PROGETTO INTEGRALE

Movimento Italiano per il Neurodiversismo

FRA (M) MENTI

Diversi e connessi

Storie, menti e connessioni fuori dagli schemi.

Un luogo dove la diversità non è un'etichetta o un ostacolo, ma una ricchezza da incontrare e conoscere.

08	NOV 2026 – GIU 2027	VINERIA
INCONTRI	PERCORSO MENSILE	SONORA

Progetto completo • Testo integrale degli otto incontri tematici

IL DOCUMENTO

Indice dei contenuti

Il progetto è presentato integralmente: dalla visione iniziale agli strumenti di partecipazione, fino agli otto incontri tematici previsti da novembre 2026 a giugno 2027.

Il progetto e gli obiettivi 3

Il nostro format 4

Il percorso tematico: gli 8 mesi 6

01. E se ognuno parlasse la sua lingua? La comunicazione tipica e atipica 7

02. Il volume del mondo quando i sensi chiedono una pausa: sensorialità e sovraccarico 8

03. E se la tua mente prendesse strade alternative? Pensiero divergente, iperfocus e stato di flusso . . . 9

04. Che fatica essere normali! Masking, adattamento e burnout sociale 11

05. Lo faccio domani. Forse. Pianificazione, funzioni esecutive e procrastinazione 13

06. Ti capisco. O forse no? Empatia, alessitimia e reattività emotiva 15

07. Ma a quest'età non dovresti già...? Traiettorie di vita fuori dagli schemi 17

08. Ma non l'avevi capito? Relazioni, affettività, sessualità e consenso 19

> *Ogni incontro è una conversazione aperta: si può partecipare attivamente, ascoltare in silenzio oppure scegliere il proprio ritmo, senza alcuna pressione.*

01 / IL PROGETTO

FRA (M) MENTI — Diversi e connessi

Storie, menti e connessioni fuori dagli schemi.

L'obiettivo principale dei nostri incontri è offrire, a chiunque, uno spazio autentico e accogliente dove staccare la spina, riscoprire il piacere di stare insieme e fare due chiacchiere senza filtri o semplicemente ascoltare in silenzio, senza la frenesia o la confusione dei contesti tradizionali.

Non è un evento esclusivo o "specializzato", ma una giornata pensata per le persone: un luogo in cui la diversità di ciascuno non è un'etichetta o un ostacolo, ma la ricchezza di un mondo plurale che si incontra intorno a un tavolo, a un bicchiere di vino o un bicchiere d'acqua con la curiosità di scoprirsi nella diversità e nell'unicità di ognuno, con l'unico obiettivo di partecipare assieme, alla formazione di un mondo senza misure.

Gli incontri mirano a specifici scopi chiave:

- **Riscrivere le regole dello stare insieme:** attraverso piccoli accorgimenti pratici (come il sistema del codice di comunicazione condiviso, per comunicare il proprio mood e una gestione acustica che permette di parlare senza urlare), l'evento azzera la fatica dei contesti caotici e restituisce il piacere di una conversazione vera o dell'ascolto in condivisione.
- **Dare spazio a conversazioni che lasciano il segno:** grazie ai temi mensili e agli spunti di riflessione condivisi, si va oltre le solite chiacchiere di circostanza, esplorando curiosità, dubbi e modi di vivere la vita che spesso non trovano spazio nella routine quotidiana.
- **Libertà totale di espressione e di ritmo:** che tu abbia voglia di raccontarti davanti a tutti, di confrontarti con qualcuno o semplicemente di startene in un angolo tranquillo ad ascoltare, qui sei libero di vivere la serata esattamente come ti va in quel momento, senza alcuna pressione.
- **Unire convivialità e leggerezza profonda:** fondere il piacere dello stare insieme — con ciò che preferisci bere nel bicchiere — alla bellezza dello scambio umano e alla scoperta di punti di vista differenti, accogliendo tutte le sfumature di "mondo" che ogni persona porta con sé.

> *La diversità di ciascuno non è un'etichetta o un ostacolo, ma la ricchezza di un mondo plurale che si incontra.*

02 / COME FUNZIONA

Il nostro format

Codice comunicativo: Il sistema delle spille.

