

Bruno Cancellieri, ChatGPT e Claude.ai

Ricalibrare il supervisore sociale

Proposta di un metodo di autoterapia basato sul giudizio presunto

25 luglio 2026

Indice

Nota	4
Prefazione	5
1 Come utilizzare questo saggio	7
2 Che cosa aggiunge questo metodo	9
3 I principi operativi	10
4 Che cosa si può verificare e che cosa no	12
5 Riconoscere il giudizio presunto	14
6 Il reverse engineering del giudizio presunto.....	16
7 Dalla previsione automatica agli scenari alternativi.....	18
8 Esperimenti comportamentali e ricalibrazione del supervisore	19
9 Mantenere viva l'attenzione	20
10 Gli errori dell'autoterapia.....	21
11 Programma progressivo di allenamento.....	22
12 Quando il metodo non basta.....	23
Conclusioni	24
Riferimenti bibliografici.....	25
Appendice. Scheda sintetica del metodo	27

Nota

Questo saggio nasce da un dialogo con ChatGPT e Claude.ai, secondo un metodo che ho adottato anche per altri lavori: propongo un tema, discuto con questi strumenti l'impostazione e i contenuti, e faccio scrivere e poi correggere i testi attraverso un confronto articolato, in cui le modifiche vengono proposte, argomentate e discusse insieme.

Il quadro teorico specifico si sviluppa in questi dialoghi, ma si inserisce in una formazione psicologica e filosofica che ho maturato in autonomia ben prima di ricorrere a questi strumenti.

La responsabilità delle tesi sostenute, e delle loro eventuali debolezze, resta comunque mia.

Bruno Cancellieri

Prefazione

Questo saggio propone un metodo di autoterapia derivato da un modello teorico sviluppato in tre lavori precedenti.

Nel saggio *Autogoverno sociale* viene descritto il funzionamento generale dei meccanismi inconsci di autogoverno che regolano gran parte del comportamento sociale.

Nel saggio *Il giudizio presunto* viene introdotto e analizzato il **supervisore del giudizio sociale**, un meccanismo di autogoverno che elabora continuamente previsioni sui possibili giudizi degli altri e utilizza tali previsioni per orientare emozioni, motivazioni e comportamento. Nel presente saggio, per semplicità espositiva, questo meccanismo verrà indicato con l'espressione **supervisore sociale**, mantenendo lo stesso significato attribuitogli nel lavoro precedente.

Nel saggio *Autoterapia come gestione dell'attenzione* viene proposto il principio secondo cui l'attenzione cosciente, opportunamente orientata, può favorire l'apprendimento dei meccanismi inconsci di autogoverno, senza pretendere di controllarli direttamente. Nel presente saggio la forma specifica di apprendimento che il metodo si propone di favorire viene indicata con il termine *ricalibrazione*: la graduale correzione delle previsioni del supervisore sociale — della probabilità, della gravità e del peso attribuiti ai possibili giudizi altrui — affinché risultino meglio commisurate alle informazioni effettivamente disponibili.

Il presente saggio non introduce nuovi elementi teorici sostanziali rispetto a questi lavori. Il suo obiettivo è diverso: proporre un insieme di esercizi e procedure che traducano in pratica personale le ipotesi sviluppate nei saggi precedenti.

È una **proposta di metodo di autoterapia**, non una psicoterapia clinicamente validata. Le procedure qui descritte derivano da un modello teorico e sono offerte come strumenti di osservazione e di sperimentazione personale. La loro utilità dovrà essere valutata criticamente da ciascun lettore e, auspicabilmente, anche attraverso future ricerche.

L'idea da cui nasce il metodo è semplice: se il supervisore sociale produce continuamente previsioni riguardo ai possibili giudizi altrui, tali previsioni possono diventare oggetto dell'attenzione cosciente, essere rese esplicite, confrontate con l'esperienza e, gradualmente, **ricalibrate**.

Il metodo non insegna a pensare positivamente, né invita a considerare infondati i timori legati al giudizio degli altri. In molte circostanze tali timori possono essere realistici. L'obiettivo è più limitato: imparare a distinguere ciò che il supervisore sociale prevede da ciò che è effettivamente osservabile, evitando che semplici ipotesi vengano vissute come fatti già accertati.

Gli esercizi proposti richiedono continuità, ma non consistono nella semplice ripetizione delle stesse procedure. Utilizzano modalità differenti di osservazione e di lavoro proprio per contrastare il naturale fenomeno dell'assuefazione dell'attenzione. Questo aspetto verrà approfondito nel capitolo *Mantenere viva l'attenzione*.

Questo percorso non è adatto a tutte le situazioni. In presenza di ansia o depressione clinicamente significative, di una marcata tendenza alla ruminazione o di altri disturbi psicologici, l'autoterapia può risultare insufficiente o inappropriata. Le indicazioni sui limiti del metodo e sulle situazioni nelle quali è opportuno rivolgersi a un professionista sono riportate nei capitoli *Come utilizzare questo saggio* e *Quando il metodo non basta*.

Le pagine che seguono non chiedono al lettore di accettare una teoria come vera, né pretendono di dimostrarla attraverso l'esperienza individuale. Invitano piuttosto a utilizzare criticamente un metodo di auto-osservazione, valutando se esso contribuisca a comprendere meglio il proprio funzionamento psicologico e a gestire con maggiore consapevolezza le situazioni nelle quali il giudizio presunto influenza il comportamento.

1 Come utilizzare questo saggio

Questo saggio è stato scritto come un percorso di lavoro personale, più che come un testo da leggere dall'inizio alla fine: ogni capitolo introduce esercizi da sperimentare nella vita quotidiana, e il metodo acquista significato soprattutto attraverso l'osservazione della propria esperienza. Conviene procedere con calma, dedicando agli esercizi il tempo necessario prima di passare oltre: non esiste un ritmo prestabilito.

