

# Perché nessuno mi vuole?



**Valter Viglietti**

**Psico Felicità**

La felicità si può imparare

[www.psicofelicità.blogspot.it](http://www.psicofelicità.blogspot.it)

# Perché nessuno mi vuole?

"Perché nessuno mi vuole?" è una domanda che sento spesso in giro, da persone che sembrano non trovare mai qualcuno che li ami, li apprezzi o li desideri. D'altronde, molti anni fa questo affliggeva anche me: desideravo sempre donne che mi rifiutavano, e sembrava che nessuna mi volesse; così, ovviamente, mi sentivo privo di valore e disperato.

## La convinzione di non valere

Il problema principale di quando veniamo rifiutati, infatti, è proprio di vedere il rifiuto come segno di **non valere nulla**: "Se a questa persona non interessò affatto, evidentemente non valgo", è la conclusione che sorge spontanea. Ma questo è ingannevole, perché trascura la componente soggettiva personale: *quando qualcuno ci rifiuta, **questo non riguarda il nostro valore**, riguarda i gusti dell'altra persona*. Perché [siamo tutti diversi](#) e abbiamo gusti e bisogni diversi, quindi *ogni persona ci vedrà - e valuterà - in modo differente*.

Per esempio, nella mia vita ho incontrato persone che mi adorano, persone a cui non interessò per nulla, e persino alcuni a cui risultò insopportabile: *ppure io sono sempre lo stesso! Cos'è che cambia? Cambiano le altre persone, e quello che piace o meno a loro. E' quindi ovvio che non posso basarmi sul giudizio altrui per conoscere il mio valore... perché ognuno mi darà un giudizio soggettivo e basato sulla propria visione*.

Questo è un tema ricorrente negli scritti di [Luigi Pirandello](#): abbiamo bisogno dello sguardo altrui per scoprire chi siamo ma, al tempo stesso, gli sguardi altrui non ci rimandano la nostra vera immagine, ma solo riflessi scollegati e confusi (come frammenti di uno specchio infranto). Una lettura intrigante e rivelatrice della dimensione umana, attuale ancor oggi.

## Identità debole e ricerca di valore

La convinzione di non valere a seguito di un rifiuto, avviene in particolare nelle persone con un'identità debole (l'identità è la consapevolezza di "chi sono io"). Se non ho chiaro chi sono, ovviamente non so nemmeno quanto valgo. Di conseguenza, costoro tendono a trovare fuori da sé, nelle opinioni e nei giudizi altrui, un senso di identità e valore; che però è fluttuante perché sempre soggetto al capriccio altrui. Queste persone sentono spesso il bisogno di sedurre, conquistare e/o ottenere l'approvazione altrui, proprio per sostenere la propria fragile identità.

## Nessuno può piacere a tutti

E' importante ricordare che *essere rifiutati può capitare a chiunque*: poiché [non si può piacere a tutti](#), ci sarà sempre qualcuno che non è interessato a noi - e, di nuovo, questo non indica che non abbiamo valore, ma solo che ognuno ha gusti diversi. Per quanto essere rifiutati - magari proprio da qualcuno che ci piace molto - è ovviamente doloroso, ricordiamoci che *è un evento normale, è parte della vita*; quindi non diamogli troppa importanza, passiamo oltre e cerchiamo qualcuno [che ci sappia apprezzare](#).

Ci può essere invece un problema reale quando subiamo **una serie** di rifiuti, o quando addirittura non incontriamo **mai nessuno** che ricambi il nostro interesse: in questo caso ci sono probabilmente delle cause sottostanti, che sarà bene identificare. Altrimenti c'è il rischio di [ripetere all'infinito gli stessi errori](#) senza uscirne.

---

## Perché veniamo rifiutati

Stabilito che l'essere rifiutati, in generale, non è indice di mancanza di valore, ci possiamo chiedere come mai questo succede. Spesso il problema non risiede in noi, ma nei nostri comportamenti: nel tipo di partner che vogliamo, nel luogo in cui lo cerchiamo, e nel modo in cui ci poniamo. Di seguito elenco alcune delle cause di rifiuto più comuni.

