

# COME SMETTERE DI PENSARE TROPPO

UN PERCORSO GUIDATO IN 8 STEP E 30  
GIORNI PER FERMARE IL RIMUGINIO, RIDURRE  
L'ANSIA QUOTIDIANA E RITROVARE LA LUCIDITÀ  
MENTALE

ELENA DORATI

## **Come Smettere di Pensare Troppo**

*Un percorso guidato in 8 step e 30 giorni per fermare il rimuginio, ridurre l'ansia quotidiana e ritrovare la lucidità mentale*

Copyright © 2026 Elena Dorati. Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo — elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o altro — senza il permesso scritto dell'editore, salvo nei casi espressamente consentiti dalla legge sul diritto d'autore.

**Prima edizione:** luglio 2026

ISBN (Cartaceo) 9791282677110

ISBN (ebook): 9791282677103

## **Disclaimer e avvertenze**

Questo libro è uno strumento di auto-aiuto basato su principi ampiamente diffusi nella letteratura scientifica sulla terapia cognitivo-comportamentale (CBT) e, in forma più limitata, sulla terapia dialettico-comportamentale (DBT) e sulla terapia dell'accettazione e dell'impegno (ACT). Non costituisce una consulenza medica, psicologica o psichiatrica, e non deve essere considerato un sostituto della valutazione o del trattamento da parte di un professionista qualificato.

Gli esercizi contenuti in questo libro sono pensati per un uso autonomo da parte di persone adulte che vivono ansia e overthinking di intensità lieve o moderata nella vita quotidiana. Non sono indicati per la gestione di disturbi psicologici gravi, traumi complessi o situazioni di crisi acuta. Se stai vivendo una crisi psicologica, pensieri di farti del male, o sintomi che interferiscono in modo significativo con la tua vita quotidiana, contatta immediatamente un medico, uno psicoterapeuta, un Pronto Soccorso, oppure un servizio di emergenza.

Le storie, i personaggi e le situazioni descritte in questo libro — incluse quelle di Silvia, Elena e Davide — sono di fantasia o frutto di composizione a scopo illustrativo, e non rappresentano casi clinici reali. Qualsiasi somiglianza con persone reali, vive o decedute, è puramente casuale.

L'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per eventuali conseguenze derivanti dall'uso, proprio o improprio, delle informazioni e degli esercizi contenuti in questo libro. L'uso di questo materiale è a discrezione e sotto la responsabilità del lettore.

*A chi rilegge la stessa frase per la decima volta, cercando di trovarci un errore.*

*E a chi, nonostante tutto, continua ad aprire questo quaderno una sera in più.*



# INDICE

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Introduzione – Quando la testa non si spegne                   | 1   |
| Esercizio 0 – test di autovalutazione dell’overthinking        | 9   |
| Fase 1 – Capire cosa succede                                   | 13  |
| 1. Step 1 – Riconoscere l’overthinking nella tua vita          | 15  |
| 2. Step 2 – Collegare pensieri, emozioni, corpo e azioni       | 25  |
| Fase 2 – Lavorare sui pensieri                                 | 37  |
| 3. Step 3 – Smontare i pensieri automatici                     | 39  |
| 4. Step 4 – Fermare il catastrofismo e i "film dell'orrore"    | 49  |
| Sezione speciale: il costo del perfezionismo                   | 61  |
| Fase 3 – Coinvolgere corpo e azione                            | 65  |
| 5. Step 5 – Calmare il corpo per calmare la mente              | 67  |
| 6. Step 6 – Rompere il ciclo evitamento → ansia → overthinking | 75  |
| Fase 4 – Creare una routine e mantenerla                       | 85  |
| 7. Step 7 – Routine serale anti-rimuginio                      | 87  |
| 8. Step 8 – Piano Mente Pratica 30 giorni                      | 93  |
| 9. Gestire i giorni difficili e le ricadute                    | 105 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 10. Storie di chi ce l'ha fatta         | 113 |
| 11. Crea il tuo toolkit personale       | 117 |
| Conclusione e prossimi passi            | 123 |
| Domande frequenti                       | 129 |
| Glossario dei termini CBT               | 133 |
| Per approfondire                        | 137 |
| Schede quick-reference                  | 141 |
| Appendice — Schede ripetibili in bianco | 145 |
| Nota dell'Autore e del Team             | 159 |

# **INTRODUZIONE – QUANDO LA TESTA NON SI SPEGNE**

## **Una sera come tante**

Sono le 23:40. Silvia è a letto, il telefono è sul comodino con la sveglia già impostata per le 7:00, e Marco dorme già da una decina di minuti, girato su un fianco, il respiro lento e regolare. Lei è ferma, immobile, con gli occhi aperti nel buio della camera. Non sta pensando a niente di drammatico. Sta solo... ripassando.

Ripassa la mail che ha mandato a un cliente alle 17:50, prima di chiudere il computer. Si chiede se quella frase — "fatemi sapere se ci sono problemi" — sia suonata troppo brusca. Ripassa la riunione del mattino, il momento in cui ha esitato due secondi prima di rispondere a una domanda del suo capo. Si chiede se quei due secondi siano stati notati. Poi, senza che se ne accorga, il pensiero scivola al giorno dopo: la presentazione delle 14:30, tutto quello che potrebbe andare storto, la faccia che farebbe il direttore se qualcosa non funzionasse.

