

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

LUTTO

LA PERDITA, IL DOLORE,
LA VITA CHE CONTINUA

Un libro diretto che affronta con umanità,
chiarezza e rigore quello che accade dopo
e ti accompagna nei giorni della mancanza.

Paolo Casciato

Titolo dell'opera: **LUTTO**
LA PERDITA, IL DOLORE, LA VITA CHE CONTINUA

Autore: Paolo Casciato

Anno di pubblicazione: 2026

Pagine: 262

ISBN: 9798186906568

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**

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**

**A chi ti ha perso,
Marta.**

Cara lettrice, caro lettore¹,

per anni la morte riguarda gli altri. La incontri nei racconti, nelle notizie, nei vecchi ricordi di famiglia, nelle frasi dette a bassa voce. Sai che esiste, certo, ma resta ai margini della tua vita, come se non sapesse ancora di te e tu non avessi davvero bisogno di occuparti di lei. Non la cerchi, non l'aspetti.

Poi arriva. A volte all'improvviso, con una telefonata, un messaggio, una porta che si apre, una frase che spezza il giorno; altre volte arriva annunciata, dopo una malattia, un'attesa, una lenta preparazione che non prepara mai abbastanza. In entrambi i casi cambia tutto: il tempo, il corpo, la casa, le relazioni, il lavoro, le parole; a volte persino l'idea che avevi di te.

Il lutto fa soffrire. Va affrontato perché la vita continua anche quando sembra impossibile; va attraversato perché restare fermi nel dolore può diventare una seconda perdita; va portato dentro i giorni che vengono senza cancellare chi è morto e senza trasformare la memoria in una prigione.

In queste pagine condivido con te parole, mappe e strumenti per orientarti nei giorni della mancanza: capire lo shock, riconoscere il dolore nel corpo, distinguere ciò che va fatto da ciò che può aspettare, attraversare sensi di colpa e rabbia, gestire oggetti, messaggi, relazioni, lavoro, bambini, anniversari, fino a riconoscere quando il dolore richiede sostegno e a trovare, nel tempo, una forma possibile per la vita che continua.

Questo libro non cancella il dolore: mette ordine dove tutto sembra disperso, ti offre parole e direzione, ti aiuta a trovare il tuo modo di abitare i giorni che vengono.

Prendi da queste pagine ciò che può esserti utile, con i tuoi tempi.



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 a riflettere insieme. I miei libri sono sempre aperti e rivolti a chi è curioso e a chi ama partecipare.

Indice

Lettera

Premessa

Perché il lutto ci riguarda	17
La scienza come bussola, non come camice	21
Nessuno esce uguale da una perdita	27

Quando la vita si spezza

Il giorno in cui il mondo si spezza	37
La mente sotto shock	51
Il dolore abita nel corpo	63
Il dolore non procede in ordine	75

I nodi del dolore

Il tribunale della colpa	91
La rabbia che nessuno vuole nominare	105
Gli oggetti e l'assenza	117
Gli altri intorno al dolore	129

La vita che continua

Il mondo continua a chiedere anche quando sei fermo	141
Tornare al lavoro con una ferita aperta	151
Chi sono io, adesso?	161
Bambini e adolescenti davanti alla morte	173

Forma, cura, futuro

Le perdite che gli altri non vedono	185
Quando il lutto diventa prigionia	195
Continuare senza cancellare	207

Appendice pratica

Strumenti per i giorni difficili	223
--	-----

Bibliografia ragionata

Libri, studi, approccio e riferimenti essenziali	237
L'autore	241
Dallo stesso autore	245

Perché il lutto ci riguarda

Ci sono parole che nessuno vorrebbe dover usare davvero. Lutto è una di queste.

Finché non entra nel proprio lessico personale suona come una parola severa, quasi amministrativa. Una parola da necrologio, da certificato, da telefonata che interrompe una giornata qualunque. Poi, un giorno, eccola nella voce di qualcuno, in una stanza d'ospedale, in una cucina, in un corridoio, in un messaggio che lascia tutto il resto sullo sfondo. Da quel momento smette di essere una parola, e diventa tangibile.

C'era un prima. Arriva, e non va più via. C'è: lutto.

Chi ha perso qualcuno conosce questa frattura. Il mondo continua a muoversi con una naturalezza quasi offensiva; le auto passano, i telefoni squillano, le bollette arrivano, i negozi aprono, le persone parlano del tempo, del lavoro, delle vacanze, della spesa. E tu sei lì, dentro una realtà che gli altri attraversano come sempre mentre per te qualcosa si è spezzato in modo definitivo.

Ho scelto di scrivere questo libro perché il lutto riguarda tutti, anche me, ma lo trovo raccontato poco e spesso male. Lo si nomina con imbarazzo, lo si addolcisce con frasi fatte, lo si chiude troppo in fretta dentro formule educatamente inutili: "Devi farti forza.", "Il tempo cura tutto.", "Avrebbe voluto vederti sorridere.", "Adesso devi andare avanti." sono frasi dette quasi sempre con buone intenzioni, certo, però il dolore non ha bisogno di formule: vuole e aspetta parole vere.

Le parole vere che ho scelto di usare qui non eliminano la mancanza. Pensarlo sarebbe illusorio e falso. Le parole vere mettono ordine nel disordine; danno un nome a ciò che sta accadendo; aiutano a distinguere il dolore dal senso di colpa, la rabbia dall'ingratitudine, la stanchezza dalla debolezza, il silenzio dalla freddezza, il bisogno di aiuto dal fallimento.

Quando qualcuno muore non perdi solo quella persona: cambia la geografia dei giorni; cambia il modo in cui entri in casa; cambia il suono del telefono; cambia il posto a tavola; cambiano gli oggetti: una camicia, una tazza, una fotografia, una chat, un messaggio vocale diventano improvvisamente più pesanti. Anche il corpo cambia: dormi male, hai il respiro corto, dimentichi di avere fame oppure cerchi cibo senza desiderarlo.

La mente fa cose strane: ricorda dettagli inutili e perde informazioni essenziali; funziona in automatico e poi crolla davanti a una sciocchezza. Tutto questo non misura il dolore. Lo accompagna.

In quei giorni molte persone si confrontano con un'altra verità durissima: il dolore non sospende il mondo. Bisogna decidere, firmare, telefonare, rispondere, organizzare, scegliere vestiti, avvisare parenti, parlare con uffici, gestire pratiche, incontrare persone. La burocrazia non ha pudore; il lavoro prima o poi richiama; le relazioni si rivelano per quello che sono: qualcuno arriva con delicatezza, qualcuno invade, qualcuno sparisce, qualcuno dice la cosa sbagliata nel momento peggiore.

Questo libro incrocia il dolore e la vita concreta.

Non ho scritto queste pagine per spiegarti come si supera una perdita. Il verbo "superare" riferito al lutto mi è sempre sembrato scivoloso, come se il lutto fosse un ostacolo da saltare bene, possibilmente in tempi ragionevoli. Una perdita importante non si supera nel senso banale del termine: si attraversa, si porta, si trasforma. A volte pesa meno, a volte torna a pesare come il primo giorno, a volte tace per settimane e poi riappare davanti a una canzone, a un odore, a una data, a una frase detta per caso. A un pensiero.