All'ingresso di Vineria Sonora a ogni partecipante viene consegnato un kit contenente tre spille. Non si tratta di un'etichetta fissa o di una definizione della propria personalità, ma di uno strumento flessibile di comunicazione non verbale pensato per azzerare la fatica sociale e rendere l'interazione fluida e serena per tutti. Ciascuno è libero di indossare quella che meglio riflette il proprio stato d'animo del momento e le proprie disponibilità, con la piena libertà di cambiarla nel corso dell'incontro al variare delle proprie energie o esigenze. È inoltre assolutamente possibile scegliere di non indossarle, qualora anche solo la scelta o l'esposizione della spilla possa generare disagio:

Spilla Rossa: "Sono qui solo per ascoltare. Non approcciarmi per fare conversazione".

Il significato: è il segnale per godersi l'atmosfera, la bevanda e gli interventi in totale autonomia. Serve a comunicare agli altri che in quel momento si ha bisogno di spazio e che non si desidera essere avvicinati per avviare una conversazione, azzerando l'ansia di dover socializzare per forza.

Spilla Gialla: "Vorrei parlare o interagire, ma mi sento bloccato/a o non a mio agio. Approcciami tu con delicatezza".

Il significato: rappresenta il desiderio di connessione frenato però dalla timidezza, dal disagio o da un blocco temporaneo. È un invito esplicito e sicuro rivolto agli altri: "Vorrei fare due chiacchiere, ma ho bisogno che sia tu a fare il primo passo con un approccio gentile, accogliente e senza pressione".

Spilla Verde: "Sono disponibile a conversare liberamente".

Il significato: è il via libera alla socialità spontanea. Segnala che ci si sente a proprio agio, aperti alla conoscenza di nuove persone, a chiacchierare, confrontarsi e condividere il calice di vino senza filtri o riserve.

Perché è fondamentale per un'autentica connessione: elimina il peso di doversi chiedere che cosa sta pensando l'altro o se disturbo se mi avvicino. La spilla rende la comunicazione non verbale chiara, riducendo la fatica sociale.

Il paesaggio sonoro e la gestione acustica

La musica è parte integrante del design sensoriale della serata per prevenire, l'eventuale sovraccarico acustico:

- **Soundscaping di sottofondo:** zero bassi invadenti o cassa dritta. Si utilizzano selezioni di jazz acustico soffuso, lo-fi o vinili a basso volume, pensati unicamente per riempire i vuoti senza costringere ad alzare la voce (effetto cocktail party).

- **La playlist collaborativa (QR Code):** all'ingresso o sui tavoli è disponibile un QR code per aggiungere brani in anonimato a una playlist collettiva intitolata "Tante menti un solo mondo", che accompagnerà la serata.
- **Angolo a basso impatto (quiet corner):** un piccolo spazio defilato del locale con cuffie a cancellazione del rumore o tappi filtranti a disposizione di chi sente il bisogno di una pausa acustica senza dover uscire.

Le box di legno e l'interazione fluida

- In vari punti della Vineria vengono posizionate delle Box di Legno con foglietti e penne. Ognuno può scrivere liberamente e in completo anonimato domande dirette o curiosità che non si ha mai avuto il coraggio di chiedere per paura di risultare inopportuni; pensieri, blocchi o sensazioni provate sul momento (inclusi brani musicali o riflessioni sonore).
- **Interazione fluida:** prima, durante e dopo i due momenti centrali le persone chiacchierano, bevono e si muovono negli spazi della Vineria in totale libertà, rispettando i colori delle spille altrui e godendo di un ambiente acustico protetto.

I due momenti chiave dell'evento

L'open speech iniziale (la cornice della competenza)

Dopo che le persone si sono ambientate, la musica di sottofondo si abbassa leggermente ed è stato servito il primo giro di vino o bevande, prende la parola una figura competente (es. un/una professionista della comunicazione, affiancato/a da chi vuole esprimere il proprio pensiero).

Di cosa parla: un intervento breve ed informale sulla comunicazione tipica e atipica, sui blocchi comunicativi, sulla fatica del non verbale e sul senso delle spille (e, se pertinente al mese, sul legame tra ambiente sensoriale, suoni e differenze individuali).

