Angelo Maria Mazzi



LA MOSSA VINCENTE È USCIRE DAL GIOCO

FrancoAngeli

Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella home page
al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità
o scrivere, inviando il loro indirizzo, a "FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano".

Angelo Maria Mazzi



LA MOSSA VINCENTE È USCIRE DAL GIOCO

FrancoAngeli

Parte del ricavato dalla vendita del libro verrà devoluta alla Fondazione Stefano e Angela Danelli ETS (https://www.fondazionedanelli.org).
Ogni persona è unica, ogni persona custodisce talenti, desideri e la possibilità di lasciare un segno nella vita delle altre persone. Da questa convinzione nasce e continua a crescere la Fondazione Stefano e Angela Danelli ETS. Da oltre quarant'anni la Fondazione opera a Lodi accompagnando bambine, giovani e adulti con disabilità e le loro famiglie attraverso servizi riabilitativi, educativi, sociosanitari e residenziali. La Fondazione gestisce una Residenza Sanitario Assistenziale per persone con disabilità (RSD), un Centro Diurno Disabili (CDD) e un Centro di Riabilitazione per l'Età Evolutiva, dove bambine e ragazzi trovano percorsi personalizzati di riabilitazione e di crescita. All'interno del Centro Polifunzionale sono presenti anche piscine terapeutiche climatizzate, che rappresentano un importante strumento riabilitativo per gli interventi motori, neuromotori e neuropsicomotori.
Particolare attenzione è dedicata alle persone con disturbo dello spettro autistico. La Fondazione ha sviluppato un Centro per l'Autismo che realizza interventi precoci e percorsi specialistici attraverso un approccio ABA (Applied Behavior Analysis) basato sulle evidenze scientifiche, integrato con terapia occupazionale, psicomotricità e il coinvolgimento attivo delle famiglie.

Ibn e-book: 9788835199601

Progetto grafico della copertina e immagini all'interno del libro: Alan Zeni

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

Eventuali link attivi presenti nel volume sono forniti dall'autore. L'editore non si assume alcuna responsabilità sui link ivi contenuti che rimandano a siti non appartenenti a FrancoAngeli.

L'autore dichiara che, nella fase di stesura del presente volume, non ha utilizzato strumenti di IA generativa

A Leonardo e Giuliana, le mie due stelle polari.

Indice

Prefazione, di *Giulio Xhaët* pag. 11

Nota per i lettori » 15

Introduzione » 17

Parte prima – Le Radici

Prologo » 21

1. La storia che il nostro cervello impara a credere » 26
1.1. Un cervello pieno di possibilità » 26
1.2. Se le convinzioni decidono prima di noi » 28
1.3. Talento o allenamento? » 30
1.4. Il cervello sociale » 32
1.5. Le competenze umane del futuro » 34
1.6. Dove cominciano le Radici » 36

2. La grammatica delle emozioni » 38
2.1. Prima di gestire è importante leggere » 38
2.2. Intelligenza emotiva e agilità emotiva » 40

2.3. Quando il corpo arriva prima delle parole pag. 41
2.4. Il Mood Meter® » 43
2.5. Luca e il nodo fra sterno e gola » 47
2.6. Il respiro come via di regolazione » 49
2.7. Dire ciò che sentiamo senza trasformarlo in accusa » 51
2.8. La vulnerabilità che favorisce un incontro » 53

3. Imparare a sciogliere ciò che ci trattiene » 57
3.1. Un'emozione che diventa identità » 57
3.2. Il corpo continua a ricordare » 59
3.3. La prima volta che ho confuso il dolore con l'amore » 61
3.4. Mia nonna, mio padre e le parole che non avevo » 62
3.5. Quando la storia trova una forma » 64
3.6. Lasciare andare è una questione di libertà » 66
3.7. Le radici non sono catene » 68

Parte seconda – Il Tronco

4. Trasformare lo stress in connessione » 73
4.1. La sera in cui non volevo farcela da solo » 73
4.2. Non tutto lo stress è uguale » 75
4.3. Fight, flight… e tend-and-befriend » 77
4.4. Il costo di reggere in solitudine » 79
4.5. Piccoli gesti di connessione sotto stress » 81
4.6. Dal legame alla sicurezza psicologica » 83
4.7. Cinque comportamenti per generare sicurezza psicologica » 87
4.8. Reggere il vento senza indurirsi » 90

Parte terza – I Rami

5. Ascoltare i segnali deboli » 93
5.1. Prima di capire, ascoltare » 94
5.2. L'intuito è ascolto incarnato » 95
5.3. Il rischio di fidarsi di ciò che non ci è ancora chiaro » 98
5.4. L'ascolto è relazione viva » 100
5.5. Quando ascoltare diventa difficile » 103
5.6. Ode al silenzio » 106
5.7. La nostra bussola interiore » 109

