

# Just say no

## Come imparare a dire "no" e vivere meglio

*"Le due parole più brevi e più antiche, sì e no, sono quelle che richiedono maggior riflessione."*

Pitagora

"No" è la prima parola, il primo passo verso l'affermazione di un diritto che ci viene negato: è il modo più immediato per dire "basta" ad una sopraffazione insopportabile. Storicamente è questo il senso del "no" pronunciato oltre mezzo secolo fa da una giovane donna americana di nome Rosa Parks che nel 1955 si rifiutò di cedere il suo posto ad un uomo bianco sull'autobus, aprendo così una nuova stagione per i neri americani, quella che avrebbe portato all'abolizione della segregazione razziale nel sud degli Stati Uniti. Ha ancora senso nella nostra società dire no? Dire no anche in caso di necessità spesso ci fa sentire a disagio come se ci fossimo sottratti ad un'importante richiesta d'aiuto: finiamo quindi per accettare passivamente ogni pretesa e dire sempre di sì al capo, agli amici e in famiglia. In realtà in alcune circostanze questa prassi può rivelarsi controproducente, perché rischia di farci perdere la nostra personale bussola d'orientamento e ci conduce ad un'esistenza rivolta ai bisogni dell'altro e non alle nostre necessità. In breve, è una strada che se percorsa nel lungo termine conduce all'infelicità e all'insoddisfazione dell'individuo. Volgiamo la nostra attenzione a questo percorso di lettura che, senza pretese di esaustività, ci introduce nell'ambito della comunicazione assertiva e ci insegna a parlare con gli altri in maniera equilibrata, nel rispetto delle proprie idee e delle altrui. In questo contesto ci soffermiamo anche sulla necessità di dire "no" in ambito educativo: la necessità di indirizzare o comunque di limitare le richieste dei bambini è un compito al quale né i genitori, né gli educatori, né la società possano sottrarsi. Infine, un breve *excursus* tra donne illustri che hanno avuto il coraggio di dire "no" e opporsi al loro destino.



## ***Le persone sensibili sanno dire no. Affrontare le esigenze degli altri senza dimenticare se stessi*** di Rolf Sellin, Feltrinelli, 2017

Lo psicoterapeuta Rolf Sellin, autore del precedente libro *Le persone sensibili hanno una marcia in più*, torna di nuovo sullo stesso argomento, cioè imparare a gestire l'ipersensibilità. In entrambi i libri l'autore ci mostra alcuni strumenti utili per convivere con l'ipersensibilità che non è una patologia, ma una connotazione del nostro essere, del nostro DNA, al pari dei capelli biondi o bruni. La persona ipersensibile è un individuo che ha una percezione di sé più intensa rispetto a quella degli altri; inconsapevolmente cerca di adattarsi alla massa delle persone. Perde quindi la centralità del proprio corpo e dei suoi bisogni. Non è un individuo competitivo e, guardando fuori di sé finisce per essere influenzato dal contesto che lo circonda. Per questo motivo è necessario che l'ipersensibile sappia dire di no. Questo libro offre consigli concreti per ridisegnare i propri confini e perché l'attenzione verso gli altri e la tendenza ad ascoltarli non si trasformi in una gabbia che impedisce loro di rispettare se stessi.



## ***Come dire di no senza sentirsi in colpa: e dire di sì per avere più tempo, più allegria e ciò che per te conta di più*** di Patti Breitman e Connie Hatch, Bompiani, 2016

Quando siamo costretti a dire "no" alle persone con le quali condividiamo l'esistenza (familiari, amici, colleghi) ci assale subito un fastidioso e terribile senso di colpa. Dal lavoro all'amore, dalla famiglia agli amici, sono tante le situazioni in cui tutti noi vorremmo dire "no" e invece, per paura e timidezza, rispondiamo con un rassegnato "sì". In realtà dire no è perfettamente accettabile: infatti non significa essere scortese o distante, soprattutto se sappiamo spiegare in modo coerente e chiaro le nostre ragioni e le nostre necessità. Potersi concentrare e dedicare al massimo a ciò che davvero è importante per noi e per gli altri crea un valore aggiunto al nostro vivere quotidiano; non possiamo rinunciare a questo, solo per la nostra incapacità di dire no.



