

**RELAZIONI E COMUNICAZIONE**

**Volume 31**

"La sensibilità non è un difetto.  
È una responsabilità."

# **IPEREMPAT/A**

**Segnali, rischi e strategie  
per regalarsi senza spegnersi**

**E una lente sociologica su  
lavoro, media e vita pubblica**



**QUADERNI**

**Paolo Casciato**

**Titolo dell'opera:** Iperempatia

La sensibilità non è un difetto.  
È una responsabilità.

**Autore:** Paolo Casciato

**Anno di pubblicazione:** 2026

**Pagine:** 357

**ISBN:** 9798261942603

[www.paolocasciatopubblicazioni.it](http://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 contenuti di questo libro, anche in forma parziale, è proibita senza previa autorizzazione scritta che deve essere ottenuta e richiesta a [info@paolocasciatopubblicazioni.it](mailto: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.apropositodicomunicazione.it](http://www.apropositodicomunicazione.it)

La fotografia in copertina è di Trude Jonsson, che ringrazio.

A chi vuole smettere di confondere  
la propria sensibilità con il dover salvare  
ogni situazione e tutte le persone intorno.

Lettera

Cara lettrice, caro lettore,

l'ispirazione per questo libro (e in realtà, come capirai presto, l'esigenza di scriverlo) mi è venuta in auto, pochi minuti prima di entrare in aula per un Corso di formazione.

La scena — e mi succede più spesso di quanto vorrei ammettere — è questa: scorro sui social un po' di video per rilassarmi: un figlio spunta alle spalle del padre dopo mesi di assenza, una figlia in divisa entra in un ufficio e la madre la riconosce solo dopo averla guardata più volte, un abbraccio in aeroporto che dura più di quanto la dignità vorrebbe concedere, gli occhi di un cane riconoscente tirato fuori da un canile, l'arrivo di un cucciolo portato ai nuovi proprietari da una staffetta. Subito calore al petto, gola stretta, occhi lucidi. Poi distolgo lo sguardo, respiro, mi asciugo gli occhi; in pochi secondi torno presente, sorridente come sempre, pronto a riprendere il mio posto nel mondo.

Lì ho capito una cosa: a volte sento oltremisura. Non perché io sia speciale: probabilmente il mio radar è tarato alto e mi arriva addosso più di quanto serva e più di quanto io riesca a metabolizzare. Se ti sei riconosciuto\* sai già dov'è il punto: questa non è sensibilità né iperempatia: è sovraesposizione.

Da quella microscossa è partita la mia ricerca per capire quei meccanismi, chiamare le cose con il loro nome (empatia, contagio emotivo, compassione, affaticamento), trovare strategie per restare presente senza diventare una spugna. Non per inaridirmi ma per vivere consapevolmente e responsabilmente il mio sentire tanto, o troppo: con me stesso e con gli altri.

Spero che questa ricerca e queste pagine ti facciano lo stesso regalo che hanno fatto a me: meno confusione, più lucidità. Perché l'iperempatia consapevole non pesa: orienta.

Buona lettura!

Paolo



Rimaniamo in contatto? Mi farà piacere:  
[paolo@paolocasciatopubblicazioni.it](mailto:paolo@paolocasciatopubblicazioni.it)

---

\* 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 a riflettere insieme. I miei libri sono sempre aperti e rivolti a chi è curioso e a chi ama pensare!

# Premessa

# Perché la sensibilità non è un difetto ma una responsabilità

Ci sono frasi che sembrano una provocazione. Non perché siano estreme ma perché si confrontano senza filtri con la nostra parte adulta. *La sensibilità non è un difetto: è una responsabilità* è una di queste. L'occhiello di questo libro. Quando l'ho formulata per la prima volta non stavo cercando a uno slogan; mi serviva un punto fermo, un appoggio solido in mezzo a un rumore crescente fatto di emozioni amplificate, alcune esibite, molte consumate in fretta. Un turbinio che spesso chiamiamo empatia ma che empatia non è. Non solo. È esposizione. È contagio. È saturazione.

Negli anni — in aula, in azienda, come giornalista, come consulente — ho avuto modo di osservare molto da vicino come le persone “sentono”, come vivono la loro sensibilità. Non solo cosa sentono, ma proprio *come* sentono: nei contesti professionali, nelle relazioni di lavoro, nella formazione, nella comunicazione pubblica, nelle aule, nelle aziende, nei luoghi in cui le parole contano perché producono decisioni, conseguenze, cambiamenti reali. E una cosa è diventata sempre più evidente: non viviamo in un'epoca di scarsità emotiva: al contrario, stiamo vivendo un'epoca di *iperstimolazione emotiva* senza però disporre di adeguati strumenti di comprensione, consapevolezza, autoregolazione.

Molte persone soffrono perché sentono *trop*po, *trop*po spesso e *senza filtri*. E soprattutto senza aver mai riflettuto su cosa farsene di tutto questo sentire, di così tanta sensibilità diffusa e costante. Me incluso, sino a oggi.

Questo libro nasce da lì: dall'osservazione ripetuta di persone mature, intelligenti, competenti e professionalmente solide che vivono stanche. Non stanche nel corpo o di testa ma stanche dentro, nel profondo. Persone che funzionano ma a caro prezzo; che ascoltano tutti ma non sanno più dove finiscono gli altri e dove cominciano loro; che si commuovono davanti a un video, a una storia, a una testimonianza: per un attimo sentono un dolore reale, fisico, profondo, e poi tornano alla loro vita quasi come se nulla fosse successo, come se quel dolore non avesse diritto di cittadinanza, come se fosse solo un effetto collaterale dell'essere sensibili. Non lo è. E quel succede lascia segni profondi. Accade anche a me.