A chi è rivolto il metodo

Il metodo è pensato per chi desidera comprendere meglio il proprio funzionamento psicologico e, in particolare, il ruolo del giudizio presunto nelle relazioni sociali; può risultare utile a chi vuole ridurre l'influenza di previsioni sociali eccessivamente rigide. Non richiede conoscenze di psicologia: richiede disponibilità all'osservazione di sé, curiosità e una certa costanza.

A chi non è rivolto il metodo

Questo metodo non è stato progettato come trattamento per disturbi psicologici. In presenza di ansia o depressione clinicamente significative, di una marcata tendenza alla ruminazione, di disturbi ossessivi, di gravi difficoltà relazionali o di altre condizioni psicopatologiche, l'autoterapia può risultare insufficiente oppure controproducente: in tali circostanze è opportuno rivolgersi a uno psicologo o a uno psicoterapeuta qualificato.

Il metodo non dovrebbe inoltre mai sostituire un percorso terapeutico già in corso, ma, eventualmente, affiancarlo, previo confronto con il professionista che segue la persona. Questi aspetti verranno approfonditi nel capitolo *Quando il metodo non basta*.

Un atteggiamento sperimentale

Gli esercizi proposti non hanno lo scopo di dimostrare che il supervisore sociale abbia ragione, né che abbia torto. Ogni previsione dovrebbe essere considerata un'ipotesi, non una conclusione. L'atteggiamento richiesto è quello di chi raccoglie informazioni e resta disposto a modificare le proprie ipotesi quando l'esperienza lo suggerisce, non quello di chi cerca conferme a una tesi già formulata. Gli errori più frequenti nell'utilizzo del metodo saranno analizzati nel capitolo *Gli errori dell'autoterapia*.

Il registro personale

Lo strumento principale del metodo è un semplice registro personale: un quaderno o un file di testo. Non è un diario: non serve a raccontare le giornate, ma a documentare il funzionamento del supervisore sociale. Ogni annotazione dovrebbe essere sintetica e riguardare quattro elementi:

- la situazione;
- la previsione formulata dal supervisore sociale;
- ciò che è stato effettivamente osservato;
- eventuali riflessioni successive.

Tra le riflessioni è utile annotare anche il livello di disagio sperimentato durante gli esercizi. Se il registro mostra un aumento progressivo del disagio, della ruminazione o dell'evitamento, è consigliabile sospendere temporaneamente il lavoro e consultare il capitolo *Quando il metodo non basta*.

Nei capitoli successivi questa struttura verrà arricchita, ma il registro deve rimanere semplice: se la compilazione diventa troppo complessa, verrà presto abbandonata.

Un apprendimento graduale

I meccanismi di autogoverno sono il risultato di una lunga storia di apprendimenti, ed è ragionevole aspettarsi che anche i cambiamenti richiedano tempo: gli esercizi non vanno valutati sul singolo episodio, ma nel loro insieme, nel corso di settimane o mesi. Se un cambiamento avverrà, sarà graduale, discontinuo e difficilmente percepibile giorno per giorno: sarà il registro, più della memoria, a renderne visibile l'evoluzione.

2 Che cosa aggiunge questo metodo

Perché proporre un approccio diverso da quelli già esistenti? Questo metodo non nasce in contrapposizione alle psicoterapie disponibili, molte delle quali hanno una documentata efficacia clinica, né pretende di sostituirle. La sua ambizione è più limitata: proporre un diverso punto di osservazione su uno specifico aspetto del funzionamento psicologico.

Un diverso bersaglio dell'intervento

Molti metodi insegnano a riconoscere pensieri, emozioni o comportamenti problematici e a modificarli. Il metodo qui proposto sposta l'attenzione su un livello precedente: l'ipotesi è che, prima ancora della comparsa di un pensiero cosciente, il supervisore sociale elabori continuamente previsioni sui possibili giudizi degli altri, capaci di generare emozioni e influenzare il comportamento anche quando non raggiungono la consapevolezza.

L'obiettivo non è quindi intervenire direttamente sul contenuto dei pensieri, ma riconoscere il processo che li precede e, progressivamente, ricalibrarne le previsioni attraverso l'esperienza. Di fronte al disagio in una situazione sociale, la domanda caratteristica del metodo non è «che cosa penso?», ma: **quale giudizio sto inconsciamente prevedendo che gli altri formuleranno su di me?**

Una ricalibrazione, non una soppressione

Il metodo non presuppone che il supervisore sociale funzioni male e debba essere inibito. Al contrario: questo meccanismo svolge una funzione adattiva importante, anticipare le conseguenze sociali delle proprie azioni. Come ogni sistema di previsione, però, può risultare più o meno ben calibrato rispetto alle esperienze realmente vissute. L'obiettivo non è eliminarlo, ignorarlo o contraddirlo sistematicamente, ma favorire una ricalibrazione graduale delle sue previsioni attraverso il confronto con l'esperienza.

Un metodo compatibile con altri approcci

Gli esercizi possono essere usati autonomamente o affiancare altri percorsi, inclusa una psicoterapia, purché non sostituiscano cure professionali necessarie. Il metodo non richiede di adottare una particolare teoria della personalità: basta accettare, come ipotesi di lavoro, che il comportamento sociale possa essere influenzato da previsioni automatiche e inconsce riguardo al giudizio degli altri.

3 I principi operativi

I principi che seguono non servono a dimostrare la teoria dei saggi precedenti, ma a fissare un linguaggio comune e alcune regole di lavoro valide per tutti gli esercizi.

Il supervisore sociale lavora continuamente

Il metodo parte dall'ipotesi che il supervisore sociale sia costantemente attivo a livello inconscio: anche quando non ne siamo consapevoli, elabora previsioni sui possibili giudizi degli altri e le utilizza per orientare il comportamento attraverso emozioni, motivazioni e altre risposte automatiche. Gli esercizi non servono a «far comparire» il supervisore sociale, ma a renderne progressivamente osservabile l'attività.