La soluzione non è dimenticare. Farlo sarebbe una seconda violenza. Ti propongo un lavoro più umano e più difficile: trovare un modo per continuare senza cancellare.

Continuare non significa tradire chi è morto. Tornare a respirare, mangiare, lavorare, ridere, desiderare, progettare, amare ancora non cancella il legame. La fedeltà a una persona perduta non coincide con l'immobilità. A volte il dolore ci convince che restare fermi sia una forma di amore. Può esserlo per un po' di tempo, poi può diventare una prigionia. La memoria viva ha bisogno di spazio, non di una cella.

Il lutto ha bisogno di chiarezza. Chiarezza sui primi giorni; chiarezza sulle reazioni del corpo; chiarezza sui sensi di colpa; chiarezza sulla rabbia; chiarezza sui bambini, sul lavoro, sugli oggetti, sulle frasi da dire e su quelle da evitare. Chiarezza, soprattutto, sui momenti in cui il dolore impedisce di vedere la strada davanti. Scrivo queste pagine con questi principi in mente. Scrivo per essere utile. Scrivo per condividere e stimolare pensieri, non per sostituire con un libro la necessità, a volte, di un aiuto qualificato. Il lutto è una cosa seria e merita parole, attenzione e consapevolezza.

Il lutto non è una malattia: è una delle esperienze più radicali dell'essere vivi. Può però diventare un luogo rischioso quando ti isola completamente, quando ti toglie il sonno per troppo tempo, quando spegne ogni possibilità di relazione, quando si accompagna a un abbattimento profondo, all'uso o all'abuso di alcol o farmaci, a pensieri di farti del male o di non voler vivere, all'incapacità di prenderti cura di te. In quei casi chiedere aiuto significa proteggere la vita che resta.

Troverai in queste pagine riferimenti alla psicologia, alla ricerca, ai modelli più seri sul lutto. Li userò con rispetto e misura. La scienza serve a evitare due errori opposti: trasformare ogni dolore in diagnosi, oppure lasciare le persone sole in nome di una vaga idea di forza da dover tirare fuori da sé. Tra questi due estremi esiste uno spazio più utile: capire ciò che accade, riconoscere ciò che è normale, individuare ciò che merita attenzione, cercare sostegno quando serve.

Questo, dunque, è il patto che ti propongo: non ti dirò come soffrire, non stabilirò un calendario del dolore, non ti dirò quando sarà il momento giusto per togliere dall'armadio i vestiti di chi non c'è più, riascoltare un suo messaggio vocale, tornare al lavoro, parlare di chi è morto, sorridere senza sentirti in colpa. Alcune decisioni hanno bisogno di tempo; altre hanno bisogno di aiuto. Altre ancora, semplicemente, arrivano quando arrivano.

Proverò a fare una cosa più semplice e, ne sono certo, più onesta e più utile: stare accanto al tuo bisogno di capire perché un giorno ti sembra di reggere e il giorno dopo no; capire perché puoi provare rabbia verso una persona che hai amato; perché un senso di colpa torna anche quando la ragione sa che non hai colpe; perché certi oggetti adesso sembrano più vivi; perché gli altri, anche quando ti vogliono bene, spesso non sanno come avvicinarsi; perché la vita quotidiana, anche con le sue richieste normali e minime, può apparire improvvisamente enorme, ingestibile, senza alcun valore.

Non ho scritto per insegnarti a essere forte: la forza, nel lutto, è spesso una parola sopravvalutata. Desidero aiutarti a restare presente e umano in una fase in cui tutto può sembrare troppo: troppo grande, troppo vuoto, troppo rapido, troppo lento, troppo assurdo. Scoprirai che a volte avrai bisogno di parole, a volte di silenzio, a volte di una lista di cose da fare, a volte di una frase da mandare a qualcuno, a volte di sentirti dire che una reazione che ti spaventa è più diffusa di quanto credi, a volte di capire che è il momento di chiedere aiuto.

Il lutto non si lascia addomesticare da un libro. Nessun libro può farlo. Però un libro può farti compagnia in modo rispettoso, può accendere una luce anche se piccola; può dire: guarda, quello che stai vivendo ha un nome; questo puoi rimandarlo; questo puoi delegarlo; questa rabbia puoi lasciarla emergere; questa colpa puoi guardarla meglio; questo dolore merita rispetto; questa tua vita, anche ferita, merita tutta la tua cura. Con questo libro ho cercato di farlo, e spero fortissimamente di esserci riuscito.

Se hai aperto queste pagine perché hai perso qualcuno mi dispiace, e mi muovo con prudenza. So di entrare in un territorio delicato pieno di nomi, volti, stanze, date, silenzi. Leggi come puoi; poco alla volta, senza forzarti; saltando pagine, tornando indietro, fermandoti quando una frase pesa troppo.

Il dolore non chiede prestazioni ma spazio, tempo, verità, presenza. E riesce ad apprezzare qualche parola abbastanza sobria da non offenderlo. Le ho cercate. Me le sono dette. Con questo libro le condivido con te.

La scienza come bussola, non come camice

Questo è un libro giornalistico e umano, non clinico.

Ho scritto cercando una distanza equilibrata tra la mia voce e la storia di chi legge: abbastanza vicina da non ridurre il dolore a un caso di studio, abbastanza discreta da non sovrappormi a un'esperienza che appartiene a ciascuno. Su un tema come questo, anche la misura è rispetto.

Proprio perché il lutto è umano, merita grande rispetto. E il rispetto, su un tema così delicato, chiede due cose: parole sobrie e riferimenti seri.

Ho scelto di usare la ricerca, gli studi, la psicologia e quando necessario le classificazioni cliniche come strumenti di orientamento, non come una lingua separata dalla vita. La scienza qui sarà una bussola: io non indosso un camice; servirà a capire meglio il territorio, a evitare semplificazioni, a riconoscere alcuni segnali importanti e non a mettere etichette al dolore.

Il lutto è una delle esperienze più profonde e disarmanti dell'esistenza: il modo in cui il legame continua a farsi sentire quando la persona amata non è più presente nella forma concreta di prima. È dolore, memoria, corpo, casa, relazione, identità. È anche fatica pratica: carte, telefonate, funerale, lavoro, figli, parenti, oggetti, decisioni, messaggi da leggere e da mandare. Ma il lutto non è una malattia.

Parlo di lutto al singolare anche se farlo è sempre una semplificazione. Le perdite non hanno tutte lo stesso peso, lo stesso contesto, la stessa storia. Una morte attesa dopo una lunga malattia non somiglia nemmeno a una morte improvvisa; una morte serena è altro rispetto a una morte violenta. La perdita di un genitore, di un figlio, di un partner, di un fratello, di un amico, di una persona accudita o di una persona con cui il rapporto era difficile apre territori diversi. Anche l'amore, nel lutto, non è sempre lineare: ci sono legami limpidi e legami contraddittori, morti che lasciano gratitudine, sollievo, domande senza risposta. Ho tenuto conto di questa varietà.

