



NATALIE LUE

LA GIOIA DI DIRE **NO**

**SMETTI DI COMPIACERE
GLI ALTRI, RIVENDICA
I TUOI CONFINI
E RIPRENDI IL CONTROLLO
DELLA TUA VITA**

**I PODCAST DI NATALIE LUE
HANNO SUPERATO 5 MILIONI DI ASCOLTI!**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Natalie Lue

LA GIOIA DI DIRE NO

**Smetti di compiacere gli altri,
rivendica i tuoi confini
e riprendi il controllo della tua vita**

Indirizzi internet, numeri telefonici e informazioni su aziende o prodotti in questo libro sono forniti come risorsa e non vanno in alcun modo intesi come approvati da Harper Horizon, né Harper Horizon garantisce l'esistenza, il contenuto o i servizi dei suddetti siti, numeri di telefono, aziende o prodotti oltre la durata di questo libro.

Natalie Lue

La gioia di dire NO

Titolo originale: *The Joy of Saying No*

Traduzione di Ilaria Dal Brun

© 2023 Natalie Lue

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and The Italian Literary Agency

Copyright © 2025 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2023 da Harper Horizon

Prima edizione italiana pubblicata nell'agosto 2025 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266

www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'agosto 2025 presso LegoDigit, Lavis (TN).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-119-4

INDICE

Introduzione	7
--------------------	---

PRIMA PARTE

Salute a te, amico compiacente

1. Sei un compiacente?	19
2. In principio.....	29

SECONDA PARTE

I cinque stili con cui compiaciamo

3. Comportarsi bene	51
4. Sforzarsi	65
5. Evitare	81
6. Salvare	97
7. Soffrire.....	113

TERZA PARTE

I sei passi per scoprire la gioia di dire NO

8. Impara a conoscere il tuo compiacente interiore.....	131
9. Prendi coscienza del tuo bagaglio	147
10. Rigenitorializzare se stessi.....	163

11. O lo vuoi fare o devi dire di no	185
12. Dai un taglio alle allusioni	203
13. Impara dalle eruzioni e dalle sfide	221
 Conclusione	 241
Ringraziamenti.....	247
Note.....	253
Nota sull'autrice	255

INTRODUZIONE

Trova la tua gioia, trova il tuo no

Mi chiamo Natalie Lue e sono una compiacente in via di guarigione. Soffocare e reprimere i miei bisogni, i desideri, le aspettative, i sentimenti e le opinioni per cercare di influenzare e controllare i sentimenti e il comportamento altrui mi veniva naturale come respirare. Pensavo fosse normale dire alle persone quello che vogliono sentirsi dire (ossia, mentire) per farle star meglio. Credevo di soddisfare i requisiti della Brava Persona essendo gentile, generosa, gran lavoratrice, coscienziosa, amorevole, pronta ad aiutare, attraente e intelligente, nonché facendo ciò di cui gli altri avevano bisogno e che volevano. Mi sconcertava però il fatto che, beh, mi sentivo per la maggior parte uno schifo. Non aveva senso per me dedicare così tanto tempo, energia, impegno ed emozioni a cercare di fare la cosa giusta, essere una Brava Ragazza, assicurandomi che gli altri fossero soddisfatti e sacrificando me stessa, eppure non star bene.

Riservavo i *no* per le occasioni di emergenza in cui mi trovavo con le spalle al muro, li esprimevo profondendomi in mille scuse, il che suggeriva che stavo facendo qualcosa di sbagliato, oppure li formulavo tardivamente, in un'esplosione di rabbia repressa e frustrazione. Pensavo che dire di no perché lo si vuole, per necessità, desiderio o addirittura obbligo fosse qualcosa che facevano gli altri, cioè quelli che se ne erano guadagnati il diritto con il loro valore. Ciò significava che in genere firmavo, sigillavo e pronunciavo un *no* con dolore, ansia, senso di colpa, risentimento e vergogna.

Una mattina di inizio agosto 2005 *ho scoperto che potevo dire di no semplicemente perché lo volevo*. Quel particolare giorno sedevo in un ambulatorio presso la clinica pneumologica di un ospedale nel nord di Londra, preparata alla brutta notizia che sapevo sarebbe arrivata. Per diciotto mesi ero entrata e uscita da vari reparti, a volte ogni settimana, per radiografie del torace, test di funzionalità polmonare, esami del sangue, TAC, punture e punturine varie, perché mi era stata diagnosticata una misteriosa malattia immunitaria (sarcoidosi) che mi aveva quasi lasciata cieca da un occhio e mi aveva reso esperta nel nascondere forti dolori articolari. Qualche settimana prima, mentre ero in vacanza in Egitto per festeggiare la fine di un anno di aggressivo trattamento steroideo, avevo trovato un nodulo al collo che segnalava che la malattia era “tornata”. Ora sapevo cosa si provava a essere il personaggio di Jamie Lee Curtis nella saga horror *Halloween*, con l’idea che Michael Myers se n’era andato solo per poi riapparire e distruggere la vita di tutti, di nuovo.

