

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 28

Immaginati!

**Manuale pratico
di autenticità attiva**

**Il paradosso dell'identità oggi
tra pressioni e insicurezze:
criteri e pratiche per evitare
lo stallo motivazionale**

Paolo Casciato

Titolo dell'opera: **Immaginati!**
Manuale pratico di autenticità attiva
Il paradosso dell'identità oggi tra pressioni
e insicurezze: criteri e pratiche per evitare
lo stallo motivazionale

Autore: Paolo Casciato
Anno di pubblicazione: 2025
Pagine: 378
ISBN: 9798263272265

www.paolocasciatopubblicazioni.it

Tutti i diritti sono riservati e protetti, non solo quelli
relativi a quest'opera.

L'autore rende esplicito che qualsiasi riproduzione dei con-
tenuti di questo libro, anche in forma parziale, è proibita
senza previa autorizzazione scritta che deve essere ottenuta
e richiesta a **info@paolocasciatopubblicazioni.it**

Da anni pubblico riflessioni su comunicazione e relazioni, anche sulle piattaforme social LinkedIn, Instagram, X, Facebook.

I post sono consultabili e ricercabili per argomento nel mio sito [**www.apositodicomunicazione.it**](http://www.apositodicomunicazione.it)

La fotografia in copertina è di Andrew Wong, che ringrazio.

**A chi si tratta con verità
prima che con giudizio**

Lettera

Cara lettrice, caro lettore,

c'è un gesto semplice che cambia il modo in cui entri nelle tue giornate: *immaginati*. Non come vorresti apparire ma come ti riconosci quando scegli bene una parola, un confine, un passo.

Da questo gesto nasce il libro che stai leggendo: un invito a guardarti con benevolenza, a riportare attenzione dove serve, a trasformare l'autenticità in pratica quotidiana.

Troverai strumenti essenziali: mappe che orientano, esempi vivi, allenamenti da cinque minuti, e un Diario dell'autenticità attiva con cui misurare con gentilezza ciò che funziona e ciò che vuoi smettere. Sono strumenti piccoli: funzionano quando li usi subito, nel mezzo della realtà: una riunione tesa, una cena rumorosa, un dubbio che torna. Il cuore del libro è questo: più chiarezza, più cura.

Chiarezza per vedere cosa ti sta accadendo, senza giudizio; cura per trattarti come tratteresti chi ami quando fa fatica.

Non si tratta di diventare qualcun altro: si tratta di diventare più te, dove vivi davvero, con le persone che contano.

Se, lungo queste pagine, anche un solo esercizio o una frase ti aiuteranno a stare meglio dentro le tue scelte, la nostra strada comune avrà già preso forma.

Benvenuto¹!

Con presenza e gratitudine,

Paolo



Rimaniamo in contatto? Mi farà piacere:
paolo@paolocasciatopubblicazioni.it

¹ Scrivo al maschile solo per semplificare. Non me ne voglia chi non si identifica nel genere, né serve un genere per leggere queste pagine e passare un po' di tempo insieme. I miei libri sono aperti e rivolti a chi è curioso e a chi ama pensare!

Prefazione

Quando smetti di fingere

C'è un momento in cui smetti di cercare nuove versioni di te e inizi a voler tornare alla tua versione di te originale e unica.

È un passaggio sottile ma profondo, e può arrivare in mille forme diverse: una stanchezza che non si spiega, una soddisfazione che non appaga, un complimento che ti suona stonato. Oppure un silenzio, improvviso e pieno in cui ti accorgi che non ti riconosci più. È lì che inizia il tuo viaggio dell'autenticità: non quando decidi di migliorarti ma quando inizi a chiederti se quello che stai vivendo è davvero tuo; se le parole che dici ti somigliano; se i gesti che compi ti rispecchiano; se la vita che porti avanti giorno dopo giorno ha ancora dentro la tua voce, la tua forma, la tua verità.

Non è facile accorgersene. Siamo cresciuti con l'idea che per "diventare qualcuno" serva aggiungere, dimostrare, salire, ottenere, dimenarsi. E per molto tempo questo ha funzionato.

Studi, lavori, cresci, ti adatti. Scegli strade che sembrano sensate, accetti compromessi ragionevoli, impari a muoverti nei contesti senza fare troppo rumore. Ma a un certo punto — ed è diverso per ciascuno — quel rumore arriva da dentro.

È una frizione che provi tra ciò che fai e ciò che senti, tra ciò che mostri e ciò che trattiene, tra ciò che dici e ciò che vorresti davvero dire. E non importa quanto tu sia competente, realizzato, apprezzato o stabile: quando quella frizione cresce, niente ti sembra più davvero tuo.

Basta recitare!

Non è una questione di identità fragile, né di mancanza di ambizione: è un problema di disallineamento; di distanza tra ciò che sei e ciò che interpreti. È come portare avanti una recita che sai fare bene, ma che non ti emoziona più. E allora cominci a notare segnali: sorrisi che non coinvolgono più gli occhi; riunioni in cui parli tanto ma dici poco; relazioni in cui c'è presenza ma non più risonanza; giornate piene, ma non vive. E una voce interna, inizialmente fiavole, che chiede: *Ma è davvero così che voglio sentirmi?*

Questa voce è quella a cui questo libro vuole dare ascolto.

E poi spazio. E poi forma. Non per creare una nuova versione di te ma per aiutarti a riavvicinarti a quella che c'è già, sotto gli strati, sotto i ruoli, sotto le aspettative.

Immaginati! è un invito, e anche un'azione: è l'atto consapevole di ridare figura a ciò che sei; di farlo emergere, allenarlo, difenderlo e viverlo: non a parole ma con pratiche quotidiane, gesti reali, scelte coraggiose e silenziose affermazioni di coerenza.

Questa non è una guida motivazionale fatta di frasi da calendario. Non troverai slogan, ricette rapide o soluzioni universali. Questo è un manuale pratico; un campo di addestramento gentile per imparare a stare nel mondo con più verità e meno finzione; con più libertà e meno ruolo; con più presenza e meno maschere.

Essere veri non è essere brutali

Chiarimo: questo non è un libro per chi cerca l'autenticità come scusa per dire sempre ciò che pensa senza filtri o rispetto. Non è un via libera a diventare brutali, impulsivi o invadenti nel nome del "sono fatto così".