Quella esperienza — che molti riconosceranno subito — non è un malfunzionamento: è un segnale. Un segnale potente di come il nostro sistema emotivo reagisce a un mondo che chiede attenzione continua, partecipazione continua, coinvolgimento continuo; un mondo che ci chiede di sentire tutto, sempre, senza mai fermarci a capire *come* stiamo sentendo.

Per anni, anche nel mio lavoro, ho incrociato questa dinamica sotto nomi diversi: empatia, ascolto, connessione, comunicazione autentica. Ho studiato, scritto, discusso, messo alla prova concetti, strumenti, parole. Ho cercato di chiarire, per me prima ancora che per gli altri, dove finisce la qualità umana del sentire e dove inizi il rischio di esserne travolti; dove l'empatia diventa risorsa e dove, silenziosamente, comincia a diventare costo. Sino alle soglie dell'iperempatia.

**Iperempatia** è la parola che oggi molti usano per descrivere questo eccesso. Non è una diagnosi clinica e non è un'etichetta scientifica, ma questo non significa che non descriva qualcosa di reale: coglie l'essenza di un'esperienza umana complessa.

In questo libro userò la parola iperempatia con cautela e rispetto ma senza timidezza perché, al di là delle etichette, esiste un fenomeno diffuso: la difficoltà crescente di **reggere emotivamente** ciò che sentiamo: non perché siamo più deboli delle generazioni che ci hanno preceduti ma perché siamo più esposti, più informati, più interconnessi, più sollecitati sul piano affettivo, spesso senza alcuna adeguata protezione. Ed è qui che entra in gioco la responsabilità.

Quando dico responsabilità non sto solo parlando di un atteggiamento personale: sto parlando anche di contesto: di come oggi viviamo le relazioni, di come ci esponiamo, di come ci chiediamo (senza dirlo) di reggere sempre. È qui che prende senso una scelta che ho voluto rendere esplicita: questo libro entra a far parte della mia collana **Quaderni** e ne diventa il sesto volume.

I Quaderni sono nati dal desiderio di riabitare uno spazio umano e relazionale che la fretta ci ha tolto: uno spazio in cui le parole non sono una performance ma una pratica; non un trucco ma un allenamento; non una corsa a parlare bene ma un modo per restare presenti mentre ci stiamo dicendo cose vere.

Mettere questo libro dentro la collana Quaderni significa anche evitare un equivoco: trattare l'iperempatia come una stranezza privata, come un tema psicologico a margine. Io la vedo come una competenza relazionale che oggi manca a molti e non per difetto di carattere: per difetto di strumenti.

La sensibilità intensa, quando incontra ambienti ad alta richiesta emotiva, diventa un fattore di usura se non viene governata. E governare qui non vuol dire reprimere ma dare forma; vuol dire imparare a restare vicini senza confondersi, ascoltare senza assorbire, partecipare senza consumarsi; vuol dire capire dove finisci tu e dove comincia l'altro, senza rinunciare al contatto.

Dire che *Iperempatia* è il mio sesto *Quaderno* non è una nota di catalogo: è un modo per dichiarare che questo tema appartiene al cuore delle competenze quotidiane, quelle che usiamo per vivere con gli altri, non solo per lavorare.

Parlare di responsabilità emotiva oggi può sembrare quasi fuori luogo. Viviamo in un tempo che tende a trattare le emozioni come verità assolute: se le senti, sono giuste; se fanno male, qualcuno deve aver sbagliato; se ti travolgono, è perché sei fatto così. Ma questa narrazione, per quanto rassicurante, è incompleta e, a lungo andare, pericolosa.

Le emozioni sono reali, ma non sono infallibili; sono potenti, ma non sono neutre; influenzano le decisioni, i giudizi morali, le relazioni, il modo in cui esercitiamo il potere: anche il potere piccolo, quotidiano, quello che abbiamo su un team, su una classe, in famiglia, in una conversazione.

Dire che l'iperempatia non è un difetto significa riconoscere che la capacità di sentire intensamente è una dote umana preziosa; dire che è una responsabilità significa aggiungere qualcosa che spesso manca: *la necessità di imparare a gestire* quella sensibilità: responsabilità non intesa come colpa ma come competenza adulta.

Ho imparato a diffidare delle narrazioni che dividono il mondo in categorie semplici: empatici e non empatici, sensibili e insensibili, buoni e cattivi. La realtà è molto più sfumata: tutti possiamo essere empatici in certi contesti e indifferenti in altri; sensibili con ciò che ci riguarda e apatici verso ciò che è distante. L'empatia non è una qualità morale ma una funzione, e come tutte le funzioni può funzionare bene o male.

Una delle illusioni più diffuse è che più empatia significhi automaticamente più umanità. Non è così. Senza regolazione, l'empatia può diventare selettiva, parziale, persino ingiusta; può farci sentire moltissimo per chi riconosciamo come simile a noi e quasi nulla per chi percepiamo come diverso, distante; può bloccare alcune decisioni difficili; può spingerci a evitare conflitti interpersonali (o intrapersonali) necessari; può logorarci lentamente trasformando il desiderio di aiutare in stanchezza cronica.