“...Il trattamento con steroidi non ha funzionato... Come sa, non siamo a conoscenza di cosa la causi e non esiste una cura, quindi dovrà assumere steroidi per tutta la vita... È fondamentale che inizi subito... evitare un’insufficienza cardiopolmonare entro i quarant’anni... nessuna altra opzione... preservare la mobilità...”.

Avevo da poco compiuto ventotto anni e, con la voce del medico che si era fatta monotona, mi si è accesa una lampadina: ero malata da almeno due anni e, pur comprendendo che la mia malattia era grave, avevo fatto qualunque cosa mi dicessero i medici; la mia attenzione era rivolta a essere al servizio di tutti anche quando non volevo.

Mi sono balenati alla mente esempi in cui ero stata compiacente e avevo trascurato me stessa. Avevo deciso di non “gravare” sui familiari con “troppe” informazioni sulla malattia, perché sapevo che non sarebbero riusciti a gestirla (e, a dire il vero, i loro atteggiamenti

menti, incluso il fatto di essere preoccupati soprattutto di quanto peso avrei messo su con gli steroidi, mi stressavano). Il mio capo e i miei colleghi erano all'oscuro dell'entità della malattia, perché avevo deciso di comportarmi come se non fossi malata e di compensare eventuali "fastidi", come gli appuntamenti e instillare steroidi negli occhi ogni ora, con un alto rendimento.

Iniziavo la giornata urlando dal dolore, ma quando scendevo dalla metropolitana ed entravo in ufficio, avevo addosso una patina di calma.

Ecco perché quando pochi istanti dopo ho udito un *no*, sonoro, impenitente e deciso, mi sono guardata attorno per vedere chi lo avesse proferito. L'espressione confusa e irritata sul volto del medico ha reso chiaro che ero stata io.

Normalmente mi sarei sentita in ansia all'idea di dire no a un'"autorità" e di apparire "problematica", ma questa sensazione era assente. La paura di morire entro i quarant'anni superava di gran lunga il potenziale disagio che tendevo a percepire negli altri anche solo se prendevo in considerazione di dire no, per non parlare di verbalizzarlo o dimostrarlo. Mi sono resa conto che nessuno sarebbe venuto a salvarmi. Era mia responsabilità prendere decisioni e aver cura di me stessa.

Ho dunque spiegato che, poiché non sapevano perché avevo quella malattia e gli steroidi chiaramente non stavano risolvendo nulla, avrei esplorato altre opzioni. Era stato un invito a nozze per ribadire tutto ciò che aveva già detto, farsi beffe delle alternative e dirmi che non avevo altra scelta.

Sarebbe stato facile fare marcia indietro e poi passare i successivi mesi o addirittura anni a rimuginare sul fatto di essermi zittita. E invece ho detto: "Ho capito, ma esplorerò comunque altre opzioni". Ho promesso di presentarmi a tutti i controlli e che se non si fosse visto alcun miglioramento entro tre mesi, avrei cominciato il trattamento con gli steroidi. Ma non è mai successo.

Otto mesi dopo ero in remissione dalla mia incurabile malattia, avevo iniziato a rivedere radicalmente ogni area della mia vita e avevo una nuova relazione con quello che sarebbe diventato mio marito. Sì, ho utilizzato alcune terapie alternative (chinesiologia e agopuntura), ma è stato sentire il termine *confini* non molto tempo dopo quell'appuntamento a cambiarmi e salvarmi la vita. Nel corso dei diciassette anni trascorsi da quel fatidico giorno, più e più volte la soluzione pressoché a qualsiasi battaglia e problema si è rivelata la stessa di allora: abbracciare la gioia di dire NO.

Quando ho detto di no nell'ambulatorio, non avevo *mai* nemmeno avuto una sana storia d'amore. Gli appuntamenti si trasformavano in incontri tossici in cui, razionalizzando comportamenti inappropriati o provando un senso di colpa per la mia mancanza di interesse, continuavo a subire violazioni e/o a elevare la persona al ruolo di "fidanzato". Grazie ai problemi con i miei genitori, derivanti dall'abbandono, dalle critiche e dal caos, vivevo un costante ciclo di drammi familiari, oltre a essere esaurita sul lavoro e anche in certe amicizie. Odiavo me stessa e la mia vita perché sembrava che nulla di ciò che facevo fosse mai abbastanza. Eppure, nella mia mente, il *no* conduceva a dolore, rifiuto, fallimento, delusione e abbandono.