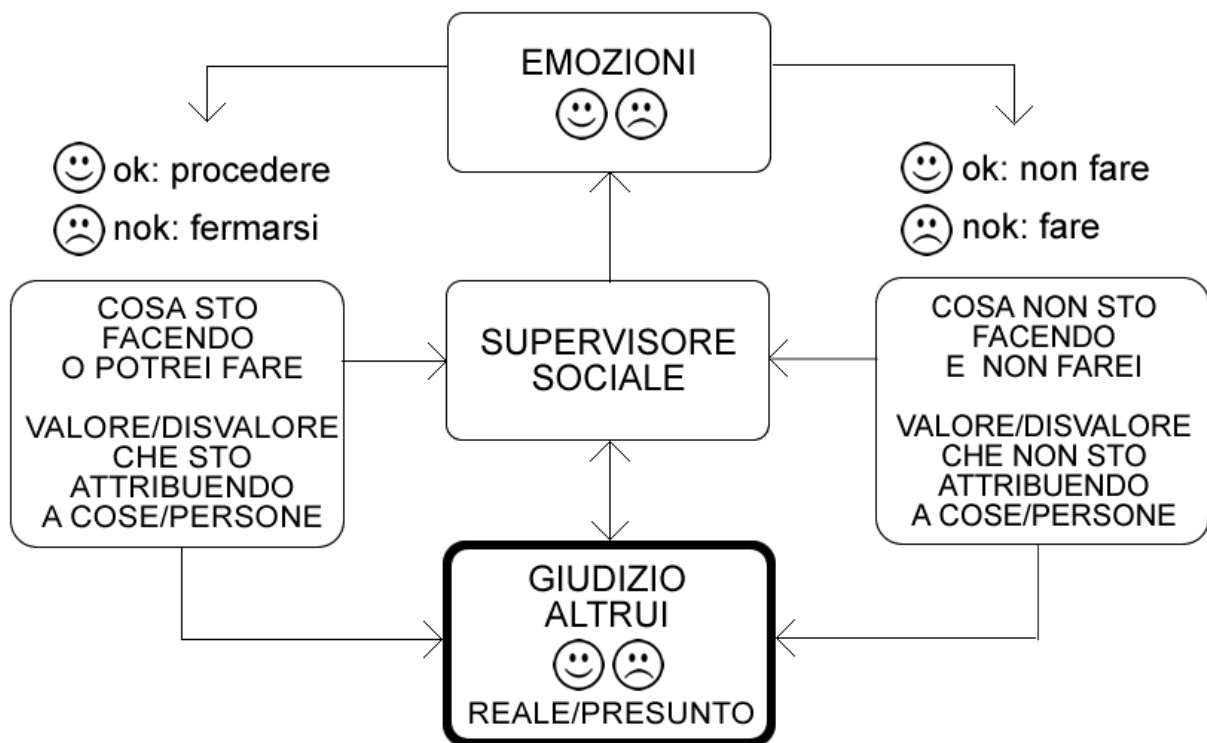


Figura 1. Modello dell'autogoverno sociale

Le previsioni non sono fatti

Il principio più importante del metodo è distinguere una previsione da un fatto: le ipotesi che il supervisore sociale formula su ciò che gli altri potrebbero pensare, provare o fare non costituiscono ancora una conoscenza, e molte non sono verificabili direttamente. Il tema è sviluppato nel capitolo *Che cosa si può verificare e che cosa no*.

L'attenzione precede la ricalibrazione

Il metodo non chiede di modificare subito il proprio modo di pensare: chiede prima di imparare a osservare. La ricalibrazione richiede che la previsione automatica venga riconosciuta e resa esplicita. In caso contrario non si interviene sulla previsione realmente prodotta dal supervisore sociale, ma ci si limita a contrapporre un pensiero cosciente a un altro — una rassicurazione a un timore — mentre il meccanismo continua a generare la previsione originaria.

L'esperienza conta più delle convinzioni

Una previsione non si modifica perché qualcuno dimostra razionalmente che è errata. Può ricalibrarsi quando esperienze realistiche, ripetute nel tempo, producono nuovi apprendimenti automatici che sostituiscono gradualmente i precedenti. Per questo gli esercizi privilegiano l'esperienza rispetto alle spiegazioni, e per questo la ricalibrazione è necessariamente graduale: anche quando una previsione si rivela ripetutamente inesatta, il supervisore sociale può continuare a formularla a lungo, senza che ciò indichi un fallimento del metodo.

Un atteggiamento di curiosità

L'atteggiamento più utile è la curiosità. Ogni previsione — accurata o meno — è un'informazione sul modo in cui il supervisore sociale costruisce le proprie anticipazioni. L'obiettivo non è giudicarlo, ma comprenderne il funzionamento.

4 Che cosa si può verificare e che cosa no

Uno dei principali obiettivi del metodo è imparare a distinguere ciò che può essere osservato da ciò che può soltanto essere inferito. La distinzione sembra ovvia, ma nella vita quotidiana trattiamo spesso le nostre inferenze come osservazioni: quando il supervisore sociale prevede un giudizio negativo, è facile avere l'impressione di sapere che cosa gli altri stiano realmente pensando, mentre ciò che possediamo è soltanto una previsione.

Fatti osservabili e inferenze

Sono osservabili gli eventi che possono essere direttamente percepiti o documentati: una persona pronuncia una frase, sorride, interrompe una conversazione, non risponde a un messaggio, rifiuta un invito. Questi eventi possono essere descritti senza attribuire loro un significato: dire che una persona ha sorriso è un'osservazione; dire che ha sorriso perché ci apprezza è già un'interpretazione.

Ogni volta che attribuiamo intenzioni, emozioni, pensieri o giudizi a un'altra persona compiamo un'inferenza. Le inferenze sono inevitabili — gran parte della vita sociale sarebbe impossibile senza di esse — e il problema non è inferire, ma dimenticare che si tratta di inferenze:

- «Mi ha salutato rapidamente.» → osservazione;
- «Era infastidito da me.» → inferenza;
- «Pensa che io sia incompetente.» → inferenza;
- «Non mi inviterà più.» → previsione.

Nel linguaggio quotidiano passiamo dall'una all'altra senza accorgercene. Il metodo richiede di mantenerle distinte.

