

D M POSSO AIUTARTI?

PRIVATO

Come reagisci a un rifiuto?

Il no delude sempre. Ma può diventare il punto di partenza per un cambiamento o un momento di crescita personale. Ce lo spiegano due esperte

di Ilaria Amato — [@ilariaamato](#)

A noi donne i no pesano molto. «Perché, a differenza degli uomini, anziché tenerli circoscritti all'ambito del rifiuto, tendiamo a viverli come un giudizio su di noi, un segno di disistima» spiega la psicoterapeuta Monica Morganti, autrice del libro *Gestire la rabbia* (Franco Angeli editore). «Certo, non reagiamo tutte allo stesso modo: a volte abbozziamo, altre perdiamo le staffe ma, in ogni caso, dentro di noi proviamo sempre dolore e rabbia». Ecco allora una guida per affrontare al meglio un rifiuto nelle situazioni più comuni.

CHIEDI L'AUMENTO E TI VIENE NEGATO

«La reazione è direttamente proporzionale al valore che dai a denaro e potere» sostiene la psicoterapeuta Monica Morganti. «Se la carriera è in cima alla tua scala di valori, se è la principale fonte di soddisfazione, il colpo sarà durissimo. Mentre chi ha un'esistenza piena e realizzata negli affetti, sarà di certo meno travolta dal no». Puoi capire questa differenza dalla reazione emotiva che senti dentro: se è violenta ed eccessiva, forse devi cambiare qualcosa nella tua vita. «Nel frattempo, però, non avere ottenuto la promozione per cui ti sei tanto impegnata è una batosta e, per reazione, te la devi prendere con qualcuno» commenta la psicoterapeuta Mariavittoria Giusti. «Di solito

quel qualcuno sei tu, per cui continui a rimuginare sugli errori che pensi di aver commesso («Ho sbagliato momento»; «Ho sbagliato il tono»). In alternativa, è il capo che, improvvisamente, viene visto come un tiranno crudele». Il trucco per uscirne? «Con un'immagine: il rifiuto è come una porta che si chiude, ma non ermeticamente. Uno spiraglio rimane aperto e su quello si può lavorare. Mentre, nel caso il no sia stato categorico e l'azienda non offra prospettive di crescita, è ora di guardarti intorno. E, al posto di subire il rifiuto, sarai tu a chiudere quella porta».

Da evitare «Uscire dall'ufficio del capo sbattendo la porta o mettersi in malattia per una settimana sono reazioni scomposte che non ottengono risultati positivi ma peggiorano la situazione» afferma Monica Morganti. «Sul lavoro bisogna sempre fare buon viso a cattivo gioco. Per sfogarsi, ci sarà tempo nella vita privata, con i propri cari».

PENSAVI DI PIACERE A UN UOMO, MA HAI PRESO UNA CANTONATA

Ti eri illusa di piacergli, hai preso il coraggio e ti sei buttata. Peccato che ti eri proprio sbagliata e avevi frainteso dei segnali. E lui te l'ha detto. La delusione è cocente e vorresti scomparire. «Capita di sbagliarsi. E, anche se fa male, in questi casi cambiare prospettiva è di grande aiuto» suggerisce la psicoterapeuta Monica Morganti. «Il primo pensiero dev'essere che non siamo noi

SUCCEDE ANCHE AI PIÙ GRANDI

«Primo, per sapere: deve essere proprio una balena? Capisco che sia un ottimo espediente narrativo, ma vorremmo che l'antagonista avesse un aspetto potenzialmente più popolare tra i giovani lettori» così scriveva l'editore Betley & Son a Herman Melville che, nel 1851, gli aveva mandato il manoscritto di *Moby Dick*.

TLP/JACK BELLI



Fare buon viso a cattivo gioco è un atto che porta gli altri a vederci sotto una luce nuova.

SE TI SENTI OFFESA FAI COSÌ

Vivere in pace anche dopo un rifiuto? Secondo la psicoterapeuta Bärbel Wardetzki, si può. Nel suo saggio *Pronto soccorso per l'anima offesa* (Urta), per esempio consiglia: «Mettere nero su bianco ciò che si prova è utile perché soddisfa le esigenze narcisistiche dell'offeso. E disinnesca la voglia di fare la vittima».

Un dolore vero. Lo dice la scienza

E non per modo di dire. Una ricerca condotta dall'Università del Michigan ha dimostrato che, quando veniamo rifiutati, nel cervello si attivano le stesse aree che entrano in funzione nel caso di un dolore acuto, come una scottatura o una bastonata.

come persone a non piacergli. Semplicemente, l'altro vuole qualcosa di diverso. Magari noi cercavamo una storia seria e lui non vuole alcun impegno. Senza una base comune, è davvero difficile costruire una coppia felice».

Da evitare «Il vittimismo a oltranza, come se il suo amore ci spettasse di diritto» spiega Mariavittoria Giusti. «Oltretutto cercando di farlo sentire in colpa, non riuscirai certo a renderti più interessante ai suoi occhi».

TUO FIGLIO PREFERISCE USCIRE SENZA DI TE

«Una cosa del genere lascia una mamma delusa e amareggiata. E ci si chiede: "È arrabbiato con me?", "Mi giudica noiosa?"» spiega la psicoterapeuta Giusti. «Invece di indugiare in questi pensieri, occorre trasformare il rifiuto in una occasione di educazione. Perché se un figlio vede che la madre accetta con serenità un no, sarà più capace di costruirsi la vita a modo suo e non per compiacere le aspettative altrui». **Da evitare** «Frase come: "Ci sono rimasta male" servono solo ad alimentare inutili sensi di colpa che complicano i rapporti: l'amore di un figlio è un dono, non una pretesa» conclude la psicoterapeuta Monica Morganti.

LA TUA AMICA NEL WEEKEND VUOLE VEDERE ALTRE PERSONE

«Sulle amiche noi donne contiamo molto e ci aspettiamo presenza, comprensione, complicità» osserva Mariavittoria Giusti. «Per questo un rifiuto da parte loro è sempre difficile da digerire. E può raffreddare i rapporti. Il consiglio è di non fare commenti, a meno che ci siano margini per far cambiare idea. Altrimenti è meglio rispettare la scelta senza farla pesare». **Da evitare** La reazione peggiore? Tenere il muso. «È un atteggiamento infantile e crea un clima di ostilità che, alla lunga, potrebbe minare i rapporti» continua l'esperta. «Meglio un pizzico di leggerezza. Per esempio, una frase come: "Vorrà dire che finalmente mi deciderò a fare il cambio di stagione, visto che siamo a dicembre". Una battuta aiuta a stemperare la delusione e non mette a rischio l'amicizia».