Non sono sola. Viviamo in un mondo che fin dalla prima infanzia ci invitano a compiacere gli altri e a credere che i confini siano sbagliati ed egoistici. Sì, ci viene detto di alcuni pericoli e di come *no* voglia dire *no*, ma poi riceviamo messaggi così confusi e conflittuali sulla remissività, nonché su come essere amati e al sicuro, che molti di noi perdono la capacità di dire no con assertività.

Impariamo che *no* vuol dire *no* fintanto che non implica il ferire qualcuno, farlo arrabbiare o essere "cattivi". Impariamo ben presto che è fondamentale compiacere genitori e tutori, qualunque forma assumano, perché, beh, "ne sanno di più" e dipendiamo da loro per la sopravvivenza e l'amore. Studia sodo a scuola. Sii il migliore. E se

non sei il migliore, sii bravo. Vivi i nostri sogni, rendici orgogliosi, non metterci in imbarazzo con i vicini. Sta' zitto e buono, tieni i tuoi sentimenti per te. Smettila di essere così sensibile. Impegnati e otterrai bei voti. Sii bravo e avrai lodi, tranquillità, amicizia e relazioni, evitandoti esiti indesiderati. Fai le cose che ci aspettiamo da te. Lascia che quel parente ti abbracci anche se ti senti chiaramente a disagio, perché se non lo fai lo offendi. Sii "gentile", per non essere visto come aggressivo. Sii "ammodo", cosicché la gente non pensi che sei un poco di buono e ci rovini la reputazione. Vedi negli altri quelle cose che non ci piacciono? Non farle. Con dei buoni voti, andrai all'università o troverai un lavoro. E poi avrai i soldi, la casa, una relazione e dei figli. Insomma, se sei bravo avrai successo.

A un certo punto, scopriamo che il mondo non funziona in questo modo. Per esempio, forse al lavoro facciamo tutto come si deve. Eppure qualcuno che non si pone problemi a piantar grane e a fare tutte le cose che secondo noi sono sgradevoli ottiene una promozione. Cerchiamo di essere il Partner Perfetto, ma veniamo lasciati per qualcuno che va contro tutto ciò che ci è stato detto oppure facciamo i Bravi Ragazzi nella speranza che la persona ci consideri per una relazione e invece veniamo friendzonati. Facciamo le cose che i nostri genitori ci hanno detto di fare arrivando a mettere da parte i nostri sogni e le nostre aspirazioni, invece loro preferiscono nostro fratello, continuano a colpevolizzarci o non riconoscono mai nulla di quanto facciamo.

E dopo tutti questi sforzi potremmo renderci conto che non sappiamo chi siamo o cosa vogliamo.

Per chi è compiacente non esiste un punto di svolta in cui finalmente si vince il montepremi e tutta la sofferenza e le fatiche vengono ripagate. Veniamo sacrificati e repressi fino alla fine e viviamo relazioni scadenti chiedendoci cosa c'è che non va in noi oppure ci ritroviamo annoiati, vittime di bullismo, sottopagati o sfiniti, a fare un lavoro che ci avevano detto ci avrebbe portato alla felicità e

al successo. Non abbiamo alcuna idea reale di come prenderci cura di noi stessi e soddisfare i nostri bisogni.

Ecco la verità: quello che secondo me era essere “brava” e “dare una mano” era invece un compiacere gli altri, “far piacere” per influenzare e controllare i sentimenti e il comportamento altrui così da ottenere attenzione, affetto, approvazione, amore e convalida o per evitare conflitti, critiche, stress, delusioni, perdite, rifiuto e abbandono.

Sebbene alcuni modi di compiacere siano palesi, perché sappiamo che stiamo facendo qualcosa per essere graditi, perché siamo allergici a dire di no, abbiamo fame di lodi o magari ci comportiamo come una foca ultra-ammaestrata, molte delle nostre abitudini analoghe sono nascoste alla vista ma insidiose, come le seguenti:

- Rimandare di comunicare a un collega un problema posto dal suo lavoro e poi fare gli straordinari o ritardare il nostro lavoro perché temiamo di ferire i suoi sentimenti, di essere messi in cattiva luce con gli altri membri dello staff o di sembrare incompetenti.
- Decidere di mangiare la torta al cioccolato di nostra madre anche se siamo sensibili al glutine e intolleranti al lattosio, perché preferiamo affrontare il mal di pancia e restarcene chiusi in bagno piuttosto che rischiare di deluderla o ferirne i sentimenti.
- Definirci troppo *sensibili*, *bisognosi*, *egoisti* e *problematici* perché ci sentiamo a disagio e sempre più risentiti nei confronti dell'amico che ci critica ripetutamente senza mai interessarsi a ciò che accade nella nostra vita.
- Ascoltare la persona con cui siamo usciti parlare di relazioni passate e difficoltà, per poi decidere che non pretenderemo né ci aspetteremo certe cose, cosicché non si senta sotto pressione o soffra oppure vederci d'improvviso coinvolti perché pensiamo di poter essere la soluzione ai suoi problemi.

