

Numero 3

31 Agosto 2026

Due parole di apertura

Cambiare sembra facile quando lo immaginiamo da lontano.

Decidiamo di dormire meglio, mangiare in modo più regolare, usare meno il telefono, muoverci di più, smettere di rimandare, dire più spesso ciò che sentiamo.

Per qualche giorno può funzionare. Poi, lentamente, qualcosa ci riporta indietro.

Non sempre è pigrizia. Quasi mai manca la volontà. Spesso il problema è che le abitudini non sono semplici comportamenti: sono sistemi di regolazione, automatismi corporei, risposte emotive, modi appresi di gestire la vita.

In questo numero proviamo a capire perché cambiare è più difficile di quanto sembri, e perché proprio questa difficoltà merita rispetto.

SempliceMente

Capire la mente senza complicarla

L'obiettivo di questo spazio mensile è esplorare la complessità del funzionamento psichico con rigore clinico e in un linguaggio accessibile. Questa newsletter non è un surrogato di un consulto medico o psicoterapeutico, né un ricettario di soluzioni rapide. È uno strumento di psicoeducazione, pensato per fornire chiavi di lettura su come il nostro organismo elabora l'esperienza.



Tornare a sé stessi è un gesto quotidiano.

Un libro per ritrovare presenza, equilibrio e direzione.

101 pratiche ispirate a neuroscienze, comportamento e trasformazione interiore.

FABIO PICCINI
Analisi junghiana, Neuroscienze, Psichiatria Nutrizionale

Il libro propone 101 mini-esercizi quotidiani per tornare a sé stessi e riprendere contatto con la propria anima.

MENTE	EMOZIONI	RELAZIONI	CORPO	ABITUDINI	SIGNIFICATO
Allenare l'attenzione, la chiarezza e la concentrazione per pensare meglio e con maggiore lucidità.	Riconoscere, accogliere e regolare le emozioni per ritrovare equilibrio e stabilità interiore.	Comunicare con autenticità, costruire legami sani e coltivare relazioni che nutrono la vita.	Prendersi cura del corpo come alleato prezioso per energia, salute e benessere psicofisico.	Creare routine semplici e sostenibili che generano cambiamento reale e duraturo.	Ritrovare ciò che conta davvero e dare direzione alle proprie giornate e alle proprie scelte.

L'AUTORE
FABIO PICCINI

Medico, psichiatra e divulgatore.
Da anni si occupa di psichiatria nutrizionale, neuroscienze e scienza del comportamento, con un approccio integrato che unisce rigore scientifico e applicazioni pratiche.

I suoi libri aiutano migliaia di lettori a comprendere meglio la mente umana e a vivere con più consapevolezza, equilibrio e libertà interiore.

“Non esiste una formula magica. Esistono piccoli gesti quotidiani che cambiano lentamente la direzione di una vita.”

Fabio Piccini

Tema del mese

Abitudini: perché cambiare è più difficile di quanto sembri

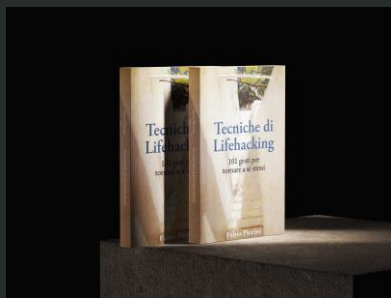
Quando pensiamo alle abitudini, immaginiamo azioni ripetute: controllare il telefono appena svegli, andare a dormire tardi, mangiare quando siamo tesi, rimandare una decisione, dire sì anche quando vorremmo dire no.

Ma un'abitudine non è solo qualcosa che facciamo. È qualcosa che il nostro organismo ha imparato a riconoscere come familiare. E la familiarità ha un enorme potere sulla psiche: una cosa può farci male e, allo stesso tempo, sembrarci conosciuta, prevedibile, persino rassicurante.

Cambiare non significa solo introdurre un comportamento nuovo. Significa interrompere una sequenza già organizzata: stimolo, tensione, risposta, sollievo temporaneo. Poi il ciclo ricomincia.

Pensiamo a una persona che, sotto pressione, prende il telefono e scorre compulsivamente notizie o social. Apparentemente sta perdendo tempo. In realtà quel gesto abbassa per qualche minuto il contatto con ansia, noia, solitudine o fatica.

Dire semplicemente “smetti di farlo” è insufficiente. Bisogna chiedersi: che cosa sta regolando quell'abitudine? Quale disagio rende più sopportabile?



Hai visto il nuovo libro?

<https://www.amazon.it/dp/B0H1QK83X1/>

Molte abitudini disfunzionali sopravvivono perché funzionano, almeno nel breve periodo. Possono peggiorare sonno, umore, salute e relazioni, ma offrono un sollievo rapido. La psiche non sceglie sempre ciò che è buono nel lungo periodo. Spesso sceglie ciò che riduce la tensione adesso.

Per questo cambiare richiede più della motivazione. Richiede comprensione. Se non capisco la funzione di un'abitudine, rischio di combatterla frontalmente e di perdere. Posso impormi disciplina e controllo, ma appena il sistema emotivo torna sotto stress, l'abitudine precedente riemerge perché è già disponibile, conosciuta, collaudata.

Il cervello ama risparmiare energia. Le sequenze abituali riducono lo sforzo decisionale. Questo è utile, ma diventa problematico quando un automatismo continua a guidarci dove avremmo bisogno di presenza.

Cambiare significa introdurre una piccola discontinuità dentro un copione automatico.

