SCHEDA DEL MODULO

Conflitti interiori: quattro passi per decidere con lucidità

Modulo adattivo | ~20 min

Due voci si oppongono dentro di noi e restiamo bloccati – o lasciamo che altri, perfino l'intelligenza artificiale (IA), decidano per noi. Eppure l'indecisione costa spesso più di una decisione imperfetta. Il modulo propone un metodo in quattro passi per decidere da Maestro anziché da ostaggio. La sua scelta va contro le griglie pro/contro: smascherare le paure travestite da argomenti, allentare la pressione della scelta «giusta» e lasciar emergere la decisione con calma.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Identificare le parti di sé che si scontrano in una decisione e ciò che ciascuna difende.

02 Ascoltare ogni parte con lucidità, cancellando le paure travestite da argomenti – senza farsi accecare nemmeno dall'entusiasmo.

03 Uscire dalla pressione della scelta «giusta»: quando si esita così tanto, spesso ci sono due opzioni valide, non una sola giusta.

04 Lasciar emergere la decisione con calma invece di forzarla, poi ancorarla con un primo atto e mantenere la rotta.

DESTINATARI

Chiunque si senta diviso davanti alle decisioni difficili e voglia scegliere con lucidità.

- **Prerequisito:** Tra il sì e il no: capire i conflitti interiori

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

- Processo in 4 passi «decidere da Maestro» – metodo Afthonios, ispirato al lavoro sulle sottopersonalità (Voice Dialogue, Hal e Sidra Stone; IFS, Richard Schwartz).
- Tabella a due colonne pro e contro – dalla «moral algebra» di Benjamin Franklin (1772).
- Cancellare le paure travestite da ragioni – ispirato all'avversione alla perdita (Kahneman e Tversky, 1979).
- Lasciar emergere la decisione nel silenzio o camminando – effetto di incubazione (Graham Wallas, 1926).

FONTI & RIFERIMENTI

- Daniel Kahneman (premio Nobel per l'economia 2002) – «il rimpianto è probabilmente il peggior nemico della buona decisione»
- Counterpoint Research: Apple ottiene circa l'85% dei profitti del settore smartphone con circa il 20% dei volumi
- StatCounter (2026): Android rappresenta circa il 69-72% dei sistemi operativi mobili
- James Gross (1998) – i processi di regolazione emotiva

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026