Che sia apertamente o indirettamente, spesso ci è difficile dire di no attraverso parole e azioni. Facciamo cose “buone”, ma per le ragioni sbagliate.

Ripensa a quelle volte in cui non hai detto di no, verbalmente o tramite le tue azioni.

Eri gentile o avevi paura?

Eri gentile o provavi rabbia?

Eri gentile o ti sentivi deluso?

Stavi dando, amando e aiutando oppure stavi chiedendo o aspettandoti qualcosa?

Volevi davvero fare quella cosa o eri in ansia?

La gioia di dire NO parla di come ritrovare te stesso nel ciclo del compiacere e come potenziare le tue relazioni ed esperienze, scoprendo il potere curativo e trasformativo del *no*.

Imparare a dire di no non mi ha solo aiutato a riprendermi da quella malattia letale.

- Dopo la diagnosi ho difeso le mie necessità sul lavoro, ottenendo pieno sostegno dalle risorse umane e dal mio capo di allora, inclusa una riduzione dell’orario durante la guarigione. Quando in seguito hanno fatto confusione sbagliandomi la retribuzione di maternità, pasticciando la promozione e il rientro al lavoro, il mio miglior rapporto con il *no* ha significato tracciare un confine, con grazia ma assertività. Ciò mi ha aperto la strada alla scrittura a tempo pieno e all’avvio della mia attività, permettendomi di diffondere guarigione e gioia e condividendo gli insegnamenti della mia trasformazione sul mio sito web, BaggageReclaim.com, con parecchie migliaia di persone in tutto il mondo.

- Poco a poco ho trasformato le relazioni molto codipendenti e dolorose che avevo con la mia famiglia, permettendo a me stessa di fare un passo indietro e ridefinire la mia idea di responsabilità e obbligo. Il senso di colpa e l'ansia che affliggevano ogni interazione sono diminuiti, c'è un qualcosina a rammentarmi di rimanere nella mia larghezza di banda e riconoscere le nostre differenze. Alla fine mi sono permessa di diventare adulta a ventotto anni, di crescere anche oggi... e indovina un po'? Non è crollato il mondo.
- Ho tagliato i ponti con gli ex e ho rinunciato a relazioni poco chiare e pratiche assai prima del solito, senza mettere in dubbio me stessa, aprendomi all'incontro con il mio attuale marito e riuscendo a crescere nel rapporto, perché mi sono sforzata di essere quella che sono.
- Il *no* mi ha aiutato a essere una madre migliore per me stessa e per le mie figlie. Benché abbia comunque la maggior parte degli amici che avevo prima di intraprendere la guarigione, tutti i rapporti sono più equilibrati e autentici.
- Iniziare a dire di *no* mi ha avviato su un percorso di guarigione del trauma, inclusa la mia paura dell'abbandono, il dolore e la rabbia che mi portavo dentro a causa degli abusi. Le risposte del mio corpo allo stress si sono calmate, il dramma nella mia vita è diminuito drasticamente e ho imparato ad affrontare le sfide che si presentano.
- Quando a mio padre è stato diagnosticato un cancro all'intestino, nel giugno 2016, dopo che ci eravamo allontanati da quattro anni, tutto ciò che avevo imparato ci ha aiutato ad avere un rapporto splendido e basato sul perdono nei suoi ultimi dieci mesi. In seguito, mentre affrontavo il lutto, compivo quarant'anni e mi sentivo smarrita, ancora una volta il *no* è venuto in mio soccorso, il che mi ha permesso di provare così tanta gioia inaspettata e mi ha condotto in un luogo in cui sono più me stessa che mai.

È un piccolo assaggio e in questo libro condividerò le storie del mio viaggio, così come quelle di altre persone che ho aiutato lungo la via. Pensavo di essere strana e che i miei problemi e le mie situazioni fossero unici, ma nell'agosto del 2005, quando ho parlato forte e chiaro delle mie difficoltà sul mio blog personale di allora, sono stata inondata da messaggi di persone che dicevano: "Sei come me, sei proprio come me".

Non sei solo.

Se non dici sì in maniera autentica, allora lo dici con risentimento, paura o per evitare qualcosa e questo porta a molti più problemi che se avessi detto semplicemente no in primo luogo. È ora di smettere di vivere la menzogna del compiacere gli altri.

Per Emmon, Saria e Nia.
Ogni giorno mi ricordate la gioia
e il dono di dire no.

Prima parte

**SALUTE A TE,
AMICO COMPIACENTE**

SEI UN COMPIACENTE?

Tra queste affermazioni ce n'è qualcuna
che ti suona familiare?