L'autenticità che troverai qui è un'altra cosa: è una coerenza profonda che sa anche attendere, calibrare, ascoltare. È la capacità di dire la verità senza perdere la relazione; di stare nei conflitti senza distruggere; di portare sé stessi senza imporsi.

Ogni capitolo di questo libro è pensato come un passo dentro te stesso, ma anche fuori di te: perché l'identità non si costruisce da soli: si rifrange, si modifica e si rivela nelle relazioni. Il modo in cui ti parli, ti spieghi, ti difendi, chiedi, ascolti, scegli: tutto questo non è solo tuo: è anche ciò che gli altri vedono, sentono, vivono attraverso di te. Per questo l'autenticità non è solo un affare personale: è una competenza relazionale, un modo di abitare gli spazi con pienezza, senza occupare tutto. Un modo di essere sé stessi senza dover sempre dire "io".

Questo libro nasce dallo studio e da anni di frequentazioni con persone che, pur avendo successo, sentivano di non avere più contatto con la propria direzione. Uomini e donne che avevano costruito carriere, famiglie, ruoli anche ammirati, eppure avvertivano uno scollamento silenzioso, un senso di recita, una sottile alienazione. Li ho visti ritrovare pezzi di sé non con grandi rivoluzioni ma con piccoli gesti di verità; con una parola detta finalmente nel modo giusto; con una pausa presa con coraggio. Con un "no" detto senza scuse; con un "sì" sussurrato per la prima volta a sé stessi.

Una buona notizia, e una sfida

La buona notizia è che la tua autenticità non è persa; non si rompe come un oggetto né si consuma come una risorsa; non va in vacanza, non scade. Può solo restare inascoltata; può restare sotto strati di adattamento, di dover essere, di educazione mal interpretata, di ruoli che ormai sembrano pelle. Ma c'è. E aspetta.

La sfida? Smettere di ignorarla, di trattarla come un capriccio o un lusso, di tenerla per te solo nei fine settimana o nelle serate in cui sei troppo stanco per fingere.

L'autenticità attiva che esploreremo in queste pagine non è un ideale da contemplare ma un'abitudine da costruire; è qualcosa che si allena, come la postura o il respiro.

Non sempre sarà naturale all'inizio: dire ciò che senti può sembrarti scomodo; prendere spazio può attivare sensi di colpa; dire "non so" può farti sentire vulnerabile. Ma ciò che oggi sembra un rischio, domani sarà la tua forza: più impari a essere vero con te stesso più diventi credibile, efficace e presente anche con gli altri. E non solo nella sfera privata.

Questo libro parla anche del lavoro, della leadership, delle dinamiche professionali, delle riunioni in cui ti senti a metà, dei ruoli che ricopri con la sensazione di essere "quasi", ma non del tutto.

Anche il lavoro ha bisogno di verità

Perché diciamolo: quanti ambienti di lavoro sono pieni di persone che sorridono con la bocca e stringono le mandibole? Quanti meeting pieni di parole che dicono tutto tranne ciò che si pensa davvero? Quante e-mail dove il vero messaggio è nascosto tra le righe, e il resto è puro teatro istituzionale?

L'autenticità non è in contrasto con la professionalità: è la sua radice. Un professionista autentico non è uno che dice tutto ciò che gli passa per la testa: è uno che sa dove finisce il ruolo e dove comincia la persona; è uno che sa essere presente, chiaro, responsabile anche quando ha dubbi, paure o limiti. È uno che non recita, ma agisce.

Per questo ogni parte del libro affronterà sia la dimensione interiore sia quella relazionale e professionale. Ti porterò a riflettere su come ti parli, ma anche su come ti presenti in un colloquio; ti inviterò a esplorare la tua autoimmagine, ma anche il modo in cui ti posizioni nei team, nei progetti, nelle decisioni; ti guiderò nel riconoscere emozioni che trattiene e anche dinamiche che continui ad alimentare sul lavoro senza volerlo.

Perché *Immaginati!* non è un viaggio solo dentro di te: è un viaggio anche dentro il modo in cui *stai nel mondo*.

La scrittura ti specchia

Non ci saranno solo idee. Ogni capitolo sarà accompagnato da un esercizio pratico, pensato per attivare subito ciò che hai letto. Saranno esercizi semplici, brevi ma trasformativi: scrivere una lettera, fare una conversazione diversa, osservarti in un contesto reale. Piccoli atti che fanno la differenza. Inoltre, troverai una sezione che ho chiamato “Diario dell’autenticità attiva”, dove potrai registrare riflessioni, intuizioni e decisioni. Non devi essere uno scrittore, devi solo essere onesto. Perché la scrittura, quando è vera, diventa uno specchio lucidissimo.

Questo Diario sarà la tua palestra. E come ogni allenamento non serve tanto farlo “bene” quanto farlo con costanza. Non importa se un giorno scriverai due righe e il giorno dopo una pagina intera. L’importante è esserci; portare te stesso a te stesso. Senza filtri, senza giudizi, senza performance. Perché l’autenticità non è qualcosa che mostri agli altri per colpire: è qualcosa che costruisci con te stesso per respirare meglio, scegliere con più chiarezza, vivere con più coerenza.

A un certo punto ti accorgerai che non stai più “diventando qualcuno” ma stai tornando a essere te. Non sarà un ritorno nostalgico ma una conquista nuova; non sarà un abbandono delle tue ambizioni ma un allineamento profondo con ciò che per te ha davvero valore; non sarà rinuncia ma radicamento.

Ecco perché *Immaginati!* non è solo un titolo ma una richiesta di presenza. È un verbo riflessivo che non suona come un rimprovero (“Immaginati di più!”) né come un consiglio vago (“Dovresti immaginarti altrove...”, “Dovresti immaginarti diversamente...”) ma come un invito potente: “*Immaginati come sei quando non fingi, quando ti fidi, quando ti senti vero.*” Perché quella versione esiste, e aspetta solo che tu la scelga.

Negli anni ti sarà capitato di leggere libri che ti promettono la “migliore versione di te stesso”. Forse hai sottolineato delle frasi, fatto qualche esercizio, seguito con entusiasmo le prime pagine. E poi? Poi il mondo è tornato con le sue scadenze, i suoi giudizi, le sue pressioni. E tu, come molti, hai rimesso la maschera. Magari più comoda, più professionale, più accettabile, ma pur sempre maschera.

