RELAZIONI E COMUNICAZIONE
Volume 25
RELAZIONI ESSENZIALI
Grammatica, neuroscienze e poetica dei legami veri
PAOLO CASCIATO PUBBLICAZIONI
QUADERNI
Paolo Casciato

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 25

RELAZIONI ESSENZIALI

Grammatica, neuroscienze e poetica dei legami veri

Paolo Casciato

Titolo dell'opera: **Relazioni essenziali**
Grammatica, neuroscienze
e poetica dei legami veri

Autore: Paolo Casciato
Anno di pubblicazione: 2025
Pagine: 330
ISBN: 9798289178619
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**

La fotografia in copertina è di Amanda Swanepoel, che ringrazio.

A chi c’è e resta
quando il segnale cade.

Lettera

Cara lettrice, caro lettore,

questo *Quaderno* è un invito ad avvicinarsi a ciò che ci unisce davvero: parla di relazioni autentiche, quotidiane, talvolta complesse: quelle che non cercano perfezione ma verità; quelle che lasciano tracce.

Troverai domande più che risposte, e parole pensate per generare spazi, non per chiudere discorsi.

Non ti guiderà un metodo da seguire passo passo ma una grammatica da esplorare fatta di presenza, linguaggio e ascolto: verso gli altri, e anzitutto verso te stesso.

Come in ogni mio Quaderno, anche qui cerco qualcosa di essenziale e insieme ambizioso: accendere pensieri, custodire complessità, coltivare profondità.

Mi sono impegnato a farlo intrecciando riflessioni, citazioni, immagini, esercizi, intuizioni. Ogni pagina nasce da un percorso già iniziato, da incontri che hanno lasciato segni.

Questo libro può diventare un dialogo, se lo vorrai: con le persone che ti sono vicine, con chi lavora al tuo fianco, con la parte più viva di te. Anche con me, se sentirai il desiderio di scrivermi.

Scegli come leggere queste pagine: con lentezza o a frammenti, sottolineando o solo ascoltando la tua voce.

Ciò che conta è che, tra queste pagine, tu possa riconoscere qualcosa che ti appartiene. E magari scoprire qualcosa di nuovo, che non conosci, anche di te.

Benvenuto in questa esplorazione condivisa.

Con rispetto e presenza,

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

Prefazione

Spazi per pensare

Questo mio Progetto — **Quaderni** — non nasce da un piano editoriale né da esigenze di mercato. A dirla tutta, nessuno dei miei scritti nasce così.

I *Quaderni* scaturiscono da un'urgenza interiore, da una domanda che ritorna, che non si lascia zittire. La domanda che ha acceso l'dea di questo libro è semplice e ostinata: *che ne è della qualità delle nostre relazioni, oggi, in un tempo che moltiplica i contatti ma riduce la presenza?*

E sono arrivato così al concetto che mi ha suggerito il titolo: *cosa rende davvero essenziali le nostre relazioni, tra tante connessioni istantanee e fragilissime?*

In un'epoca dominata dalla velocità delle risposte, dalla semplificazione delle complessità e dalla pressione ad avere sempre un'opinione pronta ho sentito il bisogno di fermarmi. Non per nostalgia, ma per necessità. I Quaderni nascono da qui: dal bisogno di luoghi mentali dove il pensiero possa rallentare, radicarsi, esplorare, senza dover subito concludere o convincere.

Non sono il risultato di una teoria già confezionata, i miei Quaderni, ma l'esito di un processo vivo e dinamico, alimentato da intuizioni, dubbi, osservazioni, dialoghi e inciampi; sono nati nel tempo lungo domande che non si chiudono, nello spazio vuoto che precede una parola vera, nella ricerca — anche faticosa — di un linguaggio che non tradisca l'esperienza, ma la rispetti.

Scrivere questi testi è per me un atto di cura verso ciò che merita tempo, verso ciò che non ha ancora forma ma già ci abita; un impegno di cura del linguaggio, della presenza, delle relazioni che meritano tempo e profondità.

Viviamo immersi in ambienti che spesso non favoriscono la riflessione autentica: riunioni troppo brevi o troppo lunghe, notifiche incessanti, testi da scorrere e non da attraversare. In questo scenario ho voluto costruire qualcosa che fosse l'opposto: un invito al rallentamento cognitivo, un esercizio di attenzione, una forma di resistenza lenta. Scrivere per invitare a leggere lentamente.

Scrivere è per me una conversazione che accade anche nel silenzio. Ogni capitolo è una tappa, non una conclusione; ogni Quaderno è pensato come uno spazio calmo e vigile, protetto e permeabile, rigoroso e accessibile, intimo e collettivo; uno strumento di orientamento e, insieme, di apertura.

Ogni tema è una soglia attraverso cui guardare la vita con più sincerità e più presenza, con meno bisogno di sapere già dove si andrà a finire. I temi sono solo il punto di partenza; il vero centro è il lettore — tu — con il tuo tempo, le tue domande, il tuo modo di stare al mondo. E sono lettore anche io.

Una collana scritta per incontrarsi davvero

Questi Quaderni non cercano di dire tutto su qualcosa; non ambiscono a esaustività, né a completezza. Sono tentativi sinceri di stare dentro una domanda. In questo caso la domanda è: *come abitare legami più veri, più leggeri, più vitali, senza negarci la complessità?* E di quella domanda cerco di onorarne la complessità, con l'ambizione di abitare gli spazi intermedi tra sapere e non sapere. Ogni volume ha una sua voce, ma tutti condividono uno stesso respiro: il desiderio di pensare e far pensare, sentire, dialogare; fare spazio al pensiero relazionale.

Non scrivo per insegnare ma per proporre; non per persuadere ma per avvicinare. Ogni pagina è un invito, mai un'imposizione; ogni concetto, ogni citazione, ogni narrazione sono scelti con cura, non per ostentare ma per accompagnare. In un tempo saturo di messaggi che spingono a reagire ho scelto un tono quieto, leggero e riflessivo — mio — che lasci spazio al pensiero senza appesantirlo.