In queste pagine non troverai formule miracolose, metodi in dieci passi per superare la perdita, né l'idea comoda secondo cui tutto accade per una ragione. Davanti a certe morti sono

frasi che rasentano la mancanza di pudore. Troverai strumenti per mettere ordine in ciò che spesso arriva come caos: la notizia, lo shock, il corpo che cede, la mente che si difende, i sensi di colpa, la rabbia, gli oggetti, gli altri intorno, il lavoro, i bambini, le perdite non riconosciute, i segnali che chiedono aiuto.

La chiarezza non raffredda il dolore: gli dà una forma leggibile. Aiuta a dire: questo che mi sta accadendo ha un nome; questa reazione non significa che sto impazzendo; questa decisione posso rimandarla; questa incombenza posso delegarla; questa frase posso dirla; questa fatica merita attenzione; questo punto mi dice che è meglio non restare solo e cercare un aiuto competente.

Chiarezza non significa nemmeno semplificazione aggressiva. Alcune cose possono essere spiegate; altre possono solo essere avvicinate con prudenza. Il metodo di questo libro è distinguere, non chiudere: distinguere ciò che è comune da ciò che è preoccupante; distinguere una reazione dolorosa da un segnale di rischio; distinguere il bisogno di memoria dal blocco; distinguere la solitudine scelta dall'isolamento che consuma; distinguere i sensi di colpa dai fatti; distinguere l'amore dalla condanna a restare fermi, che è da evitare.

La psicologia contemporanea ha studiato molto il lutto. Ha mostrato che esistono vari modi di soffrire, che le persone reagiscono in maniera diversa, che il dolore non procede in ordine, che la memoria di chi è morto può restare parte della vita senza diventare una prigione. Ha anche chiarito che alcune forme di sofferenza, quando diventano persistenti, invalidanti e senza movimento, meritano un'attenzione qualificata.

C'è un limite importante: la ricerca aiuta a vedere le strutture comuni ma non sostituisce la storia di una persona. Ogni lutto nasce dentro una biografia, una famiglia, una cultura, una lingua, un'educazione emotiva, una condizione economica, una rete di relazioni, un modo di pensare la morte e il corpo; c'è chi ha riti religiosi forti e chi non ne ha nessuno, chi vive la morte in una comunità presente e chi la attraversa quasi da solo, chi può permettersi tempo per riprendersi e chi deve tornare subito a lavorare. Sono differenze che contano. Il dolore non cade mai nel vuoto: si insinua dentro una vita già fatta di vincoli, risorse, abitudini e mancanze.

Ho usato la ricerca con cautela: cito Elisabeth Kübler-Ross ma non tratto le sue parole come una scaletta obbligatoria. Negazione, rabbia, patteggiamento, depressione e accettazione sono entrate nel linguaggio comune ma hanno generato anche un equivoco: l'idea che il lutto debba attraversare tappe

ordinate, quasi amministrative. La realtà è meno educata: una persona può provare rabbia e sollievo nello stesso giorno, sentirsi più lucida al mattino e crollare la sera, funzionare al lavoro e poi piangere davanti a un asciugamano, a una tazza, a una vecchia chat.

Il Dual Process Model di Margaret Stroebe e Henk Schut è centrale per spiegare un'esperienza molto concreta: l'oscillazione. Nel lutto ci si muove tra momenti orientati alla perdita e momenti orientati alla vita quotidiana: si piange e poi si va al supermercato; si firma un documento e poi si resta fermi davanti a un armadio; si ride per una battuta e subito dopo ci si sente in colpa. Questa alternanza non è incoerenza: è spesso il modo in cui la mente cerca di reggere ciò che sarebbe insostenibile se arrivasse tutto insieme.

Il lavoro di William Worden aiuta a pensare il lutto come un processo attivo fatto di compiti interiori e pratici. Gli studi sui legami che continuano mostrano che ricordare, parlare, conservare, ritualizzare non sono per forza segnali di blocco: a volte sono modi sani per dare alla persona perduta un posto diverso, più interno. Gli studi di George Bonanno ricordano che la resilienza esiste ma non va imposta come obbligo morale. Le ricerche di Mary-Frances O'Connor aiutano a guardare il lutto dal punto di vista del cervello e del corpo perché il lutto non è solo un pensiero ma un'esperienza incarnata.

Altri riferimenti saranno importanti nei capitoli più delicati: John Bowlby e Colin Murray Parkes per il legame e la separazione; Robert Neimeyer per il significato da ricostruire; Pauline Boss per le perdite ambigue, quelle in cui l'assenza non ha contorni netti; Kenneth Doka per i lutti non riconosciuti, quelli che la società vede poco o non autorizza; Katherine Shear, Holly Prigerson e Paul Boelen per il lutto prolungato e le forme di sofferenza che richiedono attenzione clinica.

Questi nomi non sono decorazioni bibliografiche: mi sono serviti per scampare il rischio del diletterismo. Su un tema come il lutto la migliore comprensione personale non basta; l'esperienza umana e la sensibilità contano ma quando si parla di dolore, trauma, abbattimento profondo, pensieri di farsi del male o di non voler vivere, bambini, adolescenti, abuso di alcol o farmaci, serve rispettare limiti e responsabilità.

La trasparenza dei limiti è un'altra parte del mio patto con te che leggi. Questo libro osserva, distingue, orienta; non diagnostica, non prescrive, non sostituisce percorsi di cura.

Quando mi riferisco a bambini, adolescenti, trauma, suicidio, sofferenza estrema, pensieri di farsi del male o abuso di sostanze il mio pensiero e il mio linguaggio sono prudenti e precisi. Il mio obiettivo non è rendere tutto semplice ma rendere comprensibile ciò che può essere spiegato e riconoscere ciò che richiede cura, attenzione e responsabilità professionali.

Questo libro non sostituisce uno psicologo, uno psicoterapeuta, un medico, uno psichiatra, un servizio di emergenza o un percorso di cura. Ovviamente, direi. Desidera aiutarti a orientarti; offre parole, mappe, strumenti, domande e distinzioni per capire quando una reazione appartiene al campo ampio e pur doloroso del lutto Normale e quando alcuni segnali suggeriscono l'opportunità di chiedere aiuto a un professionista del settore. La distinzione è fondamentale.

Provare dolore intenso dopo una perdita non significa essere malati. Piangere, dormire male, sentirsi svuotati, provare rabbia, evitare alcuni luoghi, parlare con chi non c'è più, conservare oggetti, avere giornate confuse, sentirsi diversi dagli altri: tutto questo può far parte del lutto. Il dolore ha una sua logica, anche quando sembra illogico.