- Anche se magari lo maschero, lo soffoco e lo reprimo, spesso mi sento risentito, in obbligo, oppresso, in colpa, in ansia, sovraccarico, svuotato, esausto, a terra, debole, impotente o perseguitato.
- Metto i bisogni e i desideri altrui al di sopra dei miei e mi sento come se venissi per ultimo.
- Mi preoccupo di non piacere, di mettermi nei guai, di ferire i sentimenti, di sembrare “cattivo” o “egoista”, di essere rifiutato, abbandonato o escluso se dico di no, esprimo bisogni, pongo dei limiti o sono sincero.
- Dico di sì senza considerarne il peso e le conseguenze, poi mi sento in trappola, sopraffatto, in ansia o pieno di risentimento oppure faccio arrabbiare gli altri perché mi tiro indietro, non sono capace o non ho le competenze necessarie.
- Faccio fatica a chiedere aiuto e temo di essere un peso, di disturbare o mettere a disagio gli altri, con il risultato di liquidare abitualmente i miei bisogni, le mie aspettative, i desideri, i sentimenti e le opinioni dicendo che sono ipersensibile/troppo bisognoso/difficile/egoista/esigente.
- Dico di sì basandomi sul senso di colpa, la paura, l'obbligo, l'ansia.
- Ho avuto malattie legate allo stress o al burnout oppure mi sono sentito in preda a una collera che mi ha fatto vergognare.

- Ho poco o zero tempo per me stesso, che sia per le mie priorità, per lo svago o la cura personale, ma so come occuparmi e trovare tempo per tutti gli altri.
- Sono la persona cui rivolgersi, che si tratti di lavoro, famiglia, amici o ex che ritornano nella mia vita quando non hanno di meglio da fare.
- Temo di non essere all'altezza e a questo attribuisco la colpa dei sentimenti e del comportamento altrui o della vita che non va come voglio.
- Le mie relazioni interpersonali tendono a riguardare il mio tentativo di salvare, aiutare o cambiare gli altri oppure il rientrare nelle loro grazie.
- Mi sono perso cose che volevo sinceramente fare perché ho detto sì a qualcosa che non avrei dovuto accettare.
- Ho avuto una relazione con una persona emotivamente non disponibile o violenta e ho continuato a frequentarla/starci assieme/tornare con lei oppure ho mantenuto il rapporto nonostante fosse insoddisfacente o malsano.
- Temo che il mio successo, la mia felicità o la mia crescita personale possano eclissare gli altri o farli sentire infelici, esclusi o abbandonati.
- Quando gli altri non riconoscono, apprezzano o premiano i miei sforzi, mi sento ferito, pieno di risentimento, trascurato, abbandonato, depresso, usato o maltrattato.
- Sono autocritico, temo il fallimento e gli errori, mi do troppo da fare e compenso eccessivamente oppure mi nascondo e mi lascio andare.
- Faccio fatica a dire di no sul lavoro, perché ho paura di apparire pigro o incompetente, di non sembrare un buon membro della squadra, di non riflettere una bella immagine aziendale oppure di rischiare di bruciare i ponti o invitare ritorsioni.
- Per cercare di convincere gli altri a soddisfare i miei bisogni e

desideri o comprendere i miei sentimenti ricorro ad allusioni, anziché comunicarli direttamente.

- A volte fumo di rabbia o mi lascio prendere dal panico quando le persone mi chiedono o si aspettano che io faccia qualcosa, eppure dico comunque di sì.
- Do troppo.
- Dico di sì, accetto le cose o rimango in silenzio anche quando va a scapito del mio benessere, perché ho paura di dire di no o non so come farlo.

Se hai risposto sì anche solo a una di queste affermazioni, sei un compiacente. Questi sono indizi provenienti dal tuo corpo, dalla tua mente e dalla tua vita che fai quanto a tutti gli effetti potrebbe essere “il bene”, ma per le *ragioni sbagliate* ed è *questo* ciò che significa compiacere.

Compiacere vuol dire soffocare e reprimere consciamente e inconsciamente i propri bisogni, i desideri, le aspettative, i sentimenti e le opinioni per mettere gli altri al primo posto, così da ottenere attenzione, affetto, approvazione, amore o convalida oppure evitare conflitti, critiche, delusioni, perdite, rifiuti o abbandono.

Ci sono persone che fanno la stessa cosa o qualcosa di simile, come dare una mano, lavorare sodo, voler fare del bene e sentirsi a disagio nel disturbare o deludere gli altri, ma non agiscono partendo da paura, senso di colpa, obbligo o sentendosi indegne. Sono consapevoli delle loro motivazioni e, nelle situazioni in cui le loro azioni e scelte o le aspettative e le richieste altrui influiscono sul loro benessere o sono addirittura dannose, inappropriate o non necessarie, considerano se stesse.

Dicono di no se è necessario, se vogliono o se dovrebbero. Hanno risposte assertive e attive.