Ho immaginato questi testi come pause attive, un tempo dedicato alla lucidità, alla profondità, alla consapevolezza. Non testi da leggere tutti d'un fiato ma da permeare, da tenere sul comodino o nello zaino, e da riprendere quando serve.

Perché la riflessione spesso ha bisogno di tornare, di sedimentare; di sbocciare nel tempo proprio.

A chi si rivolgono i Quaderni

Non ho scritto queste pagine per un pubblico specifico ma per tutte le persone — di ogni età, professione, provenienza — che sentono che a volte qualcosa non torna, che qualcosa manca, o che qualcosa bussa, dentro.

Mi rivolgo a chi ha il coraggio di porsi domande che non portano *like* ma fanno pensare; a chi rifiuta i pensieri precostituiti e desidera tornare a un pensiero vivo, dialogico, incarnato; a chi legge per capire, non per accumulare; a

chi insegna e continua a imparare; a chi lavora, studia, educa, accompagna, costruisce; a chi vuole coltivare relazioni autentiche, non solo collezionare contatti; a chi vive e stimola processi trasformativi attivi e quotidiani; a chi sceglie la presenza invece della performance; a chi sa che ascoltare è più difficile che parlare; a chi rifiuta la retorica dei *rapporti perfetti* e vuole tornare all'essenza viva dei legami quotidiani, con tutta la loro bellezza e la loro fatica.

Questi Quaderni sono per chi è curioso, per chi è stanco, per chi ha bisogno di parole che non corrono, per chi cerca orientamento e non mappe definitive, per chi vuole imparare a disimparare, per chi si pone domande più che cercare risposte, per chi è capace di restare nel dubbio senza cedere al cinismo, per chi crede, ancora, nella possibilità del pensiero come forma di cura condivisa.

Pensare come atto relazionale

Ogni Quaderno nasce da una scintilla diversa ma il mio approccio e il mio metodo sono sempre gli stessi: pensare insieme. Pensare non come atto isolato o autoreferenziale ma come relazione: con il mondo, con chi legge, con le idee altrui.

Scrivere, per me, è come conversare con qualcuno che siede di fronte. Ogni capitolo è una tappa, non una destinazione; non ci sono verità da imporre ma possibilità da esplorare. Ogni argomento è trattato con rigore, ma anche con umiltà. Non esiste, qui, l'autore che sa e il lettore che apprende: esiste una comunità di pensiero temporanea e intensa che si crea ogni volta che un lettore apre queste pagine.

Alla base di tutto, c'è l'ascolto. Ascolto prima — nelle domande che mi raggiungono, nei gesti che osservo, nelle parole che restano in sospeso; ascolto mentre scrivo — perché ogni frase cerca di essere un ponte, non una barriera; e ascolto anche dopo: nei messaggi ricevuti, nelle riletture condivise, nelle parole scambiate e nei silenzi, nelle assenze che dicono più delle reazioni.

L'ascolto è ciò che mantiene viva la scrittura e la trasforma ogni volta in una esperienza condivisa.

Questo mio metodo non ha a che fare con la neutralità: ha a che fare con la responsabilità: la responsabilità di offrire contenuti che non manipolino, non eludano la complessità e non semplifichino oltre il necessario.

Non cerco adesione ma apertura; non approvazione ma dialogo.

Scrivere come responsabilità

Per me scrivere è sempre stato un gesto relazionale.

Ogni frase nasce da un ascolto; ogni idea da una conversazione, reale o immaginata; ogni pagina è attraversata da ciò che ho letto, sentito, vissuto.

La mia scrittura — e i Quaderni non fanno eccezione — è una forma di ospitalità: verso le relazioni che ci plasmano, verso chi legge, verso ciò che si muove anche in me mentre scrivo.

In un tempo in cui si scrive molto per visibilità, continuo a scrivere per visione. La visione di una società in cui i legami siano coltivati con onestà, non ridotti a metriche di engagement, e in cui l'ascolto sia la base di ogni incontro significativo.

Scrivere per me non significa chiudere un pensiero: è lasciare spazio affinché altri pensieri emergano e si formino.

Uno stile che abbraccia

I Quaderni si muovono tra saperi diversi: filosofia, psicologia, sociologia, storia, spiritualità, scienze umane. E non appartengono a nessuno di questi territori in esclusiva. Sono attraversamenti, ibridazioni, connessioni. Perché la vita non è mai monodisciplinare, né lo è la coscienza.

Il linguaggio che uso cerca sempre l'equilibrio tra profondità e chiarezza, tra rigore e umanità. Non mi interessa l'ermetismo, né la semplificazione vuota. Mi interessa la precisione accessibile: un pensiero che si lasci comprendere senza rinunciare alla complessità necessaria e bella.

Anche riferimenti e citazioni non sono mai ornamento ma strumenti di dialogo esteso e condiviso. Ogni voce citata è una presenza, non un nome da collezionare.

Non scrivo per brillare ma per far luce insieme.

Perché li ho chiamati Quaderni

Quaderni è una parola che contiene tutto ciò che cerco qui: intimità, flessibilità, concretezza. I quaderni si usano, si sfogliano, si annotano, si riaprono, si rileggono, si correggono; non pretendono compiutezza: offrono appoggio, accompagnano.

Un quaderno si tiene vicino; non pretende di insegnare e propone di dialogare; lascia spazio al lettore, ai suoi pensieri, ai suoi appunti. I miei pensieri e i miei testi sono raccolti ed elaborati con la libertà e la cura con cui si può scrivere su un quaderno universitario, o su un diario.

I Quaderni sono contenitori mobili di pensieri vivi: non esauriscono, suggeriscono; non chiudono, aprono. Ogni Quaderno resta aperto perché l'ascolto e la ricerca di relazioni essenziali non finiscono con l'ultima pagina.

