

Corpo e mente

Dal film *The Truman show* (1998)



RELAZIONI

Un po' troppo gentili e accomodanti

Anna van den Breemer, de Volkskrant, Paesi Bassi

Le persone che vogliono sempre accontentare gli altri spesso finiscono per danneggiare se stesse. Qualche consiglio per riconoscere questo modo di essere e imparare a dire di no

"Se posso arrivare alle 12? Ma certo! Devo portare 300 dollari in valuta straniera? Nessun problema! Poi prometto a un'amica di aiutarla a traslocare, arrivo in ritardo perché ho accettato anche di occuparmi del coniglio malato di un'altra amica e finisco per deludere tutti? Ovvio!" In un post su LinkedIn l'attrice e regista Lena Dunham ha ammesso di essere sempre pronta a compiacere le altre persone senza saper dire di no (*people pleaser*) e ha raccontato che sta cercando di smettere.

Di primo acchito essere molto gentili può sembrare lodevole. Ma il comportamento *pleaser* va oltre, non è solo essere conviviali o premurosi. "Compiacere gli altri a tutti i costi non è un carattere inna-

to, è un comportamento problematico appreso, che fa soffrire chi lo mette in atto", afferma la psicologa Saskia de Bel, autrice di *De perfecte pleaser*. A lungo andare queste persone si sentono sopraffatte e spesso sviluppano disturbi psicosomatici come mal di testa, problemi intestinali e mal di schiena.

"Interpretano continuamente i pensieri delle altre persone, riferendoli in modo negativo a se stesse", spiega De Bel. Il vicino cammina di pessimo umore verso la sua auto senza salutare? Il *pleaser* pensa subito: ce l'ha con me perché ho fatto qualcosa di sbagliato.

Una supposizione che raramente viene verificata, portando a una distorsione della realtà.

Quarta reazione

Nel suo libro *Are you mad at me? How to stop focusing on what others think and start living for you* (Ce l'hai con me? Come smettere di concentrarti su ciò che pensano gli altri e cominciare a vivere per te stesso), la psicoterapeuta statunitense Meg Josephson descrive una quarta reazione allo stress, oltre a combattimento

(*fight*), fuga (*flight*) e paralisi (*freezing*): *fawning*, ossia compiacere. Il termine è stato introdotto nel 2013 dallo psicologo Pete Walker nel suo libro *Complex PTSD: from surviving to thriving. A guide and map for recovering from childhood trauma* (Ptd complesso: dalla sopravvivenza alla rinascita. Una guida e una mappa per guarire dai traumi dell'infanzia).

"Lo sforzo di compiacere avviene quando le persone sono estremamente attente allo stato d'animo altrui e si adattano per accontentare tutti in modo da potersi sentire al sicuro", scrive Josephson. "Non servono grosse minacce, è sufficiente che il capo le tratti un po' freddamente o un'amica non risponda a un messaggio".

Il *fawning* è molto meno conosciuto rispetto alle altre tre reazioni al trauma. Secondo gli esperti il motivo è che il comportamento che ne consegue è spesso considerato positivo ed è addirittura premiato. "Le donne, in particolare, sono condizionate a dare e a scusarsi molto" scrive Josephson. "Abbiamo imparato che dobbiamo essere brave bambine, ragazze in gamba e che dobbiamo andare d'accordo con tutti".

Le ricerche confermano che le donne si scusano più spesso. Il settimanale *Time* ha pubblicato un articolo intitolato *Self-silencing is making women sick* (L'autocensura sta facendo ammalare le donne) su alcuni studi in cui si dimostra che esprimono meno le loro opinioni rispetto agli uomini e che questo le porta a sviluppare malessere mentale e fisico.

Porre dei limiti

Come si riconosce la differenza tra l'essere semplicemente disponibili e l'essere compiacenti? "Nel *fawning* il piacere altrui viene prima del proprio benessere", sostiene Josephson, che nel suo libro distingue la cortesia dalla gentilezza. La prima riguarda come ti vedono gli altri: fai qualcosa per essere etichettato come "buono". Mostrare gentilezza ha invece a che fare con l'autenticità: fai qualcosa perché senti che è giusto.

Spesso i *pleasers* non sanno bene cosa vogliono. Non colgono i segnali del loro corpo e hanno difficoltà a prendere decisioni. Per questo De Bel assegna ai suoi pazienti il compito di chiedersi un paio di volte al giorno: cosa voglio adesso? Per esempio quando si tratta di decidere se

Chi vuole smettere di compiacere gli altri deve imparare a gestire il disagio che si prova nel deluderli

andare a piedi o prendere l'autobus. In quale ristorante mangiare. Se fare la spesa subito o più tardi.

Poi si passa a esercitarsi a porre dei limiti. Mettiamo che un'amica ti chieda di andare a cena fuori ma tu sia stanca morta. "Pensa ad alta voce. Rendi l'altro partecipe dei tuoi pensieri. Prova. Non c'è bisogno di formulare frasi complete e perfette", consiglia De Bel. "Per esempio potresti dire: mi piace un sacco uscire con te, ma ora non me la sento. In questo momento è troppo per me, rimandiamo di qualche settimana?".

I *pleaser* di solito tacciono, irritandosi per molte cose. "Mettere costantemente da parte i propri bisogni può portare a sviluppare risentimento", afferma De Bel, "e a sbottare dicendo cose tipo 'tu pensi sempre solo a te stesso', che di solito non vengono accolte bene. Sarebbe meglio essere chiari e diretti".

È un errore, spiega la psicoterapeuta, pensare che si diventi improvvisamente scortesi se si smette di compiacere gli altri. "Al contrario, questo porta a relazioni più sincere e profonde. Con il *fawning* si è in modalità di sopravvivenza, si tengono le persone a distanza e si evitano le conversazioni difficili".

Chi vuole smettere di compiacere gli altri deve imparare a gestire il disagio che si prova nel deluderli, dice la psicoterapeuta. "Fai una pausa prima di rispondere a una richiesta". Esercitati con un amico comprensivo, non con tua madre se è una persona imprevedibile. "È come entrare in mare piano piano invece di tuffarsi subito", continua Josephson. "Se vai troppo in fretta, il tuo sistema nervoso tornerà immediatamente al vecchio schema".

L'attrice Lena Dunham ha cominciato a dire di no più spesso e, con sua grande sorpresa, la reazione delle persone è stata positiva. "Lo capiscono", ha scritto. "E da quei no sono nati anche nuovi sì. Buffo, vero?". ♦ vf