La verità è che la “migliore versione” di te stesso non è quella che sorride sempre, non sbaglia mai e funziona a comando; non è quella che tutti applaudono ma quella che *tu riconosci*. È quella che, quando la incontri, ti fa dire: “*Ecco, questa è la mia voce.*” Anche se a volte è incerta, anche se è stonata, anche se non piace a tutti. Ma è tua. Ed è libera.

In questo libro non ti proporrò tecniche per piacere di più, venderti meglio, manipolare le tue emozioni a scopo produttivo; non ti offrirò scorciatoie motivazionali né soluzioni miracolose: perché non credo che servano. E perché, diciamolo con franchezza, molti libri di crescita personale hanno finito per sostituire un ideale tossico con un altro: “*Sii perfetto*” è stato rimpiazzato da “*Sii sempre positivo*”. Ma anche la positività forzata può diventare una gabbia; anche il sorriso obbligato, l’entusiasmo continuo, la retorica del “Ce la puoi fare!” possono stancare, anzi: logorare.

Qui troverai qualcosa di diverso: troverai spazio per la complessità, per la fragilità, per le sfumature; troverai il diritto di essere contraddittorio, a volte stanco, a volte pieno di domande. E non per questo meno autentico. Al contrario: è proprio lì, dove smetti di recitare, che cominci a esistere davvero, a essere te stesso.

La pratica dell’autenticità attiva non consiste nel dire sempre tutto ciò che pensi né nel mostrare ogni emozione che provi; non è una chiamata alla trasparenza assoluta o alla crudezza; non è un’istigazione alla “sincerità brutale” che spesso è solo maleducazione travestita.

L’autenticità attiva è presenza consapevole: è l’arte di essere con sé stessi anche quando si è con gli altri; è scegliere parole che siano vere ma anche responsabili; è stare nei propri ruoli senza perdersi nei propri personaggi.

Serve allenamento, certo. Ma serve anche coraggio. Perché essere autentici significa, inevitabilmente, deludere alcune aspettative: quelle che ti sei costruito da solo, o quelle che altri hanno su di te; significa rinunciare al consenso a tutti i costi; significa essere disposto a restare da solo, a volte, pur di non abbandonarti. Ma la ricompensa è inestimabile: ti sentirai finalmente intero.

E l’integrità è più potente della performance.

Una persona integra non è perfetta: è compatta, coerente, credibile. È una presenza che non cerca l’approvazione ma senso; che non recita la parte giusta ma vive la parte vera.

E quando incontri una persona così, lo senti. Ti rilassi. Ti fidi. E, in modo quasi naturale, anche tu cominci a mostrarti per ciò che sei.

Ecco cosa stiamo cercando.

L'autenticità è contagiosa. Non è rumore, è risonanza

Questo libro è anche un invito collettivo: non solo per migliorarti, non solo per “funzionare meglio”, ma per partecipare a un cambiamento più ampio: quello di un mondo che ha urgente bisogno di verità, di ascolto, di umanità competente. Un mondo in cui il successo non sia sinonimo di maschera ben costruita ma di presenza piena; un mondo in cui il lavoro non sia solo prestazione ma anche espressione; un mondo in cui anche gli ambienti professionali lascino spazio alla voce, non solo alla voce “giusta”.

Se ti sembra utopia, ti capisco. Ma ogni trasformazione inizia da un singolo atto di coerenza; da un gesto che dice: *“Io non mi tradisco più.”* E da lì si cambia tono; si cambia atteggiamento; si cambia voce. Non da un giorno all'altro, ma un giorno dopo l'altro.

Ci sono domande che ci accompagnano per anni, magari in silenzio, mentre sembriamo occuparci d'altro. Domande come: “Chi sono davvero, sotto tutto questo?”, “Perché continuo a ripetere certi schemi, anche quando so che mi fanno male?”, oppure: “Perché mi sento fuori posto anche quando faccio tutto ‘bene’?”

Queste domande non sono un segnale di fallimento: sono un segnale di vita.

Solo chi ha iniziato a vedersi per davvero può sentire il fastidio di ciò che è falso; solo chi comincia a liberarsi da copioni stanchi può sentire la fatica del cambiamento. E sentirne anche la bellezza. Perché quando togli il superfluo qualcosa di profondo inizia a respirare. Finalmente.

Per questo ti invito a considerare questo libro come uno specchio, non come una mappa.

Non troverai qui una direzione unica, una ricetta valida per tutti, né una linea retta da seguire. Troverai invece domande potenti, spunti, idee e, soprattutto, esercizi.

Ogni capitolo è accompagnato da un “Esercizio attivo”, concreto, semplice ma mai banale. E da una proposta di “Diario dell'autenticità attiva”: uno spazio dove potrai ascoltarti, riscriverti, immaginarti.

È così che la riflessione diventa trasformazione: quando si muove dalle pagine al corpo, dalla mente alla vita, dai pensieri alle scelte. Ecco perché ho voluto che ogni parte del libro fosse radicata in studi seri, ma accessibili.

Troverai psicologia, sociologia, comunicazione, neuroscienze, linguistica, filosofia. Da Carl Rogers a Maxwell Maltz, da Brené Brown a Mihály Csikszentmihályi, da Albert Bandura a James Hillman: tutti scelti non perché di moda ma perché profondamente connessi all'idea di autenticità come energia trasformativa.

Non ti serviranno studi accademici per comprendere queste pagine, ma solo disponibilità: a metterti in gioco, a sofferarti nelle domande, a sperimentare con curiosità; a fidarti, in fondo, di una cosa semplice: che ciò che sei davvero basta. E che da lì si può partire.

Se sei in una fase della vita in cui tutto ti sembra traballante, sappi che è un ottimo punto di partenza. Significa che qualcosa dentro di te sta reclamando verità. Se stai vivendo un cambiamento — di lavoro, di relazioni, di ruolo, di fase esistenziale — questo libro può diventare un alleato prezioso. Non ti indicherà “cosa fare” ma ti aiuterà a capire *chi vuole decidere*, dentro di te.