5.8. Le domande che aprono spazio pag. 112
5.9. Il rumore digitale » 115
5.10. I rami che ricevono il mondo » 117

6. Le parole che fanno crescere » 120
6.1. Il pomeriggio in cui una frase mi ha chiuso prima di aprirmi » 120
6.2. La parola feedback e il suo equivoco » 123
6.3. Quando il feedback diventa un'arma » 126
6.4. Le coordinate che aiutano a orientarci » 128
6.5. Ricevere senza difendersi troppo » 131
6.6. Il linguaggio relazionale » 134
6.7. Dove germogliano le Foglie » 137

Parte quarta – Le Foglie

7. Il momento in cui diventiamo visibili » 141
7.1. Le Foglie sono ciò che si vede » 141
7.2. Ogni credenza decide qualcosa al posto nostro » 143
7.3. Cambiare prospettiva cambia la vita » 146
7.4. Un brindisi, un bias e il modello A-B-C » 149
7.5. La bussola che non va in vacanza » 153
7.6. I valori che diventano direzione » 156

8. Prepararsi al vento che cambia » 160
8.1. La mappa non basta più » 160
8.2. Plasticità, *life skills* e valori » 163
8.3. Mappe flessibili per rotte che cambiano » 165
8.4. Opzioni, non illusioni di controllo » 168
8.5. Garbage in, garbage out » 170
8.6. Che mente stiamo allenando nell'era dell'Intelligenza Artificiale? » 172
8.7. Le Foglie e il futuro » 175
8.8. Fuori Copione (La mossa vincente è uscire dal gioco) » 178

Ringraziamenti » 187

Bibliografia » 191

Bisogna avere un caos dentro di sé
per partorire una stella danzante.
Friedrich Nietzsche

Quel che mi sono costruita è privato, ma non è esattamente pace.
Noi altri, per la maggior parte, viviamo in modo meno teatrale, ma rimaniamo i superstiti di un'epoca insolita e introversa.
Joan Didion, *The White Album*

Una cosa che dovete ricordare e capire
è che la vostra mente non va lasciata sola.
Dev'essere sempre tenuta d'occhio.
Se non curate il giardino, si riempirà di erbacce.
Se non badate alla mente, le contaminazioni cresceranno e si riprodurranno.
La mente non è vostra, ma ne siete responsabili.
Sayadaw U Tejaaniya, *Don't Look Down on the Defilements, They Will Laugh at You*

Non si diventa illuminati perché ci s'immagina qualcosa di chiaro,
ma perché si rende cosciente l'oscuro.
Ma questo è scomodo e quindi impopolare
Carl G. Jung, *L'albero filosofico*

Prefazione

Di libri sullo sviluppo personale ne stanno uscendo a vagonate, perché oggi, nel 2026, è terribilmente di moda e lo dico come fatto, senza svalutazione alcuna. Mi occupo dello stesso argomento, mi appassiona, ci credo, è un trend di quelli buoni.

Ma come ogni trend nasconde lati oscuri, partendo da un'iper-offerta con molta gente che un po' si improvvisa. Rimanendo solo al settore editoriale in Italia, l'**Associazione Italiana Editori** cita circa 2000 nuovi titoli pubblicati nel 2025, considerando il fatto che nel 2005 erano poche centinaia. Spesso concetti complessi vengono banalizzati prima e abusati poi, perché si sa "così si arriva a più persone in meno tempo".

Per non parlare del benessere strumentalizzato come scopo "positivo" di ogni azione: abbraccia una persona almeno 6 secondi per trasmetterle ossitocina, conosci nuove persone per favorire le endorfine, canta perché cantare aumenta l'autostima, tieni un diario per ossigenare il cervello, ridi e dì "grazie" per ridurre lo stress, svuotando le cose del piacere in sé e trasformandole in attivatori di ormoni. Provateci se volete, è un'ottima formula documentata di infelicità.

Ecco, questo libro fa parte di un'altra categoria, e io ci ho sperato tanto, quando ho iniziato a leggerlo. Ci speravo perché Angelo mi è piaciuto subito, a pelle. Nessuna piaggeria o markettata da chi deve scrivere la prefazione e quindi via a incensare l'autore. Parlano i fatti. Pensate un po': ci

sentiamo qualche anno fa, via LinkedIn se non ricordo male. Angelo cercava informazioni su un retreat che organizzavamo in Sud Italia. Tempo un paio di giorni e ci troviamo a pranzo a condividere storie di vita, esperienze di sviluppo in qualsiasi formato immaginabile, consigli libreschi, idee per conoscere altre persone. Chi mi conosce sa che una delle poche cose che un po' mi viene bene è offrire spunti spassionati agli altri con un entusiasmo fuori dalle righe. Ecco, Angelo fa lo stesso, solo con ancora più entusiasmo, e credo anche con più metodo ed efficacia. Wow!

