SCHEDA DEL MODULO

# Decidere a mente fredda: scegliere invece di reagire

Modulo adattivo | ~20 min

Molte decisioni prese «razionalmente» non lo sono: decidono la paura o emozioni nascoste, e la mente costruisce poi le argomentazioni per convincerci di avere ragione. I profili più razionali sono spesso i più esposti, proprio perché si credono al timone. Questo modulo smonta il meccanismo distorto del processo decisionale alla luce delle neuroscienze. Crea poi uno spazio di consapevolezza e un riflesso in tre tempi, utilizzabile in piena tensione, per decidere con lucidità.

## OBIETTIVI DIDATTICI

01 Riconoscere i tre sistemi che guidano le nostre reazioni: la sopravvivenza che paralizza, l'emozione che spinge, la neocorteccia che ragiona.

02 Individuare la razionalizzazione a posteriori, quando la ragione si fa avvocato delle nostre emozioni invece che giudice.

03 Decidere con consapevolezza: osservare ciò che ci attraversa, senza lasciare che paura, emozione o certezze decidano per noi.

04 Praticare il riflesso in tre tempi – nominare, respirare, scegliere – prima di rispondere, di impegnarsi o di decidere.

## DESTINATARI

Chiunque abbia giornate che richiedono decisioni rapide e voglia scegliere invece di reagire.

- **Prerequisito:**
  Sotto stress: i sei riflessi che prendono il comando

## SVOLGIMENTO DEL MODULO

In autonomia, con un allenamento adattato a chi apprende.

1 **Autovalutazione**: su 9 dimensioni, per fare il punto sulle proprie pratiche e orientare l'allenamento.

2 **Video dell'esperto**: di 10 minuti, con 3 pause di riflessione.

3 **Casi pratici**: 2 primi casi scelti in base all'autovalutazione, poi altri 16 facoltativi. Ogni risposta riceve un riscontro didattico: i suoi effetti e una pista per migliorare.

4 **Impegno con una data**: un'azione da provare, scritta dal partecipante o scelta tra le proposte.

5 **Scheda promemoria da scaricare**: punti chiave, domande, impegno, note personali e checklist.

## VALUTAZIONE E COMPLETAMENTO

Soglia: 80%

Il punteggio tiene conto delle risposte ai casi pratici, dell'impegno formulato e, se previsto, delle attività di apprendimento complementari. Per completare il modulo servono un impegno e un punteggio di almeno 80%.

### METODI & MODELLI

- Riflesso Afthonios in tre tempi «Nominare, respirare, scegliere» – il «nominare» si basa sull'affect labeling / «name it to tame it» di Daniel Siegel
- Metafora del pallone su acque agitate – variante Afthonios di «l'elefante e il cavaliere» (Haidt)
- Modello dei tre cervelli / cervello trino (sopravvivenza, emotivo, neocorteccia) – ispirato al «triune brain» di Paul MacLean
- Razionalizzazione a posteriori – modello intuizionista sociale di Jonathan Haidt

### FONTI & RIFERIMENTI


- Roger Sperry – ricerche sul cervello diviso (premio Nobel 1981)
- Jonathan Haidt – «The Righteous Mind» (2012): la metafora dell'elefante e del cavaliere
- Lieberman et al. (UCLA, 2007) – «Putting Feelings Into Words»: l'affect labeling (fMRI)
- Noback, Strominger, Demarest & Ruggiero – «The Human Nervous System» (2005): la neocorteccia rappresenta circa il 76% del cervello umano



Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 22 novembre 2026