Come raccogliere le testimonianze PRIMA dell'evento

- **Form anonimo online:** nel form di iscrizione all'evento (o sulla pagina social/locandina tramite QR code) si inserisce un campo facoltativo: "C'è un blocco, un'incomprensione o un'esperienza sulla comunicazione che vorresti condividere anonimamente?".
- **Tavolo di Benvenuto:** chi arriva nei primi 20 minuti può già lasciare un pensiero direttamente nel box prima dello speech. Lo speaker utilizzerà queste testimonianze reali come filo conduttore del suo intervento per dare subito voce a chi spesso non ce l'ha.

Il salotto del dibattito (la pesca dal box)

Successivamente lo speaker apre la box delle domande posizionata nel locale e dà vita al salotto. Pesca un biglietto alla volta scritto dai presenti. Commenta il dubbio o la domanda. Chi vuole dal pubblico può intervenire, aggiungere la propria visione o ascoltare la discussione che si genera in modo del tutto spontaneo.

Finito il salotto, non c'è nessuna conclusione formale: si torna a bere, dialogare con chi si vuole e godersi la serata con la massima tranquillità, accompagnati dalla playlist collaborativa.

03 / PERCORSO TEMATICO

Il percorso tematico: gli 8 mesi

Novembre 2026 — Giugno 2027

Otto appuntamenti per esplorare stili comunicativi, sensorialità, modi di pensare, fatica sociale, organizzazione, emozioni, percorsi di vita e relazioni.

NOVEMBRE 2026	**E se ognuno parlasse la sua lingua? La comunicazione tipica e atipica**
DICEMBRE 2026	**Il volume del mondo quando i sensi chiedono una pausa: sensorialità e sovraccarico**
GENNAIO 2027	**E se la tua mente prendesse strade alternative? Pensiero divergente, iperfocus e stato di flusso**
FEBBRAIO 2027	**Che fatica essere normali! Masking, adattamento e burnout sociale**
MARZO 2027	**Lo faccio domani. Forse. Pianificazione, funzioni esecutive e procrastinazione**
APRILE 2027	**Ti capisco. O forse no? Empatia, alessitimia e reattività emotiva**
MAGGIO 2027	**Ma a quest'età non dovresti già...? Traiettorie di vita fuori dagli schemi**
GIUGNO 2027	**Ma non l'avevi capito? Relazioni, affettività, sessualità e consenso**

INCONTRO 01 / Novembre 2026

E se ognuno parlasse la sua lingua? La comunicazione tipica e atipica

E se il problema non fosse quello che diciamo, ma il modo in cui ci capiamo?

Quante volte ci è capitato di esclamare: «Ma non ci capiamo!»?

Ti è mai successo di dire una cosa e scoprire che l'altra persona aveva capito qualcosa di completamente diverso? Oppure di sentirti dire «Non hai capito cosa intendevo!», quando eri convinto di aver compreso benissimo?

Spesso diamo per scontato che tutti comunichino, ascoltino e interpretino le informazioni come facciamo noi. Eppure, ognuno ha il proprio modo di esprimersi e di entrare in relazione con gli altri.

C'è chi va dritto al punto, senza troppi giri di parole, chi ha bisogno di spiegazioni dettagliate per sentirsi sicuro, chi coglie al volo gesti, sguardi e sottintesi e chi, invece, fatica a orientarsi tra le regole sociali non scritte di una conversazione. C'è chi comunica attraverso le parole, chi attraverso il linguaggio del corpo e chi attribuisce grande significato anche ai silenzi.

Ma cosa succede quando questi modi diversi di comunicare si incontrano? E soprattutto, esiste davvero un modo “giusto” di comunicare?

Durante questo incontro, tra una bevanda, qualche aneddoto e un pizzico di psicologia, esploreremo il mondo della comunicazione tipica e atipica, scoprendo come le persone possano percepire, elaborare e scambiare le informazioni in modi differenti.

Parleremo di stili comunicativi, linguaggio del corpo, sottintesi e aspettative implicite, cercando di capire perché a volte nascano incomprensioni anche quando le intenzioni sono buone.