Una collana, molte domande

Ogni Quaderno parte da una domanda, mai da una certezza. Domande che ci attraversano, che resistono alla cronologia del giorno, che restano anche quando il mondo va di fretta e ci impone la sua fretta; domande che ci riguardano tutti, in modi diversi; che ci abitano senza clamore ma che chiedono spazio e vogliono voce:

— A cosa rinunciamo quando confondiamo la connessione con la vicinanza?
— Come coltivare relazioni interpersonali che non si basino solo sul dare e avere?
— Perché a volte la presenza autentica ci spaventa più dell'assenza distratta?
— Cosa perdiamo quando preferiamo la performance al dialogo?
— Come trasformare anche i conflitti in spazi di crescita condivisa?
— Mi sto nascondendo dietro la diplomazia o sto cercando autenticità?

Sono domande senza risposte immediate e con moltissimi percorsi possibili; non nascono per costruire tesi ma per generare attenzione; non conducono sempre e necessariamente a una soluzione ma aprono sentieri.

Questi Quaderni esistono per dare ospitalità a quel pensiero lento e generativo che troppe volte non trova voce nel discorso pubblico. Sono compagni di viaggio più che guide; aprono più che chiudere. Sono soglie, non recinti.

Ogni Quaderno è autonomo

Ogni volume della collana Quaderni è pensato per essere autonomo: può essere letto, vissuto, esplorato in modo indipendente dagli altri. Non serve conoscere i precedenti né aspettare i prossimi né seguire un ordine prestabilito: ogni lettore arriva da dove vuole e può fermarsi dove sente.

Ogni testo si concentra su un tema specifico, con la libertà e la profondità che quel tema richiede. Ma questa autonomia non significa discontinuità. Anzi.

I Quaderni si riconoscono tra loro, si corrispondono, si parlano silenziosamente. Tutti sono legati da una medesima filosofia di fondo, da uno stesso sguardo, da un metodo condiviso di pensiero.

Quel che unisce questi volumi non è la materia trattata ma l'approccio: rigoroso e accessibile, personale e dialogico, critico e mai cinico.

È una scrittura che non pretende di avere l'ultima parola ma che vuole stimolare domande, accendere riflessioni, generare possibilità: il fine non è fornire risposte universali ma invitare a condividere percorsi di consapevolezza, di profondità, di trasformazione.

Tappe, lenti, proposte

Ogni Quaderno è una tappa, una lente, una proposta.

Alcuni toccano aspetti esistenziali più intimi, altri indagano fenomeni collettivi o culturali. Ma tutti nascono dalla convinzione che pensare — davvero, lentamente, relazionalmente — sia ancora oggi un gesto rivoluzionario.

Ecco perché, pur nella loro autonomia, i Quaderni respirano insieme. Costruiscono una costellazione di senso, un tessuto di voci e intuizioni che si parlano da un volume all'altro, anche quando non si citano. Tu lettore potrai sceglierne uno, seguirne l'intera serie, aprirli a caso o tornarci nel tempo: ogni incontro sarà diverso, ma coerente nello spirito.

Questo progetto non vuole creare una saga ma contribuire a costruire un luogo mentale condiviso in cui sia possibile fermarsi, osservare, rielaborare; in cui ogni volume sia una finestra e insieme parte di una casa più grande: quella dell'onestà intellettuale, dell'ascolto come atto di presenza e della relazione come pratica trasformativa.

Benvenuto!

Benvenuto[1] in questo percorso. Che tu scelga di attraversare ogni parola o di sostare solo in qualche pagina, che tu ci arrivi con entusiasmo o con diffidenza, che tu sia in cerca o solo in ascolto: questo spazio è anche tuo.

Benvenuto in questo passo della collana.

Benvenuto *in relazioni essenziali*.

[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 *Quaderni* sono aperti e rivolti a chi è curioso e a chi ama pensare!

Prologo

A chi sente che qualcosa non torna

C'è un'ora del giorno in cui il mondo sembra più fragile. Forse è l'alba, quando la città non ha ancora acceso il rombo dei motori; forse è la notte fonda, quando il silenzio torna padrone del tempo. Forse è l'istante in cui ti sorprendi a pensare che, nonostante la connessione perpetua, ti manchi un contatto vero. Hai sentito il suono delle notifiche, hai scrollato parole, immagini, volti: eppure la percezione è di non aver *incontrato* davvero nessuno, neppure te stesso.

Quell'impressione, sottile come un filo tirato, è l'inizio di questo libro.

Non arriva come un dramma plateale ma come un'inquietudine sommessa: *Qualcosa non torna*. Non è un pensiero da social, non fa audience; è un campanello intimo che chiede ascolto prima che la frenesia lo copra di nuovo.

Il filosofo Zygmunt Bauman in *Liquid Modernity* (2000) descrive questa stagione della storia come un'epoca di legami *liquidi*: rapidissimi nel formarsi, altrettanto veloci nel dissolversi. Se tutto scorre, il rischio è che a scorrere sia anche la tua capacità di stare dentro le relazioni senza aggrapparti a definizioni stantie né farti travolgere dalla superficialità.

Questo mio quarto Quaderno — *Relazioni essenziali* — nasce qui: nel bisogno di rallentare, di sedimentare, di capire come si costruisce oggi un legame vero. Non un legame perfetto, non un'utopia ma un patto di presenza reciproca che nutra invece di consumare.

Perché dedicare tempo ai legami quando tutto corre

Sei stato educato — quasi addestrato — all'idea che *chi si ferma è perduto:* il lavoro chiede velocità; la società premia le performance; la tecnologia sprona all'aggiornamento continuo. In questa corsa le relazioni rischiano di diventare un'altra *attività da gestire*: un meeting sul calendario, un caffè programmato, una chat a fine giornata.

Eppure negli ultimi trent'anni le neuroscienze hanno provato che i legami profondi non sono un lusso emotivo ma un bisogno biologico.

