di un albero... La collocazione così scelta delimita un territorio fisico che ci appartiene per tutta la notte e che ci trasmette una sensazione di conforto e di sicurezza. Allo stesso modo, dal punto di vista psicologico abbiamo bisogno di avvertire il nostro territorio e i suoi confini, così da sapere fino a dove possiamo spingerci e dove dobbiamo fermarci. In breve, per essere noi stessi dobbiamo sapere dove ci troviamo, sia fisicamente sia mentalmente.



Spesso i genitori storcono il naso all'idea di stabilire dei limiti per i figli, ma ciò è sbagliato. Infatti, se il bambino va alla ricerca dei limiti dell'adulto è solamente per trovarli, proprio come potrebbe aver fisicamente bisogno di trovare un muro al quale appoggiarsi. Nella sua ricerca di limiti, il bambino si spinge sempre più lontano, fino a che non li trova. L'attuale incapacità che molti genitori hanno di svolgere il loro ruolo di inquadramento è assai dannosa per i figli. Dopo anni di trasgressioni sempre più gravi, alcuni di loro finiranno in tribunale a trovare i limiti solidi di cui hanno bisogno. D'altro canto, l'avrete constatato anche voi, non sono solo i bambini a cercare i limiti. Che si tratti del coniuge, del principale, degli amici o dei vicini, tutti noi abbiamo ricercato e messo alla prova i loro limiti con il solo scopo di trovarli e individuare il nostro posto rispetto a essi. Tutti noi abbiamo bisogno di sapere con esattezza fino a dove possiamo spingerci!