

PAOLO RAGUSA

IMPARARE A DIRE NO



**UNA GUIDA CHIARA ED EFFICACE
PER PRENDERE IN MANO LA PROPRIA VITA
IN FAMIGLIA E AL LAVORO**

PAOLO RAGUSA

IMPARARE A DIRE NO

BUR varia
rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2013 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-06837-6

Prima edizione BUR Varia settembre 2013

Realizzazione editoriale: studio pym / Milano
Progetto grafico: Patrik Dolo per studio pym

Per conoscere il mondo BUR visita il sito www.bur.eu

Imparare a dire NO

A Mariantonietta,
per la sua presenza
inutile e necessaria

INTRODUZIONE

Come usare questo libro

Il libro che state per leggere vuole prima di tutto mettere l'accento sull'importanza di imparare a stare in quelle relazioni in cui si presenta una divergenza ed emergono dei conflitti, gestendoli in modo evolutivo senza esserne sovrappaffati.

Saper dire NO costituisce un passo considerevole nell'accrescimento delle competenze comunicative e della capacità di prendere in mano la propria vita. Il NO utile in questo senso è quello che io chiamo **NO conflittuale**: sostiene il rapporto e ne accetta le complicazioni, a cui non rinuncia nemmeno in caso di contrasto.

Il NO è certamente una forma di comunicazione, ma non solo: è un vero e proprio distillato delle nostre problematiche e dei nostri desideri. Quando usiamo il NO, facciamo contemporaneamente i conti con quello che vogliamo e con tutte le difficoltà – interiori ed esteriori – che si frap-

pongono al suo raggiungimento. È come se non riuscissimo a distinguere ciò che desideriamo da ciò di cui vorremmo liberarci, ciò che vorremmo realizzare da ciò che avvertiamo come ostacolo. Nel NO desiderio e impedimento coesistono, e spesso quello che sperimentiamo come contrarietà non deriva da una nostra specifica incapacità, ma è l'effetto di questa mescolanza, che rende tortuoso, se non addirittura impossibile, l'utilizzo del NO.

Partendo da tale considerazione, direi che questo libro costituisce un'opportunità per **scoprire, distinguere e imparare a utilizzare i NO che ci servono.**

Scoprire cosa? Essenzialmente la combinazione, l'ambivalenza che è presente nei nostri NO.

Distinguere cosa? I diversi aspetti che compongono e da cui ha origine ogni NO.

Imparare cosa? A utilizzare il NO, cioè a disporre quando serve, senza esserne succubi.

Questo significa poter scegliere quale NO mettere nella relazione, nelle situazioni più varie. Alcuni NO sono inutili o addirittura dannosi, altri invece costituiscono una **spinta vitale: ci permettono di stare al mondo, di relazionarci proficuamente, di non subire ciò che non ci interessa per il nostro sviluppo personale.**

PUNTI DI FORZA E PUNTI DEBOLI

Il mio intento nello scrivere queste pagine non è mostrare ciò che si *deve* fare, ma ciò che si *può* fare. Ed ecco il punto di forza: la sostenibilità. Si tratta di un **approccio maieutico**, in cui tutti sono sempre potenzialmente in grado di affrontare le criticità con le quali si misurano. Tutti, se messi nelle condizioni di farlo, possono apprendere.

Se invece devo trovare un punto di debolezza, direi questo: non basta leggerlo. È un **libro da praticare**. Se vi limitate a sfogliarlo e poi a riporlo sul comodino, sulla scrivania o non so in quale cassetto, ecco, allora lo state sotto-utilizzando!

Ciò che ci permette di migliorare è fare esperienza.

Provateci!

I PRESUPPOSTI

L'impianto del libro è molto semplice e facilmente fruibile da tutti.

Dato che queste pagine hanno come obiettivo principale che ciascuno possa imparare qualcosa a proposito di se stesso, è opportuno partire da alcune condizioni preliminari dell'apprendimento.

La prima condizione è la **motivazione**, la voglia di trasformare ciò che oggi considero una difficoltà in un'effettiva risorsa di cambiamento. Mi serve! Non posso più rimandare!