Daniel J. Siegel, in *The Developing Mind* (1999) dimostra come la struttura stessa del cervello — in particolare la corteccia prefrontale mediale — si sviluppi attraverso l'attaccamento sicuro con figure significative.

Senza relazioni nutrienti l'architettura neurale deputata alla regolazione delle emozioni, all'empatia e alla riflessività rimane carente, e questo a prescindere dal nostro quoziente intellettivo o dalle nostre competenze tecniche.

Studi come l'*Harvard Study of Adult Development* (iniziato nel 1938) confermano che il predittore più affidabile di benessere e longevità non è il reddito né il prestigio ma la qualità delle relazioni. Ma non basta *avere* relazioni: serve che siano basate su fiducia, sostegno, sincerità.

Allora perché trascuriamo proprio ciò che ci tiene vivi?

Perché l'economia dell'attenzione monetizza la nostra distrazione: piattaforme, pubblicità, flussi informativi competono per ciascun secondo del nostro tempo che potremmo in alternativa investire in relazioni fondate su un ascolto lento, umano, vero. Ogni manciata di superficiali e facili *like* al posto di conversazioni profonde e impegnative alimenta un ciclo che ci fa sentire *social* invece che *in relazione*.

È qui che questo Quaderno desidera intervenire offrendoti una sosta strutturata, un laboratorio di riflessione e pratica dove la relazione non sia un accessorio ma il centro da cui ripartire.

Tre metafore operative: Bussola, Lente, Palestra

Un libro che voglia accompagnarti davvero suggerisce come farsi usare. *Relazioni essenziali* è pensato come un oggetto modulare che puoi maneggiare e usare in tre modalità complementari:

Bussola

La bussola indica la direzione, utile quando perdi l'orientamento. Qui troverai principi-guida — ancore teoriche, modelli psicologici, riflessioni filosofiche — che ti aiuteranno a capire *dove stai* nelle tue relazioni e *dove vuoi andare*. Prendili come punti cardinali, non come rotte obbligate: la mappa non sostituisce il territorio, ma senza mappa è facile ritrovarsi immobili, a girare in tondo.

Lente

Una lente non impone la realtà: la ingrandisce, la mette a fuoco. I capitoli propongono letture interdisciplinari (neuroscienze, sociologia, estetica, economia della cura) che ti permetteranno di osservare le tue relazioni quotidiane con uno sguardo nuovo. A volte sono sufficienti piccoli scarti di prospettiva per scoprire dinamiche altrimenti invisibili che condizionano gesti, parole, silenzi:

- Quando leggerai del *non detto*, la lente ti mostrerà la semantica dei silenzi;
- Quando affronterai la *grammatica dei legami*, la lente anatomizzerà la microbiologia dell'empatia (ossitocina, nervo vago, specchi neurali).

Palestra

Capire non basta; serve allenare il muscolo relazionale.

Ogni capitolo si chiude con esercizi concreti: pratiche di journaling, rituali corporei, dialoghi guidati utili anche in contesti formativi e aziendali. Non sostituiscono una terapia, certo, ma creano *micro-spazi di azione* dove la teoria diventa concreta e tangibile. L'impegno è libero e graduale: da due minuti di consapevolezza respiratoria a un'intera giornata di ascolto radicale.

Cosa troverai (e cosa no) in queste pagine

Immagina di entrare in un laboratorio di idee più che in una sala conferenze: ci sono fogli sparsi, appunti vivi, luci basse che lasciano ombre utili; strumenti da provare, citazioni come chiavi e non come trofei; teorie e attrezzi da banco prova.

Niente ricette lampo: solo domande che aprono spazi e concetti capaci di funzionare sul campo. Se cerchi slogan lucidi, forse ti deluderò; se ami la complessità resa praticabile, sei nel posto giusto.

Vicinanza, non paternalismo

Ogni riga nasce da domande che vivo anch'io. Non scrivo da un piedistallo: scrivo dal bordo del tavolo della vota dove annoto dubbi, inciampi, esperimenti.

Rigore senza gergo

Quando cito Donald W. Winnicott (*Playing and Reality*, 1971) spiego perché l'*oggetto transizionale* illumina la relazione con te stesso prima ancora che con gli altri; quando richiamo Hannah Arendt (*The Human Condition*, 1958) chiarisco come il concetto di *spazio dell'apparire* si traduca oggi nel tuo feed di Instagram.

Complessità accessibile

Non semplificherò oltre il necessario. Le relazioni sono complicate; ridurle a slogan sarebbe disonesto. Ma userò metafore, storie, mappe, perché ogni nodo teorico diventi intuizione concreta.

Nessuna formula magica

Chi promette ricette universali vende illusioni, credo.

Ogni legame ha la sua chimica irripetibile. Il mio intento non è offrirti istruzioni ideali in 5 step ma darti strumenti e domande per costruire la tua via.

Il paradosso della velocità: fermarsi per procedere

Immagina un corridore che, pur di aumentare la velocità, smette di respirare a fondo. Corre venti metri in più, e poi crolla. Così accade alle relazioni: nella fretta di *fare tutto* rischiamo l'ipossia emotiva.

La psicologa sociale Barbara Fredrickson in *Love 2.0* (2013) dimostra che micro-momenti di connessione — dieci secondi di sguardo autentico, un sorriso non meccanico, un gesto di ascolto — innestano circuiti neuronali che liberano dopamina e rafforzano il sistema immunitario. Non servono ore d'intimità astratte: bastano *pause qualitative*, intenzionali.

Relazioni essenziali è progettato per diventare una tecnologia di pausa. Ogni sezione apre uno spazio di respiro: teoria + pratica + immaginario poetico. Usalo per creare *finestre relazionali* nella tua agenda satolla.