1. [Vogliamo qualcuno fuori dalla nostra portata](#)
2. [Non sappiamo cosa vogliamo davvero](#)
3. [Scegliamo persone che non ci apprezzano](#)
4. [Cerchiamo tra persone diverse da noi, o cerchiamo nel luogo sbagliato](#)
5. [Non ci esprimiamo, o ci manifestiamo in modo disarmonico](#)
6. [Non stimiamo noi stessi](#)
7. [Ignoranza e pregiudizi](#)
8. [Comportamenti distruttivi o respingenti](#)

---

### 1) Vogliamo qualcuno fuori dalla nostra portata

Un errore molto comune è quello di volere qualcuno che è fuori dalla nostra portata. Il problema, qui, è che non siamo tutti sullo stesso livello: ognuno ha un "[valore di mercato](#)" diverso, anche sul piano delle relazioni, e se puntiamo a qualcuno che ha un "valore" assai più elevato del nostro (perché è molto più bello, affascinante, talentuoso, colto o di classe), verremo ignorati perché quella persona sa di poter avere "di meglio".

Istintivamente tutti vorremmo "il meglio" dalla vita; questo vale anche nelle relazioni. Per questo le donne sognano il "**principe azzurro**" (l'uomo che ha tutto: bellezza, fascino, status e ricchezza), e gli uomini sono affascinati dalle **modelle** (che rappresentano un ideale di desiderabilità). E' quindi naturale essere attratti dalle persone più dotate, ma - ovviamente - anche costoro vogliono il meglio, e quindi le persone "normali" non hanno chance con loro. Può apparire ingiusto, ma [la vita funziona in modo "darwiniano"](#), competitivo, non è equa.

Se questo è il nostro errore, è necessario:

1. saper valutare correttamente il proprio "[valore relazionale](#)" (la maggior parte delle persone non ne è consapevole);
2. e rendersi conto che più "miriamo in alto", e meno avremo possibilità di successo.

Nulla ci vieta di tentare, certo, però dobbiamo essere consapevoli del rischio.

---

### 2) Non sappiamo cosa vogliamo davvero

Se alla domanda "Com'è il partner che desideri?" rispondete solo "*Bello/a, simpatico/a, intelligente, buono/a* (per le donne aggiungiamo '*Ricco*'), non avete detto nulla di significativo, è un **distillato di ovvietà**:

- **Bello/a**: che [tutti desiderano la bellezza](#) è scontato (vedi punto 1 precedente); (lo stesso vale per "Sexy, Attraente, Affascinante...").
- **Simpatico/a**: certo, chi vorrebbe stare con qualcuno antipatico?
- **Intelligente**: di nuovo, a chi piacerebbe stare con uno stupido?
- **Buono/a**: ancora, solo uno squilibrato vorrebbe avere vicino un malvagio.
- **Ricco**: come si dice, se è vero che i soldi non fanno la felicità, figuriamoci la miseria!

Quindi, se questa è la chiarezza che avete del vostro obiettivo sentimentale, significa che non sapete quello che davvero volete: a livello profondo, personale, come essere umano unico. E non è difficile capire che *quando non sappiamo bene cosa cerchiamo, è alquanto difficile trovarlo*. Inoltre, quando abbiamo le idee confuse in amore, tendiamo a seguire:

- l'attrazione istintiva: [gli impulsi ormonali](#), [la spinta evolutivista](#) - che non sono guide affidabili;
- oppure le opinioni altrui: quello che gli altri ritengono di valore, buono, giusto - che spesso **non** è la cosa migliore **per noi**.

Se non sappiamo bene cosa vogliamo, è bene fermarsi e indagare dentro di noi, alla ricerca dei nostri bisogni profondi. Altrimenti rischiamo di restare delle banderuole che si muovono alla cieca, cercando a caso (o seguendo priorità che non ci appartengono), navi alla deriva che non trovano il porto.