Questo libro non nasce per celebrare l'empatia ma per capirla: per renderla adulta; nasce per distinguere, per separare ciò che spesso viene confuso: empatia, simpatia, antipatia, apatia: parole antiche con radici precise, spesso oggi usate in modo approssimativo. Ognuna descrive un atteggiamento specifico e diverso nei confronti degli altri e del mondo; ognuna ha un costo e un beneficio; ognuna ha implicazioni psicologiche, sociali, professionali.

Dentro questa cornice, l'iperempatia è un tema perfettamente da Quaderno per un motivo semplice: non esplode quasi mai nel vuoto: si rivela nell'incontro, nel corpo a corpo con le storie degli altri, nelle tensioni di una riunione, nel non detto di una conversazione, nell'ansia che qualcuno ti consegna come fosse un pacco. E spesso esplode proprio in chi, per indole o per ruolo, si trova a fare da regolatore: chi guida, chi insegna, chi forma, chi cura, chi accoglie, chi media, chi tiene insieme un gruppo quando le emozioni fanno rumore.

La mia collana Quaderni è nata per lavorare su questa realtà: la parte invisibile delle competenze relazionali. Non solo ciò che diciamo, ma come stiamo mentre lo diciamo; non solo le parole, ma l'attenzione, la presenza, la qualità del contatto. Ecco perché questo libro ne fa parte in modo naturale: la qualità delle conversazioni non dipende solo dall'utilizzo di frasi più belle o di tecniche più efficaci: dipende anche — e alla lunga: soprattutto — dalla tenuta emotiva di chi partecipa: se mi attivo troppo, interpreto male; se sono saturo, non distinguo più tra i problemi dell'altro e i miei; se ho il serbatoio delle energie vuoto, reagisco con durezza o mi ritiro. In tutti i casi, la relazione perde qualità.

Chi usa le parole per vivere ha bisogno di strumenti di presenza, non solo di tecniche di comunicazione. Le parole da sole non bastano se il sistema nervoso è sempre in allerta.

Nel mio lavoro vedo cosa succede quando queste distinzioni mancano, quando un leader confonde l'empatia con l'indulgenza, quando un professionista d'aiuto scambia il distress empatico per compassione, quando un insegnante sente tutto ma non ha strumenti per proteggersi, quando un comunicatore usa l'empatia come leva narrativa senza interrogarsi sulle conseguenze.

Ho visto anche l'effetto opposto: persone che per difendersi dal troppo sentire si anestetizzano: diventano ciniche, distaccate, ironiche. Non perché non abbiano cuore ma perché non hanno trovato un modo sostenibile di usarlo.

Questo libro si posiziona nel mezzo, in quella zona scomoda ma fertile in cui il sentire non viene negato ma nemmeno idolatrato; in cui le emozioni non vengono reppresse ma nemmeno lasciate senza guida; in cui l'obiettivo non è sentire meno ma [reggere meglio](#).

La mia scelta spiega anche un dettaglio strutturale del libro: perché la parte operativa arriva alla fine. Nei Quaderni mi interessa costruire comprensione prima di consegnare scrittore. In un'epoca che ci vende soluzioni in pillole, la comprensione è diventata quasi rivoluzionaria. Capire come funziona un meccanismo emotivo, riconoscere l'accumulo, distinguere l'empatia dal contagio, dare un nome preciso a ciò che accade dentro non è teoria: è prevenzione. È la differenza tra governare e subire.

C'è poi un punto molto pratico che lega questo libro alla collana Quaderni: capirsi parlando è insieme un fatto linguistico e un fatto fisiologico: se io mi irrigidisco, se mi sale l'ansia, se mi sento responsabile di tutto, non ascolto più: seleziono, interpreto, anticipo, mi difendo; se l'altro è in allerta, non riceve: reagisce. La conversazione, a quel punto, non è scambio: è difesa reciproca. E quando la conversazione diventa difesa l'iperempatico paga doppio perché sente la tensione dell'altro e la amplifica dentro di sé.

Questo libro si inserisce nella collana Quaderni proprio per completare il quadro: prima le parole, poi il sentire che le attraversa. Non per psicologizzare tutto ma per riportare la relazione alla realtà. Se vuoi risultati — accordo, collaborazione, fiducia — devi prenderti cura anche del costo emotivo tuo e degli altri con cui quei risultati vengono prodotti.

Scrivo queste pagine sapendo che non saranno comode per tutti. Chi cerca un libro che dica “va tutto bene così, segui il tuo cuore” potrebbe restare deluso: qui non troverà slogan motivazionali né ricette rapide. Troverai invece una proposta più esigente: considerare il tuo mondo emotivo come qualcosa di cui prendersi cura attivamente, con intelligenza, disciplina gentile, costanza e senso del limite.

Negli anni ho avuto la fortuna di sviluppare questi temi in contesti diversi: nella scrittura, nella formazione, nel dialogo con professionisti di ambiti anche molto lontani tra loro.

Dedicato dichiaratamente all'iperempatia, questo libro è il punto di condensazione di un percorso di vita e professionale che ha sempre avuto al centro una domanda semplice e difficile insieme: [come restare umani senza consumarsi?](#)

La risposta non passa dall'aumento indiscriminato del sentire né dal rifiuto di sentire ma dalla sua integrazione: dal collegare le emozioni alla riflessione, il pathos al logos, il sentire all'agire; passa dal riconoscere che la sensibilità è una forza solo quando è accompagnata da confini, da tempo di decantazione, dalla capacità e dalla possibilità di fare scelte consapevoli in un mondo che non si ferma mai.