Il giudizio espresso e il giudizio presunto

Quando una persona esprime esplicitamente un'opinione sul nostro conto disponiamo di un dato osservabile — anche se quel giudizio può essere incompleto, ironico, reticente o falso: il giudizio espresso non coincide necessariamente con il giudizio pensato. Il giudizio presunto è un'altra cosa ancora: è il giudizio che il supervisore sociale prevede, indipendentemente dal fatto che venga mai espresso. Confondere le due situazioni significa attribuire alla propria previsione il valore di un fatto osservato.

L'incertezza non è un errore

Non possiamo quasi mai sapere con certezza che cosa gli altri pensino, e il supervisore sociale svolge anche la funzione di ridurre questa incertezza formulando rapidamente una previsione. Il problema nasce quando la previsione viene scambiata per conoscenza. Il metodo non promette di eliminare l'incertezza: propone di imparare a riconoscerla e a conviverci, senza riempirla automaticamente di conclusioni non verificabili.

Quando è possibile verificare una previsione

Talvolta una previsione può essere confrontata con ciò che accade: se il supervisore sociale prevede che un invito verrà rifiutato, l'esito osservabile fornisce un elemento di conferma o di smentita. Ma anche allora la verifica resta parziale: un comportamento può confermare una previsione senza che il motivo sia quello immaginato. Per questo il metodo invita alla prudenza, evitando le conferme premature quanto le smentite premature.

La disciplina che ne deriva è semplice: descrivere prima ciò che è stato osservato, e soltanto dopo formulare eventuali interpretazioni. Con il tempo questa sequenza diventa un'abitudine che rende più facile accorgersi di quando il supervisore sociale sta trasformando una possibilità in una certezza.

5 Riconoscere il giudizio presunto

Il primo obiettivo del metodo è imparare a riconoscere quando il supervisore sociale è entrato in funzione. Non è sempre facile: il supervisore lavora fuori dalla coscienza e le sue previsioni vengono spesso vissute come parte della realtà, non come ipotesi. Nella maggior parte dei casi non ci accorgiamo della previsione, ma delle emozioni che essa suscita: ansia, imbarazzo, vergogna, senso di colpa, paura del rifiuto, bisogno di giustificarsi. Per questo il primo allenamento non consiste nel modificare le previsioni, ma nel renderle visibili.

Primo esercizio: fermarsi

Quando durante la giornata compare un'emozione sociale — anche lieve: un imbarazzo, un disagio, il desiderio improvviso di evitare una situazione — interrompere per qualche secondo ciò che si sta facendo. L'obiettivo non è analizzare l'emozione, ma usarla come segnale: molto spesso indica che il supervisore sociale ha appena formulato una previsione.

Secondo esercizio: completare la frase

Riconosciuta l'emozione, completare mentalmente una frase semplice: **«In questo momento il mio supervisore sociale prevede che...»** — «...penseranno che non sono preparato», «...si accorgeranno che sono in difficoltà». La formulazione può apparire artificiale, ma trasforma una previsione implicita in una frase esplicita; con la pratica diventa naturale.

Terzo esercizio: distinguere la previsione dai fatti

Formulata la previsione, chiedersi: **quali fatti le hanno dato origine?** «Due persone hanno smesso di parlare quando mi sono avvicinato» è un fatto osservabile; «stavano parlando di me» è un'inferenza. Scrivere entrambe le frasi nel registro aiuta a mantenerle distinte.

Quarto esercizio: non correggere

La tentazione più frequente è cercare subito una spiegazione alternativa. In questa fase il metodo suggerisce di non farlo: non convincersi che il supervisore abbia torto, né che abbia ragione, ma limitarsi a registrare la previsione. Molte persone trovano questo esercizio sorprendentemente difficile: siamo abituati a discutere con i nostri pensieri, non a osservarli.

Quando il supervisore sociale non si trova

Può capitare di non individuare alcuna previsione. È un risultato normale: non significa che il supervisore sia assente, ma che la previsione non è ancora accessibile alla coscienza. Meglio interrompere l'esercizio e riprenderlo in un'altra occasione: forzare una risposta produce spiegazioni costruite a posteriori.

Segnali utili

Alcuni segnali ricorrenti suggeriscono l'attivazione del supervisore sociale anche quando la previsione resta implicita:

- il desiderio improvviso di tacere;
- l'impulso a giustificarsi;

- la difficoltà a esprimere un'opinione;
- il bisogno di controllare ripetutamente ciò che si è detto o scritto;
- l'evitamento di una situazione sociale;
- la sensazione di dover apparire perfetti;
- la perdita improvvisa di motivazione verso un'attività che poco prima suscitava interesse.

Questi segnali non dimostrano che il supervisore sia attivo: sono indizi che rendono utile fermarsi a osservare. Ogni persona riconoscerà segnali diversi; annotare nel registro quelli più ricorrenti li trasforma, col tempo, in una guida personale.

Finché la previsione rimane implicita, nessun lavoro successivo è possibile. Quando diventa osservabile, si può passare alla fase seguente: comprenderne l'origine.

6 Il reverse engineering del giudizio presunto

Riconosciuta la previsione, il passo successivo è cercare di comprenderne l'origine. Nell'ingegneria, il *reverse engineering* ricostruisce il funzionamento di un sistema partendo dal risultato; qui il risultato è la previsione del supervisore sociale, e il compito è ricostruire — per ipotesi plausibili, non per certezze — il percorso che può averla generata.

Primo esercizio: da dove nasce questa previsione?

Chiedersi: **quali elementi possono aver portato il supervisore sociale a formularla?** Annotare tutte le possibilità. Di fronte a «penseranno che non sono competente»: ho commesso un errore poco fa; conosco poco l'argomento; in passato sono stato criticato in situazioni simili; oggi mi sento insicuro. Lo scopo non è stabilire quale ipotesi sia corretta, ma rendere visibili gli elementi utilizzati dal supervisore.