Ci chiederemo come sia possibile incontrarsi a metà strada, imparando a riconoscere le differenze senza trasformarle in ostacoli o giudizi. Perché chi comunica in modo diretto non è necessariamente brusco, chi chiede chiarimenti non è per forza insicuro e chi fatica a interpretare un gesto o un sottinteso non è meno interessato alla relazione.

L'obiettivo sarà riflettere insieme su come costruire dialoghi più chiari, autentici e rispettosi, nei quali sia possibile esprimersi liberamente, fare domande, chiedere spiegazioni e superare i malintesi senza sentirsi sbagliati o giudicati.

Perché comunicare non significa soltanto parlare o ascoltare, ma anche imparare a comprendere il modo in cui l'altro dà significato a ciò che diciamo.

> *E forse il segreto per capirsi meglio non è imparare a parlare tutti la stessa lingua, ma diventare più curiosi di quella degli altri.*

INCONTRO 02 / Dicembre 2026

Il volume del mondo quando i sensi chiedono una pausa: sensorialità e sovraccarico

E se ciò che per qualcuno è piacevole e stimolante, per qualcun altro fosse troppo?

Vi è mai capitato di entrare in un locale e sentirvi immediatamente a vostro agio? Oppure, al contrario, di provare un senso di disagio e avere voglia di andarvene, senza riuscire a spiegare bene il perché?

Una musica troppo alta, tante conversazioni che si sovrappongono, luci intense, profumi persistenti, ambienti affollati. A volte basta poco perché una serata che dovrebbe essere piacevole si trasformi in un'esperienza faticosa.

Eppure, ciò che per qualcuno rappresenta un'atmosfera vivace, coinvolgente e stimolante, per qualcun altro può diventare fonte di stress, confusione o affaticamento.

Questo accade perché non tutti percepiamo il mondo allo stesso modo. Ognuno di noi ha una propria sensibilità agli stimoli ambientali e un modo personale di vivere suoni, luci, odori, contatti e spazi.

Ma cosa succede quando gli stimoli diventano troppi, troppo intensi o difficili da gestire? E perché alcune persone sembrano cercare ambienti ricchi di stimolazioni, mentre altre hanno bisogno di tranquillità e silenzio per sentirsi bene?

Durante questo incontro, tra una bevanda, qualche esperienza quotidiana e un pizzico di psicologia, esploreremo il mondo della sensorialità e del sovraccarico sensoriale, cercando di comprendere come il nostro cervello riceve, elabora e risponde alle informazioni provenienti dall'ambiente.

Parleremo di come rumori, luci, odori e affollamento possano influenzare il nostro benessere, le emozioni, la concentrazione e persino il modo in cui entriamo in relazione con gli altri.

Dedicheremo particolare attenzione al paesaggio sonoro, ovvero all'insieme dei suoni che caratterizzano un ambiente, e all'importanza dell'igiene acustica: perché il rumore non è soltanto una questione di volume, ma anche di qualità dell'esperienza che viviamo.

Ci chiederemo come piccoli accorgimenti, come una musica più soffusa, un'illuminazione adeguata, spazi meno affollati o la possibilità di ritirarsi in un angolo tranquillo, possano rendere un locale più accogliente, accessibile e piacevole per persone con esigenze sensoriali differenti.

Rifletteremo anche sul valore del silenzio e sulla possibilità di concedersi una pausa dagli stimoli, senza sentirsi fuori posto o obbligati a sopportare situazioni che ci mettono a disagio. Perché avere bisogno di tranquillità non significa essere meno socievoli, così come cercare ambienti vivaci non significa essere meno sensibili.

L'obiettivo sarà scoprire insieme come riconoscere e rispettare le diverse sensibilità sensoriali, superando l'idea che esista un unico modo di vivere e apprezzare un ambiente.

Non sarà una lezione, ma una conversazione aperta, fatta di curiosità, esperienze personali, aneddoti e nuove prospettive, per comprendere meglio noi stessi e le persone che ci circondano.

Perché a volte, per stare bene insieme, non serve aggiungere qualcosa, ma semplicemente imparare ad abbassare il volume del mondo.

INCONTRO 03 / GENNAIO 2027

E se la tua mente prendesse strade alternative? Pensiero divergente, iperfocus e stato di flusso

Pensieri che saltano, idee che si intrecciano e mondi in cui perdersi.

