

# Scheda per osservare una reazione

Per ricostruire una scena senza trasformarla subito in un giudizio su di te.

Compilala dopo che la situazione è passata, quando senti di avere abbastanza calma. Non cercare risposte perfette: annota ciò che riesci a vedere oggi.

## 1 La scena concreta

### Data

### Che cosa è accaduto? Dove eri e con chi?

Descrivi i fatti in poche righe, evitando per ora interpretazioni e spiegazioni.

### In quale momento qualcosa è cambiato?

Una frase, un tono, una richiesta, un gesto, un silenzio o un passaggio della situazione.

## 2 Il corpo

### Che cosa hai notato nel corpo?

Respiro, gola, petto, stomaco, mani, viso, postura, caldo, freddo, tensione o movimento.

### Quale impulso è comparso?

Avvicinarti, ritirarti, spiegarti, accontentare, controllare, interrompere, attaccare, restare immobile...

# Dalla reazione alla possibilità di scelta

## 3 Il significato immediato

### Quale frase o pensiero è arrivato?

Per esempio: devo occuparmene io; se rifiuto deluderò; non mi stanno ascoltando; meglio lasciar perdere.

### Che cosa sentivi, anche solo in parte?

Puoi usare parole semplici oppure scrivere: non lo so ancora.

## 4 La risposta

### Che cosa hai fatto subito dopo?

Che cosa hai detto, evitato, accettato, interrotto o rimandato?

### Che cosa cercava di proteggere quella risposta?

Un legame, la tua immagine, il bisogno di sicurezza, il confine, il desiderio di non essere giudicata...

## 5 Un gesto abbastanza piccolo

### Se la scena tornasse, quale gesto piccolo potresti provare?

Non una trasformazione totale: una pausa, una frase breve, una richiesta, un limite o il tempo per ascoltarti.

### Di quale sostegno avresti bisogno?

Puoi tornare su questa scheda dopo qualche giorno: una nuova osservazione può rendere la scena più leggibile.