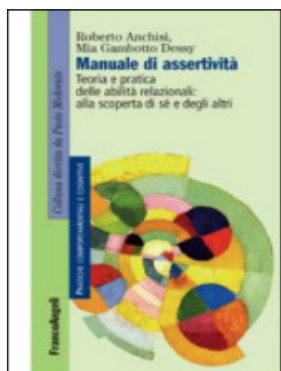
## ***Come imparare a dire di no senza sensi di colpa*** di Jacqui Marson, Newton Compton, 2013

La psicologa Jacqui Marson, nel corso della sua pluriennale carriera, ha studiato a fondo la tendenza innata in molti individui ad accondiscendere sempre, costi quel che costi. Si tratta di persone che, pur di essere apprezzate, mettono da parte le proprie esigenze profonde per farsi carico di quelle degli altri, convinte che, per avere successo e felicità, occorra sempre evitare i conflitti e assecondare l'opinione altrui. Questo saggio, in maniera semplice e chiara, suggerisce metodi con cui in maniera graduale si può cominciare a dire no, a liberarsi dalle soffocanti aspettative altrui, a vivere un'esistenza più completa e gratificante. Dire di no è semplicemente permettersi di accogliere e accettare la propria libertà di parola, di ascolto di sé e di scelta, per essere genuinamente disponibili con le persone che ci stanno attorno.



## ***Manuale di assertività. Teoria e pratica delle abilità relazionali: alla scoperta di sé e degli altri*** di Roberto Anchisi, Mia Gambotto Dessy, Angeli, 2013

L'assertività è uno stile comportamentale che regola il rispetto delle emozioni e di pensieri di ciascun individuo interagente. La comunicazione assertiva consiste quindi nel saper esprimere il proprio parere e farlo valere con le giuste parole e i giusti modi, evitando atteggiamenti passivi o risposte aggressive. Pur non essendo un manuale che si concentra in modo specifico sul dire di no, questo saggio è un valido strumento che ci insegna a comunicare meglio. Essere assertivi non significa dire sempre "sì" e darle tutte vinte. La persona assertiva sa dire "no" quando è necessario, è in grado di porre dei limiti al fine di salvaguardare il proprio dispendio di tempo ed energie. Sa reagire in maniera costruttiva alle critiche e sa difendersi con destrezza in ogni attacco verbale in ogni situazione, riuscendo a farsi valere. Perseguire i propri obiettivi personali senza prevaricare gli altri (e senza farsi prevaricare) è la strada da perseguire per realizzare una comunicazione di successo.





## Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

I no che aiutano a crescere

### ***I no per amare. Comunicare in modo chiaro ed efficace per crescere figli forti e sicuri di sé*** di Jesper Juul, Feltrinelli, 2013

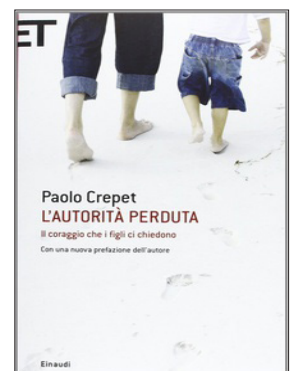
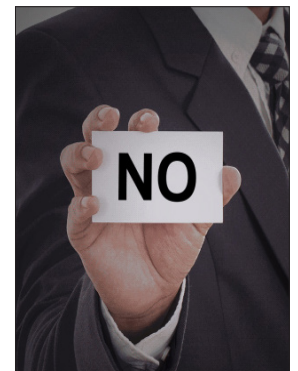
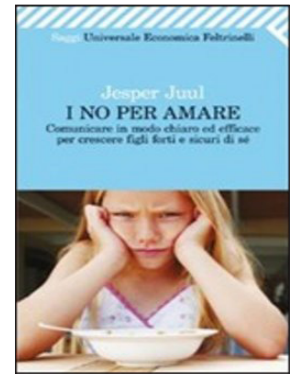
*Non voglio andare all'asilo! Puoi darmi 20 euro per la festa di sabato?* A questa e ad altre domande è possibile rispondere correttamente grazie al libro scritto dallo psicoterapeuta danese Jesper Juul, esperto in terapia familiare e autore di numerosi saggi. La tesi di questo volume è costruita su questo assunto: non solo è inevitabile, ma anzi necessario e benefico pronunciare dei "no" verso i nostri figli. Dire un no personale - come lo definisce l'autore - giustificato cioè dalle esigenze profonde e dalle convinzioni di chi lo pronuncia, come l'autore lo definisce, equivale a dire sì a se stessi e fornisce ai bimbi che lo subiscono un modello per la definizione della propria personalità. L'arte di dire "no" significa anche assumersi la responsabilità delle proprie azioni nell'interesse di tutti. Spesso ci preoccupiamo troppo delle esigenze dei nostri figli e tendiamo a rimuovere le nostre, anche quelle più elementari; questo atteggiamento a lungo termine genera una sensazione di frustrazione e di spossatezza che purtroppo viene fatta ricadere su tutti gli altri membri della famiglia. Da qui l'importanza di assumere un atteggiamento di rispetto *in primis* verso noi stessi e poi anche verso gli altri. Impartire questi concetti nella mente dei più piccoli è un'operazione faticosa (impossibile per i neonati che non hanno compiuto ancora i 18 mesi) ma necessaria: porre dei limiti alle richieste e desideri dei figli è un'azione doverosa da parte dei genitori per far sì che i bambini siano un domani individui adulti forti e sicuri di sé.

