

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 disporne 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.**