

LBRIS

We know
books



Michelle Elman

ILUSTRĂȚII DE SARA TOMATE

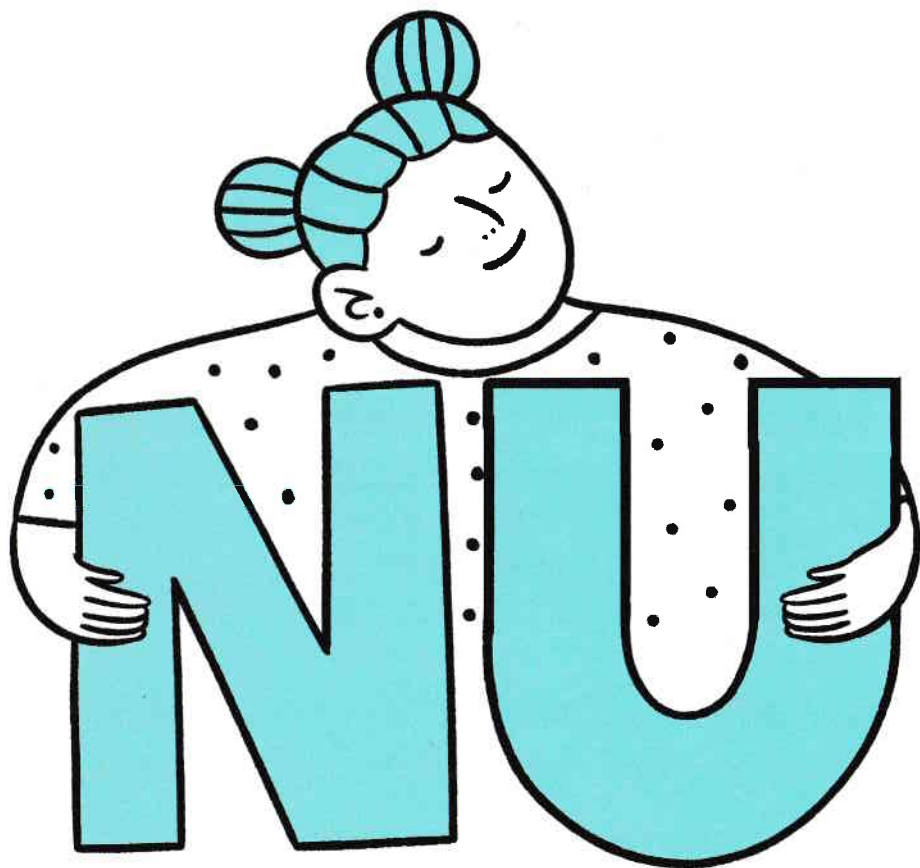
Cum

să Spui



Introducere: „Nu” este de acum cel mai bun prieten al tău!	9
Capitolul 1: Cum să spui „nu” prietenilor	25
Nu sunt Soarele, deci nu pot fi centrul universului tău.....	27
Sunt perfect exact așa cum sunt.....	39
Nu sunt preșul tău!.....	45
Capitolul 2: Cum să spui „nu” online	57
Nu-mi pasă ce ai mâncat la micul-dejun!.....	60
Lumea reală este mai importantă decât lumea virtuală.....	74
Refuz să aștept bifele albastre de validare.....	84
Capitolul 3: Cum să spui „nu” familiei	97
Frații: colegii de apartament pe care nu ți i-ai dorit niciodată.....	100
R-E-S-P-E-C-T: dă-ți seama cât e de important pentru mine!.....	104
Nu e treaba mea, nu e problema mea.....	117
Capitolul 4: Cum să spui „nu” la școală	127
Doar monștrii țipă!.....	128
Ce-i făcut e bun făcut.....	134
Timpul meu este prețios!.....	142
Muncești mult, te joci mult.....	146

Capitolul 5: Nu, acesta este corpul meu	153
Nu-mi plac îmbrățișările.....	155
Primul tău sărut.....	164
Dacă nu e un „da” categoric, atunci e „nu”!.....	170
Capitolul 6: Nu, așa sunt eu	177
Lumea este podiumul meu.....	178
Apără-ți corpul.....	190
Capitolul 7: Începe să spui „nu”	203
În niciun caz! Nu mai vreau! Nu eu! Nu acum!.....	204
Gata cu fraierii care-i mulțumesc pe toți!.....	212
„Nu” înseamnă „nu”.....	220
„Nu” îți stă bine!.....	224
Un ultim cuvânt din partea mea (și nu e „NU”!)	231
Mulțumiri.....	234
Index.....	236



Introducere

**„Nu” este de
acum cel mai
bun prieten
al tău!**

Nu e ușor să fii tânăr. Întrebați dacă s-ar întoarce în perioada adolescenței, majoritatea adulților ar răspunde cu un mare și ferm „nu”, un „nu” categoric. Cea mai rea parte este că... pare că n-ai voie niciodată să spui „nu”.