Tornando al libro, proverò a distillare qualche caratteristica che lo rende, a mio avviso, fecondo e originale.

Parto dalle istantanee di vita dell'autore, inserite non come vezzo di storytelling personale fine a se stesso, bensì quali esempi veri, spesso dolorosi, di qualcuno che parla di crescita perché ci è passato, ne ha contezza soprattutto grazie a delle cicatrici, oltre che a una certificazione o a un bollino sul cv. Non ci sono né autocompiacimento né soluzioni facili, tant'è che alla fine di ogni capitolo emergono più dubbi che certezze. E questo, nel 2026 e in un mondo ancora più complesso, incerto e ambiguo che in passato, l'assenza di formule e di "7 regole per…" fa una differenza totale per chi fa dell'orientamento una professione.

Poi la coerenza, che non è scontata, tra ciò che si propone e come lo si propone.

Mi spiego meglio.

Nel testo si sottolinea l'importanza della cura, in una forma calma e se necessario lenta, nella nostra epoca frenetica da criceto sulla ruota. Nei post sui social TUTTI dicono che dobbiamo rallentare, curare con più calma ciò che è importante per noi, e pochissimi lo fanno.

Questo libro, così importante nel percorso di Angelo, è il frutto di anni di lavoro, di ricerca in cui ci si è preso tutto il tempo per distillare i contenuti e la sua forma come merita il buon vino (btw: voglio aggregarmi anch'io ai tuoi incontri enogastronomici perché certi paragrafi fanno salire molta sete).

La forma, dicevo. Dovessi sbilanciarmi verso un paragone, quando sono arrivato alla fine ho intravisto una parentela stilistica (e non solo stilistica) con **Alain de Botton** e la sua **School of Life**. In particolare quando Angelo prende un problema ordinario e lo mette in dialogo con psicologi, filosofi, scrittori e artisti, il tutto condito da un mood molto britannico. Penso che qui si respiri un po' di quel *brit-touch*, declinato al lodigiano.

Grazie di aver scritto *Fuori copione*, leggerlo è stato bello, e pure utile. Mi ha fatto ragionare in modo diverso sui miei valori, mi sono posto alcune domande nuove che hanno scosso i miei rami (e pure un paio di radi-

ci), e ho scoperto un'intera mensola di altri libri consigliati che ora correrò ad acquistare.

Credo che quanto state per leggere aiuterà il percorso per diventare agenti del vostro cambiamento. Buona lettura, buone domande, buona crescita.

Giulio Xhaët
Partner e Head of Communication in Newton Group,
autore e divulgatore

Nota per i lettori

In queste pagine troverai a volte il maschile e altre volte il femminile, non per una svista, né per un vezzo stilistico. È una scelta che nasce da un'esigenza semplice e profonda alla quale sto lavorando da alcuni anni e che vuole rispettare e includere nel modo più completo possibile qualunque diversità, senza esasperazioni o semplici propositi di facciata.

Credo che le parole non siano mai neutre e abbiano pesi e forme che possono accogliere, escludere, aprire spazi o ferire a seconda dell'uso che scegliamo di farne.

Le parole che usiamo sono lo specchio di ciò che pensiamo e anche il seme di ciò che diventeremo.

Per questo, lungo il libro, il linguaggio si muoverà tra il maschile e il femminile sperando di non creare confusione e con la sola volontà di dare più spazio. Spingere troppo il piede sul pedale dell'acceleratore dell'inclusione può rischiare di evidenziare ancor di più le diversità e l'intento non è chiaramente questo. Nessuna volontà di correggere o insegnare nulla a nessuna persona ma solo una scelta di coerenza e di impegno con il lavoro, innanzitutto personale, intrapreso in questi ultimi anni sui temi della diversità, equità e inclusione.

È il mio modo di dire che in questo libro c'è posto per ogni persona, per chi si è sempre riconosciuta nelle parole e per chi, più spesso, si è sentita *Fuori Copione*.

Spero che questo piccolo atto di attenzione renda la lettura non solo più inclusiva, ma anche più umana, perché nella cura delle parole passa anche una forma di cura verso le persone che siamo e verso il mondo che stiamo costruendo insieme.