Non è successo niente. Nessuno le ha detto niente di male. Eppure la sua mente ha acceso un film e ora fatica a spegnerlo. Guarda l'ora: 00:15. Si gira sul fianco. Il film riparte da un'altra scena.

Se questa scena ti sembra familiare — magari non identica, ma simile nella sensazione — sei nel posto giusto. Questo quaderno è pensato per le persone come Silvia: persone capaci, attente, spesso molto competenti in quello che fanno, che però si ritrovano con una mente che continua a girare anche quando vorrebbero solo riposare.

## **Cos'è l'overthinking, in parole semplici**

"Overthinking" è una parola che usiamo spesso senza fermarci a definirla.

In termini semplici, significa pensare troppo a qualcosa, troppe volte, senza che questo porti a una soluzione. Quando questo pensare-troppo prende la forma di rigirare gli stessi pensieri su un problema — spesso legati al passato o a previsioni negative sul futuro — si parla di rimuginio (o ruminazione mentale).

Il rimuginio non è "pensare". Pensare a un problema per trovare una soluzione è utile. Il rimuginio è diverso: è un pensiero che gira in cerchio, che si ripete con piccole variazioni, senza arrivare da nessuna parte. Silvia non stava risolvendo niente, alle 23:40. Stava solo ripassando, all'infinito, materiale che aveva già analizzato decine di volte.

**Il rimuginio è strettamente legato all'ansia quotidiana:** quel senso di allerta, di tensione, di "qualcosa non va" che molte persone sperimentano regolarmente — non l'ansia da pronto soccorso, ma quella più sottile e logorante che accompagna giornate intere. Spesso è alimentato da due ingredienti molto comuni: il perfezionismo (la sensazione che ogni cosa debba essere fatta perfettamente, altrimenti è un fallimento) e la paura del giudizio (la preoccupazione costante per quello che gli altri penseranno di te).

Non è un problema di carattere, e non è un segno di debolezza. È un pattern che la mente ha imparato — e che, di conseguenza, può anche disimparare, o almeno gestire meglio.

## Perché non sei "intrappolata per sempre": la logica di questo quaderno

C'è un modello molto semplice, usato nella terapia cognitivo-comportamentale (CBT), che aiuta a capire cosa succede quando la mente si blocca in un loop. Funziona così:

- C'è una situazione (qualcosa che accade, o anche solo un pensiero che arriva da solo).
- Quella situazione attiva un pensiero automatico — un'interpretazione veloce, quasi istantanea, che la mente fa senza che tu la scelga consapevolmente.
- Quel pensiero genera un'emozione (ansia, vergogna, frustrazione...).
- L'emozione si accompagna a sensazioni fisiche (nodo allo stomaco, tensione al petto, mani fredde).

- E tutto questo influenza un comportamento: quello che fai, o eviti di fare, di conseguenza.

*Modelli come questo sono al centro di molti percorsi di terapia cognitivo-comportamentale (CBT) per l'ansia e la depressione: aiutano a vedere che non sei "tu che sei fatta così", ma un insieme di reazioni che si possono osservare e, passo dopo passo, modificare.*

Prendi di nuovo la scena di Silvia.

La situazione: ha mandato una mail un po' diretta. Il pensiero automatico: "sarò sembrata scortese, penseranno che sono difficile". L'emozione: ansia, un po' di vergogna.

La sensazione fisica: tensione al petto, mascella contratta.

Il comportamento: controllare il telefono altre tre volte prima di dormire, sperando in una risposta rassicurante.

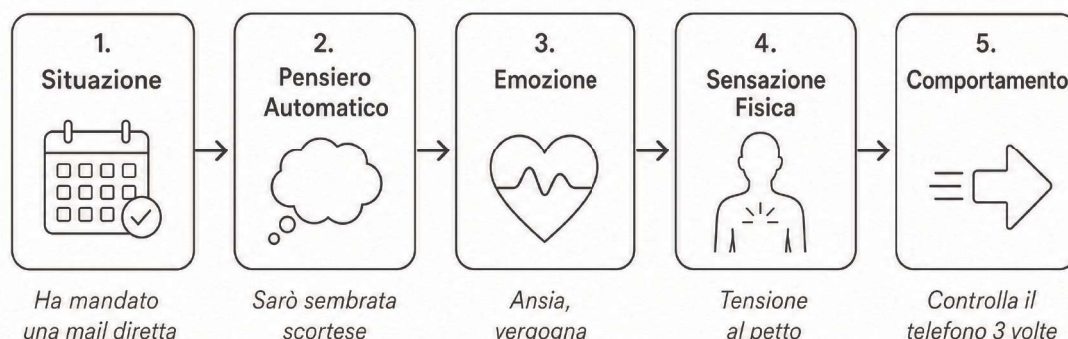
Per rendere più concreto questo schema, immagina una scena molto comune. Una collega fa una smorfia mentre stai parlando in riunione.

**Situazione:** sei seduta al tavolo, stai spiegando un punto del progetto, vedi la sua espressione cambiare.

**Pensiero automatico:** "Sto dicendo una stupidaggine, penserà che non valgo niente." Emozione: ansia, imbarazzo. Sensazioni fisiche: nodo alla gola, guance calde.

**Comportamento:** smetti di intervenire, parli il meno possibile per il resto dell'incontro. È sempre la stessa catena: da una situazione neutra o ambigua, la mente costruisce un'interpretazione, il corpo reagisce come se fosse l'unica realtà possibile, e il tuo modo di agire si restringe.

