

FABBRI
EDITORI

Collaborazione ai testi: Carlo Resca
Progetto grafico e impaginazione: Due mani non bastano

Publicato per

FABBRI
EDITORI

da Mondadori Libri S.p.A.

© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Prima edizione: settembre 2025

ISBN: 979-12-234-0097-5

Stampato presso Errestampa S.r.l.

Via Portico 23 - Orio al Serio (BG)

Printed in Italy

Agnese Scappini

60 secondi di psicologia

FABBRI
EDITORI

Prefazione

Il mio desiderio più profondo è camminare al fianco delle persone. Compiere un passo insieme a loro, con gentilezza, per aiutarle a ritrovare il benessere interiore e a percorrere la propria strada nella vita con maggiore chiarezza.

Da questo desiderio è nata la mia scelta professionale, anni fa, e, oggi, anche questo libro.

Da tempo sentivo la necessità di trovare una via di mezzo tra l'incontro individuale (le sedute con i miei pazienti) e la larga diffusione virtuale attraverso i miei canali social. Una terza strada. Volevo raggiungere quante più persone possibile, ma creando un legame solido e concreto, uno spazio fisico dove la riflessione possa radicarsi e dare frutti. È da tale profonda esigenza di connessione, di vicinanza autentica, che nasce quest'agenda.

I miei "60 secondi di psicologia" non vogliono essere fredde direttive, ma pillole di riflessione che, spero, possano dare un po' di sollievo all'anima. Sono frammenti con cui cerco di offrire a chiunque la possibilità di fare una pausa, di dedicare un istante prezioso alla riflessione su se stessi, per affrontare con nuova energia le piccole e grandi sfide della vita.

Le pagine che sfoglierai devono essere un luogo personale e intimo. È un luogo mio, perché custodisce l'essenza della mia passione, del mio studio e del mio lavoro; è un luogo tuo, perché lo riempirai con la tua unicità, le tue esperienze, i tuoi pensieri più segreti; ma è soprattutto un luogo nostro, perché diventa il punto d'incontro tra il mio desiderio di starti accanto e il tuo bisogno di esplorare, comprendere e crescere.

È uno spazio privato dove parlare senza timori, un santuario a cui affidare un segreto sussurrato, un dolore che preme sull'anima, un intento che desideri coltivare con cura, o semplicemente un pensiero fugace che merita di essere onorato. Lo scopo finale è comprendere ed essere compresi.

Le parole che troverai scritte qui, per quanto accessibili, sono frutto di anni di studio, di esperienza clinica e di una continua ricerca nel campo della psicologia. Spero potranno farti sentire profondamente capita, come se qualcuno avesse dato voce a ciò che sentivi da tempo. Allo stesso tempo, spero ti daranno nuove prospettive e una maggiore comprensione di te e del mondo che ci circonda.

Non è un libro magico che insegna il segreto della pace interiore (rassegniamoci: non basta un libro a raggiungerla). È il mio invito a dare il via, o a continuare con rinnovato slancio, quella profonda trasformazione che, in fondo, tutti cerchiamo.

Voglio camminare con te in un percorso lungo un anno, ma senza la rigida scansione del calendario, che è spesso fonte di ansia. Al posto delle date troverai i

giorni numerati da 1 a 365 e li dovrai trattare come tappe di un percorso personale da seguire con i tuoi ritmi. Ogni “giorno” è solo un passo avanti nel tuo viaggio interiore.

A volte, sentirai l'energia per accelerare, per compiere più passi significativi tutti insieme; altre volte, avrai bisogno di rallentare, di prenderti un momento per riposare, per assimilare, e poi riprendere il cammino con rinnovata forza e chiarezza. L'importante è la continuità, il progresso costante, nel rispetto dei tuoi ritmi e delle tue esigenze più profonde.