Navigazione rapida: cosa accadrà nei capitoli

1. **Essere con sé**: esplorerai la relazione primaria — quella con il tuo territorio interiore. Scoprirai perché *la capacità di stare soli* descritta da Donald Woods Winnicott, è diversa dall'isolamento che prosciuga
2. **Il potere del non detto**: imparerai a riconoscere i silenzi che nutrono e quelli che avvelenano; userai le intuizioni di Max Picard per trasformare l'ascolto in azione
3. **Le parole che creano**: entrerai nella bottega linguistica dove la denominazione fa esistere le cose: dalla *narrazione di sé* di Paul Ricoeur alla *comunicazione non violenta* di Marshall Rosenberg.
4. **Le tracce che lasciamo**: scenderai nei depositi della memoria relazionale, guidato da Emmanuel Levinas e dalle ricerche neuroscientifiche sull'ippocampo sociale
5. **La grammatica dei legami veri**: integrerai le intelligenze emotiva, sociale e simbolica; scoprirai perché, anche secondo Daniel Goleman, l'empatia cognitiva non basta senza la regolazione affettiva; allenerai pratiche di alleanza.

Ogni capitolo è autosufficiente: puoi leggere le varie sezioni in ordine o saltare subito a quelle che *ti attirano* di più. I rimandi interni ti aiuteranno a tessere connessioni.

Una promessa di onestà

Questo Prologo non vuole sedurti con retorica motivazionale; vuole stringere un patto di onestà.

Ti offro pagine forgiate nel dubbio, verificate nell'esperienza di gruppi e colloqui, arricchite da ricerche di frontiera. In cambio ti chiedo un solo gesto: prenderti il tempo di ascoltare e di ascoltarti davvero.

Le parole che seguono non possono cambiarti se scorrono come acqua sul vetro. Fermati, sottolinea, discuti con te stesso, contraddicimi se serve, e fallo con presenza.

Se alla fine sentirai di essere riuscito a rallentare consapevolmente, anche solo poco, il tuo passo interiore, avremo già vinto una prima battaglia significativa contro la superficialità.

Apri la soglia

Immagina di trovarti in un atrio: davanti a te otto porte numerate: gli otto Capitoli di questo Quaderno. Dietro ciascuna porta non una *lezione* ma un'esperienza potenziale: un luogo dove il tuo vissuto incontrerà teorie, storie, esercizi. Questo Prologo è il momento in cui poggi la mano sulla prima maniglia.

Respira ancora — sì, di nuovo: ogni vera relazione inizia con un atto di presenza. Questo libro è la tua palestra per allenarla; la tua bussola discreta per orientarla; la tua lente curiosa per approfondirla.

Se *qualcosa non tornerà* sarà solo un indizio che qualcosa vuole tornare a te: forse il gusto di una conversazione lenta, forse il coraggio di un silenzio condiviso, forse la gratitudine per un legame da rinominare. Lascia che le prossime pagine ti aiutino a farlo.

Eccoci nel luogo e nel tempo delle tue *relazioni essenziali*.

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**

Altri miei libri acquistabili su Amazon:

Pagine: 300
Anno di pubblicazione: 2025
Codice ISBN: 9798287918880

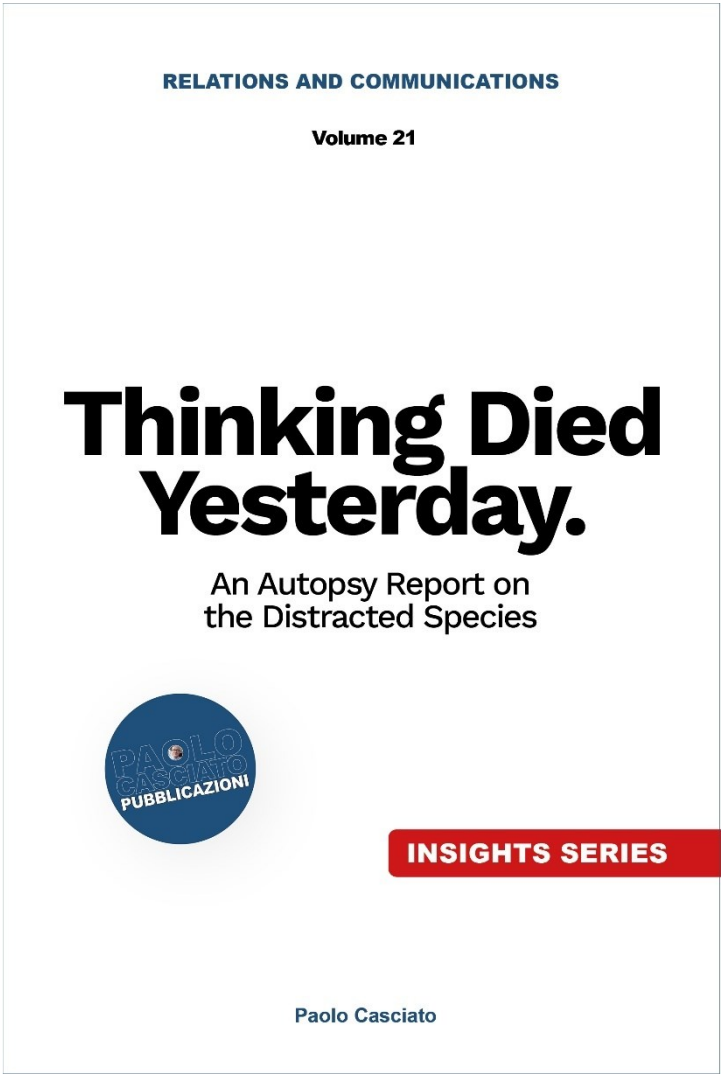
Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

