

ALESSANDRO IACUBINO



LO PSICOLOGO

SOTTO L'OMBRELLONE



QUADERNO
DEGLI ESERCIZI STUPIDI

Benvenuto nel Quaderno degli Esercizi Stupidi

Ovvero: Guida pratica alla manutenzione dell'identità e al sabotaggio dei tuoi automatismi.

Se sei arrivato a questo punto, probabilmente hai già compreso che leggere di psicologia è come guardare qualcuno che si allena in palestra: gratificante, forse stimolante, ma non ti farà spuntare un solo muscolo. Questo quaderno nasce per colmare il vuoto tra il "sapere" e il "fare", portandoti fuori dalla zona di comfort della teoria per scaraventarti nella maledetta pratica quotidiana.

Perché abbiamo scelto un titolo così irriverente? Perché la tua mente è programmata per sopravvivere, non per evolversi, e la sua arma di difesa preferita è il sarcasmo. Chiamare questi esercizi "stupidi" è un modo per disarmare preventivamente quella voce interiore che ti sussurrerà: *"Ma davvero ti metti a scrivere queste cose? A cosa servirà mai?"*.

Questo Quaderno è lo spazio dove smetti di essere uno spettatore dei tuoi pensieri e ne diventi il ricercatore.

La filosofia del Micro-Cambiamento

Il segreto di ogni evoluzione duratura non risiede nei gesti eroici o nelle rivoluzioni improvvise, ma nella precisione delle piccole deviazioni. In queste pagine non troverai istruzioni per cambiare la tua personalità in sette giorni, ma protocolli per:

- **Rendere visibile l'invisibile:** Dare un nome alle voci che ti governano e tracciare le rotte delle tue scelte automatiche.
- **Creare spazio di manovra:** Imparare a inserire una pausa tattica tra lo stimolo esterno e la tua reazione istintiva.

- Testare nuove posture: Sperimentare azioni concrete, quasi microscopiche, che costringono il tuo "campo" relazionale a riorganizzarsi intorno a un nuovo te.

Istruzioni per l'uso (e per il disuso del pilota automatico)

Ogni tabella e ogni schema che troverai di seguito è una mappa operativa. Non compilarle come se fossero un compito in classe; usale come se stessi scrivendo la scatola nera di un aereo dopo una turbolenza.

1. Sii testuale: Quando l'esercizio ti chiede di scrivere una frase, non interpretare. Fai uno screenshot mentale e riporta le parole esatte che senti.
2. Abbraccia l'innaturale: Se un esercizio ti sembra strano o "non da te", significa che funziona. È il segnale che stai uscendo dal sentiero già battuto dal tuo copioni.
3. Sii costante, non perfetto: Meglio una riga scritta male e in fretta che una pagina vuota in attesa del "momento giusto" per riflettere.

Questo non è un diario dei ricordi, è un manuale di strategia. Ogni volta che metterai la penna su questo foglio, starai togliendo un po' di potere al tuo pilota automatico per restituirlo alla tua volontà.

È ora di smettere di leggere e iniziare a muoversi. Scegli il tuo primo esercizio e comincia a disturbare il tuo equilibrio attuale.

*"Dallo stesso verbo latino, **stupēre**, nascono l'essere stupido e il sapersi stupire. Questo quaderno ti invita a riscoprire la loro radice comune."*

1° ESERCIZIO: Quello più stupido!

Non vorrei che tu mi maledicessi soprattutto per il tempo perso, che è la cosa più preziosa che hai, quindi la domanda è: da dove comincio davvero? Cosa dovrei fare, oltre a leggere le pagine del libro seduto sulla spiaggia con il rischio di incontrare il Dott. Iacubino, sornione, con il cartello “Psicologo” sotto il braccio?

Partiamo da qualcosa di semplice, così semplice che potresti sentirti quasi un imbecille a metterlo in pratica. Apri il tuo Google Calendar, se non lo usi apri la tua agenda cartacea, se non hai un’agenda apri l’app dove segni le cose da fare o un foglio qualsiasi. Ora scegli due ore consecutive della tua settimana, due ore vere, non mezz’ora rubata e non “quando ho tempo”: due ore, e segna un appuntamento con te stesso. Proprio così, un appuntamento con te stesso trattato con la stessa serietà con cui tratteresti una visita importante, una riunione di lavoro o un impegno che non puoi saltare, perché deve diventare l’appuntamento più importante della settimana. A questo punto molti pensano “tutto qui?”, e la risposta è: no, perché come tutte le cose semplici ha sempre la parte difficile. Un vero appuntamento con te stesso ha bisogno di alcune caratteristiche precise, non generiche e non motivazionali, e per aiutarti a ricordarle le ho sintetizzate in un acronimo. Questo appuntamento deve avere **STILE**.

S: Specifico. Devi sapere esattamente cosa farai in quelle due ore, non “mi rilasso” e non “vedo come va”, ma qualcosa di concreto anche banalissimo: camminare, leggere, non fare nulla, mangiare un gelato, guardare il mare, fissare il soffitto. L’importante è che sia chiaro, perché la vaghezza è il modo più elegante che abbiamo per non fare le cose.

T: Temporizzato. Giorno e ora precisi, perché se non è nel calendario non esiste e se non è temporizzato verrà sempre dopo qualcos’altro, e quel qualcos’altro, te lo garantisco, arriverà sempre.

I: Irrinunciabile. Questo è il punto più delicato: l'appuntamento con te stesso non si sposta e non si cancella perché “è arrivato qualcosa di più importante”, è importante proprio perché è tuo, indipendentemente da cosa tu abbia deciso di farci dentro, anche se hai scelto di oziare, mangiare un gelato o guardare le papere in un parco.

L: Localizzato. Devi sapere dove si svolgerà, perché il luogo conta più di quanto pensi: se non scegli un luogo rischi di banalizzare l'azione e trasformarla in un tempo vago, disperso, fagocitato da altro; il luogo dà corpo all'intenzione.

E: Estremamente egoistico. Ed eccoci al punto che fa storcere il naso: questo appuntamento è solo per te, solo. Portare tuo figlio al parco giochi non vale, fare la spesa no, risolvere problemi per altri no.

È uno spazio egoistico nel senso più sano del termine, uno spazio in cui non devi essere utile, presente, produttivo o disponibile per nessuno.

Ora la domanda vera è: a cosa serve tutto questo? Serve a molte cose che emergeranno andando avanti nella lettura, ma soprattutto serve a una cosa che facciamo di rado, stare con noi stessi.

