

Gabriella
d'Albertas



Il quaderno delle convinzioni

*Riconoscere ciò che credi
senza saperlo*

CONVINZIONI.IT

Un quaderno, non un libro

Questo quaderno non si legge una volta sola. Si tiene accanto, e si riapre ogni volta che la vita ci riporta nello stesso punto.

Ci sono situazioni che ci lasciano addosso un'emozione più grande di quanto sembrerebbe giusto. Una frase detta di passaggio che ci ferisce per giorni. Un'occasione che lasciamo andare senza capire perché. Una dinamica che si ripete, con persone diverse, sempre allo stesso modo. In quei momenti, quasi sempre, è all'opera una convinzione che non sappiamo di avere.

Queste pagine sono pensate per aiutarti a vederla. Non per giudicarla, né per combatterla: per riconoscerla. Perché una convinzione riconosciuta non ha più lo stesso potere su di noi.

Come usarlo

- Leggi con calma le prime tre parti. Spiegano che cosa sono le convinzioni, dove si nascondono e come risalire fino a loro.
- Nella quarta parte trovi sei esempi, uno per ciascuna area della vita. Servono a vedere il percorso applicato a situazioni concrete.
- Nella quinta parte ci sono le schede. Stampale e usale ogni volta che un'emozione si fa sentire con forza: è lì che il lavoro diventa tuo.
- Non cercare di trovare tutto subito. Le convinzioni più profonde si lasciano vedere un poco alla volta, a chi le cerca con pazienza e senza giudizio.

Questo quaderno è uno strumento di consapevolezza. Non sostituisce un percorso con una persona competente, né le cure mediche quando servono: le accompagna.

Ciò che non vedi continua a guidarti

Le convinzioni sono le lenti con cui guardiamo la realtà. Il problema è che non sappiamo di portarle.

Fin dai primi anni di vita assorbiamo convinzioni che non ci appartengono. Arrivano dalla famiglia, dall'ambiente in cui cresciamo, dalla cultura e dall'epoca in cui viviamo. Nessuno ce le presenta come convinzioni: ci arrivano come verità. «Sei troppo sensibile», «I soldi non crescono sugli alberi», «Non ci si può fidare di nessuno», «Prima il dovere e poi il piacere». Le ascoltiamo quando non abbiamo ancora gli strumenti per chiederci se siano vere, e diventano il modo in cui vediamo noi stessi e il mondo.

Una volta adulti, crediamo di pensare con la nostra testa. In realtà, gran parte di ciò che pensiamo, sentiamo e scegliamo parte da quel sistema di convinzioni, per lo più inconscio. La mente conscia dimentica; l'inconscio no. È come un magazzino: ciò che vi è stato depositato resta lì finché qualcuno non va a guardare che cosa c'è, e se serve ancora.

*Il fatto che crediamo qualcosa non significa che sia vero.
Ma se lo crediamo, diventerà comunque vero per noi.*

Le convinzioni tendono a confermarsi da sole. Ci fanno notare ciò che le conferma e trascurare ciò che le smentisce. Orientano le scelte, le parole, i comportamenti, e così producono proprio le esperienze che sembrano dar loro ragione. Chi crede di non essere interessante parlerà poco di sé, e finirà per sentire di non ricevere attenzione. Chi crede che gli altri deludano sempre si terrà a distanza, e troverà nella distanza la prova della delusione.

Per questo non basta sapere, in astratto, che una convinzione è falsa. Si può sapere perfettamente, con la testa, di valere, e continuare a sentire dentro di sé il contrario. Il lavoro vero non è convincersi di qualcosa di diverso: è scoprire che cosa crediamo davvero, sotto ciò che pensiamo di credere.