Non è che non si preoccupino di ciò che pensano gli altri o che non ne condividano i desideri o le paure (li condividono), ma non sono guidate dall'idea di compiacere, per cui hanno un maggior senso di chi sono, incluso ciò che necessitano, vogliono, si aspettano, sentono e pensano. Di conseguenza, sono più propense a lasciarsi guidare dai propri valori e confini piuttosto che dai *dovrei*, dalle regole e dalla percezione dei sentimenti e dei comportamenti altrui. Nei casi in cui, con il senno di poi, si rendono conto che qualcosa non ha funzionato per loro ed è stato in qualche modo problematico o dannoso perché, comunque, sono esseri umani, si permettono di imparare dalla cosa.

Compiacere è un insieme di strategie di risposta passiva che affonda le radici nell'infanzia, per evitare il dolore e sentirsi all'altezza, meritevoli, accettati e al sicuro, ma che invece si traduce in un cronico senso di bassa autostima, ansia, risentimento e risultati indesiderati. Compiacere ci impedisce di essere maggiormente chi siamo e di godere di relazioni veramente intime e appaganti, perché non ci permette di imparare a dire *sì*, *no* e *forse* autentici.

Ognuna delle affermazioni che ho elencato all'inizio del capitolo riflette episodi in cui non diciamo sì consapevolmente oppure perché lo desideriamo o ne abbiamo veramente bisogno, bensì perché, a un certo livello, abbiamo paura o proviamo un senso di colpa fuori luogo e spropositato, cerchiamo di controllare qualcosa o speriamo di essere in qualche modo premiati se ci facciamo andar bene certe cose. Inoltre, facciamo qualcosa non perché lo vogliamo, ma perché è ciò che pensiamo ci si aspetti da noi. Se così non fosse, diremmo di no quando serve, quando vogliamo o dovremmo oppure sicuramente lo diremmo molto più di quanto abbiamo fatto ora e in passato.

Più numerose sono le suddette affermazioni con cui sei d'accordo, più il compiacere gli altri permea la tua vita. Ma è anche fondamentale riconoscere che, sebbene di affermazioni ce ne sia "solo" una o

poche, ciò che conta è il grado in cui esse influenzano la tua vita, nonché quanto sei autentico e consapevole.

Se desideri capire più a fondo il significato di ciascuna affermazione,
ho creato una pratica guida PDF che puoi scaricare da
www.edizionilpuntodincontro.it/download/extra-la-gioia-di-dire-no.pdf



È impossibile evitare di dire no o avere paura delle conseguenze di porre dei confini e non essere compiacenti. Continuerai a vivere varianti delle stesse frustrazioni, ferite e problemi e le attribuirai erroneamente al fatto di non riuscire a compiacere abbastanza.

L'*unico* motivo per cui non diciamo di no o diciamo sì in maniera non autentica è il nostro bagaglio emotivo, le ferite irrisolte, le perdite, i giudizi e le vecchie incomprensioni che ci portiamo dietro dal passato. Possiamo dirci “gentili” o “brave persone” oppure affermare che non vogliamo “ferire i sentimenti”, “essere feriti” o altro, ma tradotto significa che *qualcosa è successo in passato e mi è piaciuto o non mi è piaciuto come mi ha fatto sentire o cosa è accaduto. Quindi ho inventato una storia e un'abitudine che hanno plasmato il modo in cui reagisco in situazioni simili o in presenza di persone del genere, nonché chi credo di dover essere. E poi l'ho ripetuto.*

Tutti gli esseri umani hanno un bagaglio emotivo, per cui questo non rende nessuno strano, sbagliato o diverso. Ma il *quanto ne portiamo* e il suo *effetto su di noi* riflettono la nostra volontà di elaborare le ferite e le difficoltà emotive. Compiacere gli altri blocca questo lavoro, perché tra le abitudini infantili di pensiero e di comportamento, l'obbligo, il senso di colpa e il risentimento, nonché i ruoli che interpretiamo nelle nostre relazioni, come il Perfezionista o lo Scarso, il Paciére o l'Indispensabile Aiuto Che Troppo Dà E Non Ha Alcun Bisogno Suo, indossiamo una maschera che ci allontana

da noi stessi e dagli altri. Ironia della sorte, il compiacere rafforza le ferite emotive e le difficoltà che stiamo cercando di evitare o risolvere.

Ciò significa che possiamo trascorrere tutta la vita cercando di convincere le persone a *vederci, ascoltarci, convalidarci* e soddisfare i nostri bisogni insoddisfatti senza renderci conto che il compiacere blocca l'intimità e impedisce agli altri di vedere il nostro vero sé. Non ci consente di sentire davvero, ecco perché facciamo fatica a decifrare i nostri confini e quello che ci occorre, che desideriamo, ci aspettiamo, sentiamo e pensiamo.