Siamo bravissimi a stare con chiunque: con il partner, con gli amici, con i colleghi, con i figli, con il telefono, ma quando si tratta di stare davvero con noi, senza distrazioni, senza ruoli, senza dover fare qualcosa per qualcuno, troviamo mille alternative.

Questo appuntamento settimanale serve proprio a questo: a smettere di evitarci. Non cambierà la tua vita in una settimana e non risolverà tutto, ma inizierà a dirti qualcosa di fondamentale, come stai quando nessuno ti chiede nulla, e da lì, credimi, possono partire molte cose.

2° ESERCIZIO: il “registratore di bordo” del dialogo interno

Prima di proporti l'esercizio vero e proprio voglio fare una piccola premessa, perché conosco abbastanza bene la specie umana per sapere l'esito di certe proposte “oscene” al lettore. Va a finire che leggi, annuisci, dici “interessante”, magari ti riconosci anche in due o tre passaggi e ti senti pure un po' sollevato perché finalmente qualcuno mette in parole quello che provi. Poi chiudi il libro, lo appoggi sul comodino e la mattina dopo ti ritrovi esattamente uguale. Stessi automatismi, stesso dialogo interno, stesso pilota automatico. La comprensione, da sola, è come leggere il menù senza ordinare nulla: ti può venire fame, ma non ti nutre. Il cambiamento, quello reale, non nasce quando capisci. Nasce quando fai qualcosa con ciò che hai capito. Perché il cervello non cambia con le idee, cambia con le esperienze ripetute. E questa è una delle verità meno glamour della psicologia: l'evoluzione personale assomiglia più alla palestra che a una rivelazione mistica.

Qui scatta il luogo comune: l'idea che fare esercizi psicologici sia una roba da fessi. Che siano cose “da libro”, “da terapia”, “da persone deboli” o, peggio ancora, da gente che si prende troppo sul serio. È una trappola: il dialogo interno, spesso, è il primo a deriderci quando proviamo a cambiare. Ti sussurra: “Ma guarda te... stai facendo gli esercizietti. Sei ridicolo”. E tu, per non sentirti ridicolo, rinunci. Fine dell'esperimento. Vittoria del pilota automatico.

Se vuoi cambiare davvero, devi mettere in conto di fare anche cose che all'inizio ti sembrano strane. Non stupide, ma strane. Perché sono nuove. Il cervello ama il familiare, non l'utile, e quindi tutto ciò che è

utile ma non familiare viene percepito come sospetto. È normalissimo. È proprio per questo che serve allenarsi.

E se ti aiuta a non sentirti “fesso”, ricordati una cosa: la maggior parte delle persone di successo – nel senso più ampio del termine, cioè persone che hanno costruito risultati, resilienza, lucidità e disciplina interna – usa da sempre forme di allenamento mentale, anche se non lo chiama così. Atleti olimpici e campioni sportivi lavorano con routine psicologiche, visualizzazioni, self-talk guidato, allenamento attentivo. Manager ad alto livello fanno journaling, debrief, revisione della settimana, strumenti di autoregolazione. Artisti, musicisti, performer allenano il dialogo interno perché sanno benissimo che il nemico non è la tecnica, ma la voce che ti dice che non vali. E se allarghiamo ancora lo sguardo, molti “grandi” della storia erano ossessivi nell’allenarsi: scrivevano diari, tenevano taccuini, facevano auto-osservazione e revisione costante. Non perché fossero deboli, ma perché avevano capito una cosa che spesso ignoriamo: il talento senza allenamento è solo potenziale che marcisce.

Ora entriamo nell’esercizio. Lo chiamo **registratore di bordo**, perché funziona come le scatole nere degli aerei: non serve a giudicarti, serve a capire cosa è successo davvero prima dell’impatto. E per impatto non intendo tragedie, intendo le cose quotidiane che ti rubano energia: una discussione inutile, una mail scritta di pancia, un messaggio inviato troppo in fretta, un “sì” detto contro voglia, un “no” che non hai detto, un panino divorato senza fame, un’ora passata a scorrere il telefono mentre ti dicevi che dovevi fare altro.

Le giornate sono piene di piccoli impatti. Quello che manca, quasi sempre, è la ricostruzione.

L'esercizio dura **sette giorni**. Solo sette. Non devi farlo per sempre, perché quando dici a una mente umana "per sempre", lei risponde "mai". Quindi: sette giorni, fine.

Passo 1 – Scegli tre momenti fissi (sempre gli stessi)

Ogni giorno, per sette giorni, fermati **tre volte**. Solo tre. Ti consiglio una volta al mattino (entro due ore dal risveglio), una volta nel pomeriggio (tra le 14 e le 18) e una volta la sera (prima di dormire). Non devi aspettare "il momento giusto", devi scegliere momenti realistici. Se scegli orari impossibili, l'esercizio fallisce e tu ti convincerai di avere poca disciplina, quando in realtà hai solo progettato male.

Passo 2 – Scrivi tre righe

Ogni volta che ti fermi, apri una nota sul telefono o usa un quaderno e scrivi **solo tre cose**. Tre righe, non di più. Qui il segreto è proprio la brevità. Se lo rendi lungo, non lo farai, e poi sarai tentato di deriderti e mollare. Scrivi così: 1) dove sono/cosa sto facendo, 2) che frase sta passando in testa (testuale), 3) che emozione o sensazione fisica c'è sotto. Esempio banalissimo: "Sto lavorando al pc. Frase: 'Sono in ritardo, finirò male'. Emozione: ansia, nodo allo stomaco". Oppure: "Sto per scrivere a una persona. Frase: 'Se non rispondo subito penserò male'. Emozione: paura, agitazione". Oppure ancora: "Sono sul divano col telefono. Frase: 'Solo cinque minuti'. Emozione: stanchezza, vuoto".

La regola è una: la frase deve essere **testuale**, come se stessi facendo uno screenshot della mente. Non "penso cose negative", ma quale cosa. Le frasi precise sono preziose, perché sono ripetibili. E se sono ripetibili, sono copioni.