Questo libro ha finalità divulgative e riflessive e le informazioni, gli esercizi e le pratiche qui descritti si ispirano a studi scientifici, ricerche accademiche, contributi di autori e autrici riconosciuti ed esperienze maturate in contesti formativi, di coaching, Mindfulness e facilitazione. Non intendono sostituire, in alcun modo, consulenze mediche, psicologiche, psicoterapeutiche o percorsi terapeutici personalizzati.

Ogni persona ha una storia, un corpo, un contesto emotivo, relazionale e clinico specifico, per cui le pratiche proposte in queste pagine vanno considerate come strumenti di esplorazione personale e supporto alla consapevolezza, da utilizzare con buon senso e nel rispetto dei propri limiti.

Chi vive problematiche di natura fisica, psicologica o psichiatrica, o si trova in condizioni di particolare fragilità, dovrebbe rivolgersi a professioniste e professionisti qualificati prima di intraprendere o modificare le proprie abitudini con le pratiche suggerite nel libro.

Eventuali benefici, così come eventuali difficoltà, dipendono da fattori individuali e non possono essere garantiti dall'autore né dall'editore.

Nulla in questo volume deve essere interpretato come prescrizione o indicazione terapeutica e ogni contenuto ha lo scopo di offrire conoscenza e stimoli di crescita e non quello di sostituire l'accompagnamento clinico o sanitario professionale.

Introduzione

Mi chiamo Angelo (Maria) e questo libro, oltre a essere un testo, è innanzitutto una lettera, come fosse un messaggio lasciato in una bottiglia affidata alle onde della tua curiosità.

È un tentativo di raccogliere esperienze e riflessioni personali e trasformarle in un percorso da intraprendere insieme, con quel passo lento che si ha quando si sta entrando in una storia vera.

Perché è proprio di questo che parleremo, della nostra storia più profonda e intima, quella che ha a che fare con la mente e con il sentire di corpo e mente, quella che non si studia soltanto nei laboratori e che sta nei silenzi tra una parola e l'altra, nelle emozioni che non riusciamo a nominare, nei gesti che mettiamo in atto prima ancora di essere capiti e nelle relazioni che cambiano le nostre vite senza chiederci il permesso.

Mi sono sempre chiesto che cosa accada dentro di noi quando ci sentiamo davvero compresi, quando una persona ci guarda e "ci sente" senza che si debba spiegarle tutto con precisione chirurgica, quando basta essere presenti e intere con tutte le imperfezioni del caso. Mi sono anche chiesto come sia questo tipo di connessione, se abbia una sua specifica modulazione di frequenza e se il corpo si accorga prima della mente quando può finalmente abbassare le difese.

Del resto è da queste domande, e da molte altre, che nasce questo libro.

Questi interrogativi non mi sono arrivati all'improvviso e sono germogliati dentro di me per diversi anni; alcuni sono nati nelle aule di formazione, osser-

vando occhi che si accendevano quando una persona trovava parole nuove per raccontarsi, altri sono nati da fallimenti di relazioni che non sono andate come speravo e da momenti in cui la mente sembrava avere perso la bussola, altri ancora mi sono arrivati come regali inattesi: da una conversazione con una persona cara, dalla lettura di un libro, da un imprevisto, da un errore commesso da mio figlio Leonardo che mi dice più cose con uno sguardo che con mille parole.

Sono sempre stato un curioso, un esploratore appassionato, interessato e audace fin da piccolo. Ricordo ancora quando montavo e smontavo giocattoli per creare molteplici palcoscenici che raccontavano storie fantastiche con soldatini di plastica, **Big Jim®, Masters, Playmobil®, Puffi, Lego®**. Poi ho cominciato a smontare e rimontare le parole e oggi provo a smontare le convinzioni per capirle, per vedere come sono fatte e, come allora, per esplorare e chiedermi se alcune storie che ho imparato a raccontarmi siano ancora vive o siano soltanto copioni ben memorizzati.

Ho scritto questo libro per formulare meglio alcune domande, più che per offrire risposte definitive e per camminare insieme a chi, come me, sente che c'è qualcosa di prezioso da scoprire nei meccanismi nascosti della nostra mente; qualcosa che ha a che fare con la possibilità di vivere con più consapevolezza e connessione con il mondo e le persone.