Pagine: 300
Anno di pubblicazione: 2025
Codice ISBN: 9798286839070

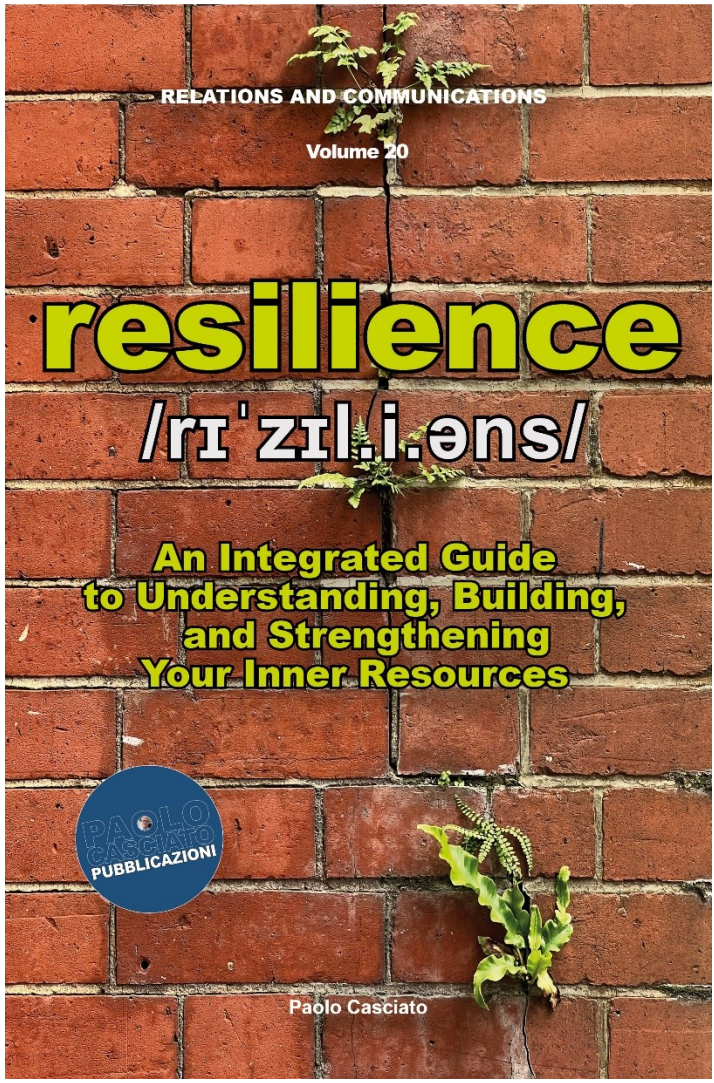
Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

Pagine: 270
Anno di pubblicazione: 2025
Codice ISBN: 9798284910856

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it



Pagine: 424 **In inglese**
Anno di pubblicazione: 2025
Codice ISBN: 9798281647182
Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it



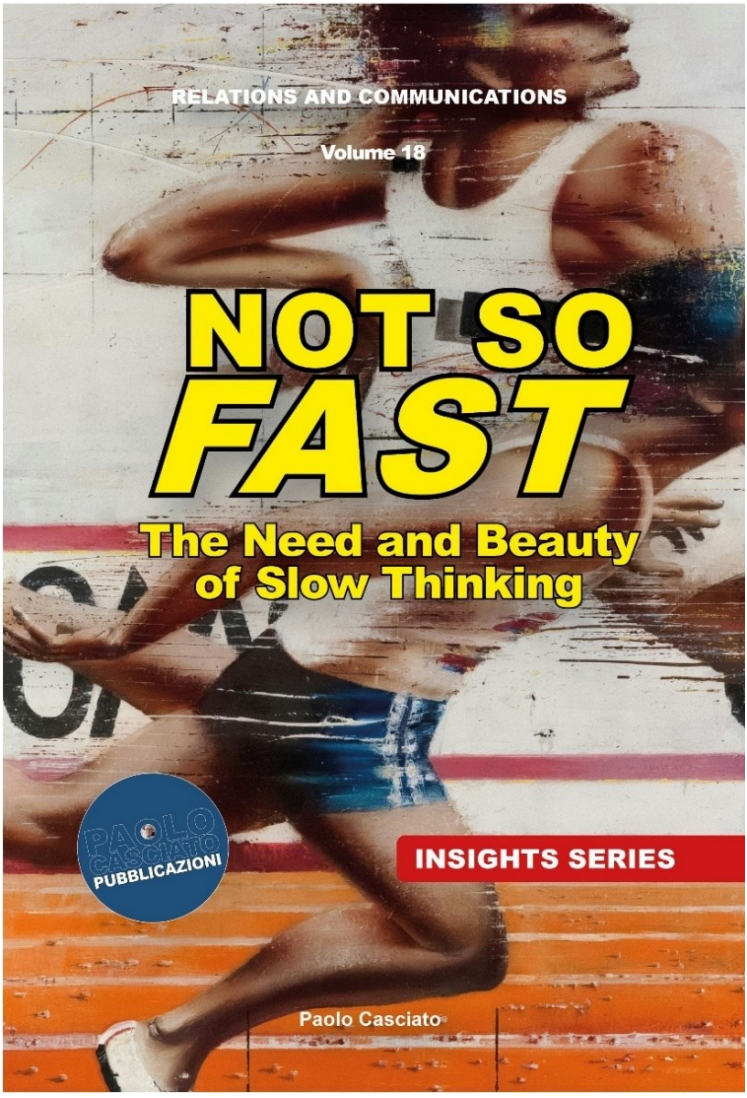
Pagine: 290 **In inglese**
Anno di pubblicazione: 2025
Codice ISBN: 9798280681989