Questo libro — che ho corredata con una ricca dotazione di letture e riferimenti bibliografici, perché come molti altri miei libri da qui parte — è strutturato come una serie di riflessioni discorsive perché prima di fare bisogna capire; e prima ancora bisogna dare dignità a ciò che accade dentro di noi quando sentiamo tanto, troppo: non per giustificarlo, non per negarlo, non per impedirlo né per punirci ma per comprenderlo, e governarlo.

Ecco perché ho voluto che questo libro suonasse come un discorso, non come un prontuario motivazionale. Prima ti accompagno a vedere, poi ti propongo strumenti. È il modo in cui lavoro anche in Aula: prima chiarezza, poi pratica. E se ti stai chiedendo cosa cambierà leggendo queste pagine, la risposta non è "sentirai meno" ma imparerai a sentire con più criterio, con più confini, con più recupero; smetterai di scambiare l'intensità per profondità, e la disponibilità totale per cura.

Durante la lettura potrai incontrare idee che ti sembrano già note: è una scelta deliberata che ho fatto per aiutarti a trasformare più agilmente quei concetti in qualcosa di immediatamente disponibile e utilizzabile quando, in contesti differenti, la tua sensibilità è sotto carico e ne hai più bisogno.

L'iperempatia, nella vita reale, non si presenta in modo lineare; non arriva come una lezione ordinata: arriva come una sequenza di situazioni spesso diverse in superficie ma molto simili nelle dinamiche. Cambiano le persone, i contesti, le parole, ma il meccanismo che si attiva in te è (o può essere) lo stesso. In questi casi il rischio non è "non capire", ma non riconoscere. Un concetto compreso una volta, in astratto, non viene automaticamente riconosciuto quando la scena è diversa e l'intensità emotiva è più alta. Per questo nelle mie pagine torno su alcuni nodi: perché il riconoscimento diventi una competenza e non resti un'intuizione.

C'è un punto pratico, quasi fisiologico, che vale la pena esplorare. Quando il sistema nervoso è attivato, quando sei sotto pressione, quando senti troppo, l'accesso alla tua parte più lucida si riduce. In quei momenti funziona meglio ciò che è stato detto e ripassato, consolidato, reso familiare in più contesti. La ripresa dei concetti è un modo per costruire

appigli mentali stabili: non per ricordarti la teoria ma per metterti in condizione di usarla quando serve. Un'idea utile solo quando sei calmo è cultura; un'idea che riesci a richiamare quando sei saturo diventa uno strumento: fornire strumenti è lo scopo finale del libro. Te ne accorgerai leggendo.

Un secondo motivo è che nel libro i concetti ritornano con cambi di prospettiva e di profondità. Non li ripeto identici: li riprendo a scale diverse. Un principio può essere chiaro e al tempo stesso poco operativo finché non viene collegato a più aree della vita quotidiana. L'iperempatia non è un problema di pensiero o di emozione soltanto: è un intreccio di percezioni, relazioni, decisioni, informazioni, tempi di recupero. Se un concetto resta confinato a una sola cornice rischia di sembrare vero ma non applicabile altrove: riprenderlo da più angolature serve a far emergere cosa cambia quando cambia lo scenario: una conversazione difficile, una riunione, un messaggio inatteso, una richiesta che ti sposta addosso responsabilità emotive non tue.

C'è poi un equivoco tipico delle persone molto ricettive: confondere il "sentire" con il "capire" e, ancora di più, con il "sapere gestire". Chiariamo: *sentire* è immediato, spesso inevitabile; capire richiede un passaggio ulteriore: *nominare*, distinguere, attribuire correttamente; *gestire* richiede un passaggio ulteriore: scegliere una risposta, stabilire un limite, mantenere una direzione. L'iperempatia è potente perché rende rapida la percezione, ma proprio per questo può creare l'illusione di avere già fatto tutto il lavoro. Tornare sui concetti serve a evitare questa scorciatoia: non per rallentarti ma per portarti dalla familiarità alla padronanza.

In un libro come questo la ripresa ha anche una funzione metodologica: costruiamo una progressione che non è una scala a senso unico ma è più simile a un movimento a spirale in cui alcuni punti specifici vengono riattraversati con maggiore precisione e maggiore concretezza. Questo tipo di movimento rispecchia anche il modo in cui, di solito, si cambia davvero. Procediamo per avvicinamenti successivi, come succede con le cose importanti: prima le riconosci, poi le accetti, poi inizi a praticarle, poi ti accorgi dove cedi, poi sistemi. Il libro ti accompagna in questa sequenza.

Un'altra ragione, forse la più decisiva, riguarda il rapporto tra iperempatia e identità. Molte persone arrivano con una frase già pronta: "Io sono fatto così". È una frase comprensibile, spesso maturata dopo anni di tentativi, ma può diventare

una gabbia. Se l'iperempatia diventa identità allora ogni tentativo di gestione appare come una minaccia: mettere confini sembra freddezza, filtrare sembra egoismo, decidere sembra durezza. Tornare sui concetti principali serve a spostare l'asse: dall'identità al funzionamento; dal giudizio su di sé alla comprensione dei processi; dalla fatalità alla responsabilità. Responsabilità qui non significa colpa: significa possibilità di intervenire. E questa possibilità non si consolida con una singola frase, per quanto ben scritta, ma con un insieme coerente di ritorni, chiarimenti e applicazioni.