I segni che rivelano una convinzione

Le convinzioni inconsce non si vedono direttamente, ma lasciano tracce. Eccone alcune:

- **Le ripetizioni.** Situazioni, relazioni, difficoltà che tornano con volti diversi e lo stesso copione.
- **Le emozioni sproporzionate.** Quando una reazione è molto più intensa di ciò che l'ha provocata, sta toccando qualcosa di antico.
- **Le parole assolute.** «Sempre», «mai», «devo», «non posso», «tutti», «nessuno». Dove la realtà ha sfumature, la convinzione ha certezze.
- **I rinvii.** Ciò che continuiamo a rimandare, spesso, custodisce una paura.
- **Ciò che criticiamo negli altri.** I limiti che vediamo con tanta chiarezza intorno a noi sono spesso i nostri.
- **Il corpo.** Una tensione che torna, una stanchezza che arriva sempre negli stessi momenti.

Dove si nascondono

Non tutte le convinzioni stanno alla stessa profondità. Alcune reggono tutte le altre, alcune ne coprono altre, alcune nascono dalla paura.

Le convinzioni di base

Ci sono convinzioni che fanno da fondamenta: forniscono presupposti su cui poi si appoggiano molte altre credenze. Finché restano attive, tendono a vanificare gran parte del lavoro che facciamo su di noi. Sono cinque, e sono così diffuse che quasi nessuno ne è esente. Accanto a ciascuna trovi la consapevolezza che può prenderne il posto.

LA CONVINZIONE

«Non sono come dovrei essere.»

«Non sono abbastanza.»

LA CONSAPEVOLEZZA

Sono quel che sono, e questo è abbastanza.

LA CONVINZIONE

«Sono così, e non posso cambiare.»

LA CONSAPEVOLEZZA

Sono in continuo divenire, e ho il potere di cambiare.

LA CONVINZIONE

«La realtà che vedo è oggettiva.»

LA CONSAPEVOLEZZA

La realtà che vedo rispecchia le mie convinzioni.

LA CONVINZIONE

«Potrò essere felice quando...»

LA CONSAPEVOLEZZA

La felicità è una scelta: scelgo di essere felice ora.

LA CONVINZIONE

«Le cose dovrebbero andare diversamente.»

LA CONSAPEVOLEZZA

Le cose vanno come devono andare, so essere flessibile.

Le convinzioni paravento

La convinzione che vediamo per prima, spesso, non è quella che crea il problema. È un paravento: ci mostra solo la parte della difficoltà che siamo disposti a guardare. Se lavoriamo solo su quella, il problema resta.

Carolina ha trent'anni e vive ancora con i genitori. Il clima in casa è pesante, e lei è convinta che il problema sia economico: «Non ho abbastanza soldi per una casa mia». Guardando meglio, emerge che potrebbe permettersi un piccolo appartamento. Ma non vuole: «Me ne andrò solo quando potrò comprare una casa definitiva». Sotto la questione del denaro c'è altro: Carolina non si sente ancora pronta ad affrontare il mondo in autonomia. Il problema economico è il paravento; la paura di crescere è ciò che sta dietro.

Quando individui una convinzione, chiediti sempre se non ne stia coprendo un'altra, meno evidente e più scomoda. Una domanda aiuta più di tutte:

Se questo problema domani sparisse, che cosa dovrei affrontare?

Le convinzioni che nascono dalla paura

Pensiamo di essere trattenuti dalla paura di non farcela. Spesso a trattenerci è una paura più profonda e meno confessabile: la paura di farcela. Desideriamo libertà, potere personale, amore, felicità, e insieme li temiamo, perché ci chiederebbero di uscire da equilibri conosciuti, anche quando sono scomodi.

- **La paura della libertà**, perché la libertà porta con sé la responsabilità delle proprie scelte.
- **La paura del potere e del denaro**, perché temiamo che ci renderebbero persone diverse da ciò che vogliamo essere.
- **La paura di amare**, perché aprirsi significa poter essere visti davvero, e poter perdere.
- **La paura di essere felici**, perché crediamo di non meritarselo, o che la gioia prima o poi si paghi.
- **La paura di cambiare**, perché ogni trasformazione ci toglie qualcosa di conosciuto.

Queste paure raramente si presentano con il loro nome. Si travestono da prudenza, da realismo, da mancanza di tempo. Riconoscerle è già un modo per non esserne più guidati.

Il percorso in quattro passi

Dall'emozione al pensiero, dal pensiero alla convinzione, dalla convinzione alla sua origine. E poi una scelta.