Informazioni, indice e le prime pagine su:

www.paolocasciatopubblicazioni.it

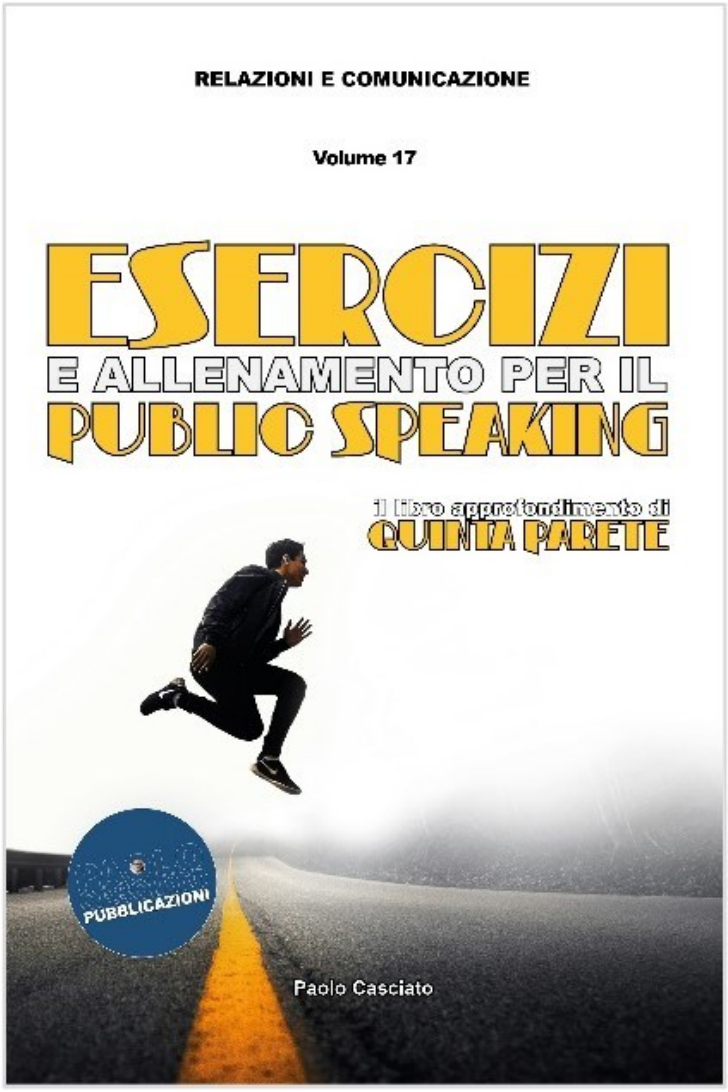
Pagine: 424 **In inglese**
Anno di pubblicazione: 2025
Codice ISBN: 9798317065171

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it



Pagine: 510 **In inglese**
Anno di pubblicazione: 2025
Codice ISBN: 9798315850717