---

### 3) Scegliamo persone che non ci apprezzano

**Com'è una persona "giusta" per noi?** E' quella che, oltre a soddisfare i nostri bisogni:

- Apprezza come siamo
- Apprezza quello che possiamo offrirle
- Apprezza la nostra unicità
- Accetta i nostri difetti e mancanze

Costui è qualcuno che **sta davvero bene con noi** (e che ci ama per come siamo). Chi invece non ci apprezza in modo simile, non sarà mai un partner con cui poter essere in armonia: ci sarà sempre motivo di insoddisfazione e conflitto. E qualunque nostro sforzo difficilmente cambierà l'atteggiamento di qualcuno a cui, in pratica, **non piacciamo**. Stare dietro a persone che non ci apprezzano è quasi sempre una *totale perdita di tempo*: si spreca energia e risorse per qualcuno che [quasi mai ci ricambierà](#).

Però a volte siamo così presi da quello che vogliamo noi, che dimentichiamo di prestare attenzione a questa importante compatibilità. Ma [se l'oggetto del nostro desiderio non ci apprezza](#), non c'è da stupirsi che ci rifiuti: magari lui (o lei) ha tutto quello che noi vogliamo, ma noi non abbiamo quello che egli cerca, e quindi non potrà essere felice con noi.

Inoltre, se non consideriamo quello che possiamo offrire all'altro e se questo può renderlo felice o meno, è possibile che *siamo troppo concentrati egoisticamente solo su ciò che vogliamo noi*; trascuriamo di vedere l'altro come persona, vedendolo invece come "oggetto" al servizio dei nostri bisogni. Questo atteggiamento narcisistico provoca in genere un istintivo rifiuto - come è naturale (tutti vogliamo essere voluti come persone, non come oggetti).

Se questo è il nostro errore, quando andiamo verso una persona dovremmo considerare non solo quello che possiamo ricevere da lei, *ma anche i suoi bisogni e se siamo in grado di soddisfarli*.

---

### 4) Cerchiamo tra persone diverse da noi, o cerchiamo nel luogo sbagliato

A volte il problema è nel modo in cui cerchiamo:

- magari cerchiamo tra le persone "sbagliate" (cioè non in sintonia con noi);
- oppure cerchiamo nei posti sbagliati (dove le persone affini a noi non si trovano).

A volte non troviamo nessuno che ci vuole, perché cerchiamo fra persone non in sintonia con noi. Per esempio un ragazzo sensibile, intellettuale e introverso che cerchi in discoteca o in palestra, avrà poche chances di incontrare ragazze che lo apprezzino e lo capiscano; se invece frequentasse ambienti del tipo "club del libro", conferenze o corsi di lingue, le sue probabilità aumenterebbero.

Può essere che frequentiamo sempre gli stessi ambienti per abitudine, per pigrizia, o perché il luogo in cui viviamo non offre altro. Se però in questi ambienti non ci sono persone che hanno interessi e valori simili ai nostri, è facile che ci sentiamo sempre dei "pesci fuor d'acqua", o privi di attrattive. Ma, di nuovo, non siamo noi ad essere sbagliati, bensì è l'ambiente che non c'entra con noi.

Se ci sentiamo abitualmente "fuori posto", sarebbe bene provare a frequentare altri giri ed altre situazioni, facendo anche il punto sui nostri interessi, passioni ed obiettivi. Stare fra persone affini a noi aumenta di molto le possibilità di incontrare qualcuno che ci piaccia davvero, e che ci ricambi.

---

## 5) Non ci esprimiamo, o ci manifestiamo in modo disarmonico

Potremmo anche essere la persona migliore del mondo, ma se non esprimiamo quel che siamo (o lo facciamo in modo sgraziato), nessuno potrà accorgersene. Molte persone, vuoi per [timidezza](#), educazione o insicurezza, non esprimono le loro idee e personalità; si tengono tutto dentro, oppure si espongono poco per paura della disapprovazione, o - ancora - si conformano alle idee del gruppo, per non rischiare. In tutti questi casi, essi *vengono percepiti come persone amorfe, banali e insignificanti*.

Molti si fanno condizionare dal bisogno di piacere a tutti, o di non dispiacere a nessuno; ma non si rendono conto che [piacere a tutti è impossibile](#), e che il risultato è - di nuovo - suscitare indifferenza. Certo, così facendo non dispiacerete a nessuno... *ma nessuno vi troverà interessante*.