Al tempo stesso però alcune situazioni chiedono attenzione. Quando il dolore resta bloccato in modo rigido e persistente; quando una persona non riesce più a funzionare nella vita quotidiana; quando l'isolamento diventa totale; quando il sonno, il cibo, la cura di sé crollano per un tempo prolungato; quando compaiono abuso di alcol, farmaci o sostanze; quando la morte della persona amata diventa l'unico pensiero possibile; quando emergono pensieri di farsi del male o di non voler più vivere, la cosa più seria da fare è non restare soli ma chiedere aiuto subito.

Chiedere aiuto non è una resa ma un atto di protezione. Chi soffre spesso minimizza: "Devo farcela.", "Passerà.", "Non voglio pesare.", "Gli altri hanno già i loro problemi." sono frasi comprensibili ma possono diventare rischiose quando impediscono di cercare un sostegno necessario. In presenza di pensieri di farsi del male, rischio di autolesionismo o perdita di controllo è necessario rivolgersi subito a un medico, a un pronto soccorso, a un numero di emergenza (112) o a una persona vicina capace di restare presente. In quei momenti la priorità non è capire tutto ma mettere al sicuro la vita.

Mantengo questa linea: normalizzare il dolore senza banalizzarlo; segnalare il rischio senza spaventare; parlare con umanità senza fingere competenze professionali che non appartengono fino in fondo a me, né a questo libro.

Ho fatto una scelta linguistica precisa: evitare il più possibile il verbo “dovere”. Nel lutto le persone si sentono già sommerse da obblighi: devi reagire, devi essere forte, devi pensare ai figli, devi tornare al lavoro, devi occuparti delle pratiche, devi sistemare le cose, devi andare avanti. In queste pagine quando possibile, dico “puoi”: puoi rimandare, puoi chiedere aiuto, puoi non rispondere subito, puoi dire che oggi non ce la fai, puoi conservare, puoi lasciare andare, puoi cercare una forma diversa. Nel dolore anche la grammatica può diventare una forma di pressione o essere una forma di rispetto.

E ho scelto di evitare la retorica della guarigione obbligatoria. Oggi tutto tende a diventare performance, anche il dolore: bisogna reagire, ripartire, ricostruirsi, trasformare la ferita in crescita, trovare un senso, diventare migliori. A volte accade: alcune persone scoprono forze, priorità, relazioni, verità che prima non vedevano; altre restano più fragili, più attente, più silenziose; altre imparano a vivere con una mancanza che non diventa mai bella, utile o necessaria. Va bene così.

Il dolore non deve produrre valore per essere rispettato; una perdita non deve insegnare qualcosa per meritare ascolto. Chi muore non diventa automaticamente una lezione. Ci sono morti che lasciano amore; ci sono morti che lasciano domande; ci sono morti che lasciano rabbia; ci sono morti che non si riescono a pacificare. Non metto fiocchi sulle ferite.

Per questo uso un linguaggio il più possibile concreto: parlo di corpo, casa, lavoro, relazioni, oggetti, bambini, anniversari, messaggi vocali, chat, fotografie, decisioni. Il lutto non vive in astratto ma nei dettagli: il lato del letto rimasto vuoto, la password di un telefono, la firma su un documento, il profilo social che continua a mostrare un compleanno, la sedia che nessuno sposta, la domanda di un figlio, la prima riunione dopo il funerale, la frase che non hai fatto in tempo a dire.

Ogni capitolo ha una parte pratica. Non perché il dolore si risolva con qualche esercizio ma perché nei giorni difficili servono anche maniglie: una mappa delle prime settantadue ore; una distinzione tra ciò che va fatto, ciò che può aspettare e ciò che può essere delegato; una routine minima per il corpo; frasi per esprimere la rabbia senza distruggere; pa-

role per chiedere aiuto; un modo per guardare gli oggetti senza farsi travolgere; un piano realistico per tornare al lavoro; segnali per capire quando è bene non restare soli e quando è opportuno rivolgersi a un aiuto qualificato.

Questa pratica non è efficienza: è cura.

Questo libro è un ponte tra tre territori: l'esperienza concreta di chi soffre, la conoscenza professionale costruita da chi ha studiato per anni il lutto (cui io mi riferisco, scrivendo), e la necessità quotidiana di andare avanti senza fingere che tutto sia normale.

Questo libro non tratta il lutto come un percorso verso una conclusione perfetta. Non condivido quella sicurezza: alcune storie non si chiudono; alcune domande restano aperte; alcuni legami continuano a cambiare anche dopo la morte. Il punto non è chiudere ma trovare un modo più vivibile di stare accanto a ciò che resta aperto. Questa è una differenza essenziale: non tutto deve essere risolto per poter essere portato.

La scienza ci aiuterà a non perderci; la mia scrittura a restare vicini e a guidarti. La prudenza impedirà a me di promettere cose che non posso mantenere e a te di credere possibile l'impossibile.

Davanti alla morte nessun libro possiede risposte definitive. Mi impegno a offrirti parole vere e ordinate per comprendere meglio ciò che ti sta accadendo, dare un nome al dolore, orientarti nei giorni più difficili e trovare, senza fretta e senza cancellare chi ti manca, un modo possibile di tenere insieme l'assenza che resta e la vita che continua.

Nessuno esce uguale da una perdita

Quando qualcuno muore, il tempo cambia. Questa può sembrare una frase astratta, quasi letteraria, ma poi accade davvero. Le ore perdono la loro forma abituale, i giorni non scorrono più nello stesso modo, alcune giornate passano come in una nebbia senza contorni e altre restano ferme, come inchiodate a un dettaglio: una telefonata, una porta aperta, una sedia, un odore, una frase detta male, una frase rimasta in gola. Il calendario continua a fare il suo lavoro con la sua indifferenza ordinata: lunedì, martedì, mercoledì; mattina, pomeriggio, sera. Le persone intorno misurano il tempo così. Tu, invece, puoi ritrovarti a misurarlo in un altro modo: prima della notizia e dopo la notizia, prima dell'ospedale e dopo l'ospedale, prima dell'ultima volta e dopo l'ultima volta, prima di quel messaggio e dopo quel messaggio, prima che quella persona non ci fosse più, e adesso.

La perdita crea una nuova cronologia privata. Nessuno la vede dall'esterno, ma tu la senti. Una parte della tua vita resta di là, in un territorio vicinissimo e irraggiungibile; un'altra deve cominciare di qua. Il lutto è anche questo: una frattura nel tempo, un taglio che divide la tua biografia in due zone che continuano a parlarsi ma non possono più ricomporsi come prima.

La vita di prima diventa improvvisamente un luogo perduto. Era imperfetta, certo; aveva problemi, stanchezze, discussioni, ritardi, cose lasciate a metà, giornate nervose, parole dette male, appuntamenti rimandati, però era una vita in cui quella persona esisteva: era dentro le abitudini, dentro le telefonate, dentro le feste, dentro le preoccupazioni, dentro i gesti minuscoli che quasi mai notiamo mentre accadono. Poi quella presenza viene meno, e tutto ciò che sembrava normale comincia a cambiare significato.

