

## Il valore di dire NO

Alessandro Del Vecchio | 26/11/2024 | Orizzonte salute

Quante volte hai accettato di fare qualcosa che non desideravi davvero, solo per evitare conflitti o per sentirti apprezzato? Questo comportamento, noto come "[people pleasing](#)", può sembrare innocuo, ma in realtà può trasformarsi in una dinamica negativa che mina il nostro benessere psicologico ed emotivo. La necessità di compiacere gli altri, infatti, ci porta a trascurare i nostri bisogni più autentici e, nel lungo periodo, può comprometterci nelle relazioni e nel lavoro.

Scopriamo insieme come riconoscere questa tendenza, quali sono i suoi effetti a lungo termine e come affrontarla per costruire relazioni più sane e vivere una [vita più equilibrata](#).

### Chi è il "[people pleaser](#)"?

Il termine "[people pleaser](#)" si riferisce a quelle persone che tendono ad accontentare gli altri in modo costante, anche a costo della propria felicità e del proprio benessere. In pratica, queste persone si sentono obbligate a soddisfare i desideri, le richieste e le aspettative degli altri, indipendentemente da ciò che realmente desiderano o necessitano. Questo comportamento è spesso il risultato di un bisogno costante di approvazione esterna e può derivare da insicurezze personali radicate.

### I segnali più comuni di un "[people pleaser](#)":

- **Difficoltà a dire "no"**: non importa quanto siano onerose le richieste degli altri, un "[people pleaser](#)" ha una grande difficoltà a rifiutare;
- **Bisogno costante di approvazione**: la sensazione di non essere "abbastanza" se non si è apprezzati dagli altri, o la paura di non essere amati se non si soddisfano le aspettative altrui;
- **Evitare conflitti a tutti i costi**: si tende a rinunciare alla propria opinione, a evitare discussioni, pur di mantenere una facciata di armonia;
- **Assunzione di colpe non proprie**: a volte, il "[people pleaser](#)" si assume responsabilità che non gli appartengono, pur di non dispiacere chi lo circonda;
- **Stress e sensazione di esaurimento**: cercare di fare felici gli altri a costo della propria energia può portare a esaurimento fisico ed emotivo.

### Le radici del problema

Le cause del "[people pleasing](#)" possono essere molteplici e risiedere in esperienze passate che hanno modellato la nostra visione di noi stessi e delle relazioni. Spesso, chi tende a compiacere gli altri ha sviluppato una bassa autostima o una paura costante di essere rifiutato. Questo comportamento può anche derivare dall'educazione ricevuta: se, ad esempio, in un ambiente familiare o sociale l'approvazione e l'affetto erano legati alla capacità di soddisfare le aspettative altrui, si può crescere con la convinzione che solo attraverso il sacrificio di sé si possa ottenere l'affetto e la riconoscenza degli altri.

### I rischi del "[people pleasing](#)"

Anche se all'inizio può sembrare un modo efficace per mantenere relazioni armoniose, il "[people pleasing](#)" ha un impatto negativo sul lungo periodo. La costante ricerca di approvazione esterna e il

sacrificio dei propri desideri possono portare a una perdita di identità, a difficoltà nella gestione dei propri bisogni emotivi e, infine, a relazioni superficiali o disfunzionali.

Inoltre, l'incapacità di dire "no" può portare a un accumulo di stress, ansia e insoddisfazione. Le persone che si sacrificano costantemente per gli altri finiscono per sentirsi sfruttate, e ciò può minare anche la loro autostima. In alcuni casi, questo comportamento può trasformarsi in una vera e propria fonte di frustrazione, in cui si percepisce un divario tra ciò che si fa per gli altri e ciò che si riceve in cambio.

## **Come smettere di compiacere gli altri: un percorso di cambiamento**

Liberarsi dalla trappola del *"people pleasing"* è possibile, ma richiede un impegno costante e la volontà di cambiare. Non si tratta di diventare egoisti o insensibili, ma di imparare a bilanciare i propri bisogni con quelli degli altri in modo sano e consapevole. Ecco alcuni passi pratici per cominciare questo percorso di cambiamento.

### **• Riconosci il problema**

Il primo passo per superare il *"people pleasing"* è rendersi conto di quando si sta mettendo in atto questo comportamento. Chiediti perché hai detto "sì" a qualcosa che in realtà non volevi fare. Ti stai comportando così per paura di deludere qualcuno? O lo fai per ricevere approvazione? Riconoscere il problema è il primo passo verso la consapevolezza e la soluzione.

### **• Stabilisci confini chiari e sani**

Imparare a dire "no" è una delle abilità più potenti che puoi sviluppare. Dire "no" non significa essere scortesi o egoisti, ma piuttosto imparare a rispettare i tuoi limiti e a dare priorità a te stesso. Puoi farlo in modo gentile, ma fermo, senza sentirti in colpa. Ad esempio, invece di accettare una richiesta che ti stressa, puoi dire: "Capisco che sia importante, ma in questo momento non posso aiutarti".

### **• Pratica l'assertività**

L'assertività è l'abilità di esprimere i tuoi bisogni, desideri e opinioni in modo chiaro e rispettoso, senza timore di scontentare gli altri. Imparare ad essere assertivi ti aiuterà a evitare di passare sopra te stesso per accontentare gli altri. L'assertività favorisce relazioni più equilibrate e ti aiuta a gestire meglio le dinamiche interpersonali.

### **• Rafforza la tua autostima**

Il *"people pleasing"* è spesso un riflesso di bassa autostima. Quando impari a riconoscere il tuo valore, non senti più il bisogno di compiacere gli altri per ottenere approvazione. Investire in te stesso, nelle tue passioni e nei tuoi interessi ti aiuterà a costruire una solida autostima. L'autocura, l'auto-compassione e il riconoscimento dei tuoi successi sono strumenti fondamentali per rinforzare la tua fiducia in te.

### **• Chiedi aiuto se necessario**

Se ti accorgi che il tuo desiderio di compiacere gli altri sta influenzando negativamente la tua vita quotidiana e il tuo benessere emotivo, non esitare a chiedere aiuto. Parlarne con un terapeuta o un consulente può aiutarti a esplorare le radici del problema e a sviluppare strategie più efficaci per cambiare il tuo comportamento. A volte, avere un supporto esterno può essere fondamentale per fare progressi.

## **Perché è importante dire "no"**

Imparare a dire "no" è un atto di auto-rispetto. Non solo ti permette di stabilire confini sani con gli altri, ma ti dà anche il controllo della tua vita. Dire "no" ti consente di dedicare tempo ed energia a

ciò che è veramente importante per te, alle tue passioni e ai tuoi obiettivi, senza il peso di fare tutto per gli altri.

In un mondo in cui la pressione sociale e le aspettative altrui sono sempre più forti, è fondamentale essere in grado di dire "no" per tutelare il nostro benessere psicofisico e costruire relazioni autentiche e reciproche.

Imparare a bilanciare i propri bisogni con quelli degli altri è essenziale per vivere una vita autentica e serena. Il "*people pleasing*" può sembrare una soluzione a breve termine, ma a lungo andare porta solo frustrazione e insoddisfazione. Superare questa dinamica significa rispettare se stessi, diventare più consapevoli dei propri bisogni e costruire relazioni più genuine e soddisfacenti.

La chiave per una vita equilibrata sta nell'imparare a dire "no" quando necessario, per dire "sì" a te stesso e alla tua felicità.