**Per risultare interessante**, è necessario [essere autentici](#), franchi ed esprimersi senza timore della reazione. Certo, in questo modo piaceremo ad alcuni e risulteremo antipatici ad altri; ma sarà comunque molto meglio che fare da "tappezzeria" e risultare invisibili. Inoltre, questo è un buon modo per stabilire con chi siamo in sintonia o meno.

Se siamo dominati dalle paure, oltre a tendere a non esprimerci, saremo anche preda di tensione e ansietà. Questo spesso provoca un senso di disagio in chi ci sta intorno, che tenderà a ritrarsi o escluderci. Se ci avviciniamo ad una persona che ci piace mentre siamo tesi e preoccupati per il risultato, difficilmente faremo una buona impressione. Può sembrare superficiale, ma il modo in cui ci poniamo ha un grande effetto sulle persone (sia nelle relazioni che altrove, per esempio sul lavoro).

Se soffriamo di forti paure o [ansia](#) grave, sarà bene affrontarle e cercare di superarle; magari facendoci aiutare da un terapeuta (psicologo, counselor...), oppure frequentando dei corsi, od anche leggendo libri su autostima e fiducia in se stessi.

---

## 6) Non stimiamo noi stessi

L'autostima è una specie di "pilastro" che sorregge l'intera personalità, e influenza grandemente tutto quello che riusciamo (o **non** riusciamo) a fare. E' un elemento fondamentale nelle relazioni, che non va assolutamente sottovalutato. Se non mi stimo, se io - per primo - credo di avere poco valore, crederò che nessuno può volermi per come sono; quindi, al primo segnale negativo (o ambiguo), concluderò che non ho speranze, fuggirò o saboterò i miei stessi tentativi di approccio. Di converso, se incontro qualcuno che mi vuole, mi sembrerà impossibile, quindi tenderò a non notare questa persona o a non credere al suo interesse.

Inoltre, secondo il principio psicologico per cui [tendiamo a far avverare quello in cui crediamo](#) (in inglese, "[Self-fulfilling prophecy](#)"), se credo di non valere nulla o di non essere desiderabile (o degno d'amore), tenderò a interessarmi a persone che non mi vogliono: in questo modo, confermerò la mia convinzione profonda. Questo comportamento può sembrare assurdo e illogico, ma molti dei nostri comportamenti (specialmente nelle aree emozionali, come le relazioni) sono guidati dall'inconscio, non dal pensiero razionale. Queste convinzioni negative tendono a rimanere a livello subconscio, perché sono assai dolorose; e più sono inconscie, più influenzano le nostre azioni.

**Quindi, la mancanza di autostima può essere la fonte primaria dei nostri fallimenti relazionali.**

- Se sentiamo di non credere in noi stessi,
- se tendiamo a scoraggiarci facilmente,
- ed anche se tendiamo a dare agli altri la colpa dei nostri insuccessi (questa è sovente una "strategia" per non ammettere la mancanza di autostima)

È importante essere onesti con se stessi ed ammettere questa fragilità (mentire a se stessi peggiora solo il problema). Anche in questo caso, l'aiuto di un terapeuta, corsi e libri di crescita personale, possono aiutarci a migliorare.

---

## 7) Ignoranza e pregiudizi

Tutti noi siamo "portatori" di ignoranza (nessuno può mai sapere tutto) e pregiudizi (idee false che ci sono state inculcate, magari nell'infanzia); e questi due limiti sono particolarmente forti [nei confronti del sesso opposto](#) - che spesso ci appare "alieno" e incomprensibile. Così, è facile cadere nelle trappole di luoghi comuni o stereotipi, che deformano il nostro giudizio e ci portano ad azioni inefficaci.

Se rimaniamo nell'ignoranza, tratteremo l'altro sesso come **a noi** piace essere trattati, dimenticando che [uomini e donne sono \(spesso\) diversi](#) (quindi i risultati saranno ben diversi da quel che ci aspettiamo). Se obbediamo ai pregiudizi, invece di cercare di conoscere davvero la persona che abbiamo davanti, gli applicheremo delle etichette (magari quelle più comode o rassicuranti): in questo modo non potremo mai stabilire con quella persona una comunicazione autentica (men che meno una relazione costruttiva).