C'è infine un motivo legato all'uso concreto del libro. Non tutti leggeranno tutto nello stesso ordine, non tutti avranno lo stesso livello di attenzione, non tutti si troveranno nella stessa fase personale o professionale. Alcuni capitoli "arriveranno" subito; altri sembreranno distanti e poi, settimane dopo, diventeranno improvvisamente centrali. Quando un libro vuole essere uno strumento, come in questo caso, deve reggere questo tipo di lettura reale: frammentata, intermittente, a riprese. La ridondanza intelligente che ho adottato come principio e che spero di essere riuscito a realizzare e che apprezzerai, è un servizio a te che leggi: aumenta la probabilità che un concetto importante venga incontrato nel momento in cui può davvero attecchire in te.

Ti propongo questa chiave di lettura: quando trovi un passaggio che ti sembra di aver già acquisito prova a non superarlo perché "già lo sai" e chiediti "dove, nella mia vita, questo punto non è ancora diventato un comportamento".

Spesso ciò che percepiamo come ripetizione è un invito a spostare il concetto dalla mente alla pratica, a vedere lo stesso problema da una prospettiva complementare che prima tendeva a sfuggirti. Non è un richiamo morale, né un test: è un modo per usare il libro come specchio operativo.

Se accetti questa logica, le riprese cambiano significato: non sono una ripetizione di contenuti ma un rinforzo di competenze; non servono a farti annuire ma a darti continuità. In un tema come l'iperempatia, la continuità è tutto: non sentirti "capace" per un'ora, ma reggerti meglio per mesi; non spegnere il sentire ma dargli una forma, un confine e una direzione. Questo è l'obiettivo: meno dispersione, più tenuta. Per arrivarci, alcuni concetti vanno incontrati più di una volta, perché nella vita li incontrerai più di una volta e in più circostanze differenti. E anche tu, ogni volta, sarai differente: nella tua vita reale così come durante la lettura di queste pagine.

A chi li ha letti: a prescindere se i Quaderni precedenti ti hanno fatto annuire o in qualche passaggio ti hanno infastidito (succede), anche questa volta prova a non correre; leggi con lentezza strategica; fai pause; nota dove il corpo si tende; fai caso a quando ti viene voglia di “aggiustare” subito: è lì che l’iperempatia lavora in automatico.

Quando arriverai alla parte operativa, trattala come un Kit, non come una lista di buone intenzioni: scegli uno strumento, testalo per una settimana, misura l’effetto, correggi. Se funziona, tienilo; se non funziona, cambialo senza colpevolizzarti. I Quaderni non chiedono perfezione ma onestà e continuità. E questo, per chi sente molto, è già un salto enorme.

Questo Quaderno non vuole renderti più duro ma più libero; più capace di scegliere quando aprire, quando chiudere, e quanto restare senza perdere te stesso. Non ti chiedo di cambiare personalità: ti sto proponendo di cambiare gestione.

L’iperempatia non è un’identità e non è una bandiera: è una condizione possibile dell’essere umani oggi. Una condizione che può diventare risorsa o usura: dipende da cosa scegliamo di farne. Il mio impegno di ricerca, di studio, di confronto e di scrittura raccolto in queste pagine è il mio invito — a me stesso per primo — a scegliere consapevolmente.

## Gli altri Quaderni

La mia collana **Quaderni** è un progetto editoriale che non fa karaoke motivazionale e non promette soluzioni magiche in 7 mosse. È più simile a un laboratorio: ogni volume prende un tema (tempo, pensiero, ascolto, legami, comprensione) e lo porta a terra nel punto in cui la teoria diventa scelta quotidiana. L’obiettivo non è apparire brillanti ma essere presenti; non vincere conversazioni ma evitare che diventino monologhi paralleli; non semplificare per slogan ma chiarire senza negare la complessità. Questa è la firma dei Quaderni: *meno performance, più pratica; meno reazione, più intenzione*.

Ecco una breve scheda dei cinque volumi già pubblicati:

**Controtempo. Pensare, sentire e vivere fuori ritmo** mette in discussione l’ossessione contemporanea per la velocità. In un’epoca in cui tutto deve essere snello, scalabile, subito, la lentezza viene proposta non come una posa da weekend detox ma come una vera e propria strategia di presenza. Suggerisco di rallentare nella mente, nelle relazioni, nel tempo, e lo faccio senza vendere scorciatoie, anzi:

rividicando il valore della profondità e delle domande autentiche. Un libro pensato per chi lavora con le persone (*educa, ascolta, cura, crea*) e si accorge che l'accelerazione costante non è solo un problema di agenda ma di identità: se corri sempre a un certo punto non sai più chi stai portando con te. Un Quaderno che funziona come reset gentile: ti rimette nel ritmo giusto quando il mondo ti trascina in quello sbagliato.

Oltre l'evidente. **Pensiero critico, paradosso e disobbedienza** è l'antidoto alla cultura del pensiero docile. Parte da una fotografia lucidissima: viviamo in un contesto che premia la coerenza come virtù, la semplificazione come chiarezza, il consenso come misura della verità. E a forza di incasellare tutto finiamo per pensare per rispondere, per confermare, per restare dentro. Ma dentro cosa? È da lì che parte il libro: non verso il caos nichilista ma verso una critica affettuosa e radicale all'ideologia della chiarezza assoluta. Qui la disobbedienza non è un ribellismo da social ma la capacità adulta di stare nel paradosso, nel dubbio generativo, nella domanda che non torna subito. In azienda (e non solo) è la skill che manca quando l'analisi abbonda ma il giudizio scarseggia: la capacità di non scambiare una semplificazione per una decisione intelligente.