Ti è mai capitato di avere un'idea che sembrava non avere nulla a che fare con quello di cui si stava parlando? Oppure di trovare una soluzione insolita a un problema, mentre tutti gli altri continuavano a cercarla nella stessa direzione?

E ancora, ti è mai successo di iniziare un'attività e ritrovarti, ore dopo, completamente immerso in quello che stavi facendo, senza esserti accorto del tempo trascorso?

La nostra mente non segue sempre una strada dritta e prevedibile. A volte prende scorciatoie, salta da un pensiero all'altro, crea collegamenti inaspettati, esplora mille possibilità oppure si concentra così intensamente su qualcosa da farci dimenticare tutto il resto.

Ma perché alcune persone sembrano avere continuamente nuove idee, mentre altre preferiscono seguire percorsi più lineari? Cosa succede quando un interesse cattura completamente la nostra attenzione? E quando la concentrazione diventa così naturale e coinvolgente da farci perdere la cognizione del tempo?

Durante questo incontro, tra una bevanda, racconti, curiosità e qualche piccolo gioco di immaginazione, esploreremo tre affascinanti aspetti del funzionamento della mente: il pensiero divergente, l'iperfocus e lo stato di flusso.

Parleremo del pensiero divergente, quella modalità di pensiero che ci permette di esplorare possibilità differenti, creare connessioni insolite e immaginare soluzioni alternative, andando oltre gli schemi abituali. Scopriremo come la creatività non riguardi soltanto l'arte o l'invenzione, ma possa manifestarsi anche nelle piccole situazioni della vita quotidiana e nel modo in cui affrontiamo i problemi.

Ci soffermeremo poi sull'iperfocus, una forma di attenzione particolarmente intensa che può portarci a immergerci completamente in un'attività o in un argomento di grande interesse, fino a perdere la percezione del tempo e, talvolta, a trascurare ciò che accade intorno a noi. Cercheremo di capire quando questa concentrazione possa diventare una risorsa e quando, invece, possa rendere più difficile interrompere un'attività o spostare l'attenzione su altro.

Esploreremo anche lo stato di flusso, quell'esperienza in cui siamo così coinvolti in ciò che facciamo da sentirci pienamente presenti, motivati e concentrati, come se tutto procedesse con naturalezza. Rifletteremo su cosa lo favorisca e su come possa essere diverso dall'iperfocus, pur condividendo con esso la sensazione di essere completamente assorbiti.

Ci chiederemo quanto questi modi di pensare e di concentrarsi influenzino la nostra quotidianità, il lavoro, le passioni e le relazioni, e come possano manifestarsi in maniera diversa da persona a persona.

L'obiettivo non sarà stabilire quale modo di pensare sia migliore, ma riconoscere e valorizzare la varietà dei nostri funzionamenti cognitivi, comprendendo che ciò che per qualcuno rappresenta una distrazione, per qualcun altro può essere l'inizio di un'intuizione, e che una concentrazione molto intensa può essere tanto una risorsa quanto una difficoltà da gestire.

Non sarà una lezione, ma una conversazione aperta, fatta di esperienze personali, curiosità, confronti e nuove prospettive, per esplorare insieme le tante strade che la nostra mente può percorrere.

> *Perché non esiste un solo modo di pensare, creare o concentrarsi. E forse alcune delle scoperte più interessanti nascono proprio quando la nostra mente si concede di abbandonare la strada già tracciata.*

INCONTRO 04 / FEBBRAIO 2027

Che fatica essere normali! Masking, adattamento e burnout sociale

Le maschere che indossiamo, le aspettative degli altri e il coraggio di essere sé stessi.

Ti è mai capitato di sorridere quando non ne avevi voglia? Di partecipare a una conversazione fingendo interesse, di trattenere una reazione spontanea oppure di prepararti mentalmente cosa dire prima di entrare in una stanza piena di persone?

E ancora, ti è mai successo di tornare a casa dopo una serata apparentemente piacevole e sentirti completamente esausto, come se avessi sostenuto un esame anziché trascorso del tempo in compagnia?

