

Numero 2

29 Luglio 2026

Due parole di apertura

Dire di no sembra un gesto semplice. In realtà, per molte persone, è uno dei gesti psichici più difficili.

C'è chi teme di deludere, chi ha paura di essere considerato egoista, chi confonde la disponibilità con il valore personale, chi si accorge troppo tardi di aver detto sì quando, dentro di sé, avrebbe voluto dire no.

Il confine non riguarda solo il comportamento esterno. Non è soltanto una frase pronunciata con fermezza o una strategia di comunicazione.

È una funzione psichica più profonda che ci permette di distinguere ciò che ci appartiene da ciò che ci invade, ciò che possiamo offrire da ciò che ci esaurisce, ciò che è responsabilità da ciò che è colpa.

In questo numero proviamo a guardare il confine non come un muro ma come una soglia viva.

SempliceMente

Capire la mente senza complicarla

L'obiettivo di questo spazio mensile è esplorare la complessità del funzionamento psichico con rigore clinico e in un linguaggio accessibile. Questa newsletter non è un surrogato di un consulto medico o psicoterapeutico, né un ricettario di soluzioni rapide. È uno strumento di psicoeducazione, pensato per fornire chiavi di lettura su come il nostro organismo elabora l'esperienza.



Tornare a sé stessi è un gesto quotidiano.

Un libro per ritrovare presenza, equilibrio e direzione.

101 pratiche ispirate a neuroscienze, comportamento e trasformazione interiore.

FABIO PICCINI
Analisi junghiana, Neuroscienze, Psichiatria Nutrizionale

Il libro propone 101 mini-esercizi quotidiani per tornare a sé stessi e riprendere contatto con la propria anima.

MENTE	EMOZIONI	RELAZIONI	CORPO	ABITUDINI	SIGNIFICATO
Allenare l'attenzione, la chiarezza e la concentrazione per pensare meglio e con maggiore lucidità.	Riconoscere, accogliere e regolare le emozioni per ritrovare equilibrio e stabilità interiore.	Comunicare con autenticità, costruire legami sani e coltivare relazioni che nutrono la vita.	Prendersi cura del corpo come alleato prezioso per energia, salute e benessere psicofisico.	Creare routine semplici e sostenibili che generano cambiamento reale e duraturo.	Ritrovare ciò che conta davvero e dare direzione alle proprie giornate e alle proprie scelte.



L'AUTORE
FABIO PICCINI

Medico, psichiatra e divulgatore.
Da anni si occupa di psichiatria nutrizionale, neuroscienze e scienza del comportamento, con un approccio integrato che unisce rigore scientifico e applicazioni pratiche.

I suoi libri aiutano migliaia di lettori a comprendere meglio la mente umana e a vivere con più consapevolezza, equilibrio e libertà interiore.

“Non esiste una formula magica. Esistono piccoli gesti quotidiani che cambiano lentamente la direzione di una vita.”

Fabio Piccini

Tema del mese

Il confine: perché dire no è una funzione psichica

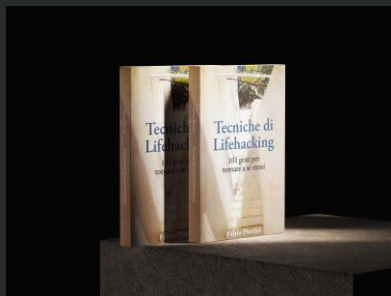
Nella vita quotidiana siamo continuamente investiti dalle richieste degli altri: messaggi, aspettative, bisogni, urgenze, pressioni esplicite o silenziose. Alcune richieste sono legittime. Altre sono eccessive. Altre ancora lo diventano perché arrivano quando non abbiamo più spazio interiore per accoglierle.

Dire no, allora, non significa semplicemente opporsi. Significa riconoscere un limite.

Il limite è una delle strutture fondamentali della vita psichica. Senza limite non esiste forma. Senza confine non esiste identità. Se tutto entra, se ogni bisogno altrui diventa automaticamente un nostro compito, a poco a poco perdiamo il contatto con ciò che sentiamo davvero.

Molte persone non soffrono perché mancano di generosità, ma perché non riescono a regolarla. Offrono ascolto, tempo, presenza, energia. Lo fanno spesso con sincerità. Ma se non esiste un confine, anche ciò che nasce come cura può trasformarsi in esaurimento.

Il punto non è diventare freddi o indifferenti. Il punto è distinguere tra apertura e invasione.



Hai visto il nuovo libro?

<https://www.amazon.it/dp/B0H1QK83X1/>

Una relazione sana non richiede che una persona si annulli per far posto all'altra. Richiede la possibilità di restare presenti senza dissolversi. Posso ascoltarti senza farmi carico di tutto. Posso volerti bene senza obbedire a ogni tua aspettativa. Posso comprendere il tuo dolore senza rinunciare al mio equilibrio.

Per questo il no, quando è ben posto, non distrugge necessariamente le relazioni. Anzi, le rende più vere.

Naturalmente, per molte persone dire no non è soltanto difficile: è addirittura minaccioso. Il corpo reagisce come se stesse accadendo qualcosa di pericoloso. Compare tensione, senso di colpa, paura delle conseguenze: "Si arrabbierà", "Penserà che sono egoista", "Non mi vorrà più".