Una casa può diventare più grande, oppure starti stretta; il letto può sembrare sbagliato; il tavolo può avere un lato che pesa più degli altri; un corridoio può trattenere un passo, una voce, un movimento. Gli oggetti smettono di essere oggetti: una giacca appesa, un paio di occhiali, una borsa, una tazza, un libro con un segnalibro dentro: prima erano parte dell'ambiente, dopo diventano prove. Dicono che quella persona è stata qui; dicono anche che adesso non c'è più, e ti manca.

La perdita cambia la casa perché cambia il tuo rapporto con lo spazio. Alcune stanze diventano difficili da attraversare, alcuni cassetti sembrano campi minati, un armadio può restare chiuso per mesi oppure essere svuotato subito con una furia che somiglia al tuo bisogno di respirare. Qualcuno conserva tutto, qualcuno toglie tutto, qualcuno sposta solo una cosa e poi si ferma: da fuori è facile giudicare, forse; da dentro ogni gesto ha un peso diverso perché non si sta semplicemente mettendo ordine: si sta toccando la forma materiale di un legame.

La perdita cambia anche il corpo, perché il dolore non resta educatamente nella testa: entra nel sonno, nello stomaco, nei muscoli, nel respiro. Puoi sentirti stanco senza aver fatto nulla, dimenticare di mangiare o mangiare senza sentire i sapori, svegliarti di notte con una lucidità brutale, avere il petto contratto, le spalle dure, la bocca asciutta, il cuore che batte veloce, la sensazione di essere sempre un passo indietro rispetto al tempo. A volte il corpo capisce prima della mente: ti muovi in automatico, rispondi, saluti, ringrazi, firmi, ascolti, sistemi, organizzi e poi, in un momento qualsiasi, ti presenta il conto: ti siedi e non riesci ad alzarti, entri in un supermercato e ti manca l'aria, vedi una marca di biscotti, un giornale, una medicina, un pacchetto di caramelle, un profumo, e qualcosa dentro si rompe di nuovo.

Prendiamo sul serio anche quella parte del lutto perché il dolore non è soltanto un pensiero triste: è una presenza fisica. Il corpo, nei giorni della perdita, merita rispetto e gesti minimi: bere, mangiare qualcosa, dormire quando si riesce, camminare un poco, chiedere aiuto, parlare con un medico quando certi segnali diventano forti o persistenti. Nessuna gara di resistenza, nessuna retorica dell'eroismo; restare in piedi, a volte, è già moltissimo.

La perdita cambia pure le relazioni, e spesso lo fa in modo inatteso. Il lutto rivela gli altri, e a volte li rivela migliori di quanto avresti mai immaginato. Persone che credevi lontane arrivano con discrezione, fanno una spesa, preparano un pranzo, ti accompagnano in un ufficio, restano in silenzio; persone che credevi vicine scompaiono, forse perché non sanno cosa dire, forse perché il dolore degli altri le mette davanti al proprio, forse perché certe relazioni reggono bene la leggerezza e male le ferite: figurarsi un lutto.

Ci sono persone che aiutano e altre che invadono; ci sono quelle che cercano di organizzare la tua vita senza chiedere il permesso e quelle che minimizzano perché il dolore troppo esposto le mette a disagio; quelle che ti chiedono di reagire

prima che tu abbia capito cosa è successo; quelle che parlano troppo, quelle che evitano il nome della persona morta come se nominarla potesse peggiorare le cose, quelle che dicono frasi insopportabili con buone intenzioni. Il lutto cambia anche il tuo modo di stare con gli altri: puoi desiderare compagnia e non sopportare nessuno, avere bisogno di parlare e poi pentirti di averlo fatto, volere silenzio e sentirti abbandonato se gli altri tacciono. Puoi provare fastidio verso chi continua a vivere normalmente, anche se sai che non ha colpa.

Il dolore rende più sensibili, più vulnerabili, a volte più duri; riduce la tolleranza per molte finzioni e fa cadere il sipario che copriva l'inutilità di certe conversazioni e relazioni.

Cambia anche il rapporto con il tempo degli altri, il dolore. Per te il lutto può essere ancora al primo giorno mentre per gli altri sono già passate due settimane, un mese, tre mesi. Il mondo sociale ha molto spesso tempi più brevi del dolore. Dopo il funerale, dopo i primi messaggi, dopo le condoglianze, molte persone tornano alla loro vita e pensano, magari senza cattiveria, che la parte più difficile sia passata. Per chi vive il lutto invece proprio allora può cominciare il tratto più nudo: la casa che si svuota, le prime abitudini che svaniscono, le pratiche, le ricorrenze, le giornate normali che non sono più normali. Questa distanza tra il tempo del mondo e il proprio tempo del lutto può far sentire ancora più soli.

E cambia il lavoro. Prima o poi il mondo chiede cose: una pratica, una e-mail, una scadenza, una riunione, una telefonata, un cliente, un collega, un capo, una password, un documento. Il rientro al lavoro può essere una protezione o una violenza e molto dipende da quando avviene, da come avviene, dal lavoro che fai, da chi hai intorno, da quanta energia ti resta. Molti scoprono che la concentrazione non torna a comando. Leggere una pagina può diventare difficile, ricordare una procedura abituale può richiedere uno sforzo enorme, una domanda normale può sembrare aggressiva, una riunione può prosciugare più di una notte insonne. Allo stesso tempo, il lavoro può anche offrire una struttura, una cornice, un motivo per alzarsi, una porzione di mondo in cui non tutto è dolore.

Anche qui serve realismo. Tornare al lavoro non significa fingere di essere quelli di prima ma capire quali energie ci sono, quali vanno protette, quali compiti si possono sostenere, quali conversazioni servono, quali confini vanno messi. La dignità, nel lutto, passa anche da questo: non pretendere da sé stessi una normalità immediata solo perché il calendario aziendale non sa che farsene del tuo dolore.

La perdita cambia l'identità, e questa è forse una delle parti più difficili da comprendere, da riconoscere, da accettare. Quando muore qualcuno per te importante non perdi solo una persona: puoi perdere anche il ruolo che avevi accanto a lei: figlio, madre, padre, compagno, moglie, marito, fratello, sorella, amico, caregiver, punto di riferimento, persona accudita, persona scelta, persona aspettata, persona chiamata ogni sera. La domanda, a un certo punto, è: chi sono, adesso? Può arrivare subito o molto dopo; può essere esplicita o restare sotto la superficie: chi sono se non ho più mia madre da chiamare? Chi sono se non sono più il compagno di quella persona? Chi sono se per anni ho organizzato le mie giornate intorno alla cura di qualcuno e adesso quella cura non ha più un destinatario? Chi sono se la persona che ricordava la mia storia non c'è più? Chi sono se una parte della mia identità era custodita nel suo sguardo?