E se invece ti senti fermo, spento, disorientato... tanto meglio. L'autenticità non è per chi si sente già arrivato ma per chi ha il coraggio di ammettere: “Qui, adesso, non so. Ma voglio scoprire, voglio capire, voglio imparare.”

La buona notizia è che non devi cambiare tutto. Anzi, la crescita autentica non nasce dallo stravolgimento ma dal riconoscimento: riconoscere dove stai recitando, dove ti stai trattenendo, dove stai tradendo una parte viva di te stesso per paura o per dovere. E poi scegliere — un passo alla volta — di non farlo più. O almeno, di farlo un po' meno.

Questo è un libro di piccoli passi, di frasi vere, di domande che non cercano risposte perfette ma risposte sincere; di esercizi che non ti chiedono di diventare un altro ma di tornare *in contatto* con chi sei sempre stato, prima che il rumore del mondo ti insegnasse a dimenticarlo.

Non servono grandi gesti per essere autentici: serve presenza: una frase detta con intenzione; un “no” detto senza rabbia; un “sì” detto con il corpo, oltre che con le parole; un gesto che non obbedisce al copione ma risponde a ciò che senti giusto. L'autenticità attiva non è una posa, né un hashtag: è una coerenza viva tra ciò che senti, ciò che pensi, ciò che dici, ciò che fai.

L'autenticità vera è gentile e solida; è presenza responsabile; è forza che non ha bisogno di prepotenza. È dire "Questo sono io" senza bisogno di schiacciare l'altro.

E soprattutto: l'autenticità si allena. Non si ottiene una volta per tutte, e non si certifica: si pratica, si costruisce, si affina giorno dopo giorno, in contesti diversi, con persone diverse, in fasi diverse della vita. È per questo che ho voluto concludere il libro con 30 pratiche quotidiane da 5 minuti: gesti concreti, piccoli rituali quotidiani per mantenere viva la connessione con te stesso.

Perché ogni giorno puoi scegliere di essere un po' più vero. Non perfetto: vero.

Questo libro non pretende di dirti chi sei ma può aiutarti a *vedere* chi stai cercando di diventare. E può accompagnarti, senza giudizio e senza retorica, a portare quella persona nel mondo.

Il dono più potente che puoi offrire a te stesso, agli altri e alla vita è la tua presenza intera: senza filtri, senza finzioni, senza maschere.

Solo tu.

E allora:

Immaginati!

Introduzione

Tutto ci spinge a essere autentici

Viviamo in un'epoca che ci invita — quasi ci costringe — a essere autentici. Ovunque ci giriamo, ci sentiamo dire: “Sii te stesso”, “Mostrati per come sei”, “Abbi il coraggio di essere autentico”. Lo leggiamo nei post motivazionali, nei corsi di formazione, nei discorsi aziendali, nelle pubblicità che ci promettono unicità. Ma mentre tutti ci chiedono di essere autentici, nessuno ci spiega davvero come si fa. Nessuno ci mostra cosa voglia dire, nella pratica, essere fedeli a sé stessi senza diventare schiavi del proprio personaggio, o peggio, della propria comfort zone.

Questa è la contraddizione con cui conviviamo ogni giorno: il mondo ci chiede autenticità ma ci giudica non appena usciamo dal copione; ci invita a essere veri ma solo se la nostra verità è gradevole, conveniente, performante. E così, paradossalmente, finiamo per “recitare” l'autenticità.

Impariamo a mostrarci autentici nei modi in cui è socialmente accettato, in cui non disturbiamo troppo, in cui non perdiamo posizione, ruolo, reputazione. Ma questa autenticità patinata, strategica, anestetizzata... non libera. Al contrario, ci consuma.

Quando essere sé stessi sembra una trappola

Hai mai avuto la sensazione che, anche nel momento in cui dici “Voglio solo essere me stesso” non sei sicuro di chi sia quel “me stesso”? Non perché tu abbia perso completamente la tua identità ma perché ti sei adattato così bene a quello che gli altri si aspettano — genitori, colleghi, partner, amici, clienti, social — che non riesci più a distinguere tra ciò che senti davvero e ciò che dovresti sentire.

In questi casi l'autenticità rischia di diventare un'altra gabbia, un'altra performance, un altro ruolo da sostenere: ti ritrovi a portare avanti relazioni che non ti nutrono, a dire “sì” per evitare conflitti, a sorridere anche quando qualcosa dentro si spezza. E poi magari torni a casa, ti guardi allo specchio e senti un fastidio sottile, difficile da spiegare: non è stanchezza: è disallineamento; una distanza crescente tra chi sei e chi mostri di essere.

L'autenticità attiva è una pratica, non una posa

Questo libro nasce per colmare quella distanza. Non ti proporrà l'ennesima esortazione a essere te stesso; non ti darà la licenza di dire tutto ciò che pensi o di farti guidare solo dalle emozioni; non cercherà di spingerti a "tirare fuori il tuo potenziale" con l'entusiasmo forzato di chi vuole venderti una trasformazione in 21 giorni.

No. *Immaginati!* è qualcosa di diverso: è un manuale pratico per imparare a stare in coerenza con te stesso; è un percorso per allenare quella che qui chiamiamo autenticità attiva: una forma di presenza vera, radicata, consapevole, gentile e determinata. Non un atteggiamento da mostrare ma un modo di essere da vivere. E, come ogni modo di essere, si allena. Giorno dopo giorno. Non è qualcosa che si ottiene una volta per tutte: è una scelta continua, un allenamento costante. Come il respiro consapevole, come una postura che si corregge col tempo. Come la lucidità che si affina, come la gentilezza che si fortifica.

Essere autentici

Una delle confusioni più grandi che circondano il tema dell'autenticità è questa: pensare che essere autentici significhi dire tutto quello che si pensa, sempre, comunque, senza filtri.

Ma questa non è autenticità. È impulsività. È mancanza di consapevolezza. Oppure, peggio, è una scusa per mancare di rispetto agli altri nel nome del "sono fatto così".

Essere autentici non significa diventare brutali. Significa trovare parole vere, non parole pesanti; significa mostrare ciò che senti, ma anche sapere quando, come e perché farlo; significa non perdere te stesso nel tentativo di piacere agli altri, ma neanche usare la tua "verità" come un'arma che colpisce.