## Come funziona il pensiero automatico



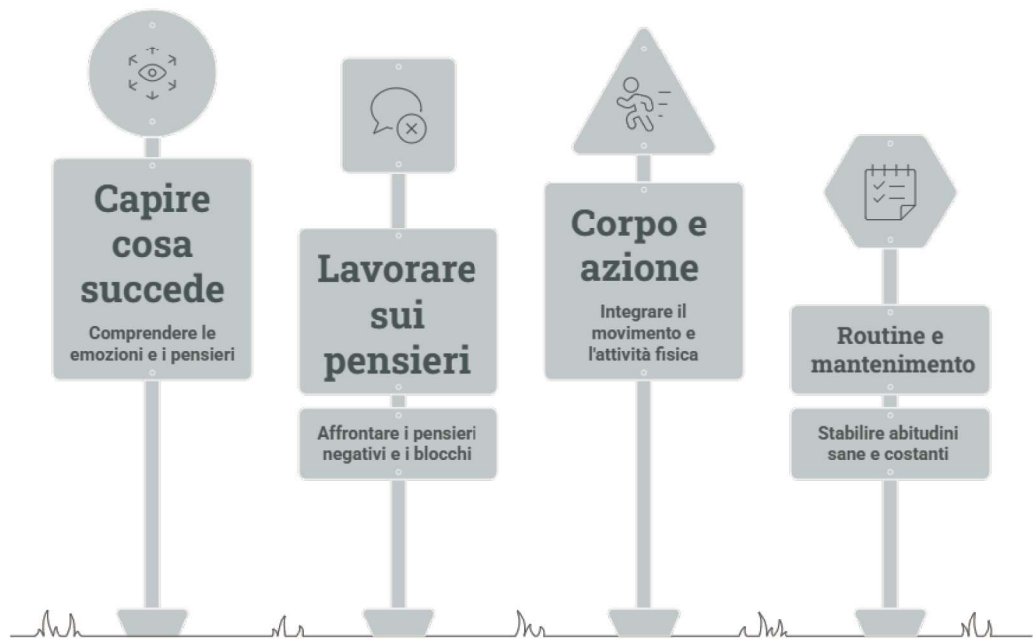
Modelli come questo sono al centro di molti percorsi di terapia cognitivo-comportamentale (CBT) per l'ansia e la depressione: aiutano a vedere che non sei “tu che sei fatta così”, ma un insieme di reazioni che si possono osservare e, passo dopo passo, modificare.

Il punto centrale è questo: il pensiero non è un fatto. È un'interpretazione, generata in pochi millisecondi, che la mente di Silvia ha prodotto in automatico. Ma quell'interpretazione ha lo stesso potere di un fatto vero, perché il corpo e le emozioni reagiscono ad essa come se lo fosse.

Questo non significa che tutti i pensieri siano sbagliati o esagerati. Significa che i pensieri si possono osservare, verificare e, quando serve, rivedere. Ed è esattamente quello che imparerai a fare in questo quaderno.

## Cosa faremo insieme: una mappa in 4 fasi

Questo quaderno è organizzato come un percorso, non come una lista di consigli sparsi. Procede in quattro fasi, ciascuna con i suoi step.



Made with Napkin

- **Fase 1 – Capire cosa succede (Step 1-2):** qui impari a riconoscere quando e come parte l'overthinking, e a vedere il collegamento tra pensieri, emozioni, corpo e comportamento.
- **Fase 2 – Lavorare sui pensieri (Step 3-4):** qui impari a smontare i pensieri automatici e a fermare gli scenari catastrofici prima che prendano il controllo.
- **Fase 3 – Coinvolgere corpo e azione (Step 5-6):** qui impari strumenti fisici per calmare il sistema nervoso, e a rompere il ciclo evitamento-ansia-overthinking con piccoli passi concreti.
- **Fase 4 – Creare una routine e mantenerla (Step 7-8):** qui costruisci una routine serale stabile e segui un piano di 30 giorni per trasformare questi strumenti in abitudine, incluso cosa fare nei giorni in cui le cose non vanno come previsto.

Non serve completare tutto in un weekend. Va bene procedere un passo alla volta, anche in più settimane. L'obiettivo non è la perfezione, ma la pratica costante.

## Una parola onesta sulla cura

Questo quaderno è uno strumento di auto-aiuto. È pensato per aiutarti a riconoscere meglio i tuoi pattern di pensiero, ridurre l'intensità del rimuginio e costruire abitudini più funzionali — non per eliminare l'ansia in modo definitivo, e non sostituisce un percorso con uno psicoterapeuta.

Se la tua ansia è molto intensa, se ti accorgi che gli esercizi generano una sofferenza che non riesci a gestire da sola, o se in qualche momento emergono pensieri di farti del male, è importante parlarne con un professionista della salute mentale (psicologo o psichiatra) o con il tuo medico di base. Chiedere aiuto non è un fallimento: è un passo di cura verso te stessa, esattamente come aprire questo quaderno lo è stato.

### Come usare questo quaderno

Prima di iniziare, vale la pena spendere due minuti per capire come è stato pensato questo quaderno — non per teoria, ma perché usarlo bene, fin dal primo giorno, fa la differenza tra "un altro libro che ho iniziato e poi lasciato lì" e uno strumento che resta con te.

