

IL TEST DEI 7 SÌ

Il Metodo per Smettere di Vivere per gli Altri

@una.pagina.e.poi.basta

svegliamente.com

PRIMA DI INIZIARE

Questo non è un test per giudicarti. È uno specchio.

Per anni ho creduto di essere una persona generosa. Disponibile. Presente per tutti. Poi ho capito che non stavo dando, stavo cedendo. C'è una differenza enorme tra le due cose.

Chi dà, sceglie. Chi cede, non riesce a dire no.

Questo mini-libro nasce da una domanda semplice: quante volte al giorno fai cose per compiacere gli altri invece di ascoltare te stesso?

Le 7 domande nelle prossime pagine non sono casuali. Sono i 7 segnali più comuni di chi ha smesso, spesso senza accorgersene, di mettere se stesso al primo posto.

Leggile lentamente. Rispondi con onestà. Nessuno vedrà le tue risposte tranne te.

IL TEST

Rispondi SÌ o NO a ognuna. Senza pensarci troppo, la prima risposta è sempre quella vera.

1. Dici sì anche quando vuoi dire no?
2. Chiedi scusa anche quando non hai torto?
3. Aspetti l'approvazione degli altri prima di agire?
4. Eviti i conflitti anche quando hai ragione?
5. Nascondi quello che pensi davvero?
6. I tuoi bisogni vengono sempre per ultimi?
7. Ti senti in colpa quando pensi a te stesso?

Conta i SÌ.

Poi leggi tutti gli step, anche quelli in cui hai risposto NO.

Spesso ci ritroviamo più di quanto pensiamo.

STEP 1

Il sì che non volevi dare

Dici sì anche quando vuoi dire no?

È lunedì mattina. Il tuo collega ti chiede un favore che non hai tempo di fare. Il tuo istinto dice no. La tua bocca dice sì.

Succede al lavoro, in famiglia, con gli amici. Succede così spesso che non ci fai più caso. Il sì è diventato automatico, un riflesso, non una scelta.

Il problema non è la disponibilità. Il problema è che quel sì ha un costo. Lo paghi in energie, in tempo, in risentimento silenzioso.

Cosa ti stai dicendo quando dici sì? Che le esigenze degli altri vengono prima delle tue. Che il tuo tempo vale meno del loro. Che deludere qualcuno è peggio che deludere te stesso.

Ogni sì automatico è un no a te stesso.

Il tuo esercizio: Prima di rispondere a qualsiasi richiesta questa settimana, prenditi tre secondi. Chiediti una cosa sola: lo voglio davvero o sto evitando di deludere qualcuno? Se è la seconda, hai il tuo no. Non serve spiegarlo. Non serve giustificarlo.

STEP 2

La scusa che non dovevi

Chiedi scusa anche quando non hai torto?

"Scusa se ti disturbo." "Scusa, forse ho capito male io." "Scusa, non volevo."

Le scuse sono diventate un linguaggio. Le usi per ammorbidire, per non creare tensione, per non sembrare troppo. Ma ogni scusa che non meriti ti dice qualcosa: hai paura di occupare spazio.

Chiedere scusa quando hai torto è giusto. È rispetto. Chiedere scusa quando non hai torto è qualcos'altro. È una forma sottile di sparire.

Cosa succede dentro di te quando non chiedi scusa? Senti un disagio. Un'ansia. La paura che l'altro si arrabbi, che pensi male di te, che la situazione peggiori.

Quella paura vale più di te stesso?

Il tuo esercizio: Questa settimana, ogni volta che stai per dire "scusa" fermati. Chiediti: ho fatto qualcosa di sbagliato? Se la risposta è no, sostituisci la scusa. Invece di "scusa se ti disturbo" prova "hai un minuto?" Invece di "scusa, forse sbaglio io" prova "la vedo diversamente." Non è arroganza. È rispetto per te stesso.

STEP 3

Il permesso che nessuno ti deve

Aspetti l'approvazione degli altri prima di agire?

Hai un'idea. Ti sembra buona. Ma prima di procedere, aspetti. Aspetti che qualcuno ti dica che sì, è una buona idea. Che sì, puoi farcela. Che sì, vale la pena provarci.

Questo vale per le cose grandi, cambiare lavoro, iniziare un progetto, prendere una decisione importante. Ma vale anche per le cose piccole. Un post sui social. Un acquisto. Una scelta di vita quotidiana.

Il problema non è cercare consigli. I consigli sono preziosi. Il problema è non riuscire ad agire senza il permesso di qualcun altro.

Chi deve darti il permesso di vivere la tua vita? Nessuno. Ma finché aspetti la risposta fuori da te, non riuscirai mai a trovarla dentro.

Il tuo esercizio: Prendi una decisione che stai rimandando da settimane aspettando approvazione. Una sola. Chiediti: se nessuno mi dicesse nulla, cosa farei? Fallo. Senza chiedere conferma. Senza aspettare il via libera. L'approvazione più importante è la tua.

STEP 4

La pace che ti costa cara

Eviti i conflitti anche quando hai ragione?

Hai ragione. Lo sai. Ma non lo dici. Perché dirlo creerebbe tensione. Perché l'altro potrebbe arrabbiarsi. Perché la pace, anche quella falsa, sembra preferibile alla verità.

Evitare i conflitti non è sempre debolezza. A volte è saggezza. Ma quando lo fai sempre, anche quando conta, stai pagando un prezzo molto alto.