Secondo esercizio: distinguere presente e passato

Per ogni elemento, chiedersi: **appartiene alla situazione attuale o deriva da esperienze precedenti?** La distinzione mostra quanto il supervisore stia reagendo ai fatti presenti e quanto stia generalizzando apprendimenti accumulati nel tempo.

Terzo esercizio: distinguere dati e interpretazioni

«Ho dimenticato un nome» è un dato; «per questo penseranno che sono incompetente» è un'interpretazione. Mantenere separate le due categorie: spesso ci si accorge che una stessa previsione nasce da pochi dati osservabili e da numerose inferenze.

Quarto esercizio: cercare gli elementi mancanti

Ogni previsione valorizza alcune informazioni e ne trascura altre. Chiedersi: **che cosa il supervisore potrebbe non avere considerato?** La persona potrebbe essere distratta per altri motivi; nessuno potrebbe avere notato l'errore. Non si tratta ancora di costruire scenari alternativi, ma di verificare se la previsione abbia utilizzato tutte le informazioni disponibili o soltanto una parte.

Quinto esercizio: valutare la solidità della previsione

Alla fine, osservare l'intera ricostruzione: su quanti fatti osservabili si basa la previsione? Quante inferenze contiene? Quanto sono sicuro della ricostruzione stessa? Non serve un punteggio: basta prendere coscienza del grado di incertezza. Anche il reverse engineering produce ipotesi.

Un esempio completo

Una collega, dopo una riunione, esce rapidamente senza salutare. Il supervisore sociale prevede: «è infastidita da me».

Fatti osservati: è uscita rapidamente; non mi ha salutato.

Elementi plausibilmente utilizzati dal supervisore: in passato persone infastidite si sono comportate così; in riunione ho espresso un'opinione diversa dalla sua.

Inferenze: il suo comportamento dipende da ciò che ho detto; ha formulato un giudizio negativo su di me.

Elementi trascurati: poteva avere fretta; poteva essere preoccupata per altro; poteva non avermi visto.

La ricostruzione non dimostra che la previsione sia giusta o sbagliata: rende trasparente il processo che può averla prodotta. Una previsione implicita è difficile da modificare; una previsione di cui si intravede il processo di costruzione diventa invece un oggetto di osservazione.

7 Dalla previsione automatica agli scenari alternativi

Il passo successivo è ampliare il numero delle ipotesi considerate. Non significa sostituire una previsione negativa con una positiva: significa riconoscere che una stessa situazione è compatibile con spiegazioni diverse, evitando che la prima previsione del supervisore venga vissuta come l'unica possibile.

Primo esercizio: almeno tre scenari

Costruire almeno tre spiegazioni possibili della situazione. Una può coincidere con la previsione originaria; le altre devono essere realistiche, non rassicuranti né catastrofiche: semplicemente plausibili. Una persona legge un messaggio e non risponde: «è infastidita da ciò che ho scritto», ma anche «non ha ancora avuto tempo», «vuole riflettere prima di rispondere», «si è dimenticata». Lo scopo non è stabilire quale scenario sia corretto: è impedire che uno solo occupi tutto lo spazio mentale.

Secondo esercizio: attribuire probabilità

Attribuire a ciascuno scenario una probabilità approssimativa: quale mi sembra più probabile? Quale meno? Quanto sono sicuro? Molte persone si accorgono di attribuire probabilità molto elevate alla previsione del supervisore: l'esercizio rende esplicita questa tendenza. È utile anche sorvegliare il linguaggio: dire «è possibile che...» o «è probabile che...» invece di «sicuramente...» mantiene visibile il grado di incertezza.

Terzo esercizio: osservare la rigidità

Chiedersi infine: **quale reazione provo verso le ipotesi diverse dalla previsione iniziale?** Alcune persone le trovano subito plausibili; altre le percepiscono come artificiali. Anche questa reazione è un'informazione: non riguarda la correttezza degli scenari, ma la rigidità con cui il supervisore difende la propria previsione.

Può accadere che la previsione iniziale continui a sembrare la più convincente: non è un fallimento. Lo scopo dell'esercizio non è cambiare subito opinione, ma prendere atto di come il supervisore distribuisce le probabilità. Quando una previsione smette di apparire inevitabile e diventa una tra le ipotesi compatibili con la situazione, diventa possibile confrontarla con ciò che accadrà realmente: è questo confronto il passaggio decisivo del metodo.

8 Esperimenti comportamentali e ricalibrazione del supervisore

Fin qui il lavoro si è svolto sul piano dell'osservazione; ora il metodo introduce il confronto con l'esperienza. Un esperimento comportamentale consiste nell'affrontare una situazione reale osservando ciò che accade. Non serve a mettersi alla prova né a dimostrare coraggio: serve a raccogliere dati.

Prima: formulare la previsione

Prima di una situazione sociale significativa, annotare nel registro la previsione del supervisore, gli scenari alternativi considerati e quello che appare più probabile. L'annotazione va fatta **prima** dell'esperienza: dopo, sarà facile modificare inconsapevolmente il ricordo della previsione originaria.

Durante: vivere la situazione

Durante l'esperimento l'attenzione deve restare sulla situazione, non sul metodo: l'obiettivo è vivere normalmente l'esperienza. L'osservazione dettagliata viene dopo.

Dopo: descrivere i fatti e confrontarli con la previsione

Terminata la situazione, annotare prima i soli fatti osservabili: che cosa è stato detto, quali comportamenti sono comparsi, che cosa è realmente accaduto. Solo dopo confrontarli con la previsione iniziale: quali aspetti hanno trovato conferma? Quali no? È emerso qualcosa di imprevisto? In molti casi il risultato non sarà né una conferma né una smentita completa: la situazione conterrà elementi compatibili con più scenari, e anche questo è un dato importante.

L'ultima annotazione riguarda ciò che l'esperienza rende disponibile: non «che cosa dovrei pensare?», ma «quali nuove informazioni ho raccolto?». Anche quando nessuna convinzione cambia subito, l'accumulo di osservazioni è il materiale sul quale la ricalibrazione potrà avvenire.