Le convinzioni inconsce non si trovano cercandole con la testa. Si trovano seguendo le loro tracce, e la traccia più affidabile è l'emozione. Le emozioni non dipendono da ciò che accade, ma da come interpretiamo ciò che accade: per questo ogni emozione dolorosa porta con sé, come un messaggio sigillato, la convinzione che la sostiene.

I Fermati sull'emozione

Quando un'emozione ti attraversa con forza, invece di reagire o di distrarti, fermati. Dalle un nome preciso: non «sto male», ma rabbia, vergogna, paura, tristezza, senso di colpa, delusione. Nota dove la senti nel corpo. Non devi ancora capire nulla: solo riconoscere che cosa stai provando.

2 Traducila in un pensiero

Ogni emozione dolorosa contiene un pensiero. Il tuo compito è tradurla in parole: una frase breve, in prima persona, detta senza addolcirla. Se ti arrabbi perché qualcuno ti ha mancato di rispetto, il pensiero potrebbe essere «Nessuno mi rispetta». Se ti rattristi perché una persona non ricambia il tuo interesse, «lo non piaccio». Se fatichi a raggiungere un obiettivo, «Non ne sono capace».

Non cercare la frase giusta o ragionevole. Cerca quella vera: di solito è la più semplice, la più infantile, quella che ti imbarazza un po' scrivere.

3 Scendi sotto il pensiero

Il primo pensiero che emerge è spesso un paravento. Per arrivare alla convinzione che lo regge, puoi usare tre domande.

E se fosse vero, che cosa significherebbe per me?

Rispondi, e poi fai la stessa domanda alla risposta. Continua finché arrivi a una frase che non si può più scomporre, e che senti nel corpo.

«*Il mio lavoro non viene riconosciuto.*»

E se fosse vero, che cosa significherebbe?

«*Quello che faccio non conta.*»

E se fosse vero?

«*Io non conto.*»

Di chi è questa voce?

Riprendi la frase che hai trovato in fondo alla catena, quella più semplice e più dolorosa: nell'esempio, «Io non conto». Poi chiediti quando l'hai sentita per la prima volta. Non sempre qualcuno l'ha pronunciata con quelle parole: a volte l'abbiamo dedotta da un gesto, da un silenzio, da un'attenzione che arrivava sempre per qualcun altro. Cerca il volto, la situazione, l'età in cui quella frase è diventata tua.

Non si tratta di trovare un colpevole. Si tratta di riconoscere che quella voce è arrivata da fuori, in un momento in cui non potevi metterla in discussione. E che quindi non è la verità su di te: è qualcosa che hai imparato a credere.

Da che cosa mi protegge questa convinzione?

È la domanda più scomoda, e spesso la più rivelatrice. Ogni convinzione, anche la più dolorosa, ci ha protetto da qualcosa: dal rischio, dal giudizio, dal cambiamento, dalla responsabilità. Finché quel vantaggio nascosto resta invisibile, la convinzione ha una ragione per restare.

4

Scegli una nuova consapevolezza

Una convinzione non si scioglie ripetendo il suo contrario. Se credi di non valere e ti imponi di dire «Sono una persona straordinaria», una parte di te semplicemente non ci crederà. Serve una frase che tu possa sentire vera, anche solo un poco.

Prova a dirla ad alta voce. Se senti un rifiuto, ammorbidiscila: «Sto imparando a...», «È possibile che...», «Posso cominciare a...». È meglio una consapevolezza piccola e sentita di una grande e recitata.

Poi accompagnala con un piccolo gesto coerente. Le convinzioni si sono formate attraverso esperienze, e attraverso esperienze nuove si trasformano: un gesto, anche minimo, fatto a partire dalla nuova consapevolezza, vale più di molte parole.

Sei esempi

Un esempio per ciascuna area della vita. Non per trovarvi la tua storia, ma per vedere come il percorso si muove.