La pace che compri tacendo non è pace. È silenzio. E il silenzio si accumula. Diventa peso. Diventa muro.

Cosa succede alle cose che non dici mai? Non spariscono. Restano. Ti costruiscono dentro una versione di te sempre più lontana da quello che senti davvero.

Il tuo esercizio: La prossima volta che stai per cedere su qualcosa che conta, prova a dire una frase sola: "La vedo diversamente e vorrei spiegare perché." Non alzare la voce. Non attaccare. Solo esprimi il tuo punto di vista. Una volta. Con calma. Il conflitto non distrugge i rapporti. Il silenzio sì.

STEP 5

La versione di te che nessuno conosce

Nascondi quello che pensi davvero?

In riunione pensi una cosa e ne dici un'altra. Con gli amici sorridi quando vorresti essere onesto. Sui social mostri la versione di te che gli altri vogliono vedere.

Non è ipocrisia. È protezione. Ti sei imparato a nascondere perché mostrarti è rischioso. Qualcuno potrebbe non capire. Qualcuno potrebbe giudicare. Qualcuno potrebbe non approvare.

Ma ogni volta che nascondi quello che pensi, stai dicendo a te stesso che la tua verità non è abbastanza. Che devi essere una versione modificata di te per essere accettato.

Quante persone conoscono davvero quello che pensi? Se la risposta è poche o nessuna, non è un problema degli altri. È un segnale che hai smesso di fidarti di te stesso.

Il tuo esercizio: Scegli una persona di cui ti fidi. Una sola. Questa settimana digli una cosa che pensi davvero e che di solito non dici. Non deve essere enorme. Può essere un'opinione, un disagio, una preferenza. Qualcosa di tuo che tieni nascosto per abitudine. Vedi cosa succede. Quasi sempre succede molto meno di quello che temi.

STEP 6

L'ultimo della lista

I tuoi bisogni vengono sempre per ultimi?

Prima il lavoro. Poi la famiglia. Poi gli amici. Poi le urgenze. Poi le emergenze degli altri. E tu? Tu aspetti. Sempre.

Non hai tempo per fare sport perché ci sono cose più importanti. Non hai tempo per stare da solo perché qualcuno ha bisogno di te. Non hai tempo per te perché il tempo non basta mai.

Il problema non è il tempo. Il problema è la gerarchia. In quella gerarchia, tu sei sempre all'ultimo posto.

Quando è stata l'ultima volta che hai fatto qualcosa solo per te? Non per essere produttivo. Non per migliorarti. Non per qualcun altro. Solo per il piacere di farlo.

Se fai fatica a rispondere, hai la tua risposta.

Il tuo esercizio: Questa settimana scegli una cosa da fare solo per te. Mettila in agenda come faresti con qualsiasi altro impegno. Trattala con lo stesso rispetto. Non spostarla per fare spazio agli altri. Prenderti cura di te non è un lusso. È la condizione perché tu possa essere davvero presente per chiunque ami.

STEP 7

La colpa di esistere

Ti senti in colpa quando pensi a te stesso?

Vuoi un pomeriggio da solo e ti senti egoista. Dici no a qualcosa e ti senti in colpa. Ti prendi cura di te e pensi di non meritartelo davvero.

Questa è la più sottile delle sette. È quella che fa più male. Perché non è una cosa che fai. È una cosa che senti.

Ti hanno insegnato, direttamente o indirettamente, che pensare a te stesso è sbagliato. Che i tuoi bisogni vengono dopo. Che prendersi cura di sé è un lusso, non un diritto.

Ma cosa succede a chi non si prende mai cura di sé? Si svuota. Lentamente, senza accorgersene. Fino al punto in cui non ha più niente da dare agli altri.

Prenderti cura di te non è egoismo. È la condizione perché tu possa essere davvero presente per chiunque ami.

Il tuo esercizio: Ogni volta che senti quella colpa, fatti questa domanda: starei giudicando un amico che fa la stessa cosa? Quasi sempre la risposta è no. Allora non dirlo a te stesso. Inizia a trattarti con la stessa gentilezza che riservi agli altri. È da lì che inizia tutto.

IL TUO RISULTATO

Conta quante volte hai risposto SÌ.

0 - 2 SÌ Hai già imparato a mettere te stesso al primo posto. Non è stato facile arrivarci e lo sai. Continua a proteggere questo spazio. Non è egoismo. È salute.

3 - 4 SÌ Sei a metà strada. Sai chi sei ma fai ancora fatica a difenderlo quando qualcuno spinge. Il lavoro più importante non è capire cosa vuoi, è imparare a tenerlo quando gli altri chiedono qualcos'altro.

5 - 7 SÌ Stai vivendo in una prigione che hai costruito tu stesso. La buona notizia è questa: le sbarre le hai messe tu. E puoi toglierle tu. Non tutte insieme, non domani. Ma una alla volta, iniziando da oggi.

PER CHIUDERE

Non devi smettere di amare gli altri. Devi iniziare ad amarti anche tu.

Non devi diventare egoista. Devi smettere di essere l'ultimo della lista.

Non devi cambiare tutto. Devi iniziare da una cosa sola.

La prossima volta che stai per dire sì automaticamente, fermati un secondo. Chiediti: lo voglio davvero? O sto solo evitando di deludere qualcuno?

Quella pausa è l'inizio.

Leggere non cambia la vita. Cambia chi la vive.