#### Cosa ti serve

Niente di complicato. Prima di iniziare, procurati:

Una **penna vera** — non lo smartphone. Scrivere a mano aiuta a restare presente e rallenta il rimuginio invece di alimentarlo. Va bene qualunque penna: non serve che sia bella, serve solo che ci sia.

**15-20 minuti al giorno**, se puoi trovarli, in un momento abbastanza fisso (la sera prima di cena, durante la pausa pranzo, appena sveglia: scegli tu). Se alcuni giorni ne hai solo 5, va bene lo stesso: meglio 5 minuti fatti che 20 minuti sempre rimandati.

**Un posto tranquillo**, anche piccolo — non serve il silenzio assoluto, basta un luogo dove non ti senti osservata mentre scrivi con onestà.

*(Facoltativo)* Un **timer** — sul telefono va benissimo, va usato solo per segnare l'inizio e la fine di un esercizio, non per controllare le notifiche nel frattempo.

*(Facoltativo)* **Qualche pagina o un quaderno extra**, se in alcuni esercizi senti che lo spazio stampato non ti basta.

#### Come è organizzato

Il quaderno segue un percorso in 4 Fasi e 8 Step (li trovi nella map-

pa a pagina 5), dal capire cosa succede fino a costruire una routine che regge nel tempo.

Dentro ogni Step trovi sempre lo stesso tipo di contenuti: una scena che forse ti sembrerà familiare, una spiegazione breve di cosa succede nella mente e nel corpo, alcuni esercizi da compilare, e qualche domanda di riflessione alla fine.

Non serve leggerlo come un romanzo dall'inizio alla fine in un weekend. È pensato per essere aperto un pezzo alla volta.

### **Poche regole, ma da tenere a mente**

- **Non c'è un modo "giusto" di compilare gli esercizi.** Quello che scrivi non verrà giudicato da nessuno — nemmeno da te stessa, se possibile.
- **Va bene saltare un giorno**, o tornare indietro su un esercizio già fatto. Il percorso è flessibile, non è un esame.
- **La prima volta, ti consigliamo di seguire l'ordine** in cui gli step sono scritti — costruiscono uno sull'altro. Ma se in un dato momento senti che ti serve urgentemente uno strumento specifico (per esempio il respiro calmante dello Step 5, in un momento di ansia acuta), puoi tranquillamente andare a leggerlo prima: trovi questo e altri casi simili nella sezione **Domande frequenti**, in fondo al libro.
- **Compila davvero gli esercizi**, non limitarti a leggerli. È la differenza principale tra un quaderno di esercizi e un libro di teoria — e anche la ragione per cui funziona.
- **Non devi rispondere per forza a parole.** Nelle riflessioni guidate, in particolare, se in un dato momento senti che un disegno, uno schema, una freccia o anche solo uno scarabocchio dicono meglio quello che provi, usa quello. Le domande sono un invito a fermarti a pensare, non un modulo da compilare in un modo giusto.

Ora sei pronta per iniziare.

***Il primo passo non è cambiare niente:** è solo osservare, con un po' di curiosità in più, cosa fa davvero la tua mente.*



## ESERCIZIO 0 – TEST DI AUTOVALUTAZIONE DELL'OVERTHINKING

**Obiettivo:** avere una fotografia di partenza di quanto spesso l'overthinking entra nella tua vita quotidiana, in modo da poter confrontare, se vorrai, le tue risposte alla fine del percorso.

**Istruzioni:** Leggi le affermazioni qui sotto e, per ciascuna, segna quanto spesso ti capita di riconoscerti in quella frase nell'ultimo mese.

Scala di risposta:

- 1 = Mai o quasi mai
- 2 = Qualche volta
- 3 = Spesso
- 4 = Quasi sempre / tutti i giorni

Somma i punteggi alla fine.

### Le affermazioni

1. Mi capita di ripensare a lungo a conversazioni o situazioni già finite, chiedendomi cosa avrei dovuto dire o fare diversamente.  
\_\_\_\_\_
2. Prima di dormire, la mia mente tende a riempirsi di pensieri su quello che è successo durante il giorno o su quello che potrebbe succedere domani. \_\_\_\_\_

3. Quando qualcosa va storto, passo molto tempo a ripercorrere mentalmente l'episodio invece di lasciarlo andare.
4. Anche quando non c'è un problema concreto da risolvere, faccio fatica a "staccare" con la testa. \_\_\_\_\_
5. Mi accorgo spesso di immaginare scenari negativi o catastrofici rispetto al futuro ("andrà male", "succederà il peggio"). \_\_\_\_\_
6. Se qualcuno non risponde a un messaggio o a una mail, la mia mente inizia a costruire ipotesi su cosa potrebbe aver pensato di me. \_\_\_\_\_
7. Quando mi preoccupo per qualcosa, faccio fatica a tornare a concentrarmi su altro, anche se lo desidero. \_\_\_\_\_
8. Ripenso spesso a errori o inciampi passati, anche piccoli, con una certa autocritica ("non avrei dovuto", "che figura ho fatto"). \_\_\_\_\_
9. Mi accorgo che la mia mente passa da un pensiero preoccupato all'altro, come se fosse difficile trovare un punto di pausa. \_\_\_\_\_
10. A volte mi rendo conto che sto rimuginando da diversi minuti (o più) senza che questo mi abbia avvicinato a una soluzione concreta. \_\_\_\_\_

**Due affermazioni opzionali**, se vuoi rendere il test un po' più sensibile:

11. Quando sono in ansia, ho la sensazione che se smettessi di pensarci, succederebbe qualcosa di peggio o mi sfuggirebbe un dettaglio importante. \_\_\_\_\_

12. Anche quando gli altri mi dicono che esagero con le preoccupazioni, faccio fatica a convincermi che hanno ragione. \_\_\_\_\_

## Calcolo del punteggio

- Somma i punteggi da 1 a 10 (oppure da 1 a 12 se hai usato anche le affermazioni opzionali).