AUTOSTIMA E VALORE PERSONALE

Il complimento che non si riesce a ricevere

LA SITUAZIONE	Qualcuno apprezza un tuo lavoro, e tu rispondi subito: «Ma no, è stato facile».
L'EMOZIONE	Imbarazzo, un disagio che spinge a cambiare argomento.
IL PENSIERO	«Non me lo merito.»
SOTTO IL PENSIERO	«Se lo accettassi, dovrei esserne all'altezza. E prima o poi si scoprirebbe che non lo sono.» «Valgo solo finché non sbaglio.»
DI CHI È LA VOCE	Forse di un ambiente in cui l'attenzione arrivava solo con i risultati, o in cui farsi notare era considerato presunzione.
DA CHE COSA PROTEGGE	Dal rischio di deludere: se nessuno si aspetta molto, nessuno resterà deluso.
LA CONSAPEVOLEZZA	<i>Posso ricevere ciò che mi viene dato. Il mio valore non dipende da un singolo risultato.</i>
UN GESTO	La prossima volta, rispondi soltanto «grazie», e resta in quel piccolo disagio senza riempirlo.

AMORE E RELAZIONI

Il messaggio senza risposta

LA SITUAZIONE	Una persona cara non risponde per ore. Controlli il telefono, rileggi ciò che hai scritto.
L'EMOZIONE	Ansia, poi irritazione.
IL PENSIERO	«Non sono importante per questa persona.»
SOTTO IL PENSIERO	«Se non sono importante, prima o poi resterò senza nessuno.» «Per ricevere amore bisogna essere indispensabili.»
DI CHI È LA VOCE	Forse di un affetto vissuto come incostante, da meritare ogni volta di nuovo.
DA CHE COSA PROTEGGE	Dal dolore dell'abbandono: stando all'erta, ci si illude di poterlo prevenire.
LA CONSAPEVOLEZZA	<i>Il legame esiste anche quando l'altra persona è altrove.</i>
UN GESTO	Quando senti l'impulso di scrivere ancora, aspetta, e osserva che cosa accade dentro di te mentre aspetti.

LAVORO, DENARO E SUCCESSO

Il compenso che imbarazza

LA SITUAZIONE	Devi indicare il prezzo del tuo lavoro, o chiedere un aumento, e ti ritrovi ad abbassare la cifra prima ancora che qualcuno la discuta.
L'EMOZIONE	Senso di colpa, disagio.
IL PENSIERO	«Chiedere di più è da avidi.»
SOTTO IL PENSIERO	«Chi guadagna bene non è una brava persona.» «Se ho di più, qualcuno avrà di meno.»
DI CHI È LA VOCE	Forse di una famiglia in cui il denaro era legato alla fatica, al sacrificio, o guardato con sospetto.
DA CHE COSA PROTEGGE	Dal giudizio degli altri, e dalla responsabilità di ciò che si potrebbe fare con più risorse.
LA CONSAPEVOLEZZA	<i>Il denaro è un mezzo. Posso ricevere il giusto per ciò che offro e restare fedele ai miei valori.</i>
UN GESTO	Scrivi il valore del tuo lavoro come lo descriveresti per una persona che stimi. Poi rileggilo lentamente, e lascia che quelle parole arrivino fino a te.

FAMIGLIA E RADICI

La voce che decide al posto tuo

LA SITUAZIONE	Davanti a ogni scelta importante ti chiedi che cosa ne penserebbe un genitore, anche se oggi le vostre vite sono lontane.
L'EMOZIONE	Inquietudine, un senso di colpa anticipato.
IL PENSIERO	«Se scelgo diversamente, deludo.»
SOTTO IL PENSIERO	«Se deludo, perdo il mio posto nella famiglia.»
DI CHI È LA VOCE	Di una lealtà antica verso la propria famiglia, che a volte porta a ripeterne le storie pur di non sentirsi fuori posto tra chi si ama.
DA CHE COSA PROTEGGE	Dalla solitudine di chi sceglie una strada propria.
LA CONSAPEVOLEZZA	<i>Posso onorare la mia storia e scegliere la mia strada.</i>
UN GESTO	Ripensa a una scelta recente fatta per non deludere. Chiediti che cosa avresti scelto se fosse stata soltanto tua.