Il lutto tocca il passato, certo, ma tocca anche il futuro. Cancella scenari, abitudini, progetti, ricorrenze, conversazioni che pensavi avresti avuto. Fa male ciò che è stato, ma fa male anche ciò che non sarà: le vacanze mai più fatte insieme, le domande mai più poste, le telefonate che non arriveranno, le feste con un posto vuoto, le fotografie future in cui quella persona non comparirà più. Il dolore non riguarda solo la fine: riguarda tutte le continuazioni interrotte.

Per questo le frasi semplici spesso non bastano. "È morto" dice un fatto. Il lutto, però, è tutto quello che quel fatto muove: è il modo in cui una morte entra nella biografia di chi resta; è la riorganizzazione lenta, disordinata e concreta di una vita che deve ancora esistere ma non potrà più essere identica. Questo libro ti affianca in questa complessità senza renderla più complicata del necessario.

Leggerai parole chiare: perdita, dolore, assenza, rabbia, colpa, corpo, casa, lavoro, memoria, aiuto, cura, continuità. Userò anche alcuni riferimenti scientifici, perché il dolore merita serietà e perché alcune distinzioni aiutano a non perdersi. Però il centro resterà umano. La teoria servirà quando aiuterà a capire; si farà da parte quando rischierà di occupare troppo spazio oppure implicherebbe competenze che non ho.

Questo libro non insegna a dimenticare. Dimenticare non è l'obiettivo e, per molte persone, sarebbe anche impossibile, oltretutto indesiderabile. Chi hai amato non è un errore da correggere, non è un file da archiviare, non è una fase da chiudere con efficienza. Una persona amata continua a vi-

vere nella memoria, nel linguaggio, nelle abitudini, nei gesti che ti ha lasciato, in ciò che hai imparato, in ciò che ti manca, a volte anche in ciò che ti ha ferito. Il punto non è cancellare ma lasciare che il legame resti, senza consegnare al dolore tutta la vita.

All'inizio la perdita occupa tutto; può invadere ogni stanza interna. Ogni pensiero torna lì; ogni cosa parla di quella assenza. Poi, con tempi diversi per ciascuno, può cominciare un lavoro lento: dare un posto al dolore. Non piccolo, non finto, non decorativo; un posto vero, però meno tirannico; un posto che permetta anche ad altro di esistere. Non significa ridurre ciò che hai perduto ma restituire spazio anche al corpo, alle relazioni, ai compiti e ai desideri, alla tua vita che continua.

Questo passaggio non avviene tutto insieme: ci saranno giorni in cui ti sembrerà di aver trovato un equilibrio e giorni in cui tutto tornerà ruvido; ci saranno anniversari, compleanni, feste, luoghi, canzoni, referti, fotografie, profumi, documenti, oggetti digitali; ci saranno prime volte: il primo Natale, il primo compleanno, la prima estate, il primo rientro al lavoro, la prima decisione presa senza poter chiedere, la prima risata arrivata quasi per sbaglio.

La prima risata può fare paura perché riapre una finestra proprio dove sembrava esserci soltanto assenza. Molte persone provano un senso di tradimento quando si accorgono di sorridere ancora, come se il dolore fosse una prova d'amore e ogni momento di sollievo una sottrazione. È una trappola comprensibile. L'amore non si misura solo con la quantità di sofferenza che produciamo dopo una morte. Il legame con chi non c'è più può restare vivo anche se la vita riprende fiato; anzi, a volte proprio la vita che riprende fiato permette alla memoria di non rimanere soltanto dolore.

Questo libro proverà ad accompagnarti lì: non fuori dalla perdita, come se esistesse un'uscita pulita, ma dentro una vita in cui la perdita possa essere portata senza distruggere tutto il resto. Incontrerai pagine sui primi giorni, perché le prime ore dopo una morte possono essere confuse, piene di urgenze e decisioni; troverai pagine sullo shock, perché la mente a volte protegge con il vuoto; ci saranno pagine sul corpo, perché il dolore si appoggia anche alla carne; leggerai pagine sulla rabbia, perché nel lutto ci si può arrabbiare con il destino, con i medici, con i parenti, con sé stessi, con Dio, con chi è morto. Dirlo non rende l'amore meno vero.

Ci saranno pagine sul senso di colpa, uno dei tribunali più duri: “Avrei dovuto.”, “Potevo capire.”, “Dovevo esserci.”, “Non ho fatto abbastanza.”, “Dovevo telefonare.”. A volte il senso di colpa contiene una responsabilità reale da guardare con onestà; molto spesso contiene impotenza travestita da accusa. Distinguere questi piani non elimina il dolore ma può impedire che il dolore diventi una sorta di condanna perpetua.

Ci saranno pagine sugli oggetti e sulle tracce digitali: fotografie, vestiti, messaggi vocali, chat, profili social, archivi nel telefono. Il lutto contemporaneo vive anche lì. Una persona può non essere più viva e continuare a comparire in un promemoria, in un compleanno automatico, in una conversazione salvata, in una galleria fotografica che il telefono ripropone senza delicatezza. La tecnologia conserva, ma non sempre sa rispettare chi resta.

Ci saranno pagine dedicate agli altri: a chi sa restare vicino, a chi sbaglia le parole, a chi invade senza accorgersene e a chi, per paura o imbarazzo, si allontana. Intorno alla morte è facile sentirsi impreparati. Chi vive il lutto, spesso non sa cosa chiedere; chi gli sta accanto teme di ferire, di essere invadente o di dire qualcosa fuori posto. Così arrivano le frasi di circostanza, oppure il silenzio, o l'assenza.

Qui trovi parole utili per entrambi: per esprimere ciò di cui hai bisogno e per restare accanto a chi soffre offrendo presenza, rispetto e semplicità. Perché nei giorni della mancanza servono soprattutto parole vere, capaci di lasciare spazio al silenzio senza abbandonare chi sta attraversando il dolore.

Ci saranno pagine sui bambini e sugli adolescenti, perché parlare della morte ai più piccoli richiede cura, precisione, coraggio. Le metafore vaghe possono confondere, le esclusioni possono ferire, la verità va detta con parole adatte all'età, senza brutalità e senza bugie inutili. Su questo terreno serve particolare prudenza, e in alcune situazioni sarà importante cercare la presenza e l'assistenza di un professionista specializzato nella gestione di quelle relazioni. Te lo segnalerò.

Ci saranno pagine sulle perdite che gli altri non vedono: lutti senza riconoscimento, amori non ufficiali, animali amati, gravidanze interrotte, relazioni complesse, demenze, scomparse, assenze ambigue. Il dolore non chiede sempre il permesso alla società. A volte soffri per qualcuno che gli altri non considerano “abbastanza” vicino a te; a volte soffri per una perdita che non ha rito, non ha annuncio, non ha condoglianze. Dare un nome e voce a quella perdita è già un primo atto di dignità, sia per chi hai perso, sia per te.

Ci saranno pagine dedicate ai segnali da prendere sul serio. Il lutto è umano, ma alcune forme di dolore possono diventare una prigione. Quando l'isolamento si fa sempre più stretto, quando la vita quotidiana perde consistenza, quando compaiono pensieri di farsi del male, quando alcol, farmaci o sostanze ti diventano il tuo modo di non sentire, quando il corpo e la mente non riescono più a reggere, serve aiuto. Subito. Senza vergogna. Un aiuto competente non toglie nulla all'amore e protegge chi resta. Anche questo te lo segnalerò chiaramente.