Se usi 10 affermazioni:

- punteggio minimo: 10
- punteggio massimo: 40

Se usi 12 affermazioni:

- punteggio minimo: 12
- punteggio massimo: 48

### Come leggere il risultato

Queste soglie sono indicative e servono solo per orientarti, non per fare diagnosi.

(Per 10 affermazioni)

- **10–19 punti – L’overthinking è presente ogni tanto**, ma sembra non occupare troppo spazio nella tua giornata. Probabilmente ti capita di preoccuparti in situazioni specifiche, ma non ti senti “bloccata” spesso nei pensieri.
- **20–29 punti – L’overthinking è una presenza regolare**: ci sono momenti in cui ti prende più spazio, soprattutto la sera o in situazioni di stress. Lavorare con gli strumenti di questo quaderno può aiutarti a ridurre la frequenza e l’intensità dei pensieri ripetitivi.
- **30–40 punti – L’overthinking sembra occupare una parte importante della tua energia mentale** e può influire sul sonno, sull’umore o sulla concentrazione. Questo quaderno può essere un buon supporto pratico; se senti che la fatica è molta o dura da tempo, può essere utile valutare anche un confronto con uno psicologo o una psicologa.

(Se usi 12 affermazioni, puoi adattare le fasce, per esempio: 12–23, 24–35, 36–48.)

### Nota importante

Questo test è solo uno strumento di autovalutazione e riflessione. Non è

un test diagnostico e non sostituisce in alcun modo una valutazione con un professionista della salute mentale.

**L'Esercizio 0** di questo quaderno è un test originale, non una versione del PSWQ o del PTQ. Se, compilando il test, ti accorgi che l'overthinking ti crea molta sofferenza o interferisce in modo significativo con il lavoro, il sonno o le relazioni, valuta l'idea di parlarne con uno psicologo, una psicologa o il tuo medico di base.

## **Suggerimento di utilizzo**

Puoi compilare questo test adesso, all'inizio del quaderno, e ripeterlo alla fine del Piano Mente Pratica 30 giorni. Non cercare di "migliorare il punteggio": usa le risposte come un modo onesto per vedere come si muove, nel tempo, il modo in cui la tua mente gestisce pensieri e preoccupazioni.

## FASE 1 – CAPIRE COSA SUCCEDE

Hai appena letto, nell'introduzione, che la tua mente non opera in modo è "disfunzionale": è solo intrappolata in un automatismo che si può imparare a vedere meglio.

Bene. Ora è il momento di smettere di leggerlo, e iniziare a guardarlo da vicino.

Probabilmente ti aspettavi che un libro sull'ansia partisse subito con "i trucchi per calmarti".

Non è un caso se si parte da un altro punto: **prima di cambiare qualcosa, devi vederlo con chiarezza.** È un po' come cercare di riparare un motore senza prima capire da dove viene il rumore strano — puoi anche stringere qualche vite a caso, ma raramente risolvi il problema vero.

In questa prima fase, che comprende gli **Step 1 e 2**, non ti chiederemo di fermare l'overthinking, né di pensare "in modo giusto". Ti chiederemo solo di **osservare**: quando parte il film nella tua testa, in quali momenti della giornata, con quali frasi ricorrenti. E poi, un passo più in là, di vedere come quei pensieri si intrecciano con quello che senti nel corpo e con quello che fai — o eviti di fare — di conseguenza.

Se ti riconosci in Silvia, la persona che accompagna questo quaderno, probabilmente hai già passato anni a "subire" la tua mente senza davvero guardarla in faccia. La sera a letto, il caffè del mattino prima di una riunione, la mail rimasta senza risposta: tutto questo ti è familiare, ma raramente ti sei fermata a scriverlo, a dargli una forma fuori dalla tua testa.

**Questa fase richiede una cosa sola, ma non scontata: curiosità senza giudizio.**

Non stai raccogliendo prove contro di te. Stai raccogliendo dati — gli stessi dati che, nelle fasi successive, ti serviranno per intervenire con precisione, invece che a tentoni.

Alla fine di questi due step, non avrai ancora "risolto" l'overthinking. Andrà bene così. Avrai però, forse per la prima volta, una mappa chiara di come funziona la tua mente quando si attiva — ed è esattamente quella

mappa che renderà possibile, nella Fase 2, iniziare a metterci le mani sopra.

*Buon lavoro. Prendi un caffè, una penna, e iniziamo a guardare.*

## STEP 1 – RICONOSCERE L'OVERTHINKING NELLA TUA VITA

### Quando il film parte da solo

Sono le 8:10 del mattino. Silvia è in cucina, la moka sul fuoco, e ha ancora venti minuti prima di uscire per la riunione delle 9:00 in agenzia. Non sta facendo niente di particolare — aspetta solo che il caffè salga — ma la sua mente ha già iniziato a lavorare. Ripassa mentalmente cosa dirà quando il suo capo le chiederà a che punto è il progetto del cliente. Si immagina la faccia che farebbe se rispondesse in modo confuso. Si corregge mentalmente la stessa frase tre volte. Il caffè sale, lei lo versa nella tazzina, ma è già a metà di un'altra scena: la riunione di ieri, il momento esatto in cui ha esitato prima di rispondere a una domanda.