CORPO, SALUTE E MENTE

La stanchezza della domenica sera

LA SITUAZIONE	Ogni volta che ti concedi una pausa arriva un senso di pesantezza, o un mal di testa, e la mente corre a ciò che resta da fare.
L'EMOZIONE	Tensione, irrequietezza.
IL PENSIERO	«Non posso fermarmi.»
SOTTO IL PENSIERO	«Se mi fermo, perdo il controllo.» «Valgo quando produco.»
DI CHI È LA VOCE	Forse di un ambiente in cui la stanchezza era un merito e il riposo una colpa.
DA CHE COSA PROTEGGE	Dal contatto con ciò che emerge quando non c'è più nulla da fare.
LA CONSAPEVOLEZZA	<i>Il riposo fa parte della mia vita, non le toglie nulla.</i>
UN GESTO	In alcuni momenti della giornata, fermati e chiediti soltanto: «Di che cosa ha bisogno il mio corpo, adesso?»

Un disturbo fisico va sempre valutato con il medico. Questo lavoro si affianca alle cure, non le sostituisce.

FELICITÀ E SENSO DELLA VITA

La gioia che mette in allarme

LA SITUAZIONE	Una giornata va davvero bene, e la sera ti sorprendi ad aspettare che succeda qualcosa di brutto.
L'EMOZIONE	Inquietudine sottile, difficile da spiegare.
IL PENSIERO	<i>«È troppo bello per durare.»</i>
SOTTO IL PENSIERO	<i>«La gioia si paga.» «Non ho diritto a stare così bene.»</i>
DI CHI È LA VOCE	Forse di chi ripeteva «Non ridere troppo, che poi piangi», o di una famiglia in cui la serenità non trovava spazio.
DA CHE COSA PROTEGGE	Dalla delusione: se non ci si aspetta nulla di buono, nulla potrà deludere.
LA CONSAPEVOLEZZA	<i>Posso stare bene adesso, senza chiedere il permesso al futuro.</i>
UN GESTO	Quando arriva un momento di gioia, restaci qualche respiro in più. Nota che cosa accade quando non lo interrompi.

Le schede

Da stampare e compilare ogni volta che un'emozione si fa sentire con forza.

Le pagine che seguono sono il cuore del quaderno. Puoi stamparle tutte le volte che vuoi. Compilale con calma, preferibilmente a mano, e senza correggerti: ciò che scrivi di getto è spesso più vero di ciò che scrivi dopo averci pensato.

Conserva le schede compilate. Rileggendole a distanza di tempo, potresti accorgerti che situazioni molto diverse portano alla stessa convinzione. Quando succede, hai trovato qualcosa di importante.

L'ultima scheda, *La mappa delle ripetizioni*, serve proprio a questo: a raccogliere le situazioni che tornano, per vedere il filo che le lega.

SCHEDA

Dall'emozione alla convinzione

Data: _____

LA SITUAZIONE *che cosa è successo*

L'EMOZIONE *il suo nome, e dove la sento nel corpo*

IL PENSIERO *in una frase, in prima persona*

E SE FOSSE VERO? *che cosa significherebbe per me*

LA CONVINZIONE *la frase che non si scompone più*

DI CHI È QUESTA VOCE? *quando l'ho sentita la prima volta*

DA CHE COSA MI PROTEGGE? *che cosa mi evita di affrontare*

LA NUOVA CONSAPEVOLEZZA *una frase che posso sentire vera*

UN PICCOLO GESTO *coerente con la nuova consapevolezza*

La mappa delle ripetizioni

Le situazioni che tornano, e il filo che le lega.

CHE COSA SI RIPETE	CHE COSA PROVO	CHE COSA CREDO	DA QUANDO

Quando la terza colonna comincia a ripetersi, fermati: lì c'è una convinzione di base.

La pratica dell'agguato

Cogliere di sorpresa i propri pensieri, quando meno ce lo si aspetta.

Che cosa pensiamo durante il giorno? Quali emozioni attraversiamo, quali parole usiamo? Pur essendo sempre in nostra compagnia, difficilmente sapremo rispondere con precisione. Le schede ti aiutano nei momenti di emozione forte; la pratica dell'agguato ti aiuta a vedere ciò che accade nei momenti ordinari, dove le convinzioni lavorano indisturbate.