Passo 3 – Dai un nome alla voce

Dopo due o tre giorni, inizierai a notare una cosa: molte frasi si assomigliano come playlist. Qui entra la parte più interessante: devi dare un nome alle voci per riconoscerle quando compaiono. Ti propongo alcune etichette possibili, ma puoi inventarne di tue: il Giudice (“non sei capace”), il Catastrofista (“andrà male”), il Complicatore (“non basta mai”), il Compiacente (“non deludere”), il Controllore (“devi tenere tutto a bada”), il Disfattista (“tanto non cambia”), il Bambino Spaventato (“e se mi lasciano?”), e sì, anche il Saggio (“respira, un passo alla volta”). Questo passaggio è cruciale perché crea distanza. Se dici “io sono fatto così”, sei fuso con la voce. Se dici “è partito il Catastrofista”, hai già creato uno spazio, una distanza da quella “parte” di te.

Passo 4 – Inserisci la micro-pausa STACCO

Ogni volta che riconosci una voce, fai una cosa semplicissima: **STACCO**. È un comando operativo. Una pausa minuscola, ma reale. Funziona così: appoggia entrambi i piedi a terra, fai un respiro lungo, guarda un punto fisso per tre secondi e poi chiediti: **“questa voce mi sta aiutando o mi sta proteggendo male?”**. Questa domanda è geniale perché non giudica. Non dice “è sbagliata”, dice “che funzione ha?”.

Passo 5 – Scrivi una risposta alternativa (non positiva, utile)

Ultimo step. Dopo lo STACCO, scrivi una frase alternativa. Non deve essere motivazionale. Deve essere utile, credibile, praticabile. Esempio: voce del Giudice: “Sei un incapace”. Risposta utile: “Sto facendo fatica, ma posso fare il prossimo passo”. Voce del Compiacente: “Se dici no poi si arrabbia”. Risposta utile: “Posso

essere gentile e dire no”. Voce del Catastrofista: “Andrà tutto male”. Risposta utile: “Non posso prevedere il futuro, posso gestire il presente”.

Questa risposta alternativa non è finta gentilezza. È rieducazione del pilota automatico. È come cambiare le istruzioni interne.

A cosa serve davvero tutto questo?

Serve a farti scoprire una cosa che spesso ignoriamo: non siamo sempre noi a parlare dentro di noi, spesso sono copioni, copioni recitati da parti di noi, parti che ci appartengono ma che non sono il tutto. E i copioni, recitati dalle singole parti quando li vedi, perdono potere. Non spariscono certamente, ma smettono di essere invisibili. E quando smettono di essere invisibili, finalmente puoi smettere di obbedire per riflesso.

Dopo sette giorni non sarai illuminato. Ma avrai qualcosa di più utile dell'illuminazione: una mappa. Saprai quali voci ti governano di più, quali parti di te tendono a predominare e saprai in quali momenti si attivano e avrai sperimentato una cosa rara: lo spazio tra impulso e azione.

3° ESERCIZIO: Tre versioni della stessa storia: l'esercizio che ti restituisce spazio

Qui ti chiedo un patto molto semplice: non prendere l'esercizio come un “compito”. Prendilo come un esperimento. Non stiamo giudicando nessuno, non ti stai iscrivendo a una setta, non devi vestirti di lino bianco e guardare la luna. Devi solo fare una cosa che sembra banale ma non lo è: scrivere. Soprattutto, non deriderti. Non fare quella cosa che è l'auto-sabotaggio travestito da ironia. Quella voce che dice: “Ma

guarda questo che si mette a scrivere le cose...”. Sappi che dietro moltissime persone di successo, ma successo vero, quello costruito e mantenuto, c’è un livello di pratica e auto-osservazione impressionante. Sportivi, manager, artisti, scienziati: quasi tutti hanno una routine di scrittura, revisione, monitoraggio. La differenza è che lo chiamano con un nome più figo. Non lo chiamano “esercizio psicologico”. Lo chiamano “strategia”. E infatti è una strategia.

Quindi sì, questo esercizio serve. E no, non serve a diventare perfetti. Serve a diventare più liberi.

L’esercizio si chiama: tre versioni della stessa storia.

La logica è semplice: se il significato che ti fa soffrire è spesso il risultato di una narrazione automatica, allora la cosa più intelligente che puoi fare è rendere visibile quella narrazione. E poi provare, con metodo, a modificarla senza raccontarti favole. Non è un esercizio a divenire più ottimista. Semplicemente punta al concetto già discusso di accuratezza.

Prima fase: scegli una storia.

Scegli un episodio recente, massimo degli ultimi dieci giorni. Deve essere qualcosa che ti ha attivato emotivamente e che continui a ripensare. Non deve essere per forza una tragedia. Anzi, meglio di no. Non serve lavorare sul terremoto emotivo, qui lavoriamo sul meccanismo quotidiano. Scegli qualcosa di medio: una discussione, una critica, un messaggio che ti ha irritato, un silenzio che ti ha messo ansia, una situazione che ti ha fatto sentire escluso, ridimensionato, insicuro. Se la tua mente continua a riportartela in scena come una serie in streaming che non riesci a smettere di guardare, è quella.

Seconda fase: scrivi la prima versione, quella automatica.

Qui devi essere onesto, ovvero scrivi la storia così come la tua mente l'ha già scritta. È la versione che ti sei raccontato nell'immediato. Quella piena di interpretazioni, giudizi, assoluti. Se dentro questa storia compaiono sempre, mai, devo, non valgo, non mi rispettano, non mi capiscono, perfetto: lasciali lì. Non stai facendo un tema scolastico. Stai fotografando il copione. Questa prima versione serve a una cosa precisa: far emergere la trama che ti guida.

Non limitarti ai fatti. Scrivi anche il significato che ci hai attaccato. Tipo: “Mi ha risposto dopo ore, quindi mi sta ignorando”. “Mi ha criticato, quindi pensa che io sia incapace”. “Non mi ha invitato, quindi non conto nulla”. Il quindi è importantissimo. È il ponte tra evento e identità. È lì che spesso nasce la sofferenza.

Terza fase: scrivi la seconda versione, quella alternativa plausibile.

Entra nella modalità investigatore, insomma ti trasformi in Sherlock Holmes. Devi chiederti: quale altra interpretazione potrebbe essere vera senza forzature? Plausibile è la parola chiave. Non stai inventando un lieto fine. Stai creando più complessità.

Se la storia automatica è: “Mi ha ignorato perché non gli importa”, una versione alternativa plausibile potrebbe essere: “Mi ha ignorato perché è preso”, oppure “non ha visto il messaggio”, oppure “è fatto così”, oppure “non sa gestire le conversazioni emotive”. Se la storia automatica è: “Mi ha criticato perché mi odia”, una versione alternativa plausibile potrebbe essere: “Mi ha criticato perché vuole migliorare il risultato”, oppure “ha un modo brusco di comunicare”, oppure “è sotto stress”, oppure “ha aspettative alte”. Se la storia

automatica è: “Ho sbagliato quindi sono un incapace”, una versione alternativa plausibile potrebbe essere: “Ho sbagliato perché ero stanco”, oppure “ho sbagliato perché non avevo abbastanza informazioni”, oppure “ho sbagliato e posso imparare”.