Ogni giorno, più o meno consapevolmente, adattiamo il nostro comportamento alle situazioni, alle regole sociali e alle aspettative degli altri. Cambiamo il modo di parlare, controlliamo i gesti, scegliamo cosa mostrare e cosa tenere per noi. A volte lo facciamo con naturalezza, altre volte questo adattamento può richiedere uno sforzo enorme.

Ma cosa succede quando, per sentirci accettati, abbiamo la sensazione di dover nascondere continuamente parti di noi stessi? E quanto può essere faticoso cercare di apparire sempre adeguati, soprattutto quando ciò che ci viene richiesto non corrisponde al nostro modo spontaneo di essere?

Durante questo incontro, tra una bevanda, racconti, curiosità psicologiche e qualche sorriso, esploreremo il mondo del masking, dell'adattamento sociale e della fatica che può derivare dal tentativo costante di rispondere alle aspettative degli altri.

Parleremo di masking, ovvero quell'insieme di strategie, spesso consapevoli ma talvolta automatiche, attraverso cui una persona cerca di nascondere o modificare alcuni aspetti del proprio comportamento per conformarsi alle norme sociali, evitare giudizi o sentirsi accettata. Scopriremo come queste maschere invisibili possano manifestarsi nella vita quotidiana, nelle relazioni, sul lavoro e persino nei momenti di svago.

Ci chiederemo quale sia la differenza tra adattarsi a una situazione e sentirsi costretti a interpretare continuamente un ruolo. Perché adattarsi fa parte della vita sociale, ma quando lo sforzo diventa costante può portarci a perdere il contatto con i nostri bisogni e a vivere anche le situazioni più semplici come una prova da superare.

Dedicheremo particolare attenzione alla fatica sociale e al rischio di esaurimento emotivo e mentale, cercando di comprendere perché interazioni apparentemente piacevoli possano risultare molto impegnative e come un adattamento prolungato, soprattutto in assenza di sufficienti possibilità di recupero, possa contribuire a condizioni di forte stress e burnout.

Esploreremo anche il rapporto tra masking e neurodivergenza, riflettendo su come, per alcune persone autistiche, ADHD o con altri funzionamenti neurodivergenti, la pressione a conformarsi alle aspettative sociali possa richiedere un impegno particolarmente intenso. Non perché il loro modo di essere sia sbagliato, ma perché spesso sono gli ambienti e le convenzioni sociali a lasciare poco spazio alle differenze.

Ci confronteremo su come riconoscere i segnali di questa fatica, imparare a rispettare i propri limiti, concedersi delle pause e costruire relazioni nelle quali non sia sempre necessario controllare ogni parola, gesto o reazione.

L'obiettivo non sarà eliminare ogni forma di adattamento, ma comprendere quando una maschera ci aiuta a muoverci nel mondo e quando, invece, comincia a pesarci, riflettendo su come creare spazi più accoglienti, nei quali ciascuno possa sentirsi libero di esprimere la propria individualità senza il timore costante di essere giudicato.

Non sarà una lezione, ma una conversazione aperta, fatta di esperienze quotidiane, aneddoti, riflessioni e nuove prospettive, per scoprire quanto possa essere importante sentirsi accolti anche quando smettiamo di interpretare il ruolo che gli altri si aspettano da noi.

> *Perché forse il vero obiettivo non è imparare a sembrare tutti più normali, ma costruire un mondo in cui essere sé stessi richieda un po' meno fatica.*

INCONTRO 05 / MARZO 2027

Lo faccio domani. Forse. Pianificazione, funzioni esecutive e procrastinazione

L'arte di rimandare, il mistero delle cose semplici e quella strana distanza tra voler fare e riuscire a fare.

Ti è mai capitato di rimandare per settimane una mail a cui basterebbero cinque minuti per rispondere? Di guardare una lista infinita di cose da fare senza sapere da dove cominciare? Oppure di avere una giornata piena di impegni e ritrovarti, alla fine, a riordinare un cassetto che non aprivi da anni?

E ancora, ti è mai successo di sapere perfettamente cosa dovresti fare, di avere anche tutta l'intenzione di farlo, ma di non riuscire comunque a iniziare?