Non ha deciso di pensare a tutto questo. È partito da solo, come un film che si avvia in automatico ogni volta che c'è un momento di silenzio.

Questo è il primo passo da fare insieme: **notare quando il film parte**, senza ancora cercare di fermarlo. Prima di poter cambiare qualcosa, serve vederlo con chiarezza — orari, situazioni, contenuti.

*Per molte persone, l'overthinking nella vita di tutti i giorni assomiglia a qualcosa di molto concreto, più o meno così:*

*– A letto, prima di dormire, ripassi una per una tutte le frasi che hai detto quel giorno e ti chiedi dove hai sbagliato.*

*– In macchina, nel tragitto verso il lavoro, immagini tutte le possibili critiche che potresti ricevere in riunione.*

*– Dopo una cena con amici, a casa, rivedi mentalmente le loro facce e ti domandi se li hai annoiati o se hai detto qualcosa di fuori luogo.*

*Non sono scenari “drammatici”, ma proprio perché sono così quotidiani tendono a passare inosservati.*

*In questo step inizierai a notarli, uno per uno, senza ancora cercare di cambiarli.*

## Spiegazione pratica: cosa succede davvero quando "pensi troppo"

L'overthinking spesso sembra arrivare dal nulla, ma in realtà ha quasi sempre un innesco: un momento di silenzio, un messaggio non ancora risposto, uno sguardo che si interpreta come critico, una pausa nella conversazione.

La mente, in quella frazione di secondo, genera **un pensiero automatico** — una frase rapida, quasi istantanea, che spesso nemmeno noti come "pensiero": la vivi come se fosse semplicemente realtà ("sto per dire qualcosa di sbagliato", "se non rispondo subito penseranno male di me").

Quel pensiero attiva un'emozione (ansia, nel caso di Silvia), e l'emozione tiene la mente vigile. Il problema è che una mente vigile continua a generare altri pensieri legati allo stesso tema, in una specie di reazione a catena.

È così che un pensiero diventa un rimuginio di venti minuti.

C'è anche una funzione di fondo che vale la pena conoscere: la mente che rimugina spesso crede di stare proteggendoti. "Se ripenso bene a tutto, magari trovo l'errore prima che sia troppo tardi" è la logica implicita.

Il problema è che, superata una certa soglia, questo meccanismo non protegge più: consuma solo energia, senza produrre nessuna soluzione nuova.

*Diverse ricerche sul rimuginio mostrano proprio questo: oltre una certa soglia, “pensarci di più” non porta soluzioni nuove ma aumenta solo il livello di allerta del sistema nervoso, rendendo più difficile riposare e concentrarsi. Per questo, nei programmi cognitivo-comportamentali dedicati all'ansia, uno dei primi passi non è smettere di pensare, ma imparare a osservare con precisione quando parte il film e quali temi tende a ripetere.*

Il primo obiettivo di questo step non è eliminare questi pensieri — non è realistico, e nemmeno necessario. **È iniziare a osservarli con più precisione:** quando arrivano, cosa dicono, in quali momenti della giornata sono più frequenti. Osservare con precisione è già, di per sé, un modo diverso di stare con la propria mente: meno automatico, più consapevole.

## Esercizio 1 – Diario dell'overthinking (7 giorni)

**Obiettivo:** iniziare a notare quando, dove e su cosa la tua mente comincia a rimuginare, senza ancora cercare di cambiarlo.

### Istruzioni:

1. Per i prossimi 7 giorni, ogni volta che ti accorgi di essere finita in un momento di overthinking (anche solo per pochi minuti), fermati un attimo e compila una riga di questo diario.
2. Non serve farlo nell'esatto istante: va benissimo anche ricostruirlo la sera, prima di dormire, ripensando alla giornata.
3. Per ogni episodio, scrivi:
  - **Data e ora** (anche approssimativa: "martedì, verso le 22:00")
  - **Situazione:** cosa stava succedendo? Dove eri? Con chi?
  - **Pensiero principale:** qual è la frase, o l'immagine, che ti girava in testa?
  - **Emozione:** che cosa hai sentito? (ansia, vergogna, frustrazione, tristezza...)
  - **Intensità:** da 0 a 10, quanto era forte quella sensazione?

Esempio compilato (la versione di Silvia):

- Lunedì, ore 23:15 — Situazione: a letto, prima di dormire, Marco già addormentato. Pensiero principale: "ho mandato quella mail troppo bruscamente, penseranno che sono

scortese". Emozione: ansia, un po' di vergogna. Intensità: 7/10.

- Martedì, ore 8:15 — Situazione: in cucina, mentre prepara il caffè prima della riunione. Pensiero principale: "se non rispondo bene alla domanda del capo, penserà che non sono preparata". Emozione: ansia. Intensità: 6/10.
- Giovedì, ore 13:20 — Situazione: pausa pranzo, da sola alla scrivania, dopo che una collega non ha risposto a un messaggio su un dettaglio del progetto. Pensiero principale: "non mi ha risposto perché ho sbagliato qualcosa e non vuole dirmelo direttamente". Emozione: ansia mista a un po' di irritazione. Intensità: 5/10.