Nota cosa stai facendo: stai rompendo l’incantesimo dell’unica storia. E quando escono più storie, il significato torna a essere scelta, non condanna.

Quarta fase: scrivi la terza versione, quella utile.

Non ti chiedo qual è la versione vera. Ti chiedo qual è la versione utile. Cioè quella che ti permette di vivere meglio e agire meglio, in linea con ciò che conta per te. Utile non significa romantica. Utile significa funzionale.

La domanda è: quale significato posso dare a questa esperienza che non mi distrugga e non mi blocchi? Se hai ricevuto una critica, la storia utile potrebbe essere: “Mi ha colpito, ma posso usarla per crescere e chiarire cosa serve”. Se ti sei sentito escluso, la storia utile potrebbe essere: “Questa sensazione parla di un bisogno mio e posso scegliere come soddisfarlo, magari anche chiedendo direttamente”. Se ti sei sentito rifiutato, la storia utile potrebbe essere: “Questo evento non definisce il mio valore; definisce una dinamica e posso decidere come muovermi”. Se hai sbagliato, la storia utile potrebbe essere: “Ho sbagliato, mi dispiace, correggo. Non devo trasformare un errore in identità”.

Questa terza versione è potente perché ti riporta al ruolo di autore. Ti restituisce agency, cioè possibilità di azione. E dove c’è azione, c’è vita. Dove c’è solo interpretazione rigida, c’è prigionia.

Quinta fase: ascolta il corpo.

Rileggi le tre versioni e nota cosa succede nel corpo. Tensione, respiro, nodo allo stomaco, accelerazione. Ogni versione produce uno stato. La versione automatica spesso stringe e chiude. La versione alternativa spesso alleggerisce e apre. La versione utile spesso stabilizza e orienta. Il corpo è un ottimo rilevatore di significato. Se una narrazione ti attiva come un'allerta continua, probabilmente non è una lettura neutra. È un copione di minaccia.

Sesta fase: scegli cosa vuoi per te.

Chiudi con una frase breve: quale versione scelgo di portarmi dietro? Non perché sia l'unica vera, ma perché è quella che voglio vivere. Qui sta il punto più bello e più scomodo: noi abitiamo significati. E spesso abitiamo quelli più dolorosi non perché ci piacciono, ma perché sono automatici. Questo esercizio interrompe l'automatismo. Ti fa vedere lo spazio tra evento e interpretazione. E nello spazio nasce la libertà.

C'è un passaggio bonus che vale oro se vuoi rendere l'esperimento ancora più forte: leggi la versione automatica ad alta voce, come se fosse la storia di qualcun altro. Se ti senti in imbarazzo, ancora meglio. Spesso l'imbarazzo è il segnale che stai vedendo una parte di te che normalmente resta nascosta. E se puoi, condividi la versione utile con qualcuno di fidato. Non per ricevere approvazione, ma per testare come suona fuori dalla tua testa. Molte narrazioni diventano meno tiranne quando escono allo scoperto.

Questo esercizio non risolve tutto, e non deve farlo. Non è una pillola, devi immaginarlo come un muscolo; e soprattutto fa una cosa che molte persone non hanno mai sperimentato davvero: mostra che il significato non è destino. È una costruzione. E se è una costruzione,

può essere ripensato. Non sempre facilmente. Non sempre subito. Ma più spesso di quanto credi.

4° ESERCIZIO: Aggiorna il modo in cui stai nel campo

Molti dei tuoi pensieri “spontanei” non sono spontanei, molte delle tue reazioni “di carattere” sono abitudini, molte delle tue scelte “libere” sono risposte apprese. Se il contesto ti ha dato strumenti, significa che puoi anche sceglierne di nuovi, con un processo molto concreto: aggiornare l’attrezzatura mentale.

E aggiornare un’attrezzatura ha una logica semplice, che non prevede di buttare tutto all’aria e ricominciare. Inizi guardando cosa usi davvero, quando sei sotto pressione. Ti propongo due micro-storie esemplificative.

Un ragazzo (chiamiamolo Marco) lavora in un team giovane, competitivo, iper-performante. Riunioni veloci, battute sarcastiche, confronto continuo. Marco è competente, preparato, studia tantissimo, però in riunione parla poco. Quando parla si giustifica, aggiunge mille precisazioni, si corregge da solo. In chat risponde subito e con frasi perfette. Fuori dal lavoro, dopo le call, ha il cuore accelerato e ripensa a tutto ciò che ha detto, come se avesse appena sostenuto un esame orale davanti a cinque professori con problemi personali.

Il punto non è “Marco è ansioso”. Il punto è che Marco sta usando uno strumento preciso: la lettura del campo come giudizio. Il campo, per lui, è un tribunale. Anche quando nessuno lo sta processando. Quando il campo diventa tribunale, ovviamente lo strumento automatico è la

difesa: giustificazione, controllo, preparazione ossessiva, minimizzazione.

Seconda storia. Una donna (Laura) entra in relazione con una persona affettuosa e presente. Tutto bene, finché la relazione diventa stabile. È lì che Laura inizia a innervosirsi. Si sente “spenta”, dice che manca qualcosa, comincia a cercare segnali, a fare test, a interpretare micro-distanze. Non perché il partner sia distante: perché la stabilità, per lei, è una sensazione nuova. Il campo, in quel momento, non viene letto come sicurezza. Viene letto come perdita di intensità. E lo strumento che attiva è il solito: creare movimento. Creare incertezza. Creare adrenalina. Così torna la sensazione familiare di confort riconosciuta come funzionale.

Vedi cosa succede? In entrambi i casi il campo attiva uno strumento automatico. Non perché le persone sono semplicemente in dinamiche da leggere come “disfunzionali” ma perché hanno imparato che per stare in quel tipo di campo si fa così. La domanda allora diventa molto pratica: come si cambia lo strumento?

Si cambia introducendo una mossa nuova nel punto esatto in cui lo strumento vecchio parte da solo. In psicologia questa è una delle cose più semplici da dire e più difficili da fare: devi cambiare nel momento in cui ti viene naturale non cambiare. E per farlo servono tre elementi: osservazione, scelta, micro-azione.

