

SO DIRE DI NO?
(Schwartzweber 2004)

Contrassegna la risposta, tra le quattro possibili con cui sei più d'accordo.

1. Un amico ti chiede di accompagnarlo ad un concerto che non ti interessa.

Gli rispondi:

- A) è proprio per farti piacere
- B) non mi interessa, cerca di trovare qualcun altro
- C) non se ne parla
- D) va bene, può darsi che alla fine mi piacerà

2. Il tuo ex vuole rivederti. Tu non ne hai intenzione. Rispondi:

- B) non ho intenzione di rivederti
- C) vai al diavolo
- A) è meglio per te che non riprendiamo contatti
- D) se vuoi

3. Hai vinto una grossa somma al lotto e qualcuno ti propone di investire nella sua società.

Gli dici:

- C) no, non ho intenzione
- A) non è che non voglio, ma mi hanno consigliato altre cose
- D) si può esserti utile con molto piacere
- B) in che cosa consiste la vostra società?

4. Il "no", per te, è come una specie di:

- B) limite
- A) morale
- D) sanzione
- C) potere

5. Un amico in difficoltà al quale proponi aiuto, lo rifiuta:

- D) malgrado tutto lo aiuti
- C) pensi che non sei disposto ad offrirgli di nuovo il tuo aiuto
- A) rispetti la sua risposta: è maggiorenne
- B) verifici che non si tratti di semplice pudore

6. Un' amica ha dimenticato di restituirti i 100 euro che le hai prestato:

- A) ne parli con il suo compagno, se può ricordarle la cosa con discrezione
- B) gliene parlerai al vostro prossimo incontro
- C) ti chiami la chiami subito per evitare che ciò non duri ancora delle settimane
- D) aspetto un po', non è così urgente

7. Tuo cugino si sposa. Al momento del sì, dice no! Tu pensi:

- D) non è mio cugino, non è possibile
- C) che coraggio!
- B) ci avrebbe potuto pensare prima
- A) che mancanza di rispetto!

8. **Una collega ti carica spesso delle sue pratiche. Decidi di reagire:**

- C) Le completi senza impegnarti in modo che la responsabilità ricade su di lui
- D) gli chiedi di selezionarele perchè tu non puoi fare tutto
- A) gli spieghi che il principale ti ha chiesto di concentrarti sulle vostre pratiche
- B) gli restituisce le pratiche precisandogli che è lavoro suo

9. **Una tua cara amica ti regala un golf viola... e tu odi il colore viola:**

- A) ti inventi che te ne hanno regalato uno uguale, in modo che lei possa cambiarlo
- C) in tono ironico, le chiedi se è uno scherzo
- D) le dici che è una buona idea, tu non hai nulla di colore viola
- B) le spieghi la cosa e proponi di andarlo a cambiare insieme

10. **Questa sera il tuo compagno/a a voglia di fare l'amore ma voi no:**

- C) gli giri le spalle e tiri su la coperta
- D) ti presti al gioco, questo risveglierà il desiderio
- A) prendi a pretesto una grande stanchezza
- B) gli dici che questa sera non ti va

11. **Il tuo medico ti prescrive degli antibiotici per un leggero raffreddore:**

- A) fai vedere che sei d'accordo prendi la ricetta per non contrariarlo
- D) pensi che lui sa meglio di te quello che bisogna prescrivere
- B) Gli chiedi se gli antibiotici sono veramente necessari
- C) Gli dici che non li volete

12. **Tuo fratello ha appena preso la patente e ti chiede di prestargli la tua auto per il weekend. Gli dici:**

- D) ne avevo bisogno, ma prendila mi arrangerò diversamente
- C) tu sogni!
- A) che peccato! ne ho assolutamente bisogno in questo weekend
- B) se va tutto bene questa volta, te la presterò di nuovo

13. **Un mendicante visibilmente ubriaco ti chiede l'elemosina:**

- A) abbassi la testa con aria contrita e fighi all'inglese
- C) gli dici che è deplorabile essere ubriaco a quel punto
- B) Lo guardi e gli fai no con la testa
- D) gli dai qualche moneta badando di non essere notato

14. **Un agente del traffico ti fa segno di accostare. Tu pensi:**

- B) che succede?
- C) non hanno proprio niente da fare ?!
- D) mio Dio, forse ho saltato uno stop senza accorgermene
- A) vabbè, mostriamoci sorridenti

15. **Da piccolo quando i tuoi genitori ti dicevano "no" pensavi:**

- A) ci si deve comportare così
- D) sono desolato
- B) non sono simpatici
- C) lo farò comunque

Calcola quante A, B,C,D hai contrassegnato:

Totale A _____ **Totale B** _____ **Totale C** _____ **Totale D** _____

Maggioranza di D: "Prima gli altri"

Utilizzi il no raramente perchè dai la precedenza ai desideri e alle esigenze degli altri. Sei sempre pronto a dare una mano e rifiuti raramente e spesso a malincuore, le sollecitazioni. Preoccupato di far piacere e di essere utile, dimentichi i tuoi bisogni e interessi. Ti è quindi difficile conciliare desideri personali e desideri di coloro che ti circondano.

Maggioranza di A: " Non è colpa mia"

Senti facilmente il desiderio e la necessità di dire no perchè non rinunci al tuo benessere per dedicarsi agli altri. Tendi a preservare le tue abitudini e, per mantenere quest' equilibrio personale, utilizzi spesso l'arma del no. Nonostante ciò, hai difficoltà ad esprimere i rifiuti in prima persona. Ti scarichi spesso la responsabilità della tua decisione trasferendola su di un altro: il principale, la morale, la vicina ecc. In modo cosciente o inconscio, questo modo di fare ti permette di evitare conflitti e di correre il rischio di essere respinto a tua volta.

Maggioranza di C: " Ho bisogno di esistere"

Il tuo no si esprime in modo giubilatorio. Sei spesso sul chi vive quando ti si pone una domanda perchè attendi, talvolta con una punta di eccitazione, l'occasione di opposti. Ti piace farti vedere come il ribelle che rifiuta di essere preso in giro. Perché questa è, prevalentemente la tua concezione del sì: piegare, cedere, essere un perdente. Gli ordini e gli obblighi sono per te occasioni di resistere intensamente! In più ti rendi conto che l'atteggiamento del rifiuto sistematico tende ad attirare tutte le attenzioni su di te. C'è così una doppia dinamica nel tuo modo di dire no: da una parte ti permette di attirare l'attenzione senza neanche doverla reclamare; dall'altra ti dà l'opportunità di frustrare i desideri di chi si aspetta qualcosa da te, come forse sei stato frustrato tu in passato.

Maggioranza di B: " So cosa è buono per me"

Hai un no che esprime serenità. I tuoi rapporti con gli altri sembrano equilibrati. Sai delimitare il tuo territorio in modo giusto, cioè hai sufficientemente identificato i tuoi desideri per accettare senza risentimento le esigenze degli altri. In molte situazioni hai un'idea chiara del limite da non superare. In breve, ti sai rispettare rispettando gli altri. Inoltre hai capito che dire no rischia di frustrare qualcuno, ma che questa frustrazione può rivelarsi benefica. Accetti di ricevere il rimbrotto di colui al quale ti opponi perchè sai, per esperienza, che un piccola frustrazione nel presente può creare una grande soddisfazione in futuro.