In questi casi il confine non è vissuto come una protezione, ma come una colpa. Accade spesso quando, nella storia personale, la relazione è stata associata all'adattamento. Se abbiamo imparato che essere accettati significa non disturbare, non contraddire, non chiedere troppo, da adulti possiamo continuare a comportarci come se ogni no mettesse a rischio il legame.

Così nasce una forma sottile di prigionia relazionale: non dico sì perché lo scelgo, ma perché temo le conseguenze del mio no.



A lungo andare, questa dinamica genera risentimento. La persona appare disponibile, ma interiormente si sente usata, non vista, data per scontata. Spesso l'altro non percepisce il confine violato, perché quel confine non è mai stato espresso. Il corpo però lo sa. Lo segnala con irritabilità, stanchezza, chiusura, freddezza improvvisa, desiderio di fuga.

Il confine, quindi, non serve solo a proteggere sé stessi. Serve anche a rendere più chiara la relazione.

Un sì autentico ha bisogno della possibilità di un no. Se non posso dire di no, anche il mio sì perde valore: diventa adattamento, paura, automatismo. Quando posso scegliere, invece, la disponibilità torna a essere un gesto libero. Dire no non significa sempre chiudere. A volte significa solo evidenziare un confine che non va usato come arma; che non è una dichiarazione di superiorità, né un modo elegante per evitare ogni coinvolgimento.

Attenzione, esistono no difensivi, rigidi, punitivi. Esistono confini che non proteggono, ma isolano.

Un confine maturo non nasce dal disprezzo dell'altro. Nasce dal rispetto della nostra realtà interiore.

La realtà è che non possiamo essere sempre disponibili, calmi, accoglienti, capaci. Non possiamo salvare chi non vuole essere aiutato. Non possiamo

Teniamoci in contatto

Dr. Fabio Piccini

Località Guarniente 5

52100 Arezzo

Telefono

+39.335.595.3955

Sito Web

<https://www.fabiopiccini.com>

Mail

piccini@anoressia-bulimia.it

sostituirci alla responsabilità altrui. Non possiamo pagare con il corpo e con la mente il prezzo di relazioni costruite sulla nostra rinuncia.

Il confine comincia proprio lì, nel punto in cui smettiamo di negare ciò che sentiamo. Non ogni fastidio significa che dobbiamo dire di no. Non ogni limite percepito va affrontato immediatamente. Ma ogni segnale merita ascolto.

La maturità consiste nel distinguere. Questa è una fatica necessaria o una violazione reiterata? Sto evitando una responsabilità o sto proteggendo una parte essenziale di me? Sto dicendo no per paura, o per restare integro?

Il confine non è l'opposto della relazione. È una delle condizioni che la rendono possibile senza trasformarla in fusione, dipendenza o sacrificio silenzioso.

Dire no, quando serve, significa permettere all'amore, alla cura e alla presenza di non diventare forme mascherate di autoannullamento.

A volte, proteggere il confine è il modo più onesto per restare davvero in relazione con le persone significative della nostra vita.

Spunti di auto-osservazione

Nei prossimi giorni, prova a osservare il confine nei piccoli gesti quotidiani.

1. **Sul sì automatico:** in quali situazioni dico sì prima ancora di chiedermi se posso, se voglio, o se ho energia?
2. **Sul corpo:** quando una richiesta mi pesa, qual è il primo segnale fisico che compare?
3. **Sulla colpa:** che cosa temo possa accadere se dico di no? Delusione, conflitto, rifiuto, giudizio, perdita del legame?
4. **Sulla responsabilità:** sto rispondendo a un bisogno reale dell'altro o sto cercando di evitare il disagio di vederlo frustrato?
5. **Sulla libertà del sì:** quali disponibilità nella mia vita sono scelte autentiche e quali, invece, sono diventate obblighi silenziosi?

Spazio per operatori della salute mentale

Il tema del confine attraversa molti quadri clinici e relazionali. Può manifestarsi come compiacenza, iperadattamento, evitamento del conflitto, senso di colpa per la separazione, difficoltà assertive, ma anche come ritiro, rigidità difensiva o incapacità di tollerare la dipendenza reciproca.

In una prospettiva clinica integrata, è utile distinguere tra confini fragili, rigidi e flessibili. I primi espongono la persona all'invasione e all'assunzione di responsabilità eccessive. I secondi proteggono dal contatto, ma possono impedire l'intimità e la cooperazione. I confini flessibili consentono invece la modulazione: apertura quando possibile, protezione quando necessaria.

Particolare attenzione meritano le storie di attaccamento ansioso, i contesti familiari invischiati, le esperienze traumatiche, le dinamiche di dipendenza affettiva, i pattern di parentificazione e le organizzazioni di personalità al limite nelle quali il no viene vissuto come minaccia al legame o come attacco all'altro.

Il lavoro terapeutico può aiutare il paziente a riconoscere i segnali precoci di invasione, a distinguere tra colpa e responsabilità, a tollerare la delusione altrui e a sviluppare una forma di assertività non aggressiva. In questo senso, il confine non è soltanto una competenza comunicativa, ma anche una funzione regolativa e identitaria.