**Ascolto e verità. Bugie utili, verità scomode e il coraggio di ascoltare** entra nella zona dove molti libri non vogliono entrare: la verità non come clava morale ma come pratica relazionale. Il punto di partenza è spietatamente realistico: viviamo in un mondo che privilegia la velocità delle risposte rispetto alla qualità dell'ascolto, e in una cultura in cui le parole diventano armi per affermarsi, non strumenti per comprendere. Il Quaderno rimette al centro due cose che oggi trattiamo come optional: ascolto autentico e ricerca della verità (non assoluta e dogmatica, ma frequentata con pazienza, nel dialogo interiore e nelle relazioni), e poi completa un passaggio decisivo: mentire è relativamente semplice perché offre controllo e protezione; dire la verità implica vulnerabilità, esposizione, conflitto possibile. È un libro che costringe a una domanda manageriale e umana insieme: *quanto costa, nel lungo periodo, l'abitudine a gestire la percezione della realtà invece di osservarla e affrontarla per quello che è?*

**Relazioni essenziali. Grammatica, neuroscienze e poetica dei legami** è il Quaderno che prende la parola relazione e la estrapola dalla retorica. L'incipit è un manifesto: il momento in cui, nonostante notifiche e connessione perpetua, ti manca un contatto vero e hai la sensazione di non aver

incontrato davvero nessuno, neppure te stesso. Da lì il libro lavora su un bisogno concreto: capire come si costruisce oggi un legame vero, non perfetto e non ideale ma un patto di presenza reciproca che nutre invece di consumare. Cita — tra gli altri — Bauman e la liquidità dei legami come sfondo culturale: relazioni che si formano in fretta e si dissolvono ancora più in fretta. In questo quadro, “grammatica” significa regole minime di realtà: come ci si parla, come si resta, come si ripara, come si tiene la distanza giusta.

**Capito? Parlare bene, ascoltare meglio, capirsi davvero** è il Quaderno più operativo sul piano conversazionale; un invito a rallentare, ascoltare sul serio, dire le cose in modo che arrivino meglio: non per vincere ma per connettere. Parla di parole che chiariscono e che confondono, di intonazioni che aprono o chiudono, di domande che orientano o smarriscono, e di quell'attimo in cui pensavi fosse tutto chiaro... e invece no. La promessa è onesta: niente formule magiche, niente trucchetti per sembrare brillante. In compenso: strumenti, micro-esercizi, errori comuni e possibilità nuove. È scritto per chi lavora con le parole anche quando non se ne rende conto: chi guida team, fa formazione, gestisce clienti, conduce riunioni, si impegna a far succedere cose attraverso le conversazioni.

Messi in fila, questi cinque Quaderni sono un percorso coerente: **tempo** (Controtempo), **pensiero** (Oltre l'evidente), **ascolto e verità** (Ascolto e verità), **legami** (Relazioni essenziali), **comprendione** (Capito?).

E a quel punto, l'inserimento di **Iperempatia** come sesto volume è stato quasi naturale: dopo aver rimesso a posto ritmo, pensiero, ascolto, relazioni e conversazione rimaneva un nodo contemporaneo gigantesco da trattare con lo stesso stile adulto: *sentire troppo* senza diventare ostaggio di sé (né degli altri).

**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.

**Scrivo libri in italiano e in inglese** che raccolgono i miei studi, i miei pensieri, i miei Corsi, le mie speranze.

**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 grandi aziende multinazionali: scuola professionale e di vita.

Ho iniziato il mio percorso professionale e formativo nel **1984** lavorando per dodici anni come giornalista e addetto stampa; ho collaborato con quotidiani, periodici, radio, 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 nella comunicazione e nelle relazioni interpersonali. E insisto, nonostante i miei errori.

**PUBBLICAZIONI:** [www.paolocasciatopubblicazioni.it](http://www.paolocasciatopubblicazioni.it)

**FORMAZIONE:** [www.apropositudicomunicazione.it](http://www.apropositudicomunicazione.it)

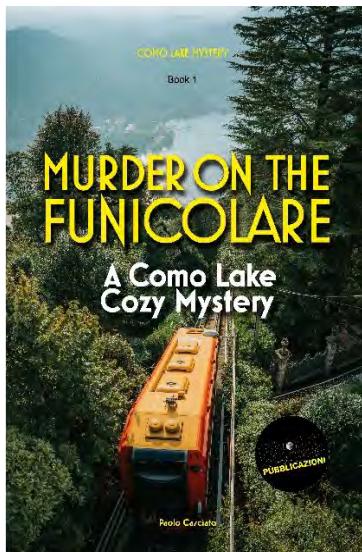
**CONSULENZA:** [www.ybcom.org](http://www.ybcom.org)

# Miei libri disponibili su Amazon

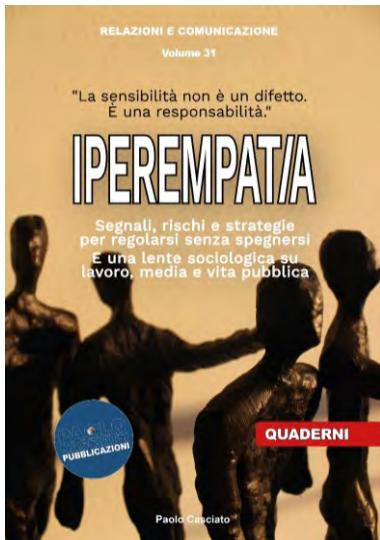
Informazioni, contenuti ed estratti:  
[www.paolocasciatopubblicazioni.it](http://www.paolocasciatopubblicazioni.it)