*Vedi come cambia il "contenuto" (una mail, una domanda del capo, un messaggio senza risposta) ma non la struttura: un innesco piccolo, un pensiero automatico, un'emozione che tiene la mente in moto.*

**Suggerimento:** tieni il diario a portata di mano, sul comodino o nelle note del telefono se preferisci. Non importa se alcuni giorni scrivi tre episodi e altri giorni nessuno: l'obiettivo non è la quantità, ma iniziare a notare il pattern.

## Esercizio 2 – La mappa delle tue "zone calde"

**Obiettivo:** individuare i contesti — luoghi, persone, momenti della giornata — in cui il rimuginio si attiva più spesso.

**Istruzioni:**

1. **Rileggi** (anche solo mentalmente, se non hai ancora completato 7 giorni di diario) gli episodi di overthinking che ricordi delle ultime settimane.
2. **Scrivi** nello spazio dedicato le tue zone calde, organizzate in tre categorie:
  - Luoghi e momenti: per esempio, "a letto prima di dormire", "in macchina nel tragitto verso casa", "durante

la pausa pranzo da sola".

- Persone o relazioni coinvolte: per esempio, "dopo aver scritto a mia madre", "prima di un confronto con il mio capo", "quando non rispondo subito al partner".
- Temi ricorrenti: per esempio, "il lavoro e la paura di sbagliare", "il giudizio degli altri", "le decisioni che non ho ancora preso".

**3. Cerchia o sottolinea**, tra quelle che hai scritto, la zona calda che ti sembra più frequente o più intensa.

Conoscere le tue zone calde ti permetterà, più avanti nel quaderno, di applicare gli strumenti esattamente dove servono di più, invece di usarli in modo generico.

### Esercizio 3 – Le frasi che ti ripeti più spesso

**Obiettivo:** portare alla luce le frasi automatiche che la tua mente ripete più frequentemente durante il rimuginio.

Molte persone scoprono che, dietro episodi di overthinking diversi, si ripetono sempre alcune frasi molto simili, quasi un "disco" che la mente fa girare. Ecco alcuni esempi comuni (potresti riconoscerli in una o più, oppure no: è normale, ognuna ha le sue):

- "Se sbaglio, penseranno che non sono all'altezza."
- "Sto sicuramente dimenticando qualcosa di importante."
- "Se non rispondo subito, penseranno che non mi importa."
- "Domani andrà storto, lo sento."
- "Gli altri ce la fanno senza sforzo, io devo sempre faticare il triplo."

**Molte versioni di queste frasi suonano più o meno così:**

*"Se faccio un errore, si accorgeranno che non sono davvero capace",*

*“Se non rispondo subito, penserà che non mi interessa abbastanza”, “Gli altri sono avanti, io sono sempre indietro”, “Se dico di no, penseranno che sono egoista”.*

**Forse te ne è venuta in mente una tua, con parole leggermente diverse: va benissimo, è proprio quella che ci interessa.**

|             |                |
|-------------|----------------|
| Frase _____ | n. volte _____ |
| Frase _____ | n. volte _____ |
| Frase _____ | n. volte _____ |
| Frase _____ | n. volte _____ |
| Frase _____ | n. volte _____ |

### **Istruzioni:**

1. Leggi l'elenco sopra e cerchia le frasi (o le versioni simili) che riconosci come tue.
2. Aggiungi nello spazio sotto altre frasi che ti ripeti spesso, anche se non sono nell'elenco.
3. Per ciascuna frase che hai scritto, segna quante volte, a occhio, ti capita di pensarla in una settimana media (poche volte / spesso / quasi ogni giorno).

Non c'è bisogno di fare niente con queste frasi per ora: non devi correggerle o contestarle. Le riprenderemo più avanti, allo Step 3, quando imparerai a "smontarle" una per una. Per adesso, l'obiettivo è solo riconoscerle quando arrivano.

## **Esercizio 4 — Il momento zero: trova l'innescò**

**Obiettivo:** individuare il momento preciso — spesso pochissimi secondi — che accende il rimuginio, distinto dal contesto generale in cui accade (che hai già mappato nell'Esercizio 2).

La mappa delle zone calde ti dice *dove* e *quando in generale* la mente parte. Questo esercizio va un livello più a fondo: cerca l'istante esatto, il fotogramma zero del film.

### **Istruzioni:**

Scegli 2-3 episodi che hai già annotato nel Diario dell'overthinking

(Esercizio 1).

Per ciascuno, torna con la mente ai 60 secondi appena prima che il pensiero partisse.

Cosa stava succedendo, esattamente? Un silenzio? Un messaggio senza risposta? Uno sguardo? Una pausa nella conversazione? Il fatto di essere rimasta sola?

**Scrivi quell'innescò in una sola frase**, il più concreta possibile. Evita descrizioni vaghe come "mi sono agitata" — cerca il fatto preciso: "il telefono non vibrava da venti minuti".

Dopo aver fatto questo per 2-3 episodi, guarda se si ripete un tipo di innescò (sempre un silenzio? sempre un'attesa? sempre un confronto implicito con gli altri?).

**Esempio compilato (Silvia):**

Episodio: martedì sera, 21:40, mentre lava i piatti.

Innesco preciso: "Marco mi ha chiesto com'era andata la riunione, io ho risposto in due parole, e lui è tornato a guardare il telefono."