Come si fa

Imposta sul telefono alcuni promemoria durante la giornata, a orari irregolari, in modo da non aspettarli. Quando il segnale arriva, qualunque cosa tu stia facendo, fermati per pochi istanti e poniti tre domande:

Che cosa sto pensando, proprio adesso?

Che cosa sto provando?

Questo pensiero mi dà forza, o me la toglie?

Annota le risposte in poche parole, senza giudicarle. Se il segnale arriva mentre prepari un lavoro importante, per esempio, potresti notare che non ti accompagna l'entusiasmo, ma un'ansia sottile di non essere all'altezza. Non devi fare nulla con questa scoperta, per ora: soltanto vederla.

Non esistono pensieri neutri. Ognuno ci dà forza o ce la toglie, anche quelli che sembrano più innocui. Portando avanti questa pratica per un certo tempo, comincerai a riconoscere i pensieri che tornano più spesso, e le convinzioni da cui nascono. È così che l'inconscio smette di lavorare al buio.

*Più impariamo a conoscerci, più potere abbiamo su di noi,
compreso quello di cambiare nella direzione che desideriamo.*

Come cambia una convinzione

Non con la forza, ma con la luce.

Una convinzione non si cambia combattendola, né con la sola forza di volontà. Si scioglie quando la vediamo con chiarezza e possiamo guardarla con gli occhi di oggi, invece che con quelli del momento in cui è nata.

Senza giudizio

Ogni convinzione, anche la più limitante, è nata per proteggerci, in un momento in cui non avevamo altri strumenti. Non c'è nulla da condannare: c'è qualcosa da ringraziare e poi, con gentilezza, lasciare andare. Il giudizio verso di sé è soltanto un'altra convinzione, e ci trattiene esattamente dove siamo.

Con pazienza

La vecchia convinzione tornerà. Si ripresenterà nelle stesse situazioni, con la stessa voce. Non significa che il lavoro non stia funzionando: ogni volta che la riconosci, perde un po' della sua presa.

I segni che qualcosa sta cambiando

- Ti accorgi della convinzione mentre agisce, e non solo dopo.
- Le reazioni sono meno intense, e durano meno.
- Tra l'emozione e la risposta si apre uno spazio, e in quello spazio puoi scegliere.
- Ti sorprendi a fare scelte che prima non avresti fatto.

Quando farsi accompagnare

Ci sono convinzioni che si lasciano vedere e sciogliere con il lavoro personale. Altre sono intrecciate a ferite più profonde, o tornano nonostante tutto l'impegno. In questi casi uno sguardo esterno, competente e partecipe, può aiutare a vedere ciò che dall'interno non si vede. Chiedere aiuto non è una sconfitta: è un modo di prendersi sul serio.

PER CONTINUARE

Riconoscere è il primo passo

Una convinzione riconosciuta non ha più lo stesso potere su di noi. Da qui, puoi andare più a fondo.

Scopri che cosa credi

Il test di autoriflessione e i sei modi per osservarsi.

convinzioni.it/scopri-che-cosa-credi

Cambia vita cambiando convinzioni

Il libro in cui ho raccolto il mio lavoro sulle convinzioni (Edizioni Mediterranee).

Disponibile su [Amazon](#)

Le Catene Invisibili

Sette libri per esplorare le dinamiche inconsce che orientano le scelte.

consciamente.it

I Viaggiatori dell'Inconscio

Lettere personali sui meccanismi invisibili che orientano scelte e ripetizioni.

gabrielladalbertas.it/community

Percorsi individuali

Per chi desidera un accompagnamento in un lavoro più profondo.

gabrielladalbertas.it

Gabriella d'Albertas è autrice, life coach e counselor. Da oltre vent'anni accompagna le persone a leggere ciò che non si vede: le dinamiche inconsce dietro scelte, blocchi e ripetizioni. Ha pubblicato cinque libri con Feltrinelli, Edizioni Mediterranee e Lindau.

© 2026 Gabriella d'Albertas · convinzioni.it

Questo quaderno può essere stampato per uso personale. Non può essere venduto né ridistribuito senza autorizzazione.