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

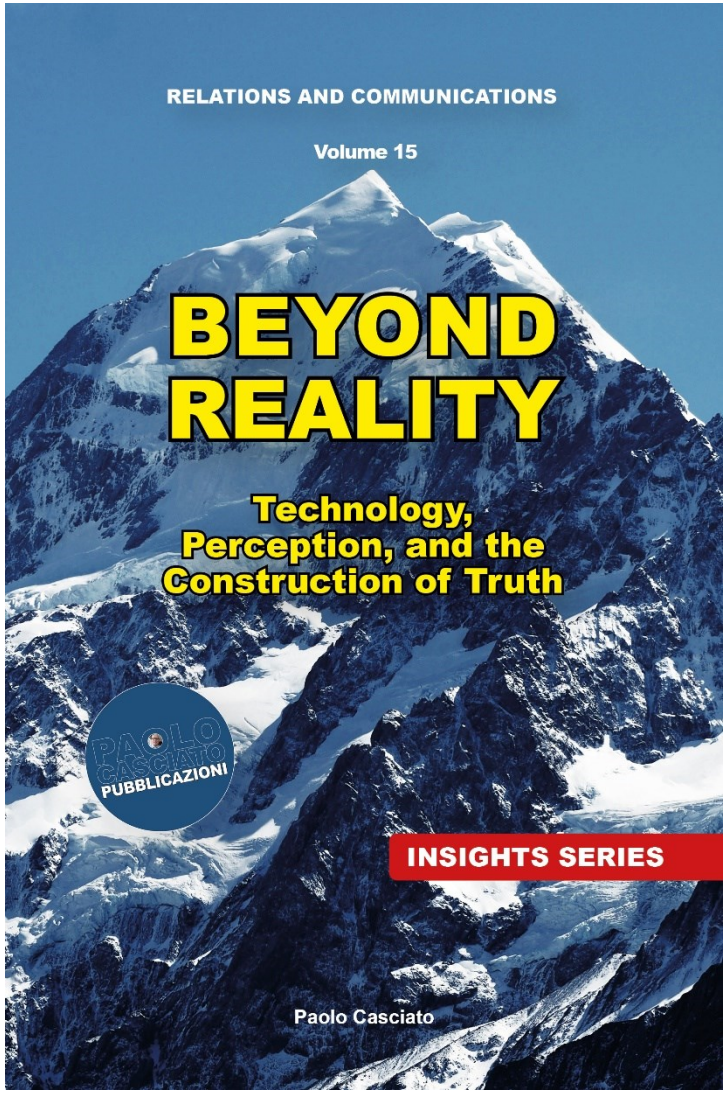


Pagine: 332
Anno di pubblicazione: 2025
Codice ISBN: 9798309022168

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

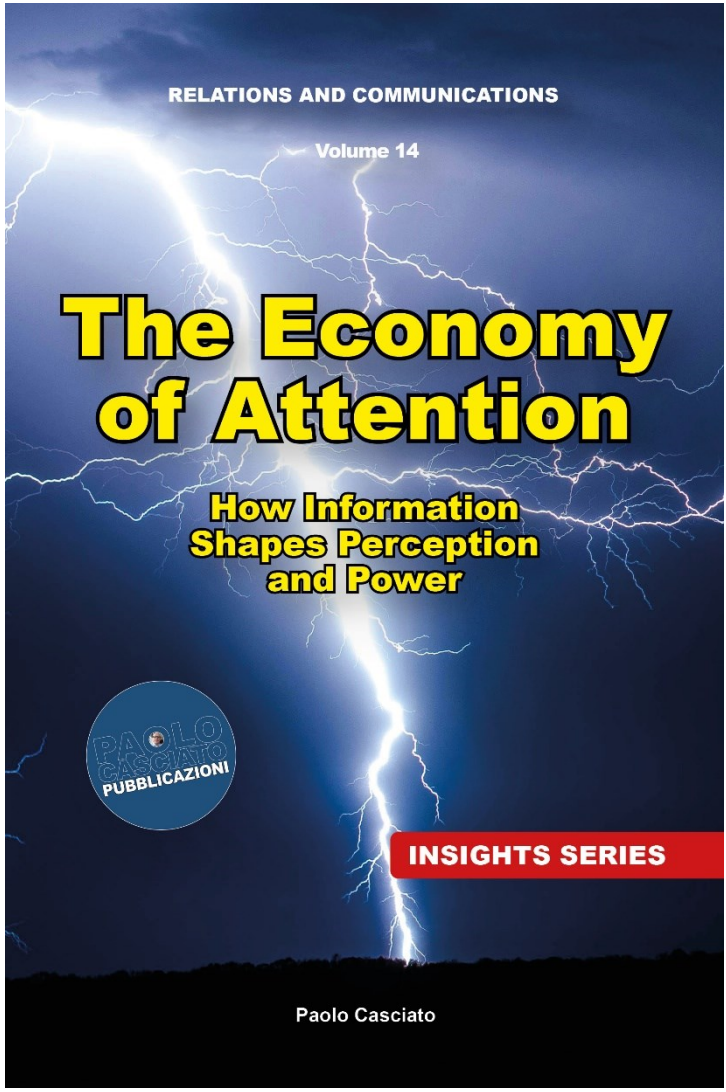
Pagine: 592
Anno di pubblicazione: 2025
Codice ISBN: 9798313005508

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it



Pagine: 274 **In inglese**
Anno di pubblicazione: 2025
Codice ISBN: 9798313558837

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it



Pagine: 270
In inglese
Anno di pubblicazione: 2025
Codice ISBN: 9798313005508

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

Pagine: 269
Anno di pubblicazione: 2025
Codice ISBN: 9798312656664

In inglese

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

Pagine: 574
Anno di pubblicazione: 2025
Codice ISBN: 9798302941923

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

Pagine: 438
Anno di pubblicazione: 2024
Codice ISBN: 9798301870668

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

Pagine: 148
Anno di pubblicazione: 2024
Codice ISBN: 9798340699398

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

Pagine: 148
Anno di pubblicazione: 2024
Codice ISBN: 9798340699398

In spagnolo

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

Pagine: 264
Anno di pubblicazione: 2024
Codice ISBN: 9798346991014

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

Pagine: 580
Anno di pubblicazione: 2024
Codice ISBN: 9798345816295

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

Pagine: 519
Anno di pubblicazione: 2024
Codice ISBN: 9798341380196

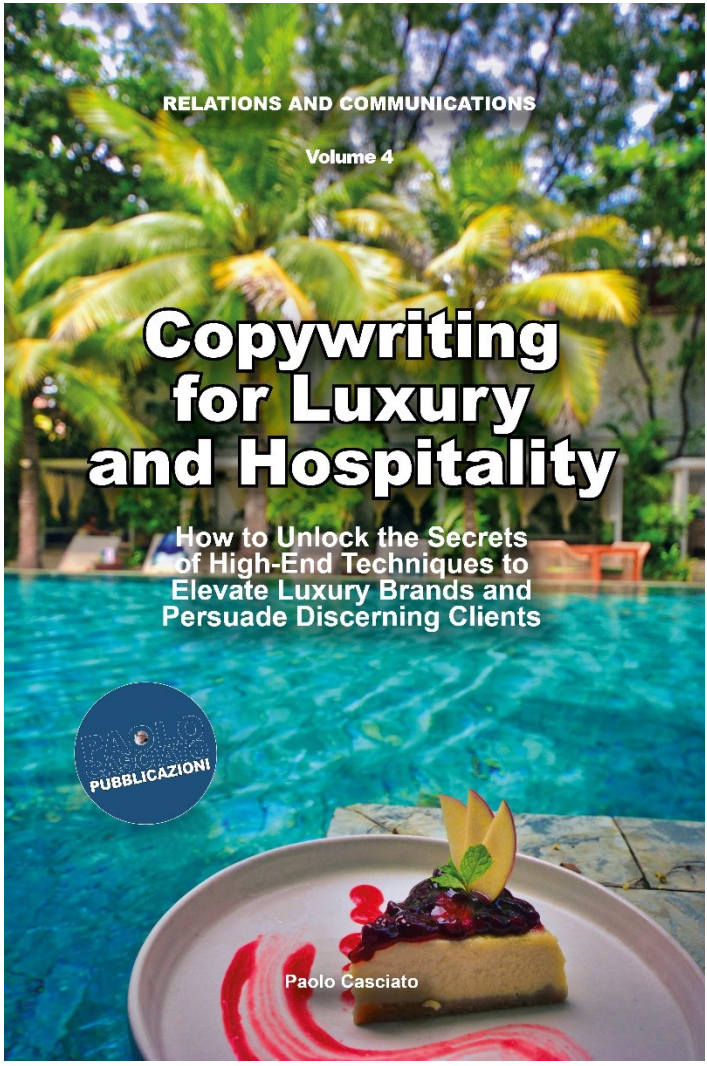
Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

Pagine: 250
Anno di pubblicazione: 2024
Codice ISBN: 9798340004680

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

Pagine: 470
Anno di pubblicazione: 2024
Codice ISBN: 9798339565109

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it



Pagine: 237
In inglese
Anno di pubblicazione: 2024
Codice ISBN: 9798338648803

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

Pagine: 109
Anno di pubblicazione: 2024
Codice ISBN: 9798332572630
Informazioni:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

Pagine: 143
Anno di pubblicazione: 2024
Codice ISBN: 9798334142701

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

Pagine: 210
Anno di pubblicazione: 2024. Prima edizione: 2023
Codice ISBN: 9791221022315

Informazioni, indice e le prime pagine su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

www.paolocasciatopubblicazioni.it