Conferme e limiti degli esperimenti

Se la previsione si rivela corretta, non è un fallimento del metodo: il supervisore sociale non produce soltanto errori, e anche le conferme aiutano a capire in quali situazioni le sue previsioni sono affidabili e in quali meno.

Non tutte le previsioni, infine, possono essere verificate: talvolta manca l'occasione, talvolta la verifica sarebbe inopportuna. Il metodo non chiede di creare artificialmente situazioni difficili: invita a usare come occasioni di apprendimento le normali esperienze quotidiane. La ricalibrazione non nasce dalla sola riflessione, ma dall'incontro ripetuto tra le previsioni e ciò che l'esperienza rende osservabile.

9 Mantenere viva l'attenzione

Nei primi giorni gli esercizi sembrano facili da ricordare e le previsioni facili da riconoscere; dopo qualche tempo gli esercizi diventano automatici, l'attenzione si affievolisce, le annotazioni si ripetono. È l'**assuefazione dell'attenzione**: ciò che si ripete sempre uguale richiede sempre meno attenzione cosciente. L'automatizzazione è utile in molte attività, ma qui è un ostacolo: l'esercizio continua a essere eseguito e smette di produrre osservazioni nuove.

Variare l'osservazione

Per contrastare l'assuefazione non serve aumentare la difficoltà degli esercizi: spesso basta cambiare il punto di osservazione. Una settimana concentrarsi sulle previsioni, la successiva sui segnali corporei che le precedono, poi sulle situazioni che le fanno comparire più spesso. È utile anche variare i contesti: conversazioni individuali, gruppi, riunioni, telefonate, messaggi scritti, persone conosciute e poco conosciute. Ogni contesto mette in evidenza aspetti diversi del funzionamento del supervisore sociale.

Pause, riletture, promemoria

Talvolta la soluzione migliore è sospendere il lavoro per qualche giorno: una pausa non è un fallimento e permette all'attenzione di recuperare spontaneità. Un altro strumento è la riletture del registro dopo alcune settimane: fa emergere regolarità che la memoria non conserva — situazioni ricorrenti, previsioni che si ripetono, cambiamenti gradualmente, aspetti stabili. Anche la riletture è un esercizio di attenzione, rivolta non al singolo episodio ma all'evoluzione del proprio modo di prevedere il giudizio altrui.

Possono aiutare anche semplici promemoria — una parola su un foglietto, un'immagine, un allarme sul telefono — che non sostituiscono l'osservazione ma ne favoriscono la comparsa.

L'eventuale supporto dell'intelligenza artificiale

Alcune persone possono trovare utile un sistema di intelligenza artificiale come supporto agli esercizi: per trasformare annotazioni sintetiche in un registro ordinato, individuare ricorrenze, formulare domande utili al reverse engineering, ricordare la distinzione tra fatti e inferenze, suggerire scenari alternativi. L'intelligenza artificiale non può osservare il supervisore sociale: può soltanto aiutare a organizzare e analizzare le informazioni raccolte. La responsabilità dell'osservazione e dell'interpretazione resta della persona.

L'attenzione è la principale risorsa del metodo: contrastare l'assuefazione non significa impegnarsi di più, ma continuare a osservare con interesse autentico, evitando che gli esercizi diventino una routine.

10 Gli errori dell'autoterapia

Nessun metodo è immune da errori di applicazione. Conoscerne i più frequenti non serve a evitarli del tutto, ma a riconoscerli quando si presentano e a correggere il proprio modo di lavorare.

Cercare conferme invece di osservare. L'errore più comune: cercare continuamente prove che il supervisore abbia ragione, o con la stessa insistenza prove che abbia torto. In entrambi i casi l'osservazione viene guidata da una conclusione già raggiunta.

Confondere fatti e interpretazioni. Quando questa distinzione si perde, diventa impossibile valutare la qualità delle proprie previsioni. Se accade, rileggere *Che cosa si può verificare e che cosa no*.

Voler cambiare troppo presto. Appena riconosciuta una previsione, molti cercano subito di sostituirla con una diversa. Ma una previsione non ancora osservata con sufficiente attenzione difficilmente può essere ricalibrata.

Cercare spiegazioni perfette. Il reverse engineering produce ipotesi, non ricostruzioni certe: voler individuare la causa esatta di ogni previsione porta a spiegazioni sempre più elaborate, non più attendibili.

Costruire scenari poco plausibili. Gli scenari alternativi devono essere compatibili con le informazioni disponibili: uno scenario troppo ottimistico è inutile quanto uno catastrofico.

Attribuire troppo peso a un singolo episodio. Una sola esperienza raramente modifica un apprendimento costruito in anni: che un esperimento sembri confermare o smentire una previsione, è prudente evitare conclusioni definitive. Per la stessa ragione è irrealistico aspettarsi risultati immediati e valutare il metodo dopo pochi giorni di pratica.

Trasformare il registro in un diario. Quando il registro diventa un racconto delle giornate, perde gran parte della sua utilità: le annotazioni devono restare essenziali e orientate al metodo.

Praticare in modo meccanico. Se gli esercizi diventano una routine e le osservazioni si ripetono, rileggere *Mantenere viva l'attenzione*.

Dimenticare i limiti del metodo. Se il disagio aumenta, la ruminazione si intensifica o l'evitamento cresce, sospendere il lavoro e consultare *Quando il metodo non basta*.

Commettere questi errori non significa usare male il metodo: fanno parte del processo di apprendimento, e riconoscerli è già un'informazione utile. L'obiettivo dell'autoterapia non è lavorare in modo perfetto, ma sviluppare una capacità crescente di osservare criticamente il proprio modo di osservare.

11 Programma progressivo di allenamento

Non esiste un percorso valido per tutti: questo capitolo offre una traccia orientativa, non una sequenza rigida di tappe.

Prima fase: riconoscere ed esplicitare. Accorgersi che il supervisore sociale ha formulato una previsione, formularla in una frase esplicita, distinguerla dai fatti osservabili. Basta una certa regolarità, non la costanza assoluta.

