

cinque motivi per cui dire di no può essere giusto.

1) Le nostre energie e il nostro tempo sono limitati.

A volte ci illudiamo di avere tempo ed energie infinite, ma per ogni sì che diciamo, energie e tempo diminuiscono.

2) Se hai preso una decisione, il saper dire di no ti aiuta a difenderla.

Se sei impegnato in qualcosa di importante, dire di no ad altro ti aiuta a custodire tempo ed energie per quello.

Leo Buscaglia lo esprimeva così: «Se non decidi della tua vita, qualcun altro deciderà per te.»

3) Saper dire di no ci aiuta a costruire la nostra identità e benessere.

Talvolta i nostri sì incondizionati rischiano di trasformarci in zerbini e giorno dopo giorno ci fanno perdere rispetto ed autorevolezza di fronte agli altri.

Un no intelligente e ragionato, più che farci perdere la benevolenza degli altri, a lungo termine potrà far crescere il loro rispetto per noi.

Ogni tanto ci fa bene ripeterci frasi del tipo:

«Io mi voglio bene e penso alle mie esigenze, oltre che alle esigenze degli altri.»

4) Siamo tutti utili, ma nessuno è indispensabile.

Mai sentito parlare della Sindrome del Salvatore? Ne sono affetti coloro che pensano che gli altri non ce la possono fare senza il loro aiuto. Se sei tra quelli, ho una buona notizia per te:

Dio esiste, ma non sei tu. Quindi rilassati

5) Dicendo sempre sì, la tua disponibilità potrebbe trasformarti in aggressività.

A volte diciamo di sì, ma il nostro corpo, solitamente a livello dello stomaco, ci fa sentire che non dovevamo farlo.

In quei casi resta dentro di noi una rabbia repressa, che a lungo andare potrebbe trasformarsi:

* in un'aggressività attiva ed esplicita, per cui l'altro potrebbe dirci: «Perché mi hai detto di sì, se è così chiaro che questa cosa non ti andava proprio di farla?»

* in una rabbia latente e passiva, che esprimiamo con mezze frasi ed allusioni: «Eh certo che con una bella giornata così, rimanere nel box a sistemare i chiodi in ordine di lunghezza non è proprio il massimo della vita...», condito da qualche sbuffo silenzioso buttato qua e là. Non era molto meglio un no chiaro e motivato?

dimmi la verità: non succede ogni tanto anche a noi che le persone ci dicano qualche no, e nella maggior parte dei casi non ne facciamo un dramma?

**Io mi voglio bene
e penso alle mie esigenze,
oltre che alle esigenze
degli altri.»**

A domani,