### ***Educare ai no nella prima infanzia. Insegnare i limiti e promuovere l'autonomia*** di Laura Monte Serrat Barbosa, Erickson, 2014

Prima o poi, tutti gli educatori si trovano di fronte a un dilemma di enorme portata: il dovere di insegnare ai piccoli (incapaci di comprenderlo da soli) che la vita mette a disposizione delle risorse limitate - e che questo vale per ogni cosa: tempo, soldi, relazioni. Il "desiderio illimitato" dei bambini che vedono in ogni limite una forma di negazione deve quindi essere gestito al meglio dal genitore e dall'educatore. L'autrice, docente di alcune università del Brasile, fa i conti in questo suo saggio con questa problematica e ci offre validi suggerimenti di come riuscire a dire "no" ai propri figli fin dalla prima infanzia. Con stile chiaro ed efficace, basato sull'esperienza diretta dell'autrice quale consulente di famiglie, il volume è una valida guida per genitori, educatori e per tutti coloro che mirano a promuovere l'autostima dei più piccoli per educarli fin da subito alle proprie responsabilità.

### ***L'autorità perduta. Il coraggio che i figli ci chiedono*** di Paolo Crepet, Einaudi, 2011

La nostra società offre sempre più stimoli per la crescita dei bambini, basti pensare alla miriade di prodotti informatici e al boom dei social network; siamo protagonisti di una collettività in cui certezze passate sono crollate (l'ambito posto fisso) e hanno lasciato aperta la strada a nuove sfide, un mondo in rapido divenire che vede tramontare il concetto stesso di autorità. Da queste premesse sboccia il saggio di Paolo Crepet, noto psichiatra e scrittore, ospite frequente di varie trasmissioni televisive, che indaga sul tema dell'autorità che in questo saggio è sinonimo di autorevolezza, cioè di un giusto connubio tra rigore e intelligenza. I metodi educativi rigidi che in passato venivano utilizzati per crescere i bambini sono ormai tramontati: assistiamo purtroppo a fenomeni in cui i bambini sono senza regole, gli adolescenti maleducati, i giovani vegetano e sono incapaci di prendere in mano le redini della propria vita. Dove i genitori e in termini più generali la società hanno sbagliato? Secondo Crepet abbiamo tolto ai nostri figli l'essenziale, ovvero la capacità di desiderare, di migliorarsi attraverso lo sforzo, di lottare per ottenere qualcosa di migliore. Per aiutare i giovani in questo processo di costruzione di indipendenza è necessario che durante il percorso di crescita dei propri figli le figure educative sappiano offrire regole ragionevoli, dare limiti sensati, creare occasioni in cui i ragazzi siano "costretti" a confrontarsi con se stessi, coi propri limiti, a sfidarsi e sviluppare nuove risorse. I genitori devono essere figure di riferimento per l'ascolto, il confronto, il dialogo, ma non possono e non devono sostituirsi ai figli, mettersi al loro servizio, risparmiare loro frustrazioni e voler sgravare i figli dalle proprie responsabilità: dovremmo trovare il coraggio di esimerci dall'idea di asportare chirurgicamente ogni forma di dolore e di frustrazione dal cammino di crescita dei nostri figli. Educare è un affascinante mestiere, dove non ci sono regole o formule fisse da seguire. L'obiettivo è però chiaro: preparare i più giovani ad affrontare le difficili sfide del futuro (e per questo occorre dire alcune volte "no"!)