In questo libro parleremo spesso di congruenza: una parola importante, concreta, che non fa scena ma costruisce presenza. Essere congruenti significa far combaciare ciò che senti, ciò che pensi, ciò che dici e ciò che fai. Senza doppie versioni, senza recite forzate, senza strategie difensive continue.

La congruenza autentica è l'obiettivo di questo percorso. Un obiettivo pratico, concreto, realizzabile. Non uno slogan motivazionale.

Questo non è un libro per diventare “migliore”

Un'altra cosa da chiarire subito: *Immaginati!* non è un libro per aiutarti a diventare “migliore”. Non perché la crescita non sia importante: anzi, è il cuore del lavoro che faremo insieme, ma perché “diventare migliore” è spesso una trappola: ti fa pensare che ci sia una versione perfetta di te, là fuori, che devi rincorrere a tutti i costi.

Invece, questo libro ti aiuterà a diventare più vero. E da lì, paradossalmente, anche più efficace, più presente, più autorevole. Quindi sì, in un certo senso “migliore” ma non perché ti sarai “potenziato” bensì perché avrai smesso di lottare contro la tua stessa verità. E da quella verità nasceranno scelte più limpide, relazioni più sane, azioni più incisive.

Qui non troverai trucchi per convincere gli altri: troverai pratiche per convincere te stesso a fidarti di ciò che sei.

Allenare l'autenticità ogni giorno

Hai mai notato che molte persone parlano dell'autenticità come di un talento naturale, una caratteristica innata, un dono che si ha oppure no? Non è così. L'autenticità non è un talento: è una pratica.

Proprio come impari una lingua o sviluppi un muscolo, puoi allenare la tua autenticità. Ogni volta che dici una parola che ti somiglia, ogni volta che fai un gesto che non è dettato solo dall'abitudine o dalla paura, ogni volta che scegli invece di reagire... stai rafforzando la tua autenticità attiva.

In queste pagine troverai esercizi, rituali, domande, inviti all'azione. Nulla di complicato, e ti basteranno pochi minuti al giorno. Non serve tanto tempo quanto presenza; non servono metodi sofisticati: serve intenzione.

Il cambiamento non nasce dal fare tutto in grande ma dal fare in modo diverso ciò che già fai ogni giorno; dal non ignorarti; dal non lasciarti per ultimo; dal non accettare che “funzionare” basti.

Non sei solo

Un altro pensiero che desidero condividere è questo: non sei solo.

Tutte le riflessioni che troverai in questo libro nascono da esperienze vere, da centinaia di persone incontrate in aula, nei percorsi individuali, nei contesti professionali, nelle aziende, nei team, nei momenti di passaggio.

Persone che a un certo punto si sono fermate — o sono state fermate dalla vita — e hanno detto: “Ok, ma io chi sono, davvero?” Me incluso.

Imprenditori, manager, artisti, educatori, genitori, giovani professionisti, freelance in cerca di un nuovo inizio, uomini e donne che non riuscivano più a trovare sé stessi dentro il ruolo che occupavano.

La tua domanda a te stesso non è nuova né anomala ma umana. E proprio per questo merita ascolto, non giudizio.

Come usare questo libro

Un manuale pratico non si legge soltanto: si usa.

Questo significa che *Immaginati!* non chiede devozione ma allenamento; non pretende attenzione assoluta ma continuità.

Ti propongo un ritmo semplice e realistico: una lettura attiva di 20–30 minuti, seguita da 10 minuti di annotazioni nel Diario dell'autenticità attiva; a giorni alterni, una micro-esercitazione del capitolo che stai attraversando.

Se non hai tempo, leggi meno pagine ma non saltare il Diario: è lì che le idee diventano tue.

Leggi con una matita in mano, sottolinea ciò che vibra, metti un punto interrogativo dove senti resistenza, un asterisco dove intuisce che c'è qualcosa da provare.

Quando arrivi all'esercizio, non aspettare il "momento perfetto": inizia in piccolo, anche solo scrivendo due frasi o fissando un appuntamento con te stesso per completarlo entro 24 ore. Ogni volta che rinvii addestri la tua mente a rimandare te stesso; ogni volta che inizi, anche in piccolo, stai addestrando la tua vita a far spazio a chi sei.

Il tuo Diario come bussola

Molti diari sono musei di pensieri: belli, ordinati, visitabili.

Il Diario dell'autenticità attiva dev'essere un'*officina*: sporca di tentativi, segnata da graffi, piena di viti avanzate e nuove soluzioni. Non serve scrivere bene, serve scrivere vero.

Puoi strutturarla con tre sezioni fisse: *Cosa ho notato?* (fatti, non giudizi), *Cosa ho sentito?* (emozioni, non etichette), *Cosa scelgo ora?* (una micro-decisione, non dieci buoni propositi). Aggiungi in fondo una riga di verifica: *Che impatto ha avuto questa scelta dopo 24/72 ore?*

Il Diario diventerà presto la tua bussola: non ti dice dove andare in assoluto ma ti indica *dove sei realmente* e quale passo è sensato *ora*. Quando rileggerai le pagine a distanza di settimane noterai uno spostamento sottile ma concreto: meno giustificazioni, più chiarezza; meno maschera, più voce; meno "Si deve...", più "Scelgo di...".

Una grammatica dell'autenticità

Ogni pratica ha una grammatica, una struttura profonda che la rende coerente e comprensibile.

In questo libro useremo una grammatica semplice, quattro parole-ponte che ti accompagneranno di capitolo in capitolo: Autoimmagine, Voce, Presenza, Azione:

- **Autoimmagine** è il modo in cui ti vedi e ti racconti quando nessuno ti guarda; è il terreno invisibile su cui crescono le tue scelte visibili
- **Voce** è il linguaggio con cui ti rivolgi a te stesso e agli altri: toni, parole, cornici, pause
- **Presenza** è la qualità con cui abiti le relazioni: ascolto, congruenza, confini, coraggio
- **Azione** è ciò che fai *davvero* quando la scena si apre: i tuoi sì e i tuoi no, i tuoi tempi, i tuoi gesti, i tuoi confini.