Ogni capitolo si chiuderà con uno strumento pratico: una mappa, una lista, alcune frasi, una distinzione, un piccolo esercizio di orientamento. Strumenti semplici, perché nei giorni difficili la complessità diventa un lusso. Quando si soffre, anche una telefonata può somigliare a una montagna da scalare, scegliere cosa mangiare può sembrare troppo, rispondere a un "Come stai?" può richiedere una forza sproporzionata. La dimensione pratica di questo libro non sta nell'idea che il dolore vada gestito come un progetto ma scaturisce dal rispetto per la fatica. Chi soffre ha bisogno anche di cose concrete: cosa posso rimandare, a chi posso delegare, cosa posso dire a un collega, come posso chiedere silenzio senza offendere, cosa faccio con i vestiti, come parlo a un bambino, quando devo preoccuparmi, quali segnali non devo ignorare.

Le mie parole saranno misurate e responsabili anche perché nessuna regola è uguale per tutti, e il lutto non ama le istruzioni rigide: ciò che per una persona è sollievo, per un'altra è ferita; ciò che un giorno è impossibile, due mesi dopo può diventare necessario; ciò che gli altri considerano normale può ancora non esserlo per te e ciò che tu consideri strano, a volte, è più comune di quanto immagini.

Questo libro ti offre una lettura libera: puoi andare dall'inizio alla fine, saltare agli argomenti che ti riguardano, fermarti, tornare indietro, lasciarlo chiuso per qualche giorno, usarlo come compagnia, come cassetta degli attrezzi, come mappa provvisoria. Puoi leggerlo per prepararti ad attraversare un lutto.

Il lutto non è una lezione da imparare bene: è una realtà da attraversare come si riesce. Nessuno esce uguale da una perdita: questa frase è vera. Perdere qualcuno cambia il rapporto con il tempo, con il corpo, con gli altri, con la casa, con la memoria, con il futuro. Cambia perfino alcune domande di fondo: cosa conta davvero? Cosa sto rimandando? Chi voglio vicino? Cosa posso lasciare andare? Cosa resta di un legame quando la presenza fisica finisce? Alcune risposte arriveranno come te le aspetti; altre no. Alcune cambieranno nel tempo.

Il dolore non sempre chiude i conti; non sempre risolve tutto. Alcune domande restano aperte, alcune parole non vengono dette, alcuni rapporti rimangono incompiuti. Anche questo fa parte del lutto: imparare a vivere senza una risposta immediata per ogni cosa.

La vita possibile dopo una perdita non è la vita di prima. Fingere il contrario sarebbe sbagliato e crudele. Però deve continuare a essere vita: diversa, a volte e per un po' più fragile, forse più essenziale; una vita in cui l'assenza non viene negata e la memoria non diventa un museo; una vita in cui chi è morto resta parte della tua storia senza occupare tutto lo spazio del tuo futuro.

Questo è il punto più delicato e l'obiettivo di questo percorso: portare la perdita dentro la vita che continua. Portare la perdita senza cancellarla, senza venerarla come una condanna, senza usarla contro di sé, senza lasciarle distruggere ogni legame rimasto. Portarla con sé perché l'amore continua anche quando la presenza fisica di chi hai amato finisce.

Forse questo libro serve proprio a questo: a trovare un posto per il dolore, per l'assenza, per le parole che ancora non sai dire, per i giorni che restano. Non un posto perfetto, non un posto definitivo, non lo stesso posto sempre valido per tutti. Una dimensione del dolore abbastanza umana da permetterti di esistere, e alla tua vita di non scomparire.

Da qui possiamo cominciare.

Sono un formatore specializzato in competenze relazionali e comunicazione interpersonale e di impresa. Sviluppo ed erogho 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, iniziative e progetti editoriali, Marketing e Vendite off-line e on-line, oltreché formatore. Mi occupo dell'analisi di dati, situazioni, mercati e pubblici di riferimento; dello sviluppo e della realizzazione di strategie, tattiche, progetti 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. C'è chi si meraviglia, chi apprezza e chi capisce che è così che fisso e condivido concetti alti ed esperienze quotidiane.

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

FORMAZIONE: www.apropositodicomunicazione.it

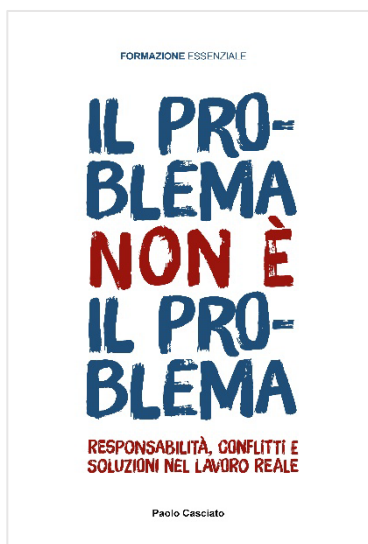
CONSULENZA: www.ybcom.org

Miei libri disponibili su Amazon

Informazioni, contenuti ed estratti:
www.paolocasciatopubblicazioni.it



2026 • **IT** • 262 pp
ISBN: 9798186906568



2026 • **IT** • 414 pp
ISBN: 9798181500471



2026 • **IT** • 333 pp
ISBN: 9798199677011



2026 • **IT** • 171 pp
ISBN: 9798197342317



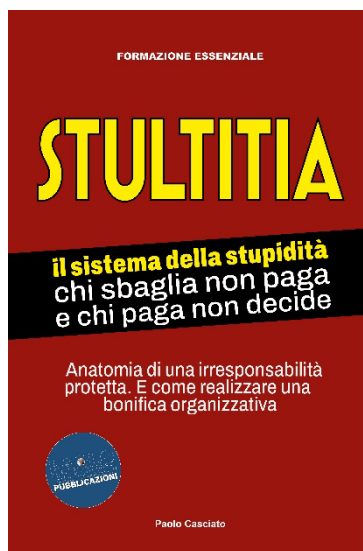
2026 • **IT** • 352 pp
ISBN: 9798251129212



2026 • **IT** • 152 pp
ISBN: 9798258845986



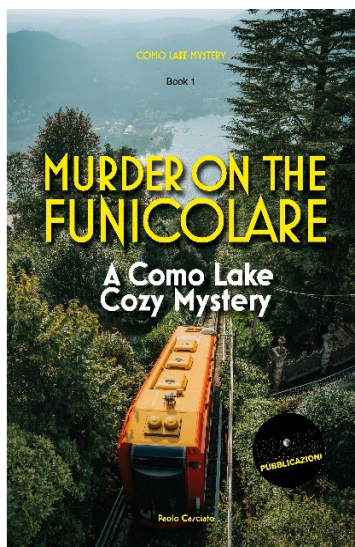
2026 • **IT** • 414 pp
ISBN: 9798257412813



