

LA FATICA DI PIACERE A TUTTI: IMPARARE A METTERE SE STESSI AL CENTRO



Dott.ssa Ludovica Granieri
Logopedista e Counselor



Introduzione



Nella vita quotidiana può diventare quasi automatico cercare di andare bene a tutti. Essere disponibili, gentili, collaborativi, pronti ad aiutare: sono qualità spesso apprezzate e, in molti contesti, anche incoraggiate. Tuttavia, quando il bisogno di piacere agli altri diventa costante e prioritario, può trasformarsi in una fonte di fatica e di stress.

Molte persone si accorgono di questo meccanismo solo dopo un po' di tempo, quando iniziano a sentirsi stanche, sovraccariche o poco ascoltate nei propri bisogni. Può capitare di dire "sì" anche quando si vorrebbe dire "no", di accettare richieste per evitare di deludere qualcuno, oppure di mettere in secondo piano ciò che si desidera davvero.

Spesso alla base di questo comportamento c'è il timore del giudizio, la paura del rifiuto o la convinzione che il proprio valore dipenda da quanto si è utili agli altri.

In questo modo, il bisogno di approvazione può diventare una guida invisibile delle proprie scelte quotidiane.

Questa guida vuole aiutarti a riconoscere questi meccanismi e iniziare a costruire un rapporto più equilibrato tra il bisogno di essere accettati dagli altri e il diritto di ascoltare se stessi.

Il bisogno di approvazione

Il desiderio di essere accettati è qualcosa di profondamente umano.

Fin da piccoli impariamo che il riconoscimento degli altri è importante per sentirci parte di un gruppo e per costruire la nostra identità.

Il problema nasce quando questo bisogno diventa l'unico criterio attraverso cui orientiamo le nostre scelte. In questi casi, si tende a misurare il proprio valore in base a ciò che gli altri pensano o si aspettano da noi.

Ad esempio, potresti accettare un impegno anche se sei molto stanco, semplicemente perché temi che dire di no possa far pensare agli altri che sei poco disponibile. Oppure potresti evitare di esprimere un'opinione diversa per paura di creare conflitto o disaccordo.

Con il tempo, questo modo di funzionare può portare a una progressiva perdita di contatto con i propri bisogni, fino a non riconoscere più chiaramente cosa si desidera davvero.

Quando dire sempre sì diventa pesante

Dire sempre sì può sembrare, inizialmente, una strategia utile per mantenere relazioni serene e evitare tensioni. Tuttavia, nel lungo periodo, questo comportamento può generare un accumulo di stanchezza e frustrazione.

Può capitare, ad esempio, di riempire la propria agenda di impegni non scelti realmente, oppure di sentirsi spesso sotto pressione perché si è assunto più di quanto si riesca a gestire.

In alcune situazioni, la fatica non deriva solo dal numero di impegni, ma dalla sensazione di non avere spazio per sé stessi. Questo può portare a irritabilità, senso di svuotamento o difficoltà a provare piacere nelle attività quotidiane.

Un esempio comune è quello di una persona che accetta continuamente richieste di aiuto da parte di amici o colleghi, anche quando avrebbe bisogno di riposare. Nel tempo, questa disponibilità costante può trasformarsi in un senso di sovraccarico emotivo.

Il rapporto tra confini e identità

Mettere dei confini non significa diventare distaccati o egoisti, ma riconoscere che il proprio tempo, le proprie energie e i propri bisogni hanno un valore.

Quando non ci sono confini chiari, può diventare difficile distinguere tra ciò che si sceglie davvero e ciò che si fa per compiacere gli altri. Questo può influenzare anche il senso di identità personale, portando a sentirsi più “definiti dagli altri” che da se stessi.

Ad esempio, una persona potrebbe accorgersi di essere sempre quella che “aiuta tutti”, ma allo stesso tempo di non avere mai tempo per ciò che la riguarda davvero. In questi casi, il rischio è quello di costruire un’identità basata principalmente sul ruolo di supporto verso gli altri.

Imparare a mettere confini significa anche iniziare a chiedersi: “Questo lo sto scegliendo davvero o lo sto facendo per evitare di deludere qualcuno?”

Il disagio del cambiamento

Quando si inizia a modificare il proprio modo di relazionarsi agli altri, è normale sperimentare un certo disagio iniziale. Dire “no” dopo molto tempo in cui si è detto quasi sempre “sì” può generare senso di colpa, incertezza o paura della reazione altrui.

Ad esempio, potresti sentirti in difficoltà la prima volta che rifiuti una richiesta, anche se sai di averne bisogno. Potresti chiederti se l'altro si arrabbierà o se penserà meno bene di te.

Queste reazioni sono comprensibili, perché si sta modificando un'abitudine relazionale consolidata. Tuttavia, con il tempo, è possibile scoprire che le relazioni sane non si basano sulla disponibilità totale, ma sulla reciprocità e sul rispetto dei limiti.

Un piccolo esercizio di ascolto emotivo

Puoi provare, in momenti diversi della giornata, a fermarti qualche istante e chiederti:

- “Cosa sto provando adesso?”
- “Dove sento questa emozione nel corpo?”
- “Se questa emozione avesse un messaggio, quale potrebbe essere?”

Non è necessario trovare risposte precise o immediate.

L'obiettivo non è “risolvere” l'emozione, ma iniziare a riconoscerla.

Anche solo dare un nome a ciò che si prova, come “sono teso”, “sono triste”, “sono agitato”, può essere un primo passo importante verso una maggiore consapevolezza.

Ritrovare spazio per sé

Iniziare a mettere se stessi al centro non significa trascurare gli altri, ma riconoscere che anche i propri bisogni meritano attenzione.

Può essere utile iniziare da piccoli passi, come concedersi momenti di pausa, riflettere prima di accettare una richiesta o provare a esprimere con maggiore chiarezza ciò che si sente.

Anche semplicemente chiedersi: “Cosa voglio davvero in questo momento?” può rappresentare un primo passo importante verso un maggiore equilibrio.

Col tempo, questo processo permette di costruire relazioni più autentiche, in cui non è necessario sacrificarsi continuamente per essere accettati.

Conclusioni

La fatica di piacere a tutti è qualcosa che molte persone sperimentano, spesso senza rendersene pienamente conto. Col tempo, però, può diventare una fonte significativa di stress e di allontanamento da sé stessi.

Imparare a riconoscere questo meccanismo è il primo passo per iniziare a cambiare prospettiva. Non si tratta di smettere di essere disponibili o attenti agli altri, ma di trovare un equilibrio più sano tra ciò che si dà e ciò che si riceve.

Mettere confini richiede tempo, pratica e consapevolezza, ma rappresenta un passaggio fondamentale per costruire relazioni più equilibrate e una maggiore stabilità interiore.

Quando si inizia a dare valore anche ai propri bisogni, cambia il modo di stare nelle relazioni e, soprattutto, cambia il modo di stare con se stessi.

Se ti riconosci in queste dinamiche e senti la difficoltà di mettere confini o di gestire il bisogno di approvazione, un percorso di counseling può aiutarti a comprendere meglio questi schemi e a sviluppare modalità più autentiche e sostenibili di relazione con te stesso e con gli altri.

Puoi scrivermi all'indirizzo granieriludovica@gmail.com o richiedere una prima consulenza gratuita.

Ludovica Granieri
Logopedista e Counselor