Ogni capitolo lavorerà su uno o più di questi piani. Quando ti sentirai confuso, torna alla grammatica e chiediti “Cosa sta succedendo alla mia Autoimmagine? Che Voce sto usando? Come sto in Presenza? Qual è l’Azione congruente, qui e ora?”.

Le risposte non saranno sempre immediate, ma la domanda giusta apre già un varco.

Gli ostacoli prevedibili

Ogni percorso serio incontra ostacoli. Anche questo. Non perché tu sia sbagliato ma perché stai cambiando inerzia.

Gli ostacoli più comuni sono quattro:

- 1. L'inerzia dell'abitudine:** fai ciò che hai sempre fatto, perché costa meno energia
- 2. Il bisogno di approvazione:** temi di perdere contatto, ruolo, reputazione se ti mostri
- 3. La paura di deludere:** confondi l'amore con l'obbedienza, il rispetto con il silenzio
- 4. L'auto-giudizio:** ti osservi da un tribunale interiore e ti condanni prima di agire.

In ognuno di questi casi l'antidoto non è forzarti a essere coraggioso ma svolgere micro-azioni frequenti: una frase detta con un tono un filo più vero, un confine espresso con calma, una richiesta formulata senza scuse.

Non aspettare di *sentirti* pronto: *diventa* pronto facendolo.

La verità che rispetta

C'è una differenza sostanziale tra dire la verità e usarla come un'arma. La verità che cura è precisa, responsabile, proporzionata; non ha bisogno di gridare, non ha bisogno di umiliare, non ha bisogno di spettacolo.

Nella pratica questo significa imparare parole-ponte: "Per me conta...", "In questo momento ho bisogno di...", "Mi accorgo che...", "Posso chiederti...?", "Vorrei provare a...".

La verità che rispetta non attenua la sostanza, né cura la forma: non perché la forma sia ipocrisia ma perché la forma è etica relazionale: ciò che dici prende corpo nel corpo dell'altro. E tu non vuoi ferire: vuoi chiarire; non vuoi prevalere: vuoi incontrare. E questa è l'autenticità attiva.

Anche il lavoro ha bisogno di verità

L'autenticità professionale non è un ossimoro: è una necessità. Le organizzazioni soffrono quando il linguaggio si svuota, quando il ruolo diventa corazza, quando il conflitto viene ostruito o spettacolarizzato.

Qui lavoreremo a una autenticità competente: portare la persona nel ruolo *senza fondersi con il ruolo*. In pratica significa definire confini chiari (cosa è negoziabile, cosa no), dichiarare i propri limiti senza teatralizzarli, assumere responsabilità sui fatti invece di diluirli nel "Si dice".

In riunione, allenati a tre mosse:

1. Chiarire l'intento ("Il mio obiettivo ora è...")
2. Offrire un dato o un esempio (concreto, verificabile)
3. Porporre un passo (piccolo, misurabile, con un "chi fa cosa entro quando").

È sorprendente quanta autenticità emerga quando smette di essere un discorso sull'io e diventa una pratica di *noi*.

Non devi diventare un'altra persona

Una resistenza sotterranea alla crescita è l'idea che, per cambiare, tu debba diventare qualcuno che non sei: più spavaldo, più comunicativo, più performante, più "altro".

L'autenticità attiva non ti chiede di cambiare personalità: ti chiede di smettere di tradirla: se sei introverso non devi diventare un animale da palco ma imparare a dire cose vere *a modo tuo*, con una presenza che non si scusa di esistere; se sei analitico non devi forzarti nella spontaneità rumorosa: devi portare il tuo pensiero con chiarezza, evitando di nasconderti dietro la perfezione; se sei empatico non devi salvare tutti ma imparare a dire "Basta" senza colpa. La pratica non ti "migliora" in astratto: ti rende più *te* in concreto.

Una promessa chiara

Questo libro non guarirà tutto: non sostituisce percorsi terapeutici quando necessari, né pretende di sciogliere traumi con una pagina ben scritta.

Ma ti prometto due cose: chiarezza e allenamento:

- **Chiarezza** su cosa significa essere autentici senza rovinare le relazioni, e
- **Allenamento** per farlo nei giorni normali, non in quelli eroici.

La vera trasformazione non avviene negli apici ma nelle pianure: il modo in cui inizi una riunione, come rispondi a un messaggio ambiguo, come gestisci un errore, come chiedi ciò che ti serve, come proteggi il tuo tempo.

Qui la tua autenticità può fiorire, o appassire. E qui decideremo, insieme, di farla fiorire.

Cosa troverai nelle parti del libro

Nella **Parte I** lavoreremo sull'Autoimmagine: come ti vedi, come ti parli, come definisci i tuoi scopi. È il terreno in cui Maltz ti aiuterà a capire la forza dell'immagine interiore e Bandura a misurare l'autoefficacia; prenderemo confidenza con il dialogo interno, riconosceremo le abitudini che ti sostengono e quelle che ti sabotano, costruiremo micro-trasformazioni sostenibili.

Nella **Parte II** entreremo nella Presenza relazionale con Carl Rogers, Brené Brown, la Comunicazione Non Violenta: ascolto, congruenza, accettazione attiva, vulnerabilità competente. Imparerai a dire verità senza ferire, a riconoscere relazioni nutrienti e dinamiche tossiche, a usare il dialogo come spazio generativo.

La **Parte III** allargherà lo sguardo: sociologia del sé, corpo ed emozioni, vergogna e appartenenza, costruzione di senso. Capirai come i copioni sociali ti abitano, come il corpo anticipa le parole, come il linguaggio *fa* le cose.

La **Parte IV** renderà tutto operativo: parole che aprono, micro-decisioni, senso e pienezza.

Infine, la **Parte V** affronterà le situazioni complesse: momenti difficili, ruoli professionali, visione e contributo.

Chiuderemo con **30 pratiche quotidiane** da 5 minuti, il tuo "mantenimento" di coerenza.

Il coraggio di dire “no” (e di dire “sì”)

Ogni autenticità che si rispetti passa da un’educazione del “no” e del “sì”.

- Il **“no” che libera** non nasce dalla rabbia, nasce dalla cura; non è una serranda che scende, è una porta che si chiude su ciò che ti consuma
- Il **“sì” che accende** non nasce dall’obbligo ma dall’adesione; non è un favore ad altri ma un patto con te stesso.