2026 • **IT** • 248 pp
ISBN: 9798248351435



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
raccompila 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
raccompila 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
raccompila 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

L'arte dell'antieroe

**Come far lavorare
gli imprevisti a tuo favore**

Criteri e pratiche per trasformare
cadute, ostinazione e desideri a credito
in vantaggi operativi e legami affidabili



Paolo Casciato

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



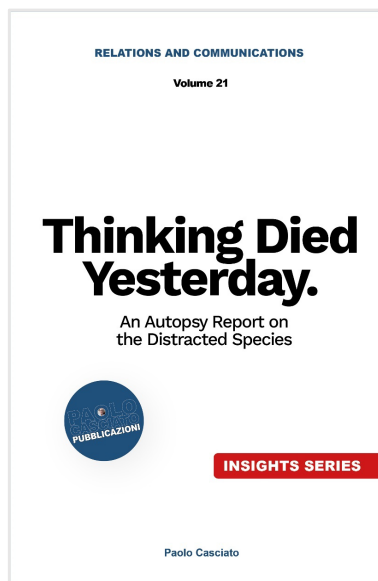
2025 • **IT** • 300 pp
ISBN: 9798287918880



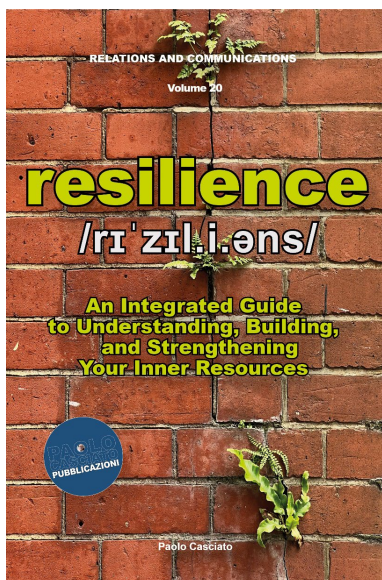
2025 • **IT** • 300 pp
ISBN: 9798286839070



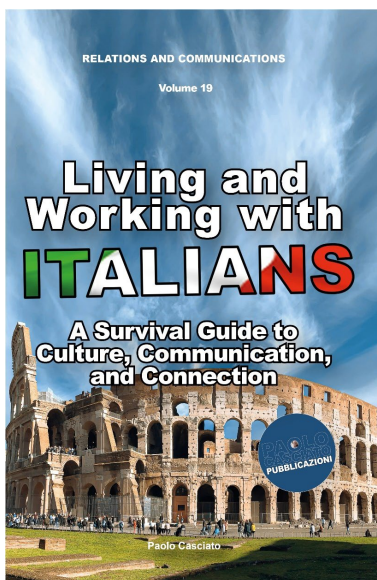
2025 • **IT** • 270 pp
ISBN: 9798284910856



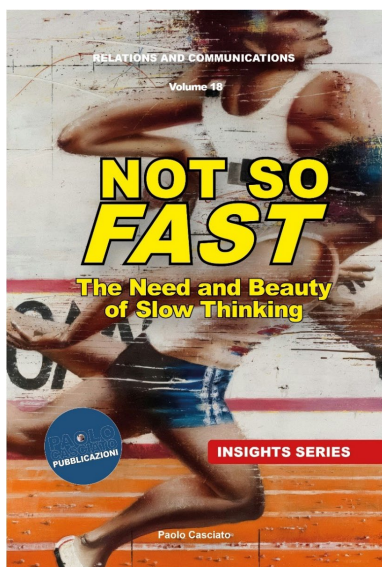
2025 • **INGLESE** • 424 pp
ISBN: 9798281647182



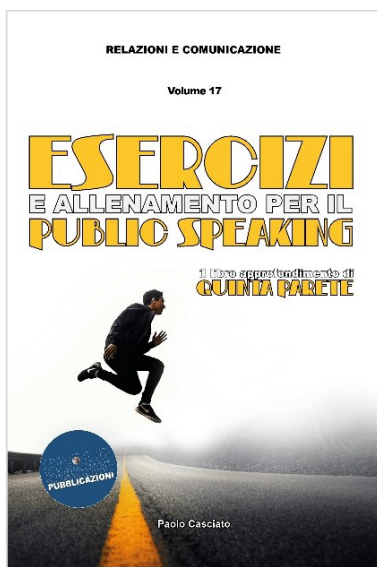
2025 • **INGLESE** • 290 pp
ISBN: 9798280681989



2025 • **INGLESE** • 424 pp
ISBN: 9798317065171



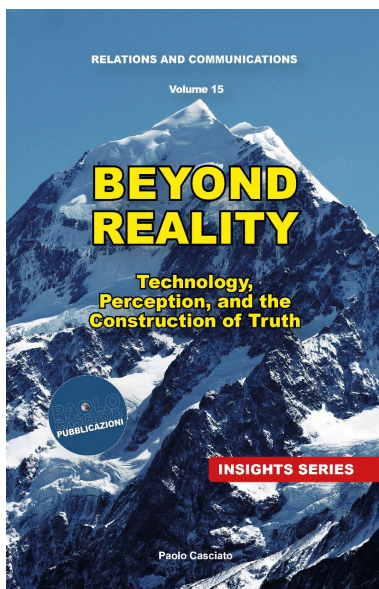
2025 • **INGLESE** • 510 pp
ISBN: 9798315850717



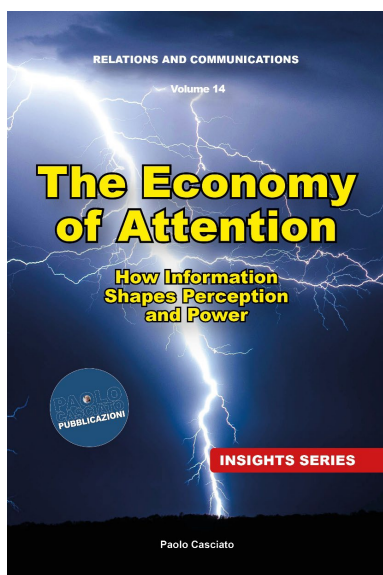
2025 • **IT** • 332 pp
ISBN: 9798309022168



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



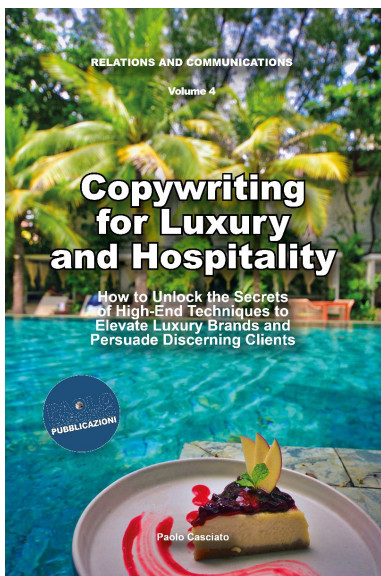
2024 • **IT** • 519 pp
ISBN: 9798341380196



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