Sarai tu, e solo tu, a decidere come usare questo spazio. Potrà essere un libro, se vorrai semplicemente leggerlo e lasciarti ispirare dalle riflessioni che propongo. Potrà trasformarsi in un diario, se sentirai il bisogno di affidargli i tuoi pensieri e le tue emozioni più profonde, trasformando le pagine in uno specchio fedele: per questo troverai delle parti bianche, pronte a raccogliere quello che verrà, se lo vorrai. Potrà divenire un manuale, se cercherai spunti concreti, esercizi e suggerimenti per agire, per mettere in pratica i concetti e per promuovere un cambiamento concreto nella tua vita quotidiana.

Al di là di ogni definizione, quest'agenda sarà TUA. Spero vorrai affidarti alle sue pagine e lasciarti accompagnare con fiducia. E spero, con tutto il cuore, che ti sarà di aiuto nel tuo percorso.

Cambiare non è mai semplice, ma a volte basta molto meno di quanto pensiamo.

A volte basta cominciare.

Agnese Scappini

GIORNO

01

Non sei ciò che ti è accaduto

Il trauma non è solo l'evento in sé, ma ciò che non abbiamo potuto capire, sentire, raccontare. È ciò che è rimasto sospeso, chiuso, **senza parole**.

Il dolore che non trova senso e significato... resta. Si annida nel corpo, nei pensieri, nei comportamenti. E ogni volta che la vita ci tocca in quel punto, riapre una ferita che sembra non guarire mai. Per questo il primo passo da fare non è "superare", ma "comprendere". Non per giustificare, ma per integrare, per dare senso.

E questo senso non si costruisce da soli. Si costruisce insieme, in relazione, in ascolto, nello scambio.

È un incontro tra **conoscenze e coscienze**: la tua esperienza unica, la tua storia e la tua voce che si intrecciano con uno sguardo che sa accogliere senza giudizio.

Solo allora, il trauma smette di essere un punto fermo e diventa **una virgola**, un passaggio, un luogo da cui ripartire.

Ricorda: non sei ciò che ti è accaduto.

Sei soprattutto ciò che scegli di farne.



GIORNO

02

Il tempo sospeso

- Prendi un foglio bianco e scrivi una frase che inizi con: “Non ho mai avuto modo di dire che...”.
- Lascia fluire le parole. Non rileggere, non correggere.
- Quando hai finito, se te la senti, leggi ad alta voce ciò che hai scritto.
- Piega il foglio e riponilo in una scatola.
Sarà la tua “Scatola dei sospesi”.

OGNI SETTIMANA POTRAI APRIRE LA SCATOLA E AGGIUNGERE QUALCOSA. NON PER FISSARTI NEL PASSATO, MA PER RICONOSCERLO.

GIORNO

03

Una frase non detta

Cosa non hai mai detto a nessuno? Prenditi due minuti per pensarci e scrivilo qui in una frase.

Crescere fa paura

Quante volte desideriamo stare meglio, ma senza toccare nulla? Vorremmo **crescere restando identici**. Vorremmo che le cose andassero diversamente, ma senza fare fatica, senza rischiare, senza uscire dalla nostra zona conosciuta.

E invece no. Il miglioramento richiede **movimento**. Richiede lo sforzo di mettere in discussione abitudini, pensieri, modalità che magari ci accompagnano da anni, ma che oggi non ci servono più.

Attenzione però: cambiare solo per scappare da ciò che fa male, senza capirne il perché, rischia di farci tornare sempre allo stesso punto. Il cambiamento vero è quello che nasce dalla **consapevolezza**.

È quel momento in cui smetti di chiederti: “Perché mi succede sempre così?”, e inizi a chiederti: “Ora cosa posso fare di diverso?”.

Allora sì, quel cambiamento inizia a portare miglioramento.

Ricorda: crescere fa paura.

Ma restare fermi può fare molto più male.



*Non sempre cambiare equivale a migliorare.
Ma per migliorare
è necessario cambiare.*