Osservazione significa individuare la tua mossa automatica nel campo. Quella che fai sempre uguale e che ti sembra “inevitabile”. Può essere un tono, una battuta, un ritiro, un attacco, un compiacimento, un messaggio immediato, un silenzio strategico. Non serve giudicarla. Serve vederla. Perché finché non la vedi, la chiami “me”.

Scelta significa decidere una nuova postura, non un nuovo obiettivo. Postura è una parola perfetta, perché riguarda corpo e relazione. Postura significa: come sto io nel campo? Da che posizione mi muovo? Chiedo? Mi nascondo? Anticipo? Controllo? Mi scuso? Mi rendo piccolo? Divento indispensabile? È questa la scelta che cambia le cose, non la classica frase motivazionale.

Micro-azione significa introdurre una deviazione. Piccola, concreta, ripetibile. Ragazzi! Niente gesti eroici! Come diceva la mia prima terapeuta la cara Michela Lauriola: “I piccoli passi sono i più sicuri!”. Il campo non cambia con un colpo di teatro, cambia con una nuova coerenza.

Ti propongo un esercizio molto operativo, sulla falsa riga dei precedenti, lo useremo come “strumento del capitolo”. È un modo semplice per aggiornare la tua attrezzatura relazionale senza trasformarti in un'altra persona.

Scegli un contesto della tua vita dove ti senti spesso in allerta. Può essere il lavoro, la famiglia, una relazione, un gruppo di amici, perfino un luogo digitale (chat, social, gruppi).

Deve essere un contesto reale e ricorrente. Poi rispondi a queste quattro domande, con esempi concreti, non con concetti.

1. Qual è la regola implicita del campo?

Cosa devi essere lì dentro per restare “a posto”? Esempi: devi essere utile, devi essere brillante, devi essere forte, devi essere ironico, devi essere sempre disponibile, devi non dare fastidio, devi non sbagliare, devi avere ragione, devi non chiedere.

2. Qual è il tuo ruolo automatico?

Quello che reciti senza pensarci. Quello che gli altri si aspettano da te. Quello che ti è diventato familiare. Esempi: quello che salva, quello che organizza, quello che non si arrabbia mai, quello che scherza sempre, quello che non ha bisogno di nessuno, quello che capisce tutti.

3. Qual è la tua mossa ripetitiva?

Il gesto che fai sempre quando senti pressione: ti giustifichi, anticipi, ti scusi, attacchi, ti ritiri, fai il brillante, fai il duro, fai il vago, diventi iper-razionale, mandi messaggi a raffica, sparisci.

4. Qual è il prezzo che paghi per questo ruolo?

Qui devi essere onesto. Il prezzo può essere ansia, stanchezza, rabbia trattenuta, isolamento, difficoltà a fidarti, sensazione di non essere visto, bisogno di controllo, frustrazione.

Fin qui è diagnosi del copione. Adesso arriva l'aggiornamento.

Scrivi una micro-azione alternativa, una sola, da fare la prossima volta che entri in quel contesto. Deve essere piccola, quasi ridicola per quanto è concreta. Tipo:

- “In riunione faccio una domanda senza giustificarmi.”
- “Dico ‘ci penso e ti faccio sapere’ invece di rispondere subito.”
- “Quando sto per spiegarmi troppo, faccio una pausa e tolgo due frasi.”
- “Chiedo un aiuto semplice, senza premettere mille scuse.”

- “Se mi viene voglia di testare l’altro, dico cosa provo in modo diretto.”
- “Quando voglio sparire, resto e nomino un pezzo della mia paura.”

Questa micro-azione è il nuovo strumento.

All’inizio ti sembrerà innaturale. E questa è un’ottima notizia. Significa che non è il copione. Significa che stai davvero cambiando posizione nel campo. Non sempre in modo piacevole. Perché gli altri sono abituati al ruolo che reciti. E quando smetti di recitarlo, qualcosa si riorganizza. Qualcuno protesta, qualcuno si stupisce, qualcuno si avvicina, qualcuno si allontana. È normale. È il campo che si aggiorna con te.

Questa sezione serve a questo: a trasformare la teoria in movimento. Perché se restiamo nel “ho capito”, come abbiamo più volte ripetuto, torniamo a fare ciò che la mente ama: conoscere senza cambiare nulla.

5° ESERCIZIO: La “Mappa delle Scelte Invisibili”

La tua vita è fatta soprattutto da scelte piccole, ripetute, spesso nemmeno riconosciute come scelte. Ed è proprio lì che si gioca la partita, perché è facile sentirsi liberi quando scegli tra due alternative chiare, è più difficile accorgersi che stai scegliendo, quandostai soltanto praticando quello che si chiama: adattamento. Per questo, in questa sezione non ti propongo il classico esercizio motivazionale che ti fa sentire bene per cinque minuti e poi viene dimenticato in un cassetto mentale insieme ai buoni propositi del lunedì. Ti propongo invece una pratica che ha un obiettivo molto preciso: rendere visibile ciò che di solito resta invisibile, cioè le scelte che fai senza chiamarle scelte, quelle che sommate costruiscono la sensazione di essere vittima di un sistema, quando in realtà quel sistema lo hai costruito giorno

dopo giorno, spesso con le migliori intenzioni e con la peggiore disattenzione verso te stesso.

L'esercizio si chiama Mappa delle Scelte Invisibili. Servono solo carta, penna, e un po' di onestà.

1) Scegli un arco di tempo breve (ma reale)

Prendi in considerazione **gli ultimi sette giorni**, non di più. Se allarghi troppo il tempo inizi a filosofeggiare, e qui non ci serve filosofia, ci serve realtà. Sette giorni sono sufficienti per vedere un pattern senza affogare nella memoria.

2) Dividi un foglio in tre colonne

Titola le colonne così:

- **Ho detto SÌ**
- **Ho detto NO**
- **Ho evitato di scegliere**

Sì, la terza colonna è quella più interessante, ed è anche quella che tende a far venire un leggero prurito alla coscienza. È normale.