La seconda condizione riguarda la **gradualità**: non possiamo crescere senza assumere la gradualità come parametro di quello che facciamo. Gradualità significa che ciascuno deve tener conto del ritmo che riesce a mantenere e degli ostacoli che incontra. Significa quindi permettere a ciascuno di sintonizzarsi non con un cambiamento *dovuto*, ma con un cambiamento *possibile*, realizzabile in quel preciso momento. La nostra difficoltà contiene la misura della gradualità del cambiamento.

Infine, la terza condizione è l'**imitazione reciproca**. Ciò che vi invito a fare mentre leggete questo libro e mentre vi esercitate nel metterne in pratica gli insegnamenti è imitarvi reciprocamente: guardate gli altri e provate a carpirne i comportamenti più evoluti. L'emulazione è una struttura di apprendimento fondamentale; spesso ci scopriamo ad attuare degli atteggiamenti e a usare delle parole che non sapevamo neanche di conoscere: ecco, questo è proprio il frutto di una capacità innata – come le neuroscienze ci ricordano – di imitarci reciprocamente. Allora, perché non praticare l'imitazione per cogliere nelle relazioni ciò che ci serve o ciò che ci può aiutare, anche se non coincide esattamente con i nostri comportamenti consolidati?

COSA CONSIDERO COME UN BUON RISULTATO DOPO LA LETTURA

Saper utilizzare i NO utili e vantaggiosi non significa sentirsi finalmente «a posto», ma potersi fare carico del proprio cambiamento e delle proprie «mancanze».

Al tempo stesso, significa imparare a essere persone «desiderabili» proprio perché desiderano. Vivere tenendo conto dei desideri vuol dire interpretare la propria specificità e particolarità soggettiva senza doverla nascondere per risultare accettabili.

Ciò che ci rende interessanti è proprio la nostra unicità non massificabile, non riducibile a criteri standardizzati o a mode passeggere. Il desiderio è esclusivo, collegato a una persona in modo inequivocabile: dare per tutta una vita il proprio senso all'esistenza, utilizzando se stessi e gli altri. La nostra personale ricerca non dovrebbe quindi spingerci a conformarci agli altri.

Nonostante un inevitabile bisogno di consenso e di riconoscimento dovremmo proporci agli altri non tanto per una conferma quanto per un incontro. All'altro non chiediamo: «Ti vado bene così?», ma: «Ti interesso nella mia unicità?». Questo ci rende desiderabili perché responsabili del nostro desiderio, senza il timore di entrare in conflitto con le aspettative altrui.

Il NO può diventare una personale interpretazione delle relazioni in chiave conflittuale. Maturare nuove competenze comunicative non ci porta a uno stato di benessere definitivo: sarebbe un obiettivo insostenibile, oltre che ingannevole. Il «definitivo» ha poco a che fare con la natura mutevole della vita. Il NO, invece, ha a che vedere con il vivere e ci permette di occuparci della nostra autonomia. **Imparare a usare il NO di cui ho bisogno significa proprio questo: fare una scelta autonoma, consapevole e vantaggiosa per le proprie relazioni.**

Il primo risultato che auspico per il lettore di questo libro è quindi di diventare più autonomo nelle scelte e nelle relazioni e di accettare le divergenze e le situazioni conflittuali, che rappresentano un banco di prova particolare nei rapporti con gli altri.

Il cuore di queste pagine si situa più sul lato del cambiamento che su quello del raggiungimento di un traguardo definitivo. Il conflitto è la metafora di tutto questo, è la declinazione inclinata della vita: le vicende cambiano e si rimescolano costantemente grazie a una certa inclinazione. Le nostre relazioni non sono simmetriche, orizzontali o perpendicolari: sono inclinate. Ecco, il conflitto si rispecchia proprio in questo: il NO è un modo per stare nell'inclinazione che le relazioni ci chiedono e ci offrono. Quando – nelle contrarietà, negli errori che commettiamo, nei conflitti che