Non è stata la domanda di Marco ad accendere il rimuginio — è stato il silenzio che è seguito.

Sapere l'esatto innescò, non solo il contesto generale, ti sarà utile più avanti nel quaderno: potrai intervenire nel punto più preciso possibile, spesso proprio lì dove il pensiero è ancora piccolo e più facile da fermare.

## Sezione speciale: il confronto con gli altri

C'è un innescò così comune che merita un paragrafo tutto suo: guardare la vita di qualcun altro e, in pochi secondi, iniziare a misurarci contro di essa.

Silvia lo conosce bene. La sera, prima di mettere via il telefono, scorre un po' i social. Vede il post di un'ex collega che ha appena avuto una promozione. Non pensa subito "sono felice per lei" — o meglio, lo pensa, ma un attimo dopo arriva qualcos'altro: "io sono ferma allo stesso ruolo da due anni. Cosa sto sbagliando?". Da lì, il rimuginio ha già tutto il materiale che gli serve per una nuova sera.

Il confronto con gli altri non è, di per sé, un errore di pensiero: è qualcosa che facciamo tutte, in una certa misura, fin da bambine. Il problema nasce quando il confronto diventa quasi automatico, unidi-

reazionale (guardiamo solo chi sembra "andare meglio" di noi) e basato su informazioni molto parziali — un post, una foto, un risultato mostrato senza il contesto che c'è dietro.

Se ti riconosci in questo, un piccolo esperimento utile è notare, nei prossimi giorni, se il tuo rimuginio si accende più spesso subito dopo aver guardato i social — o dopo una conversazione in cui hai iniziato, anche solo mentalmente, a fare paragoni.

Se sì, vale la pena aggiungere questo contesto alla tua Mappa delle zone calde (Esercizio 2): è un innesco esattamente come gli altri, solo meno visibile perché sembra "normale".

## Riflessione guidata

Prenditi qualche minuto, alla fine di questa prima settimana di osservazione, per rispondere — anche solo mentalmente, o per iscritto se preferisci — a queste domande:

- Cosa hai notato di nuovo sulla tua mente, che prima non avevi mai messo a fuoco così chiaramente?

---

---

---

- C'è un momento della giornata, o un contesto, che si ripete più degli altri nelle tue zone calde?

---

---

---

- Quando hai letto le frasi automatiche più comuni, ce n'è una che ti ha colpita particolarmente? Perché, secondo te?

---

---

---

- Cosa è stato più difficile in questo primo esercizio di osservazione, e cosa invece ti ha sorpreso in modo positivo?

---

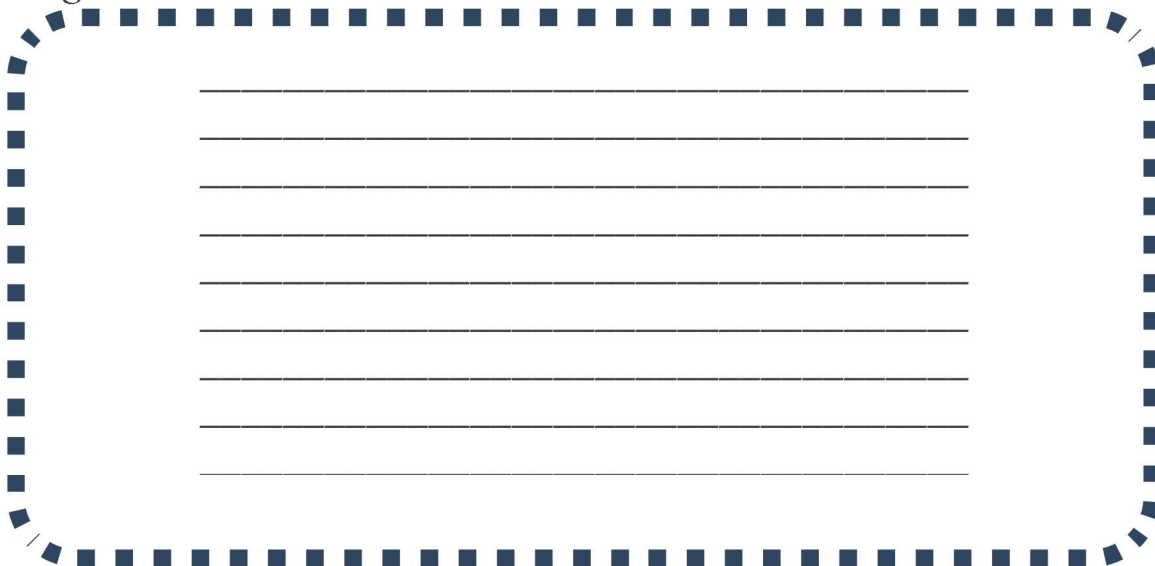
---

---

Non esiste una risposta giusta. Il solo fatto di esserti fermata a osservare, invece di lasciarti semplicemente trascinare dal rimuginio, è già un primo cambiamento: piccolo, ma reale.

## Le tue note — Step 1

*C'è un pensiero, un episodio o una frase di questo step che ti è rimasto in testa? Scrivilo qui, con le tue parole, senza doverlo sistemare . Puoi anche disegnarlo.*

A dashed rectangular box with a dark blue border. Inside the box, there are ten horizontal lines for writing, arranged in a single column.A dashed rectangular box with a dark blue border. This box is empty and intended for drawing or additional notes.