Seconda fase: ricostruire. Concentrarsi sul reverse engineering: distinguere osservazioni e interpretazioni, riconoscere il ruolo delle esperienze passate, accettare che la ricostruzione resti parziale.

Terza fase: ampliare. Lavorare sugli scenari alternativi, finché diventa naturale considerare ogni ipotesi una possibilità, non una certezza.

Quarta fase: confrontare. Dedicare maggiore attenzione agli esperimenti comportamentali, privilegiando la qualità delle informazioni raccolte rispetto al successo del singolo esperimento.

Quinta fase: consolidare. Con il tempo gli esercizi si integrano: riconoscere, distinguere, ricostruire, considerare alternative, osservare e annotare diventano parti di un unico processo di osservazione.

Quando rallentare

Se gli esercizi diventano meccanici, se il disagio aumenta o se il registro si fa ripetitivo, è utile tornare temporaneamente a una fase precedente o sospendere per qualche giorno. Il percorso non è lineare: se diventa difficile distinguere fatti e inferenze, rileggere *Che cosa si può verificare e che cosa no*; se le previsioni sfuggono, *Riconoscere il giudizio presunto*; se gli esercizi perdono efficacia, *Mantenere viva l'attenzione*; se emergono dubbi sull'applicazione, *Gli errori dell'autoterapia*. Questi ritorni non sono regressioni: fanno parte del normale processo di apprendimento.

Un metodo aperto

Non esiste un punto in cui il supervisore sociale possa dirsi definitivamente ricalibrato: relazioni, ambienti e ruoli cambiano nel corso della vita, e con essi le sue previsioni. Il metodo non è un programma con una conclusione, ma uno strumento da riprendere quando le circostanze rendono utile osservare con più attenzione il proprio funzionamento psicologico.

12 Quando il metodo non basta

Il metodo nasce per aiutare a osservare e ricalibrare le previsioni del proprio supervisore sociale, non per affrontare ogni forma di sofferenza psicologica. Riconoscerne i limiti non significa sminuirlo: significa utilizzarlo per ciò che può ragionevolmente offrire.

Quando interrompere gli esercizi

È opportuno sospendere il lavoro quando gli esercizi producono effetti diversi da quelli attesi, in particolare se:

- il disagio aumenta progressivamente nel tempo;
- la ruminazione diventa più intensa o più frequente;
- l'attenzione si concentra sempre più sui propri stati interni, rendendo difficile partecipare alla vita quotidiana;
- le situazioni sociali vengono evitate con crescente frequenza;
- il registro documenta un peggioramento costante anziché una maggiore comprensione.

In queste circostanze, interrompere temporaneamente gli esercizi e osservare se il disagio si riduce.

Quando rivolgersi a un professionista

L'autoterapia non sostituisce una valutazione clinica. Se il disagio è intenso, persistente o interferisce con la vita personale, lavorativa o relazionale — o se sono presenti stati depressivi clinicamente significativi, gravi disturbi d'ansia, pensieri ossessivi, marcato ritiro sociale o altre condizioni che richiedono un intervento professionale — è opportuno rivolgersi a uno psicologo o a uno psicoterapeuta qualificato. Chiedere aiuto non rappresenta un fallimento del metodo: rappresenta un uso appropriato dei suoi limiti.

In alcuni casi il metodo può affiancare una psicoterapia: il registro e gli esercizi di osservazione possono offrire materiale utile da discutere con il terapeuta. L'opportunità di questo utilizzo va però valutata insieme al professionista che segue la persona.

Accettare che non tutto sia modificabile

Una parte della sofferenza psicologica deriva da previsioni poco accurate; un'altra nasce da condizioni reali. Talvolta il supervisore sociale prevede correttamente un giudizio negativo; talvolta una relazione è davvero conflittuale. In questi casi il compito del metodo non è trasformare una realtà spiacevole in una rassicurante, ma aiutare a distinguere ciò che dipende dalle proprie previsioni da ciò che appartiene alla situazione: la distinzione non elimina la sofferenza, ma evita che vi si aggiungano previsioni ingiustificatamente rigide o generalizzate.

Quando il metodo ha raggiunto il proprio scopo

Non è necessario che le previsioni diventino sempre corrette, né che il disagio scompaia. È sufficiente che le previsioni vengano riconosciute come tali, confrontate con l'esperienza e ricalibrate quando l'esperienza lo suggerisce. Da quel momento gli esercizi possono diventare sempre meno frequenti: il metodo non è pensato come una pratica permanente, ma come una capacità che, con il tempo, possa essere utilizzata spontaneamente quando le circostanze lo rendano utile.

Conclusioni

Questo saggio propone un metodo di autoterapia fondato su un'ipotesi semplice: il supervisore sociale elabora continuamente previsioni sui possibili giudizi degli altri, e tali previsioni possono, almeno in parte, diventare oggetto dell'attenzione cosciente.

L'obiettivo non è eliminare questo meccanismo, che svolge una funzione essenziale nella vita relazionale, ma favorirne la progressiva ricalibrazione: distinguere le previsioni dai fatti osservabili e confrontarle con l'esperienza. Alcune previsioni si riveleranno corrette, altre parzialmente corrette, altre poco aderenti alla realtà: il valore del metodo non dipende dall'esito del singolo esercizio, ma dall'accumulo di osservazioni che rendono il supervisore sociale progressivamente più sensibile all'esperienza.

Il saggio non pretende di dimostrare la teoria dalla quale deriva: la conferma o la smentita delle sue ipotesi richiedono studi sistematici e ricerche empiriche, non la sola esperienza individuale. Il metodo va considerato una proposta aperta, che potrà essere modificata, ampliata o corretta alla luce dell'esperienza di chi lo utilizzerà e di eventuali future verifiche scientifiche. Il giudizio presunto ne è inoltre soltanto il primo ambito di applicazione: se la struttura degli esercizi si dimostrerà utile, la stessa metodologia potrà in futuro essere estesa ad altri processi di autogoverno.