Non sempre serve una rivoluzione. A volte basta fermarsi prima di prendere il telefono, respirare prima di rispondere, camminare invece di restare immobili, nominare un'emozione prima di spegnerla.

Il cambiamento duraturo raramente nasce da un grande entusiasmo iniziale. Più spesso nasce da una ripetizione modesta, sostenibile, quasi umile. La vita psichica lavora per sedimentazione: ciò che ripetiamo diventa più accessibile, ciò che smettiamo di ripetere perde forza.

C'è poi un altro aspetto: cambiare può fare paura anche quando lo desideriamo.

Ogni abitudine, anche la più limitante, contribuisce a una certa immagine di noi. "Io sono fatto così". "Io sotto stress reagisco in questo modo". Cambiare significa incrinare questa identità, e non sempre la mente lo vive come una liberazione.

Per questo alcune persone sabotano il cambiamento proprio quando inizia a funzionare. Stare meglio può esporre, chiedere responsabilità, costringerci a rivedere relazioni, scelte, ruoli, equilibri.

Non resistiamo solo alla fatica del cambiamento. A volte resistiamo anche alle sue conseguenze.

Un'abitudine può essere un rifugio, una difesa, un linguaggio, una forma di appartenenza. Può essere nata quando non avevamo strumenti migliori. Il problema è che ciò che un tempo ci ha protetto può, in seguito, iniziare a limitarci.

Guardare un'abitudine con serietà significa non insultarla, ma interrogarla.

Da dove viene?

Che cosa mi impedisce di sentire?

Quale bisogno tenta di soddisfare?

Quale costo mi presenta?

Il punto non è cambiare tutto. È scegliere una soglia piccola e attraversabile.

Un'abitudine nuova deve essere abbastanza semplice da poter essere ripetuta anche in una giornata imperfetta: cinque minuti di movimento, il telefono fuori dalla camera, un bicchiere d'acqua appena svegli, una frase scritta prima di reagire, una richiesta d'aiuto prima del collasso.

Piccoli gesti, certo. Ma non irrilevanti.

La mente cambia anche così: attraverso esperienze ripetute che le mostrano una possibilità diversa. Ogni volta che interrompiamo un automatismo, comunichiamo al sistema nervoso che non esiste una sola via.

Questo non significa riuscirci sempre. Le ricadute fanno parte del processo: mostrano dove il sistema è fragile, quali condizioni lo sovraccaricano, quali emozioni riattivano il vecchio circuito.

Il cambiamento reale non procede in linea retta. Procede per avvicinamenti, interruzioni, ritorni, correzioni. Non è una prova di valore personale. È un apprendimento.

Teniamoci in contatto

Dr. Fabio Piccini

Località Guarniente 5

52100 Arezzo

Telefono

+39.335.595.3955

Sito Web

<https://www.fabiopiccini.com>

Mail

piccini@anoressia-bulimia.it

Forse la domanda più utile non è: “Perché non riesco a cambiare?”. Forse è: “Che cosa sta proteggendo questa abitudine, e quale gesto più sano potrebbe svolgere la stessa funzione senza farmi pagare un prezzo così alto?”. Quando poniamo la domanda così, il cambiamento smette di essere una guerra contro noi stessi e diventa un lavoro di ascolto, di regolazione e di responsabilità.

Spunti di auto-osservazione

Per i prossimi giorni, prova a osservare un’abitudine che vorresti modificare senza giudicarla subito. Guardala come un comportamento che ha avuto, o ha ancora, una funzione.

1. **Sul momento di innesco:** *quando compare questa abitudine? In quali orari, stati emotivi, situazioni o relazioni si attiva più facilmente?*
2. **Sulla funzione:** *che cosa mi permette di evitare, ridurre o non sentire per qualche minuto?*
3. **Sul sollievo:** *quale beneficio immediato mi offre, anche se poi comporta un costo?*
4. **Sul prezzo:** *che cosa mi toglie nel tempo? Energia, sonno, fiducia, salute, libertà, presenza?*
5. **Sul gesto alternativo:** *quale azione piccola e sostenibile potrebbe rispondere allo stesso bisogno in modo meno dannoso?*

Spazio per operatori della salute mentale

Il lavoro sulle abitudini richiede una lettura che integri il comportamento, la regolazione emotiva, la neurobiologia dell’apprendimento e il significato soggettivo. Una condotta ripetitiva non va considerata soltanto come un sintomo da eliminare, ma come una strategia che svolge una funzione nell’economia psichica del paziente.

È utile valutare gli antecedenti, gli stati affettivi associati, il rinforzo immediato, il costo a medio-lungo termine e il ruolo identitario dell’abitudine. In molti quadri clinici, dalle dipendenze comportamentali ai disturbi dell’alimentazione, dai disturbi d’ansia alle organizzazioni di personalità, il comportamento problematico persiste perché offre regolazione, prevedibilità o sollievo da stati interni poco tollerabili.

Sul piano terapeutico, la sostituzione dell’abitudine richiede gradualità. Un intervento troppo rapido, moralistico o incentrato solo sul controllo rischia di aumentare la vergogna e la resistenza del soggetto.

Più utile è aiutare il paziente a riconoscere la sequenza che precede il comportamento, ad ampliare la finestra di tolleranza, a costruire alternative regolative praticabili e a dare significato alle ricadute come informazioni cliniche, non come fallimenti morali.

In questo senso, il cambiamento non coincide con la semplice forza di volontà. È un processo di riorganizzazione progressiva che coinvolge il corpo, le emozioni, l’ambiente, le relazioni e la rappresentazione di sé.