Ci sforziamo di essere buoni e di mostrare quanto siamo bravi, di impegnarci, di salvare gli altri da se stessi, di evitare di mettere a disagio noi o gli altri e, sì, a volte di dimostrare soffrendo quanto siamo bravi, il tutto per ottenere attenzione, affetto, approvazione, amore e convalida. Abbiamo anche bisogno, vogliamo, a volte *bramiamo* un'intimità e una comunione autentiche, ma non ci rendiamo conto che nel tentativo di compiacere, viviamo menzogne e ci nascondiamo.

Quando indossiamo maschere o costumi, le persone non riescono a vedere (o ferire) il nostro vero sé. Ecco *perché* lo facciamo. Forse nel nostro modo di vivere cercando di essere tutto per tutti abbiamo mutato forma così tanto da non riuscire a individuare il nostro vero sé nemmeno in un confronto all'americana!

Il nostro compiacere gli altri ci ha impedito di apprendere che senza il rischio di conflitti e critiche, mostrandoci onestamente per chi siamo attraverso i *sì* e *no*, non c'è intimità. Al contrario, normalizziamo il procedere con estrema cautela e l'usare mille delicatezze riguardo ai fini e alle buone intenzioni nostri e altrui, convinti che non ci sia di meglio.

Non sei piombato dal nulla *decidendo* di colpo di compiacere gli altri. Anche se ne hai preso consapevolezza solo in età adulta, compiacere è qualcosa che ti accompagna fin dall'infanzia. Un insieme

di socializzazione, condizionamento, risposte e insegnamenti che ti sei tu stesso impartito ti ha allenato a utilizzare il mettere gli altri prima di te come strategia per soddisfare i tuoi bisogni ed evitare rischi e ferite.

Non te lo dico come se tu e io fossimo diversi e io fossi un essere umano illuminato al di là del bagaglio emotivo. A volte continuo a compiacere gli altri, perché ho trascorso gran parte della mia vita a farlo senza nemmeno rendermi conto che *stavo compiacendo* gli altri. Pensavo solo che Così Va La Vita Ed È Quello Che Natalie Dovrebbe Fare.

Quando sento che il potenziale conflitto o che il conflitto vero e proprio stanno per aver luogo, mi paralizzo tuttora per un istante e vorrei allontanarmi dalla situazione indietreggiando o mimetizzandomi immediatamente nell'ambiente circostante. Temo ancora le reazioni altrui: a volte voglio che i miei genitori, persino il mio defunto padre, siano diversi da quello che sono; altre volte trascorro troppo tempo cercando di scrivere un breve testo o un'e-mail; riesco a guastare la stramaledetta gioia praticamente in qualsiasi cosa se lascio che i miei modi perfezionisti (in via di guarigione) facciano capolino.

Compiacere tradotto vuol dire che *sono (o ero) in ansia per qualcosa*. È un'abitudine di gestione dell'ansia che, ironicamente, ti tiene bloccato in un ciclo di ansia, perché è ipervigilanza. Quando di fatto sei in allerta e scansioni costantemente attorno a te alla ricerca di disapprovazione o pericolo, inibisci la tua capacità di essere cosciente, consapevole e presente. Ed è la volontà di riconoscere questo fatto e il modo in cui il mio bagaglio si manifesta in quel momento che mi ha permesso di compiere scelte più consapevoli e *felici*.

Sono una compiacente in via di guarigione perché, proprio come te, la mia età adulta consiste nel disimparare tutti i messaggi e gli insegnamenti improduttivi e dannosi che ho raccolto lungo la stra-

da, così da riuscire a guarire, crescere e imparare permettendomi di diventare maggiormente il mio sé autentico, anziché nascondere.

Invece di vivere in un costante loop pensando e facendo le stesse cose per compiacere gli altri e aspettandomi risultati diversi, ho riconosciuto che il modo in cui a volte penso, sento, agisco e scelgo riflette dolori, paure e sensi di colpa del passato, non chi sono io. Mi sto permettendo di riprendermi e rifiorire partendo da quello che ho vissuto, usando il *no* per guarire il mio bagaglio emotivo mentre vado avanti nella vita. Puoi farlo anche tu. Questo, per inciso, è assai meglio che compiacere le persone nel tentativo di “lavorare su te stesso” per “mollar giù il bagaglio” e finalmente diventare sufficientemente all’altezza di essere, fare e avere di più di ciò che ti occorre, che desideri e meriti.

Non lo ripeterò mai abbastanza: compiacere gli altri vuol dire sottrarre qualcosa alle tue buone qualità e alla tua larghezza di banda (tempo, energia, impegno ed emozioni), non è chi sei veramente. Gli effetti si palesano nella vita, da come ti senti dentro o meno all’intimità delle tue relazioni, al tuo carico di lavoro, a quelli che potrebbero essere dolori e risentimenti segreti, al tuo senso generale di appagamento e comunione. A seconda del livello con cui compiaci gli altri, il tuo corpo potrebbe trovarsi in una modalità quasi costante di attacco-fuga-paralisi e, anziché liberarti, questa ipervigilanza acuisce tutto ciò che hai vissuto e che ha contribuito al motivo per cui vuoi compiacere.