- **Ignoranza:** i maschi che non capiscono le donne, che non conoscono le loro preferenze o il loro modo di pensare, le avvicinano in modi che le fanno allontanare, spesso inorridite; non hanno idea di come compiacerle, sedurle, farle star bene.  
Le femmine che non conoscono la mentalità dei maschi, fraintendono i loro segnali, non sanno cosa piace loro e rimangono confuse e frustrate quando le cose non funzionano.
- **Pregiudizi:** se credo a idee tipo "*Tutti gli uomini sono bugiardi*" oppure "*Le donne guardano solo i soldi*", è ovvio che mi avvicinerò ad essi con diffidenza e [aspettative distorte](#), falsando ogni approccio.

Per ogni uomo e donna è fondamentale [capire meglio "l'altra metà del cielo"](#): altrimenti, come potremo mai creare una relazione significativa con loro? Ci sono molti libri su questo argomento che spiegano le differenze di genere; uno di quelli che ho trovato più utile e piacevole, è "[Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere](#)" di John Gray (Sonzogno ed.)

---

## 8) Comportamenti distruttivi o respingenti

In alcuni casi, **il problema siamo proprio noi stessi**: magari abbiamo qualche tratto caratteriale o comportamento che i più trovano sgradevole o insopportabile, e che fa fuggire persone a cui, altrimenti, potremmo anche piacere. I seguenti comportamenti possono, con buona ragione, spingere lontano qualcuno, o far sì che non ci prenda nemmeno in considerazione:

- **Rabbia e aggressività** (eccessive o ingiustificate).
- **Negatività:** essere pesanti, sempre pessimisti e lamentarsi di continuo...
- **Stare male con se stessi:** non piacersi, detestarsi, provare disagio quando si è soli. Chi sta male con se stesso tende a "buttarsi" sugli altri per fuggire al proprio disagio, riversando su di essi ansie o bisogni eccessivi che li fanno sentire soffocati od oppressi, quindi fuggono. Si tende a "divorare" l'altro, a prendere più di quanto si sappia dare: ovvio che questo provochi reazioni di chiusura. [In questa pagina](#) una psicologa lo spiega bene.
- **Egoismo esagerato:** forte egocentrismo, narcisismo, usare gli altri...  
(N.B.: un certo livello di egoismo costruttivo - nel senso di amare se stessi ed avere cura di sé - è da considerarsi sano e auspicabile. Diffidate da chi vi accusa di egoismo perché non fate a modo suo)
- **Sessualità scadente:** trascurare il piacere del partner, forzare pratiche che l'altro non vuole, eccessivo pudore o inibizione.
- **Scarsa igiene personale:** essere sporchi o maleodoranti...

Se avete qualcuno dei tratti sopra elencati, il mio consiglio è di ammetterli con umiltà e onestà (in fondo nessuno è perfetto, ma tutti potremmo migliorare), e chiedere aiuto per superarlo.

Pretendere che il mondo ci accetti per come siamo, o che gli altri ci amino "a prescindere", è una pretesa infantile e fallimentare. Come noi non siamo tenuti a farci piacere chiunque, o ad amare qualcuno che ci sta antipatico, allo stesso modo gli altri non sono tenuti a darci ciò che noi vorremo ricevere: *se ci teniamo a riceverlo, sta a noi saperlo guadagnare.*

Se sospettate di avere alcuni di questi comportamenti, o anche solo per una verifica, potete chiedere quali siano i vostri difetti o problemi agli amici, e/o alle persone che vi piacciono ma non vi ricambiano: non tutti saranno sinceri (a nessuno piace essere portatore di cattive notizie), ma alcuni sì. Se chiederete con onestà, ammettendo *"So di non essere perfetto, ma voglio migliorare"*, la vostra sincerità potrà portarvi delle utili scoperte.