Au fost foarte multe momente în copilărie când mi-aș fi dorit să pot striga „NU” de pe acoperiș:

- Când eu și colegile mele din școala primară eram puse să ne schimbăm în fața băieților înainte de ora de sport.
- Când fratele meu dădea buzna la mine în cameră, dar eu voiam să fiu lăsată în pace. Apoi, eram certată pentru că încuiam ușa.
- Când prietenii mei puneau presiune pe mine să fac ceva inconfortabil, iar eu voiam să par de gașcă.
- Când eram pusă să fac lucruri care mi se păreau nedrepte și, când întrebam de ce trebuie să le fac, auzeam doar „ești prea tânără ca să înțelegi” sau „pentru că așa spun eu”.

Când aud astfel de lucruri, încă îmi vine să-mi dau ochii peste cap. Pur și simplu nu are sens! La vârsta ta, ești îndeajuns de inteligent, de descurcăreț și ai deja opinii, dar încă nu ai autonomie.

Autonomie: calitatea de a fi independent, liber și de a acționa individual.

Asta-ți dorești, nu-i așa? Nu vrei să fii doar un actor în propria viață, vrei să fii regizorul! Când ești actor, trebuie să asculți când ți se spune: „**FĂRĂ TELEFOANE PE PLATOU!**”, dar când ești regizor, poți să-ți faci propria regulă legată de telefoane. Ca actor, ți se spune ce trebuie să faci cu corpul tău și unde să mergi. Fii regizorul și alege tu direcția! Viața ta ar trebui să fie filmul **TĂU**, platoul **TĂU** și alegerea **TA!**

Când ești tânăr poți gândi liber, dar nu te bucuri de **libertatea** pe care o ai ca adult. Alegerile îți sunt limitate și foarte rar ai control asupra lor. Nu poți să decizi unde locuiești, la ce școală mergi și poate nici măcar ce mănânci la cină! Toată lumea pare să-ți neglijeze opinia, pentru că „ești prea tânăr ca să înțelegi”. Cam arogant, nu-i așa? Știi bine ce gândești și ce simți, însă ți se spune constant că „ești doar un copil”. Asta este frustrant și te poate face să te simți **neajutorat, fără speranță și neputincios**. Toată lumea îți spune „nu”, dar, imediat cum folosești și tu același cuvânt, lumea întoarce capul. Nu e deloc corect!

Peste câțiva ani, ești aruncat din școală (locul unde trebuie să faci totul exact așa cum ți se spune) în viața de adult, unde toată lumea se așteaptă să știi cine ești, ce vrei și ce-ți dorești de la viață. Așadar, la un moment dat **regulile se schimbă** și **NIMENI** nu ți le explică pe cele noi! Doar că regulile nu se schimbă peste noapte. Mai întâi, trebuie să treci printr-o perioadă întunecată, neclară și complicată numită maturizare.

Aceștia sunt anii prin care este cel mai dificil să navighezi. Maturizarea este ca un câmp minat. Trebuie să navighezi printre prieteni noi, profesori noi și schimbări ale corpului. Orele din zi parcă nu-ți ajung niciodată, oamenii se sărută și, dintr-odată, toată lumea își postează

micul-dejun pe internet?! Dacă ți-ai luat cartea aceasta, presupun că treci și tu acum prin acești ani. În primul rând, vreau să-ți spun că dai într-adevăr tot ce-i mai bun din tine. În al doilea rând, vreau să știi că **ai dreptul să spui „nu”**. De fapt, eu sunt aici ca să-ți ofer un abonament pe viață la cuvântul „**NU**”. (Iar dacă citești cartea în calitate de părinte sau profesor, îți promit din toată inima că voi vorbi atât despre când este în regulă să spui „nu”, cât și despre când trebuie să-i asculți pe cei care îți spun „nu”. Deci nu-ți face griji!)