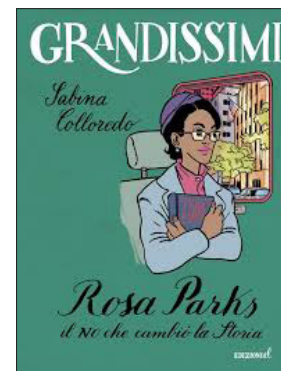


## Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

### Il coraggio di dire no

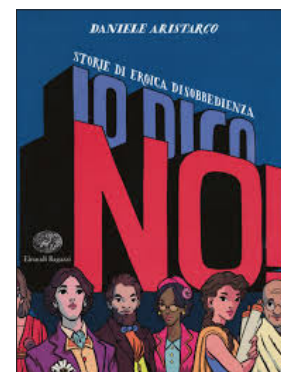
#### **Rosa Parks: il no che cambiò la storia** di Sabina Colloredo, EL, 2017

Rosa Louise Parks il 1 dicembre 1955 a Montgomery in Alabama si rifiutò di cedere il posto su un autobus a un bianco; non trovando posti liberi nel settore riservato agli afroamericani, decise di sedersi al primo posto dietro alla fila per i bianchi, nel settore dei posti "comuni". Subito dopo di lei salì un uomo bianco, che restò in piedi. Dopo qualche fermata l'autista chiese a Rosa di lasciare libero quel posto. Lei non si scompose e rifiutò di alzarsi con dignitosa fermezza. Per quel "no" fu arrestata e portata in carcere per condotta impropria e per non aver rispettato il divieto che obbligava i neri a cedere il proprio posto ai bianchi nei settori cosiddetti comuni. Un atto coraggioso e determinato in seguito al quale si avviò una protesta storica. Quella stessa notte, infatti, Martin Luther King, insieme ad altre decine di leader delle comunità afroamericane, pose in atto una serie di azioni di protesta. Tra queste, il boicottaggio dei mezzi pubblici di Montgomery, che andò avanti per 381 giorni, affinché fosse cancellata una norma odiosa e discriminatoria che comprometteva persino la normale possibilità quotidiana di sedersi, come gli altri, su un autobus. Questo libro, scritto dalla copywriter milanese Sabina Colloredo, scrittrice che ha romanizzato le biografie di importanti figure femminili della storia recente e passata, è dedicato a Rosa Parks e si pone l'ambizioso obiettivo di sensibilizzare anche i più piccoli alla conoscenza di questa considerevole figura.



#### **Io dico no! Storie di eroica disobbedienza** di Daniele Aristarco, Einaudi Ragazzi, 2017

35 storie di eroica disobbedienza raccontate per i lettori più giovani da Daniele Aristarco e illustrate da Nicolò Pellizzon, già noto autore di *graphic novel*. Protagonisti delle vicende narrate uomini e donne che non si sono piegati, che hanno osato, hanno avuto il coraggio di ribellarsi di fronte all'ingiustizia e alla violenza, in nome della libertà. Gli "eroi" di Aristarco sono molto diversi tra loro, ma accomunati da un destino molto simile: da Prometeo ad Albert Einstein, questi protagonisti sono tutti uniti da un'azione, o forse sarebbe meglio dire da un'identica reazione all'ingiustizia: dire con fermezza il proprio no.



#### **Loro mi cercano ancora. Il coraggio di dire no alla 'ndrangheta e il prezzo che ho dovuto pagare** di Maria Stefanelli, Mondadori, 2014

L'autrice, vedova di un boss della 'ndrangheta, scrive alla figlia per toglierla "da quel mondo" e le svela le ragioni di una vita in fuga. Maria Stefanelli, infatti, ha il coraggio di dire "no" alla 'ndrangheta diventando testimone di giustizia: non si chiama più Maria da anni, vive nel centro Italia e ha cambiato tutto, come prevede il programma di protezione, dal suo nome ai connotati fisici. Con le sue dichiarazioni ha contribuito alla condanna di due presunti assassini. Un libro molto forte, come i soprusi che la protagonista ha subito fin dall'infanzia e a cui ha però avuto il coraggio di ribellarsi.



#### **Proibito parlare. Cecenia, Beslan, Teatro Dubrovka: le verità scomode della Russia di Putin** di Anna Politkovskaja, Mondadori, 2007

Dire no alla guerra, alle torture, alle strage degli innocenti. Questo il dovere etico e morale della giornalista russa Anna Stepanovna Politkovskaja, nota per il suo impegno sul fronte dei diritti umani, per i suoi reportage dalla Cecenia e per la sua opposizione al Presidente della Federazione Russa Vladimir Putin. La Politkovskaja viene ritrovata uccisa nell'ascensore del suo palazzo il 7 ottobre 2006 in circostanze non ancora chiarite. La sua morte mobilita il mondo intero del giornalismo e dell'informazione: la sua lapide rappresenta un giornale crivellato dai proiettili, segno del suo grande impegno per la scoperta della verità.