2026 • IT • 202 pp  
ISBN: 9798245318349



2026 • INGLESE • 292 pp  
ISBN: 9798243370622



2026 • IT • 357 pp  
ISBN: 9798261942603



2025 • IT • 242 pp  
ISBN: 9798277713075

FORMAZIONE ESSENZIALE

# Formazione Apprendisti

Strumenti, Standard e Test

Questo Manuale operativo raccoglie i contenuti didattici del **Corso di Formazione Apprendisti I e II Annualità (40 + 40 ore)**



Paolo Casciato

2025 • IT • 488 pp  
ISBN: 9798270656317

FORMAZIONE ESSENZIALE

# Formazione Apprendisti

Strumenti, Standard e Test

## Volume 2 Seconda annualità

Questo Manuale operativo raccoglie i contenuti didattici del Corso di Formazione Apprendisti

Moduli 7 – 12

Relazioni 2.0, Qualità integrata, Problem solving, Inglese di lavoro, Spirito d'iniziativa, Digitale avanzato



Paolo Casciato

2025 • IT • 300 pp  
ISBN: 9798272513243

FORMAZIONE ESSENZIALE

# Formazione Apprendisti

Strumenti, Standard e Test

## Volume 2 Seconda annualità

Questo Manuale operativo raccoglie i contenuti didattici del Corso di Formazione Apprendisti

Moduli 7 – 12

Relazioni 2.0, Qualità integrata, Problem solving, Inglese di lavoro, Spirito d'iniziativa, Digitale avanzato



Paolo Casciato

2025 • IT • 300 pp  
ISBN: 9798272146908

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 29



2025 • IT • 246 pp  
ISBN: 9798266047327



2025 • IT • 378 pp  
ISBN: 9798263272265



2025 • IT • 404 pp  
ISBN: 9798297387348



2025 • IT • 456 pp  
ISBN: 9798294026233



2025 • IT • 332 pp  
ISBN: 9798289178619



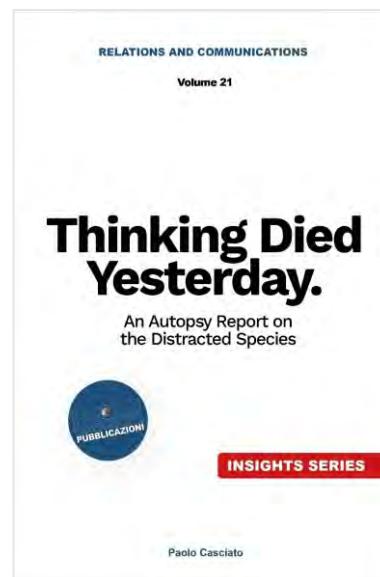
2025 • IT • 300 pp  
ISBN: 9798287918880



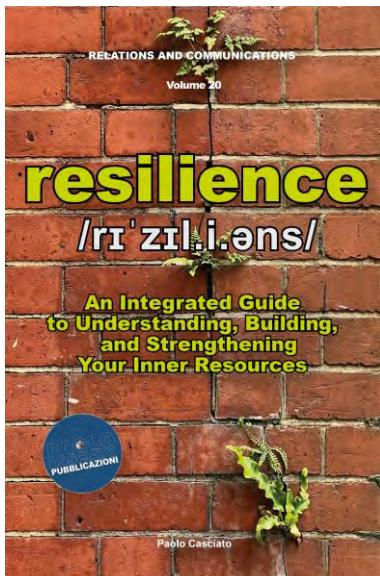
2025 • IT • 300 pp  
ISBN: 9798286839070



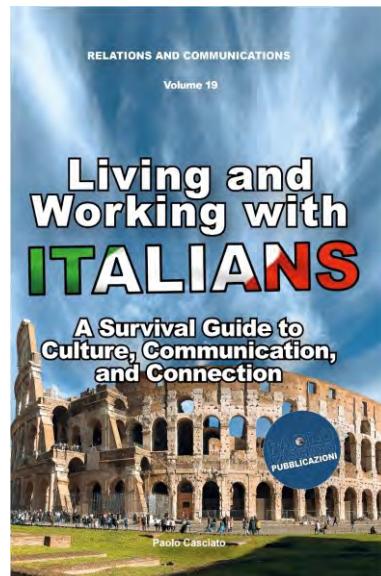
2025 • IT • 270 pp  
ISBN: 9798284910856



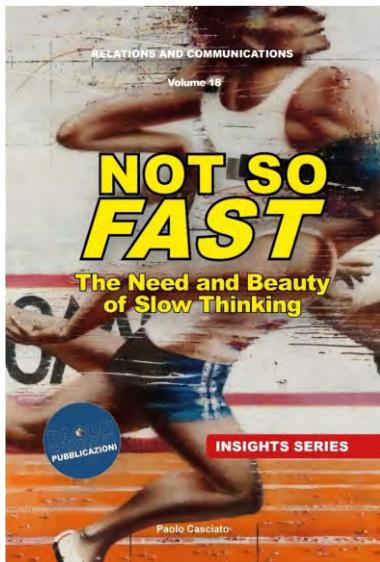
2025 • INGLESE • 424 pp  
ISBN: 9798281647182