Se il lettore, al termine del percorso, avrà acquisito una maggiore capacità di riconoscere le proprie previsioni, di distinguerle dall'osservabile e di lasciarle evolvere con l'esperienza, il metodo avrà raggiunto il suo scopo: non eliminare l'incertezza che accompagna ogni relazione umana, ma imparare a convivere con maggiore consapevolezza. È questo il significato della ricalibrazione del supervisore sociale: non cambiare chi siamo, ma permettere ai nostri meccanismi di previsione di continuare ad apprendere per tutta la vita.

Riferimenti bibliografici

Il metodo proposto in questo saggio si basa sulle ipotesi teoriche sviluppate nei seguenti lavori dell'autore, che ne costituiscono il fondamento:

- *Autogoverno sociale* — https://cancellieri.org/doc/Autogoverno_sociale.pdf;
- *Il giudizio presunto* — https://cancellieri.org/doc/Giudizio_presunto.pdf;
- *Autoterapia come gestione dell'attenzione* — https://cancellieri.org/doc/Autoterapia_e_attenzione.pdf.

Le opere seguenti rappresentano alcuni dei principali riferimenti scientifici e filosofici che hanno contribuito, direttamente o indirettamente, alla costruzione del modello.

Autogoverno, apprendimento e previsione

- Anderson, J. R., *Learning and Memory: An Integrated Approach*, Wiley;
- Friston, K., *The free-energy principle: a unified brain theory?*, Nature Reviews Neuroscience;
- Kahneman, D., *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux;
- Miller, G. A., Galanter, E., Pribram, K. H., *Plans and the Structure of Behavior*, Holt.

Psicologia cognitiva e metacognizione

- Beck, A. T., *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, Penguin;
- Flavell, J. H., *Metacognition and Cognitive Monitoring*, American Psychologist;
- Neisser, U., *Cognitive Psychology*, Appleton-Century-Crofts.

Psicologia sociale

- Festinger, L., *A Theory of Cognitive Dissonance*, Stanford University Press;
- Goffman, E., *The Presentation of Self in Everyday Life*, Anchor Books;
- Heider, F., *The Psychology of Interpersonal Relations*, Wiley;
- Jones, E. E., Davis, K. E., *From Acts to Dispositions*, in *Advances in Experimental Social Psychology*.

Comunicazione e relazioni

- Bateson, G., *Steps to an Ecology of Mind*, Chandler;
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., Jackson, D. D., *Pragmatics of Human Communication*, Norton;
- Schulz von Thun, F., *Miteinander reden*, Rowohlt.

Neuroscienze

- Damasio, A., *Descartes' Error*, Putnam;
- LeDoux, J., *The Emotional Brain*, Simon & Schuster.

Complessità e sistemi

- Morin, E., *La Méthode*, Éditions du Seuil;

- Simon, H. A., *The Sciences of the Artificial*, MIT Press.

Filosofia della conoscenza

- Bateson, G., *Mind and Nature*, Dutton;
- Korzybski, A., *Science and Sanity*, Institute of General Semantics;
- Popper, K. R., *Conjectures and Refutations*, Routledge.

Nota finale

Questo saggio non deriva direttamente da nessuna delle opere qui citate. I riferimenti bibliografici hanno la funzione di collocare il modello teorico entro un più ampio panorama di studi sulla cognizione, sull'apprendimento, sulla psicologia sociale e sulla filosofia della conoscenza. Le eventuali analogie con modelli già esistenti non implicano identità teorica; allo stesso modo, gli elementi originali della proposta dovranno essere valutati criticamente e, se possibile, sottoposti a future verifiche empiriche.

Appendice. Scheda sintetica del metodo

Questa scheda riassume il metodo per la consultazione rapida. Non sostituisce i capitoli, che ne definiscono condizioni, limiti ed errori da evitare.

I cinque passi

- 1. Riconoscere ed esplicitare** (*capitolo 5*). Un'emozione sociale — imbarazzo, ansia, vergogna, desiderio improvviso di evitare — segnala che il supervisore sociale ha formulato una previsione. Fermarsi, e completare la frase: «In questo momento il mio supervisore sociale prevede che...». Non correggere ancora: solo registrare.
- 2. Ricostruire** (*capitolo 6*). Da dove nasce la previsione? Distinguere i fatti osservati dalle inferenze, il presente dalle esperienze passate; cercare gli elementi trascurati.
- 3. Ampliare** (*capitolo 7*). Formulare almeno tre scenari plausibili — né rassicuranti né catastrofici — e attribuire a ciascuno una probabilità approssimativa.
- 4. Confrontare** (*capitolo 8*). Quando la previsione riguarda una situazione ancora da vivere, lasciarla annotata nel registro così com'è: servirà da termine di confronto, perché dopo l'esperienza è facile ritoccare inconsapevolmente il ricordo di ciò che si era previsto. Vissuta la situazione, descrivere i soli fatti osservabili e confrontarli con l'annotazione: che cosa è stato confermato, che cosa no, che cosa era impreveduto. Se la previsione non è verificabile, prenderne atto senza forzare conclusioni (*capitolo 4*).
- 5. Consolidare** (*capitolo 11*). Con la pratica i quattro passi precedenti si integrano in un unico gesto di osservazione; il registro, riletto periodicamente, documenta l'evoluzione.

Il registro personale

Ogni annotazione, sintetica, riguarda quattro elementi: la **situazione**; la **previsione** del supervisore sociale; ciò che è stato **osservato**; le **riflessioni** successive, incluso il livello di disagio.

Promemoria essenziali

- una previsione è un'ipotesi, non un fatto;
- il giudizio espresso non coincide necessariamente con il giudizio pensato, e molti giudizi non sono verificabili: distinguere sempre osservazioni e inferenze;
- non correggere una previsione prima di averla osservata;
- se le annotazioni diventano ripetitive, variare gli esercizi (*capitolo 9*);
- se il disagio cresce nel tempo, sospendere e consultare il capitolo 12.