---

## **Partner che ci usano o ci lasciano presto**

Oltre all'essere rifiutati o non voluti, un problema simile è quello di sentirsi usati dai partner, o di essere lasciati dopo poco tempo e senza preavviso. Il sentirsi usati si esplica spesso in modi diversi per i due sessi:

- Alle donne capita di essere usate solo per il sesso, dopodiché il partner sparisce o le cerca solo per quello.
- Agli uomini capita di essere cercati solo per ragioni "funzionali", per quello che possono dare (in termini di supporto emotivo, servizi pratici o vantaggi economici), e non per quello che sono.

In entrambi i casi ci si sente usati come "oggetti", e non valutati come persone. Quindi non voluti davvero per quello che si è, e per questo si può vivere lo stesso tipo di ferita dell'essere rifiutati, inclusi i motivi per cui questo ci capita (elencati nei punti sopra riportati).

## **Siamo degni d'amore, ma l'amore non è un diritto**

Essere rifiutati è un'esperienza che ferisce (per gli uomini, vedi il post sul [desiderio maschile rifiutato](#)), ma non dobbiamo prenderla come un fallimento; piuttosto, come un segno che c'è qualcosa che non funziona e ha bisogno di essere cambiato. *Siamo tutti degni d'amore*, ma l'amore che vogliamo non è scontato o nostro per diritto: bisogna in qualche modo "esserne all'altezza". *Bisogna andare verso gli altri in modo adeguato, chiedere nel modo giusto, e saper dare in proporzione a quanto chiediamo.*

Inoltre, se voglio essere amato, è importante **iniziare ad amare me stesso**. Se non mi amo nemmeno un po', difficilmente verrò amato; se non sento amore dentro di me, sarò sempre alla disperata ricerca di amore fuori da me. Il primo passo verso l'amore per me stesso, è imparare ad [accettarmi per come sono](#).

I problemi elencati nei vari punti indicano che compiamo degli errori: se vogliamo risultati diversi, è una nostra **responsabilità personale** quella di cambiare e migliorare.

Accusare il fato, piangersi addosso o lamentarsi che il mondo è crudele perché non funziona a modo nostro, può offrire una consolazione momentanea, ma non cambia un bel nulla. Se vogliamo essere più felici, l'unica via è quella di [agire per creare quello che desideriamo](#).

---

*"L'amore è il desiderio irresistibile  
di essere irresistibilmente desiderati."*

(Mark Twain)

---

## **Articoli correlati**

Altri post con argomenti collegati (per una descrizione, fermate il puntatore sul link):

- [Cosa fare quando veniamo rifiutati o lasciati](#)
- [Quando problemi e sofferenze si ripetono](#)
- [Il dolore dei maschi rifiutati](#)
- [Se non trovi la persona giusta, è un problema tuo \(non del mondo\)](#)
- [Perché siamo tutti soli - ed è normale](#)
- [L'amore non ricambiato: amare chi non ti ama](#)



© 2019 Valter Viglietti (versione B - 14/04/2019).

Questo documento è distribuito con Licenza [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale 4.0 Internazionale](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Potete trovare altri contenuti e articoli sul mio blog: [Psico Felicità - La felicità si può imparare](https://www.psicofelicità.it/)

Immagine di copertina: Bert Kaufmann

---

## **Sommario**

### **Perché nessuno mi vuole?**

#### **La convinzione di non valere**

#### **Identità debole e ricerca di valore**

#### **Nessuno può piacere a tutti**

### **Perché veniamo rifiutati**

- 1) Vogliamo qualcuno fuori dalla nostra portata
- 2) Non sappiamo cosa vogliamo davvero
- 3) Scegliamo persone che non ci apprezzano
- 4) Cerchiamo tra persone diverse da noi, o cerchiamo nel luogo sbagliato
- 5) Non ci esprimiamo, o ci manifestiamo in modo disarmonico
- 6) Non stimiamo noi stessi
- 7) Ignoranza e pregiudizi
- 8) Comportamenti distruttivi o respingenti

### **Partner che ci usano o ci lasciano presto**

#### **Siamo degni d'amore, ma l'amore non è un diritto**