Mi-a luat mulți ani să-mi găsesc propria voce și am realizat abia acum că am avut dintotdeauna puterea de a spune „nu”, dar, în copilărie, când mă foloseam de ea, oamenii îmi spuneau că sunt „**dificilă**” și „**incăpățânată**”. Ce e în neregulă cu a ști ce vrei și ce nu vrei? În momentul în care începi să folosești „nu”, preiei controlul! Nu trebuie să-i mulțumești pe toți. Nu trebuie să spui „da” ca să-i faci pe oameni să te placă mai mult. Oamenii care te iubesc nu se vor îndepărta de tine dacă spui „nu”.

Și dacă cineva îți spune contrariul? Ei bine, asta înseamnă că-ți vinde o

MINCIUNĂ
gogonată.

Ai voie să spui „nu”.

Cheia pentru a-ți folosi puterea de a spune „nu” este capacitatea de a rosti acest cuvânt monosilabic **imediat** – într-un mod ferm, încrezător și justificat. Dacă nu folosești corect cuvântul „nu”, atunci nu doar că devine foarte greu să-i faci pe alții să înțeleagă ce gândești și ce simți, dar și **„da”-ul tău va avea mai puțină însemnătate.**

Fii sincer cu tine însuși. Care este de fapt motivul pentru care spui „DA”?

Da

la petrecere, pentru că vrei să mergi **sau**

Da

pentru că nu vrei să te simți exclus?

Da

atunci când sună telefonul, pentru că vrei să vorbești **sau**

Da

pentru că nu vrei să rănești sentimentele nimănui?

Da

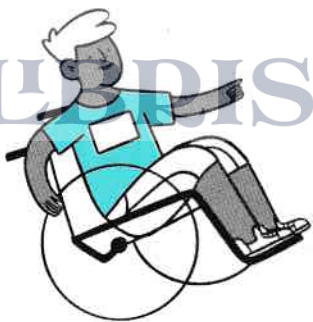
la îmbrățișări, pentru că-ți plac **sau**

Da

pentru că nu vrei să fii nepoliticos?

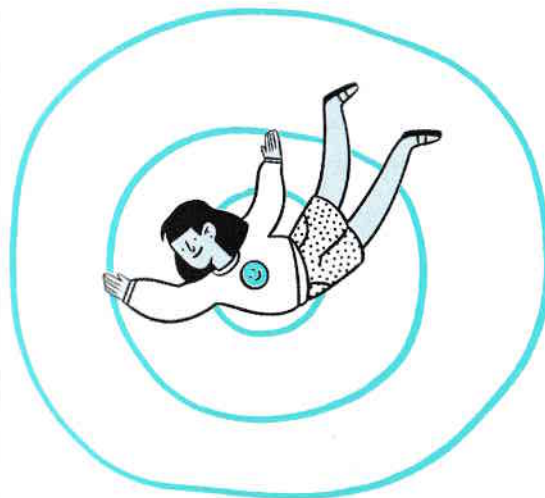
Când eram adolescentă, îmi doream atât de mult să fiu pe placul celorlalți, încât spuneam tot timpul „da”. Faptul că nu-mi plăcea de mine făcea lucrurile și mai dificile. Credeam că sunt urâtă, plictisitoare și nepopulară, așa că am încercat să-i fac pe ceilalți să mă placă, fiindu-le „folositoare”. Dacă aveau nevoie de cineva care să-i ajute cu temele, o făceam. Dacă oamenii erau răi cu mine, nu mă deranja (plângeam mai târziu!) și, dacă nu eram invitată undeva, era în regulă – spuneam că n-aș fi vrut să merg oricum. Credeam că așa îmi pot face mai mulți prieteni, dar asta a însemnat doar că nu am fost niciodată tratată corect nici de către mine, nici de către ceilalți.

***Dar apoi am
descoperit
limitele.***



Limitele sunt modul prin care le spunem celorlalți cum să ne trateze. Dacă-i lași pe oameni să profite de tine, o vor face. Acest lucru însă nu-i va face să te placă sau să te respecte mai mult, iar tu vei avea o părere și mai proastă despre tine.

Limitele sunt liniile dintre cine suntem și cine ar vrea lumea să fim.



Limitele sunt ca un scut invizibil care te protejează. Poți să-ți cobori scutul când simți că cineva este inofensiv, de încredere și bun, iar dacă cineva e răutăcios, îl poți ridica la loc! Limitele pe care le impui sunt ca butonul de blocare al telefonului în viața reală.

Limitele sunt modalitatea prin care arătăm lumii ce putem accepta și ce nu. Pentru asta, **trebuie să putem spune „nu”**. „Nu” este prima limită pe care o învățăm. „Nu” este cuvântul meu preferat, chiar dacă ni s-a spus mereu că „da” este cuvântul distractiv.