- *"Che cosa succede quando impariamo a leggere le nostre emozioni senza giudicarle subito?"*
- *"Che cosa tratteniamo nel corpo quando non riusciamo a lasciare andare una cosa o una persona?"*
- *"Come possiamo reggere lo stress senza diventare persone stressate?"*
- *"Che cosa significa saper ascoltare davvero?"*
- *"Come possiamo usare parole che aiutino a crescere invece di ferire?"*
- *"Quali credenze decidono al posto nostro?"*
- *"Quali valori orientano le nostre scelte?"*
- *"Che tipo di mente stiamo allenando mentre il mondo cambia alla velocità della luce?"*

Queste sono solo alcune tra le tante domande che mi sono fatto in questi ultimi anni e che ho, in parte, riportato in questo libro. Il cervello è molto più di una centrale operativa, è una rete viva che dialoga con il corpo, con le emozioni, con l'ambiente, con le altre persone. È un organo biologico, certo, ed è anche, in quanto una delle sedi della mente, una macchina narrativa che costruisce senso, collega i puntini, crea le mappe, interpreta i segnali, protegge, anticipa, apprende, si adatta.

Questo non sarà un manuale tecnico dove trovare un elenco freddo di teorie assemblate una dopo l'altra; si troveranno invece storie, esperienze, concetti scientifici tradotti in parole semplici e anche spunti personali, perché alcune cose bisogna innanzitutto viverle per poi provare a scriverle con la propria voce.

Chiederò, ogni tanto, di fermarsi un momento, di prendere una matita, di non saltare subito alla pagina successiva e di lasciare che una domanda lavori un poco dentro di noi alla ricerca di senso e significato e non solo di informazioni, regalandoci quello che mi piace definire ozio[1] mentale.

Non servirà farlo perfettamente, non servirà rispondere bene, servirà soltanto concedersi un poco di spazio e di tempo, per comprendere meglio che persone siamo.

Dentro le parole – Comprendere

La parola "comprendere" deriva dal latino *comprehendĕre*, composto da *cum* (con, insieme) e *prehendĕre* (prendere, afferrare) e significa prendere insieme, raccogliere pezzi sparsi e provare, con tanta pazienza e motivazione, a dare loro una forma.

Viktor Frankl[2] ci ha ricordato che l'essere umano non cerca soltanto piacere e successo; cerca soprattutto senso ed è per questo motivo che *Fuori Copione* nasce proprio dal desiderio di cercare senso nelle sensazioni del nostro corpo, nelle emozioni che proviamo, nelle parole che usiamo, nelle relazioni che viviamo, nelle ferite che curiamo, nelle scelte che facciamo, nel futuro che immaginiamo e in quello che la vita ci riserverà di vivere.

E se queste pagine riusciranno, anche solo per un istante, a regalarti uno sguardo più profondo sulla vita che stai vivendo, allora significherà che avremo costruito qualcosa di veramente potente, insieme.

Buona lettura.

Angelo Maria

1. **"Leisure" ("Ozio")**.
"Che vita è questa se, pieni di affanni, non troviamo il tempo per fermarci a guardare?
Il tempo per stare sotto i rami di un albero con lo sguardo perso, come le mucche e le pecore.
Il tempo per osservare, attraversando un bosco, dove gli scoiattoli nascondono le noci nell'erba.
Il tempo per guardare, in pieno giorno, ruscelli che scintillano, come cieli notturni stellati.
Il tempo per voltarci quando la Bellezza ci chiama, e guardare i suoi piedi che danzano.
Il tempo per aspettare che quel sorriso, nato nei suoi occhi, le fiorisca sulle labbra.
Povera è questa vita se, pieni di affanni, non troviamo il tempo per fermarci a guardare".
(*W.H. Davies*)

2. **Viktor Frankl** (1905-1997) è stato un celebre neurologo, psichiatra e filosofo austriaco. È noto principalmente per essere il fondatore della logoterapia e dell'analisi esistenziale, un approccio terapeutico che pone al centro la ricerca di un significato nella vita come principale motore dell'esistenza umana. Di origine ebraica, Frankl sopravvisse agli orrori dell'Olocausto trascorrendo tre anni in quattro diversi campi di concentramento nazisti, tra cui Auschwitz e Dachau. Ha raccontato questa esperienza e le sue osservazioni psicologiche nel celebre libro *Uno psicologo nei lager*. A Frankl viene spesso attribuita, anche se non compare nelle sue opere, una frase diventata celebre: "Tra stimolo e risposta c'è uno spazio. In quello spazio risiede il nostro potere di scegliere la risposta. Nella risposta stanno la nostra crescita e la nostra libertà".

SE LE RADICI
SONO LIBERE DI TROVARE
NUOVE STRADE LA PIANTA CRESCE AL
MASSIMO DELLE SUE
POTENZIALITA
DIVENTANDO UN ALBERO
MAESTOSO