3) Compila le colonne senza giudicarti

Ora scrivi, in modo semplice e concreto, situazioni vere. Non interpretazioni. Non “sono fatto così”. Non “mi capita sempre”.
Eventi:

Ho detto SÌ

Esempi:

- “Ho accettato un extra al lavoro anche se ero stanco”

- “Ho risposto a un messaggio che non volevo gestire in quel momento”
- “Sono andato a quell’evento anche se non avevo voglia”
- “Ho fatto un favore che mi pesava”

Ho detto NO

- “Ho rifiutato una richiesta”
- “Ho messo un limite”
- “Ho spento il telefono”
- “Non sono andato”
- “Mi sono preso tempo”

Ho evitato di scegliere

Qui non scrivere cose vaghe. Scrivi comportamenti:

- “Ho rimandato una telefonata”
- “Non ho risposto”
- “Ho fatto finta di niente”
- “Ho lasciato passare”
- “Ho aspettato che decidesse l’altro”

La terza colonna è la parte più potente dell’esercizio, perché l’evitamento è una scelta mascherata, una scelta che ti consente di non pagare subito il prezzo, ma te lo fa pagare dopo, spesso con interessi psicologici piuttosto salati.

4) Ora aggiungi la quarta colonna invisibile: “Che parte di me ha scelto?”

Quando hai compilato le tre colonne, sotto ogni riga aggiungi una micro-domanda. Una sola. Non devi scrivere pagine, devi *vedere*.

Scrivi: “**Chi ha scelto?**”

Non “perché”, non “cosa vuol dire”, non “cosa mi è successo da bambino”. Solo: chi. Qui torniamo alle parti del sé.

Quando dici sì a qualcosa che ti pesa, a volte sta scegliendo un Protettore adattivo, quello che vuole essere apprezzato, quello che non sopporta il conflitto, quello che teme di perdere amore o stima. Quando eviti di scegliere, a volte sta scegliendo un Protettore pompiere, quello che anestetizza, procrastina, distrae. Quando dici no con calma, spesso sta scegliendo una parte più adulta, più vicina al Self, quella che regge la responsabilità senza bisogno di drammatizzare.

Non devi usare le etichette IFS se non ti piacciono. L’importante è riconoscere il fenomeno: la scelta non è sempre tua, o meglio, non è sempre del “te” più maturo.

5) La domanda: “Quanto mi è costato quel sì?”

Ora guarda solo la colonna dei SÌ e scegli tre voci. Solo tre. Per ognuna rispondi a questa domanda con una frase secca:

- Quanto mi è costato quel sì?
- Cosa ho perso?
- Quale bisogno ho tradito?

Questa è la parte che spesso fa male, perché ti porta a vedere l’effetto cumulativo delle rinunce. Ma è anche la parte che libera, perché ti restituisce una verità: molte cose non ti “capitano”, molte cose le stai autorizzando.

6) Il gesto finale: un “NO” piccolo, ma reale

Ora arriva l’ultima parte, quella che trasforma l’esercizio in pratica. Scegli una sola situazione in cui nei prossimi sette giorni dirai un NO. Non un no eroico. Non una rivoluzione. Un no possibile. Un no che funzioni come igiene psicologica, come manutenzione dell’identità.

E scrivilo così:

- **A cosa dirò NO**
- **Quando**
- **Come lo dirò (frase precisa)**

Esempio:

“Dirò no all’extra di lavoro di giovedì. Lo dirò con una frase semplice: ‘Non riesco a prendermi anche questo, ne riparlamo la prossima settimana.’”

La frase precisa serve a evitare il “poi vedo”. Perché il “poi vedo” è il cugino stretto del “mi sono dimenticato”, ed entrambi sono parenti stretti dell’autosabotaggio.

Perché questo esercizio funziona? Perché non ti chiede di diventare un’altra persona. Ti chiede solo di diventare più presente. Più onesto. Più autore. E la cosa interessante è che, dopo qualche settimana di pratica, succede qualcosa che molte persone non si aspettano: inizi a sentire meno spesso la frase “non dipende da me”.

6° ESERCIZIO: di autoregolazione: osservare, modulare, recuperare

Scegli un momento della giornata in cui puoi restare seduto per alcuni minuti senza interruzioni, servono almeno tre minuti. Non serve un ambiente particolare, basta che tu possa stare fermo.

Porta l’attenzione al respiro senza modificarlo, serve solo l’attenzione, puoi farlo ad occhi aperti o chiusi. Osserva per qualche istante il ritmo, la profondità, eventuali pause. Nota se il respiro è alto o basso, rapido o lento, senza intervenire.

Dopo questa breve osservazione, inizia a rallentare leggermente l'espiazione. Non forzare l'inspirazione. Lascia che l'aria entri da sola e accompagna l'uscita con maggiore gradualità. Mantieni questo ritmo per almeno tre minuti, cercando di gonfiare la pancia e tenere rilassato il petto e tutta la parte superiore del busto.

3 Regole d'oro per fare questo esercizio:

- Possibilmente stai seduto con i piedi per terra senza incrociare le gambe sulla sedia e la schiena dritta come se vi fosse un filo a piombo sulla tua testa, immagina che questo filo sia collegato alla tua coscienza e vada perpendicolarmente verso l'infinito.
- Prima di fare l'esercizio sciogli i muscoli di busto, braccia e gambe, dandoti dei piccoli colpetti a pugni chiusi partendo dalle parti superiori del corpo fino alle gambe, alle caviglie.
- Metti la mano destra sulla pancia e la sinistra sul petto, mentre inspiri fai una leggera pressione sul petto e alleggerisci la mano sulla pancia, mentre espiri regola la pressione della mano sulla pancia con dolcezza come se spingesse un peso di cinque grammi.

Durante l'esercizio, osserva solo cosa accade nel corpo. Mettiti all'ascolto di te stesso, nota eventuali cambiamenti nella tensione muscolare, nei battiti cardiaci percepiti, nella qualità dell'attenzione. Non farti fregare e non cercare un risultato specifico, immediato, non fare "l'occidentale".

L'obiettivo è riconoscere la relazione tra respirazione e stato interno senza cercare per forza una modificazione nell'immediato. Sono pratiche che hanno bisogno di esercizi quotidiani, se le fai quando sei già in fase di panico non servono praticamente a nulla.

Prima di concludere, chiediti come ti senti rispetto all'inizio. Non in termini di miglioramento, ma di differenza. Anche una variazione minima è informazione utile.

Questo esercizio non elimina lo stress, ma allena una competenza fondamentale: la capacità di riconoscere e modulare l'attivazione. Ripetuto nel tempo, diventa una base solida per qualsiasi lavoro più approfondito sulla regolazione emotiva e corporea.

La respirazione è un'arma molto potente, è uno dei canali di comunicazione mente-corpo più efficaci e privilegiati che esistano, molti banalizzano questo approccio, continuano a dire di voler cambiare il proprio stato ma praticamente non fanno nulla.