Impareremo a sostituire i “forse” che logorano con scelte piccole ma nette: “Non posso ora, ma domani alle 10 sì”; “Non prendo questo incarico, non garantirei qualità”; “Ti ascolto volentieri, ma ho bisogno che non si alzi la voce”.

Queste frasi non servono a piacere ma a restare interi.

Scegliere una velocità gentile

Non trasformare l’autenticità in ansia da prestazione: non devi fare tutto subito ma fare bene quel che scegli.

Se senti che l’energia cala, rallenta il passo senza perdere la direzione. Pianifica “sprint gentili” di 7–10 giorni su un singolo aspetto (ad esempio: *togliere una scusa dalla tua e-mail standard, dire un no pulito a settimana, iniziare le riunioni dichiarando l’intento*). Alla fine dello sprint, fermati e guarda: *cosa è cambiato?* Se l’effetto è buono, stabilizza. Se non funziona, cambia approccio. La gentilezza è metodo.

Misurare i progressi senza diventare un robot

Un rischio dei percorsi pratici è voler misurare tutto con tabelle e check-list. Qui ti propongo indicatori qualitativi e osservabili, non ossessivi.

Tre domande bastano per monitorare l’avanzamento:

- 1. Sento meno attrito interno?** (più coerenza, meno doppie versioni)
- 2. Le mie relazioni chiave sono più chiare?** (più confini, meno sottintesi)
- 3. Le mie decisioni sono più rapide e pulite?** (meno rimandi, meno scuse).

Se la risposta è “sì” anche solo al 50% dei casi, stai procedendo. E se una settimana senti regressi, non drammatizzare: l’apprendimento non è una linea retta, è una spirale: torni su punti già visti, ma a un livello più elevato.

Da dove partire se sei stanco

Se arrivi a queste pagine con una fatica che pesa, non forzarti a “prendere in mano la vita” con eccesso di zelo. Scegli un solo capitolo della Parte I — per esempio il 4, sul *linguaggio interno* — e lavoraci per dieci giorni.

Ogni volta che ti accorgi di una frase tossica rivolta a te stesso, fermati, respira, riscrivi quella frase come parleresti a una persona che stimi. Niente altro.

Dopo dieci giorni, rileggi il diario. Spesso accade una cosa semplice e potente: il tono si addolcisce, il respiro si allunga, l'atteggiamento si aggiusta. Non hai cambiato il mondo ma hai cambiato *l'habitat* della tua voce. È da lì che riparte tutto.

Quando chiedere aiuto

Questo libro non sostituisce percorsi clinici o terapeutici quando servono. Se ti accorgi che c'è un dolore che non riesci a contenere, una rabbia che ti travolge, una vergogna che ti isola: cerca un professionista qualificato. L'autenticità non è isolamento eroico, è scelta responsabile. A volte l'atto più autentico che puoi compiere è dire: “Ho bisogno di aiuto.”: non ti toglie forza: te ne restituisce.

Parole ponte, parole muro

Nel cammino incontreremo spesso il tema delle parole.

Alcune aprono: “Imparo”, “Posso”, “Scelgo”, “Chiedo”, “Ringrazio”, “Basta”; altre chiudono: “Sempre”, “Mai”, “Tutti”, “Nessuno”, “È colpa tua”, “Non sono fatto per...”.

Non si tratta di censurare il linguaggio ma di sceglierlo.

Le parole ponte ti aiutano a restare in relazione mentre affermi te stesso; le parole muro costruiscono fortezze in cui finisci per rimanere solo.

Nelle parti operative troverai schede pratiche per riscrivere frasi tipiche della vita professionale e personale.

Il coraggio calmo

Ti parlerò spesso di *coraggio calmo*. Non è timidezza, non è “andare d'accordo” a tutti i costi: è la forza di chi sceglie con lucidità e tiene la rotta senza fare tempesta.

Il coraggio calmo si esercita con tre gesti: nominare, proporre, tenere.

Più in dettaglio:

- **Nominare** ciò che è (senza accusare)
- **Proporre** un passo (senza imporre)
- **Tenere** il confine (senza punire).

Poche parole, tono pieno, sguardo diretto. Questo cambia la qualità delle interazioni più di qualsiasi tecnica spettacolare.

Cosa succede quando funzioni ma non vivi

Forse “funzioni” bene: consegni, rispetti scadenze, sei affidabile. Ma ti senti assente dalla tua stessa vita.

Molti confondono la funzionalità con la vitalità: la prima è necessaria, la seconda è non negoziabile. L'autenticità attiva serve a ricongiungere le due: resti efficace, ma torni vitale.

Ti accorgerai che la produttività migliore nasce da un centro integrato: meno stress reattivo, più energia intenzionale.

Le organizzazioni che lo capiscono fioriscono, perché le persone smettono di proteggersi a vicenda con menzogne bianche e cominciano a costruire con verità gentile.

Quando l'autenticità disturba (e va bene così)

Ogni verità viva smuove qualcosa: disturberai abitudini, romperai automatismi, cambierai equilibri. Non farai male se agirai con rispetto, ma farai movimento.

Ricorda: il disagio degli altri non è automaticamente la misura della tua colpa; a volte è il segnale che un vecchio patto non scritto non regge più.

Sii disponibile al dialogo, ma non tornare dove non respiri.

La tua responsabilità è doppia: dire ciò che è vero per te e restare in relazione con gli altri fin dove è possibile e sano.

Un patto di lealtà

Ti chiedo un patto semplice: lealtà con te stesso. Non fingere di non capire quando capisci, non dire “Ci penso” quando hai già deciso, non accettare “per quieto vivere” ciò che spegne la tua voce.

Da parte mia ti prometto testi chiari, esempi concreti, esercizi pratici, rispetto per la complessità, zero retorica. Se in qualche pagina ti sembrerà che io insista, è solo perché so — per esperienza — che l'autenticità si gioca nei dettagli ripetuti, nel tono di una risposta, nella prima frase di una e-mail, nel tempo che ti concedi prima di dire sì.

Preparati a sorprenderti

Accade spesso, lungo questo percorso, un piccolo miracolo: mentre cerchi di “essere più te stesso”, cominci a vedere più chiaramente *anche gli altri*; la tua presenza diventa spazio; il tuo ascolto diventa invito; la tua chiarezza diventa sollievo: non per magia ma per risonanza: quando uno si mostra intero, autorizza anche gli altri a farlo.