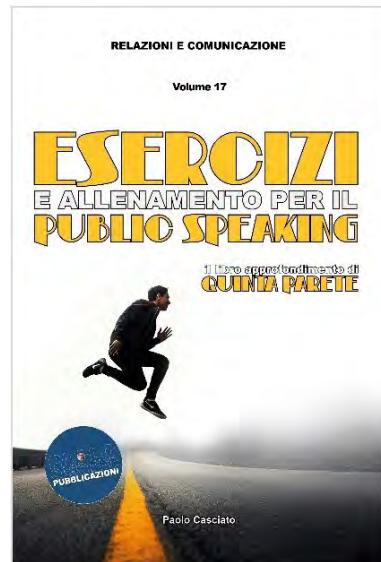
2025 • INGLESE • 290 pp  
ISBN: 9798280681989



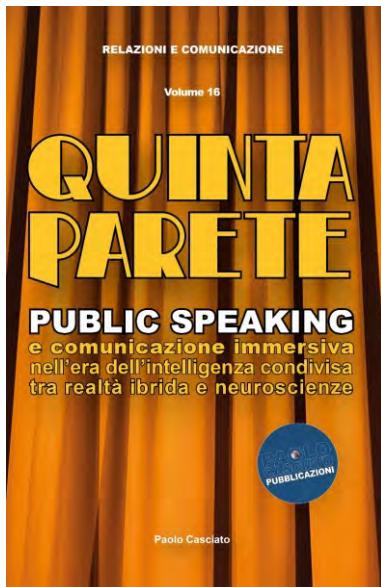
2025 • INGLESE • 424 pp  
ISBN: 9798317065171



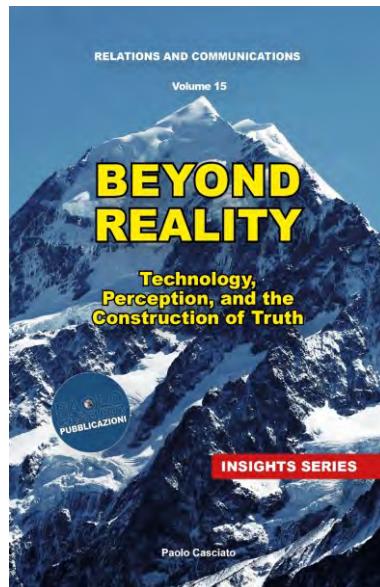
2025 • INGLESE • 510 pp  
ISBN: 9798315850717



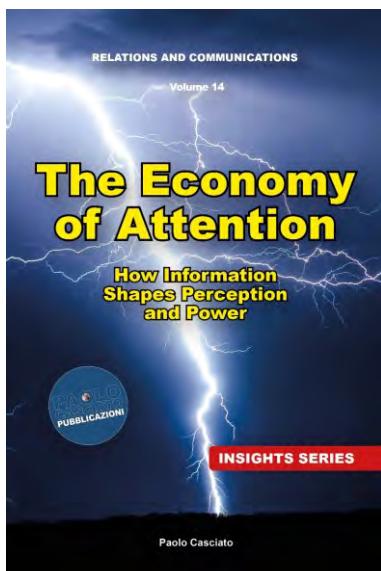
2025 • IT • 332 pp  
ISBN: 9798309022168



2025 • IT • 594 pp  
ISBN: 9798313005508



2025 • INGLESE • 274 pp  
ISBN: 9798313558837



2025 • INGLESE • 270 pp  
ISBN: 9798313005508



2025 • INGLESE • 269 pp  
ISBN: 9798312656664



2025 • IT • 574 pp  
ISBN: 9798302941923



2024 • IT • 438 pp  
ISBN: 9798301870668



2024 • IT • 148 pp  
ISBN: 9798340699398



2024 • SPAGNOLO • 148 pp  
ISBN: 9798340699398



2024 • IT • 264 pp  
ISBN: 9798346991014



2024 • IT • 580 pp  
ISBN: 9798345816295



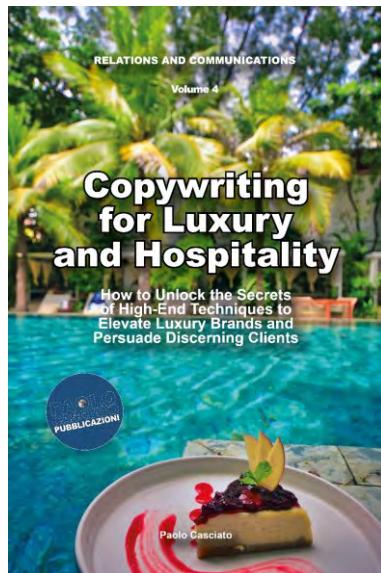
2024 • IT • 519 pp  
ISBN: 9798341380196



2024 • IT • 250 pp  
ISBN: 9798340004680



2024 • IT • 470 pp  
ISBN: 9798339565109



2024 • INGLESE • 237 pp  
ISBN: 9798338648803



2024 • IT • 109 pp  
ISBN: 9798332572630



2024 • IT • 143 pp  
ISBN: 9798334142701



2024 • IT • 210 pp  
ISBN: 9791221022315



[www.paolocasciatopubblicazioni.it](http://www.paolocasciatopubblicazioni.it)