In definitiva tutti sappiamo come fare una dieta base ma finiamo sempre con il mangiare cinque ciambelle al giorno lamentando il fatto di non perdere peso!

E se da solo non riesco? La bussola decisionale: orientarsi nella scelta (7° quasi esercizio)

Semmai dovessi ritenere opportuno farlo, la scelta di un professionista della relazione d'aiuto è un passaggio delicato, che richiede molta lucidità e un po' di tempo. Non si tratta soltanto di individuare il nome o uno studio, ma di comprendere quale tipo di intervento sia adeguato alla propria situazione e quali criteri utilizzare per valutarlo. In un panorama così articolato, direi anche caotico, una bussola decisionale può offrire orientamento senza sostituirsi al giudizio personale.

Il primo passaggio riguarda la definizione del bisogno. È utile chiedersi se ciò che si sta vivendo appartiene a una fase di transizione, a una difficoltà circoscritta o a una condizione che interferisce in modo

significativo con il funzionamento quotidiano. La distinzione tra disagio e disturbo non è sempre immediata, ma può essere chiarita attraverso alcuni indicatori: durata dei sintomi, intensità, impatto sul lavoro, sulle relazioni, sul sonno, sull'alimentazione. Se la sofferenza, il disagio è persistente e limita la vita quotidiana, può essere opportuno orientarsi verso un intervento clinico strutturato.

Il secondo passaggio riguarda la verifica delle competenze. La formazione del professionista dovrebbe essere documentabile, il titolo verificabile, l'iscrizione all'albo consultabile pubblicamente nel caso delle professioni regolamentate. Allo stesso modo è legittimo chiedere quale orientamento teorico venga utilizzato e quale esperienza il professionista abbia maturato in relazione alla problematica specifica.

Un terzo elemento riguarda la trasparenza del percorso proposto. Il professionista dovrebbe essere in grado di spiegare con chiarezza la cornice dell'intervento, gli obiettivi, la durata indicativa e i limiti del trattamento. Il Codice Deontologico degli Psicologi Italiani richiede esplicitamente che la persona venga informata sulle caratteristiche dell'intervento e sulle modalità operative. La chiarezza iniziale contribuisce a costruire un'alleanza fondata su responsabilità reciproca.

Il quarto criterio riguarda la qualità della relazione nel primo incontro. La ricerca internazionale sugli esiti della psicoterapia sottolinea il ruolo dell'alleanza terapeutica come fattore determinante. Sentirsi ascoltati, compresi, rispettati nelle proprie domande rappresenta un indicatore importante. Allo stesso tempo, è utile osservare se il professionista mantiene confini chiari e non assume posizioni di superiorità o di eccessiva familiarità.

Un quinto aspetto concerne la capacità del professionista di riconoscere i propri limiti. Un intervento responsabile prevede la possibilità di invio ad altri specialisti quando necessario, sia in ambito psicoterapeutico sia medico. La collaborazione tra figure diverse non riduce l'autorevolezza del professionista, ma la rafforza significativamente.

Per rendere operativo questo percorso decisionale, può essere utile un esercizio semplice. Prima di contattare un professionista, scrivi su un foglio tre elementi: la descrizione sintetica del tuo bisogno, ciò che ti aspetti dal percorso e le domande che desideri porre nel primo incontro. Dopo il colloquio, aggiungi una breve riflessione su come ti sei sentito durante la conversazione e su quanto le risposte ricevute siano state chiare. Questo confronto tra aspettative e percezione concreta aiuta a trasformare una scelta emotiva in una decisione ponderata.

Dobbiamo cominciare a fissare, a questo punto, una cosa fondamentale che spesso viene fraintesa: scegliere un professionista non significa delegare completamente la responsabilità del proprio percorso. Significa entrare in una relazione strutturata in cui competenza tecnica e partecipazione personale si incontrano.

La qualità della scelta dipende dalla capacità di integrare informazioni oggettive e percezioni soggettive, capiamo qui in seguito come.

Bene, bando alle ciancie e diamoci da fare!

Buon lavoro...

Schede operative pronte all'uso

N.	Esercizio	Obiettivo Principale	Azione Pratica e Strumenti	Frequenza / Durata
1	Appuntamento con STILE	Smettere di evitarsi e stare con se stessi.	Fissa 2 ore consecutive su agenda/calendario e dedicale a te stesso. Il tuo appuntamento deve essere: Specifico, Temporizzato, Irrinunciabile, Localizzato, Estrettamente egoistico.	1 volta a settimana (2 ore).
2	Registratore di Bordo	Mappare il dialogo interno e creare distanza dai "copioni" mentali.	Fermati 3 volte al giorno e scrivi su un diario/app: 1) Dove sei, 2) Frase testuale che passa in testa, 3) Emozione fisica. Dai un nome alla voce (es. il Giudice, il Catastrofista).	3 volte al giorno per 7 giorni.

N.	Esercizio	Obiettivo Principale	Azione Pratica e Strumenti	Frequenza / Durata
3	Tre Versioni della Storia	Rompere l'incantesimo dell'unica interpretazione	Scrivi un episodio recente in 3 modi: 1) Versione automatica (giudizi), 2) Alternativa plausibile (altre ipotesi), 3) Utile (funzionale per agire).	Al bisogno (episodi degli ultimi 10 giorni).
4	Aggiornamento del Campo	Individuare e cambiare i ruoli relazionali automatici.	Analizza un contesto (lavoro/famiglia) rispondendo a: 1) Regola implicita, 2) Tuo ruolo, 3) Mossa ripetitiva, 4) Prezzo pagato. Applica una micro-azione alternativa.	Ricorrente (contesti di allerta).
5	Mapa delle Scelte Invisibili	Rendere visibili gli adattamenti passivi e gli evitamenti.	Dividi un foglio in colonne: "Ho detto SI", "Ho detto NO", "Ho evitato di scegliere". Chiediti: "Chi ha scelto?" (quale parte di te?) . Pratica un "NO" piccolo ma reale.	Revisione degli ultimi 7 giorni.
6	Autoregolazione (Respiro)	Allenare la capacità di modulare stress	Seduto con schiena dritta , mano sulla pancia e petto. Osserva il respiro e rallenta gradualmente l'espiazione gonfiando la pancia.	Almeno 3 minuti, quotidianamente.