Non tutti raccoglieranno l'invito, e va bene così. Ma abbastanza persone lo faranno da cambiare la qualità della tua vita.

Da qui si parte

Se stai leggendo, hai già iniziato.

Prendi una pagina del Diario e scrivi tre righe: *Dove sto recitando? Cosa ho paura di dire? Qual è un passo piccolo e onesto che posso fare entro domani?* Non serve altro, per cominciare.

Nei capitoli che seguono troverai strumenti, mappe, parole da provare. Ci saranno giorni facili e giorni confusi: è il segno che stai lavorando sul vivo.

Quando ti sembrerà di perderti, torna alla grammatica — Autoimmagine, Voce, Presenza, Azione — e scegli il prossimo passo. L'autenticità non è un talento: è un cammino.

E il cammino si fa camminando.

Un invito chiaro: serietà gioiosa

Resta libero dai due estremi: il cinismo di chi non crede più a niente e la euforia di chi promette tutto a tutti.

Ti propongo un'alternativa: serietà gioiosa.

Serietà gioiosa significa prendere sul serio la tua verità con il sorriso di chi sa che la vita è anche imperfetta, ironica, sorprendente; portare luce, non pretenderla; offrire presenza, non esigerla; riconoscere gli errori senza identificarti con essi.

Sii professionale, umano, pratico, incoraggiante.

Prima di iniziare

Chiudi gli occhi per un momento e immaginati in una situazione reale di domani: una riunione, una telefonata difficile, una conversazione in famiglia, un confine da tracciare.

Immaginati mentre nomini l'intento, ascolti con calma, dici una frase vera con rispetto, proponi un passo chiaro, tieni il confine senza punire.

Questa stampa mentale non è suggestione superficiale: è una preparazione gentile del sistema nervoso a una coerenza possibile.

Quando arriverà il momento, il tuo corpo riconoscerà la scena e ti aiuterà a restare.

E ora, andiamo!

Quello che sei conta; quello che scegli di fare con ciò che sei conta ancora di più. Questo libro è il ponte tra i due.

Passeremo insieme, con rigore e con calore, dalle idee alle azioni, dalle parole alle relazioni, dagli obiettivi alla presenza, dalle paure ai confini.

Non ti chiedo fedeltà al testo: ti chiedo fedeltà a te stesso. Il resto verrà di conseguenza.

L'autenticità non è rumore: è risonanza, ne sono certo e lo ripeto: quando risuoni con te stesso il mondo attorno cambia frequenza.

Benvenuto in *Immaginati!* — Manuale pratico di autenticità attiva. Adesso si comincia davvero.

**Da qui
in avanti...**

Cara lettrice, caro lettore,

come hai visto, *Immaginati!* non era solo un titolo ma anche un invito gentile a conoscere meglio te stesso, a riconoscerti e a realizzarti nei contesti e nelle relazioni quotidiane, lavorative e personali.

Scrivendo queste pagine ho pensato: *immaginati* mentre scegli parole che aprono, gesti che nutrono, confini che rispettano te e gli altri; *immaginati* presente nelle ore ordinarie, curioso davanti alle difficoltà, capace di ripartire anche quando qualcosa fa male, o va male; *immaginati* vero: non perfetto.

Questa consapevolezza ora è anche tua. Abitala come vuoi: con lentezza o con slancio, con attenzione e con cura. Portala con te nei dettagli che contano e nelle decisioni grandi e piccole che cambiano il passo della giornata.

Immaginati! continua da questo punto. Cambieranno le situazioni, non lo sguardo: critico e fiducioso, lucido e aperto, esigente e gentile. Resterà la stessa intenzione: pensare con libertà, comunicare con responsabilità, agire in coerenza con ciò che ti rende vivo

Impegno operativo: la chiarezza di queste pagine diventi metodo, disciplina e risultati. Vale anche per me!

Grazie per il cammino fatto insieme.

Al prossimo incontro.

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized, cursive script that is difficult to decipher but appears to be a personal name.

Rimaniamo in contatto? Mi farà piacere:
paolo@paolocasciatopubblicazioni.it

Sono un formatore specializzato in competenze relazionali e comunicazione interpersonale e di impresa. Sviluppo ed erogo Corsi di Formazione dinamici e coinvolgenti organizzati anche in collaborazione con primarie Scuole e Centri di Formazione e rivolti a Proprietari, Direttori e Manager; Personale di Segreteria, Vendita e Assistenza; Professionisti; Associazioni, Ordini e Studi Professionali; Studenti e Persone in percorsi di orientamento, inserimento e reinserimento lavorativo.

Dal 2011 sono consulente di Aziende, Studi e Ordini professionali per Comunicazione e Relazioni, Marketing e Vendite off-line e on-line, oltreché Formatore. Mi occupo della analisi di dati, situazioni, mercati e pubblici di riferimento; dello sviluppo e della realizzazione di strategie, tattiche e strumenti di marketing e comunicazione tradizionali e digitali e di soluzioni per il conseguimento di obiettivi di business e istituzionali.

Tra il 1996 e il 2011 sono stato dirigente responsabile della comunicazione internazionale, istituzionale e di marketing, dei rapporti con la stampa e delle relazioni pubbliche presso due aziende multinazionali.

Ho iniziato il mio percorso professionale e formativo nel **1984** lavorando per dodici anni come giornalista e addetto stampa; ho collaborato con quotidiani, televisioni e uffici stampa nazionali e internazionali. Sono iscritto all'**Ordine dei Giornalisti dal 1989**.

In seconda elementare ho scritto e impaginato — compresi titoli, occhielli e catenacci, e le immagini disegnate da me — la mia prima newsletter.

Sono romano. Ho vissuto e lavorato in varie regioni e città in Italia, all'estero per numerosi progetti professionali e in Russia, a Mosca, per quattro anni.

Credo ancora nella comunicazione e nelle relazioni interpersonali. E insisto, nonostante i miei errori.

www.paolocasciatopubblicazioni.it

FORMAZIONE: www.apropositodicomunicazione.it

CONSULENZA: www.ybcom.org



www.paolocasciatopubblicazioni.it