Non devi aspettare finché non sarai “all’altezza” o “perfetto”. Sei venuto al mondo all’altezza e te ne andrai da qui all’altezza. È che lungo la strada hai interiorizzato un sacco di schifo che ti ha insegnato e convinto del contrario. E non devi essere perfetto, ossia non umano e privo di bagaglio emotivo, devi mettere in ordine, disfare le valigie e riordinare tutto ciò che ti impedisce di dire di no, *così da poter anche imparare* a dire di sì in maniera autentica. Devi disimparare a essere in ansia per te stesso e temere di risultare

sgradito, per accedere a una gamma ben più ampia di emozioni e prenderti cura in modo sano di te *e* delle tue relazioni.

La verità è che spesso cerchiamo di acquisire valore personale e autostima, nonché di ottenere i benefici di relazioni ed esperienze interpersonali più appaganti *guadagnandoceli* con il compiacere gli altri, così da non dover rischiare la vulnerabilità, ma questo non risolve il problema, se vogliamo sinceramente vivere più intimità, appagamento, pace e *gioia* nella nostra vita. Decidere di scegliere cosa lasciar andare significa affrontare il motivo per cui lo abbiamo accumulato in primo luogo e connettersi con le nostre vere intenzioni e i nostri valori, ecco perché sono qui per aiutarti.

- Sapere come e quando dire di no significa comprendere i tuoi confini, le linee visibili e invisibili tra te e gli altri che mostrano la tua consapevolezza di dove finisci tu e dove iniziano loro.
- I tuoi confini comunicano ciò che sai su chi sei e vuoi essere, le tue responsabilità e la tua consapevolezza di chi sono gli altri e delle loro responsabilità.
- Tutti i problemi che incontriamo presentano da qualche parte una questione di confini, perciò più distinguiamo tra quanto proviamo noi, i nostri pensieri, il nostro corpo e le nostre cose e quelli di qualcun altro, più bravi diventiamo non solo a risolvere i nostri problemi, ma anche a non rivivere gli stessi.
- L'errore commesso dalla maggior parte degli esseri umani è confondere i confini con il dire di no, ma i confini *riguardano soprattutto* ciò cui si dice di sì. Pertanto, se hai trattato il *no* come una parolaccia e ti sei concentrato sul *sì*, hai indirettamente detto di no all'essere più te stesso e sei rimasto bloccato nel ciclo del compiacere gli altri.
- Pensa al *sì* e al *no* come al cuore e ai polmoni, che lavorano a stretto contatto per pompare sangue ricco di ossigeno in tutto il corpo. Non è che devi usare l'uno o l'altro; quando uno dei due

è compromesso, questo influisce non solo sull'altro, ma anche sul funzionamento dell'intero organismo.

- Se temi di dire di no, hai anche un problema con i *no* altrui ed è tempo di considerare cosa fai e cosa eviti per diminuirli.
- Tutto ciò che fai mira a soddisfare dei bisogni: quello che devi essere, fare e avere non solo per sopravvivere, ma anche per stare bene. Più sani sono i tuoi confini, più soddisferai i tuoi bisogni, perché sei padrone di te stesso e ti incarni, quindi permetterti di dire no ti consente di riempire il vuoto dei bisogni insoddisfatti che hai cercato (inefficacemente) di soddisfare compiacendo.
- I tuoi confini *sono* i tuoi bisogni, i desideri, le aspettative, i sentimenti e le opinioni, perché rappresentano chi sei e come vuoi essere, i tuoi *valori*, le preferenze, i principi e le priorità per vivere la tua vita felicemente e in maniera autentica. Sono i tuoi *sì*, i *no* e i *forse*, perciò in sostanza più rappresenti chi sei presentandoti e facendoti avanti con autenticità e onestà, più sani saranno i tuoi confini. Se il tuo sì non è autentico e non dici di no quando ne hai bisogno, quando dovresti o vuoi, diventi incongruente con i tuoi valori, perché non incarni il tuo carattere né onori le tue preferenze e priorità.
- Quando compiaci gli altri stai soffocando i tuoi confini, perché reprimi *te stesso*. Tu sei i tuoi confini.
- La tua volontà di onorare i tuoi confini è un'espressione della tua autostima, la somma dei pensieri di cui ti alimenti e il modo in cui ti tratti. Quando ti tratti e ti vedi come una persona meritevole e preziosa, hai la sicurezza necessaria a essere di più quello che sei. E anche se non ti senti ancora così bene con te stesso, instaurare confini più sani apre la strada a far combaciare ciò che senti per te stesso con un tuo trattarti meglio.



Edizioni Il Punto d'Incontro
www.edizionilpuntodincontro.it