Esercizio 1: L'Appuntamento con STILE

Obiettivo: Smettere di evitarsi e trattarsi con serietà

Parametro	Descrizione da compilare
<i>Specifico</i>	Cosa farai esattamente? (es. camminare, leggere, fissare il soffitto) _____
<i>Temporizzato</i>	Giorno e ora precisi sul calendario _____
<i>Irrinunciabile</i>	Firma per impegno: l'appuntamento non si sposta Firma: _____
<i>Localizzato</i>	Dove sarai? (Il luogo dà corpo all'intenzione) _____
<i>Estremamente egoistico</i>	Conferma: Sarai solo tu? (Niente figli, spesa o lavoro) _____

Esercizio 2: Il Registratore di Bordo (Workbook di 7 giorni)

Obiettivo: Fare uno "screenshot" della mente per individuare i copioni.

Regola d'oro: Sii breve. Se lo rendi lungo, non lo farai. Lo scopo è fare uno "screenshot" della mente, non un tema.

FASE 1: Intercettazione (3 volte al giorno)

Scegli tre orari realistici (es. h 9:00, h 15:00, h 22:00) e compila i dati "grezzi"

Momento	1. Dove sono e cosa sto facendo?	2. Quale frase testuale passa in testa? +1	3. Che emozione o sensazione fisica sento?
MATTINA	<i>es: Al PC, guardo le mail.</i>	<i>es: "Sono in ritardo, finirà male"</i>	<i>es: Ansia, nodo allo stomaco.</i>
POMER.			
SERA			

FASE 2: Identificazione (Dare un nome alla voce)

Dopo 2 o 3 giorni, noterai che le frasi si ripetono. Identifica quale "parte" di te sta parlando per creare distanza.

Chi sta parlando in questo momento? (Barra la casella o scrivi il tuo nome personalizzato):

- **Il Giudice** ("Non sei capace")
- **Il Catastrofista** ("Andrà tutto male")
- **Il Compiacente** ("Non deluderli")
- **Il Controllore** ("Devi gestire tutto")
- **Il Disfattista** ("Tanto non cambia nulla")
- **Altro:** _____

SEZIONE 3: Azione Operativa (Lo STACCO)

Appena riconosci la voce, attiva il comando di rieducazione del pilota automatico.

1. **Esegui lo STACCO fisico:** Piedi a terra, respiro lungo, guarda un punto fisso per 3 secondi.
2. **Fatti la domanda "Geniale":** *"Questa voce mi sta aiutando o mi sta proteggendo male?"*.
3. **Scrivi la Risposta Utile (non motivazionale, ma credibile):**
 - *Voce:* "Sei un incapace"
 - *Risposta:* "Sto facendo fatica, ma posso fare il prossimo passo".
 - **La tua risposta:** _____

Promemoria per il lettore

Non cercare di essere "positivo". Cerca di essere utile. Questo esercizio non serve a eliminare le voci, ma a smettere di obbedire loro per riflesso. Al termine dei 7 giorni, avrai una mappa dei tuoi momenti critici e dei tuoi copioni preferiti.

Esercizio 3: Tre Versioni della Stessa Storia

Obiettivo: Rompere l'incantesimo dell'interpretazione unica.

1. **L'Episodio:** (Cosa è successo negli ultimi 10 giorni?)

2. **Versione Automatica:** (Quella piena di "mai", "devo", "non valgo")

3. **Versione Plausibile:** (Cosa direbbe Sherlock Holmes? Quali altre ipotesi esistono?)

4. **Versione Utile:** (Quale significato ti permette di agire meglio e non ti blocca?)

Esercizio 4: Aggiornamento dell'Attrezzatura

Obiettivo: Cambiare postura nel "campo" relazionale.

- **Contesto scelto:** (es. lavoro, famiglia, chat)

-
- **Regola del campo:** (Cosa devi essere lì per essere "a posto"?)

 - **Ruolo automatico:** (Chi reciti di solito? es. "quello che salva")

 - **Mossa ripetitiva:** (Cosa fai sotto pressione? es. ti scusi, sparisci)

 - **Micro-azione alternativa:** (Piccola deviazione: es. fare una domanda senza giustificarsi)

NOTE ED OSSERVAZIONI:

Esercizio 5: Mappa delle Scelte Invisibili

Obiettivo: Rendere visibile l'evitamento e recuperare l'agency

Situazione (Ultimi 7 giorni)	Ho detto SÌ	Ho detto NO	Ho evitato di scegliere	Chi ha scelto? (Quale parte di te?)
1.				
2.				

L'Analisi del Costo

Guarda i tuoi "SÌ" e chiediti onestamente: "Cosa mi è costato?".

- Ogni "SÌ" automatico comporta la perdita di qualcosa: tempo, energia, o il tradimento di un bisogno personale. Vedere l'effetto cumulativo di queste rinunce è ciò che ti permette di cambiare rotta.

L'Azione: Il "NO" di Igiene Psicologica

L'esercizio si conclude con un impegno concreto per i prossimi sette giorni:

- Scegli una situazione e stabilisci **quando e come** dirai NO.
- **Importante:** Scrivi la frase precisa (es. "Non riesco a prendermi anche questo"). Avere un copione pronto evita il "poi vedo", che è la porta d'ingresso dell'autosabotaggio.

Esercizio 6: Autoregolazione (3 Minuti)

Obiettivo: Riconoscere la relazione tra respiro e stato interno.

Istruzioni:

- **Posizione:** Seduto, piedi a terra, schiena dritta (filo a piombo verso l'infinito).
- **Azione:** Sciogli i muscoli con piccoli colpetti. Mano destra sulla pancia, sinistra sul petto.
- **Il Ciclo:**
 1. **Inspira:** Leggera pressione sul petto, alleggerisci la pancia.
 2. **Espira:** Rallenta l'uscita, spingi dolcemente sulla pancia (5 grammi di peso).
- **Osservazione post-esercizio:** Cosa è cambiato (anche minimamente) rispetto all'inizio?

Oppure accedi all'esercizio 6-B al link audioguida tramite QR Code:



La Bussola Decisionale (7° quasi esercizio)

Obiettivo: Trasformare una scelta emotiva in una decisione ponderata.

Prima del colloquio:

- **Bisogno:** Descrivi la tua difficoltà (intensità, impatto su sonno/lavoro).

- **Aspettative:** Cosa ti aspetti dal percorso?

- **Domande:** (es. Orientamento teorico? Trasparenza su durata e limiti?)

Dopo il colloquio (Riflessione):

- Ti sei sentito ascoltato e rispettato?

- Il professionista ha mantenuto confini chiari senza eccessiva familiarità?

- Le risposte sono state chiare?