A volte le attività più semplici sembrano trasformarsi in montagne insormontabili. Non necessariamente perché manchino la voglia, la motivazione o l'impegno, ma perché tra il pensare di fare qualcosa e riuscire a metterla in pratica entrano in gioco molti meccanismi mentali.

Ma perché alcune persone riescono a organizzarsi e passare all'azione con apparente facilità, mentre altre si perdono tra distrazioni, indecisioni e continui rinvii? E soprattutto, siamo sicuri che procrastinare significhi sempre essere pigri o poco volenterosi?

Durante questo incontro, tra una bevanda, racconti, curiosità psicologiche e qualche piccolo esperimento, esploreremo il mondo delle funzioni esecutive, quell'insieme di capacità cognitive che ci aiutano a pianificare, organizzare le attività, stabilire le priorità, gestire il tempo, mantenere l'attenzione e trasformare le intenzioni in azioni concrete.

Parleremo di procrastinazione, cercando di capire perché tendiamo a rimandare anche ciò che consideriamo importante, perché a volte iniziare è più difficile che continuare e come emozioni, motivazione, stress e percezione del tempo possano influenzare il nostro modo di affrontare gli impegni quotidiani.

Ci soffermeremo anche su quei momenti in cui sembra che il cervello si blocchi: quando le cose da fare sono troppe, quando non sappiamo quale sia il primo passo oppure quando un'attività apparentemente banale richiede uno sforzo mentale molto più grande di quanto gli altri possano immaginare.

Esploreremo come queste difficoltà possano manifestarsi in modi differenti da persona a persona, anche in relazione ai diversi funzionamenti cognitivi e alla neurodivergenza, riflettendo su quanto sia importante distinguere la mancanza di volontà dalle difficoltà di organizzazione, regolazione dell'attenzione e avvio delle attività.

Tra aneddoti e piccole battaglie quotidiane, proveremo anche a riconoscerci nelle nostre abitudini, magari scoprendo, attraverso un gioco iniziale dal titolo «Procrastinatore professionista o cervello in sciopero?», che certe difficoltà sono molto più condivise di quanto immaginiamo.

L'obiettivo non sarà insegnare a essere sempre più efficienti o produttivi, ma comprendere meglio il nostro funzionamento, riconoscendo che non tutti abbiamo lo stesso rapporto con il tempo, l'organizzazione, la concentrazione e la motivazione.

Non sarà una lezione sulla produttività, né una raccolta di consigli su come diventare persone perfettamente organizzate, ma una conversazione aperta, fatta di esperienze quotidiane, curiosità, qualche risata e nuove prospettive, per imparare a osservare le nostre difficoltà con meno giudizio e maggiore consapevolezza.

Perché, prima di chiederci continuamente «Perché non ti impegni di più?», potrebbe essere molto più utile domandarci «Che cosa rende così difficile cominciare?».

> *E forse il primo passo non è imparare a fare tutto, ma scoprire che esistono modi diversi per riuscire a fare ciò che conta, rispettando i propri tempi e il proprio modo di funzionare.*

INCONTRO 06 / APRILE 2027

Ti capisco. O forse no? Empatia, alessitimia e reattività emotiva

Emozioni senza sottotitoli: quando sentire, capire e raccontare ciò che proviamo non sono la stessa cosa.

Ti è mai capitato di chiedere a qualcuno «Come stai?» e ricevere come risposta un sincero «Non lo so»? Oppure di commuoverti profondamente davanti a un film, mentre la persona accanto a te rimane apparentemente impassibile?

E ancora, ti è mai successo di voler consolare qualcuno e ritrovarti a proporre soluzioni pratiche, quando forse l'altra persona desiderava soltanto essere ascoltata? O di provare un'emozione così intensa da non riuscire a trovare le parole per descriverla?

Le emozioni fanno parte della nostra vita quotidiana, influenzano le nostre scelte, le relazioni e il modo in cui interpretiamo ciò che ci accade. Eppure, non tutti le percepiamo, le riconosciamo, le esprimiamo o le comprendiamo allo stesso modo.

C'è chi si emoziona facilmente e manifesta apertamente ciò che sente, chi ha bisogno di tempo per capire cosa sta provando, chi coglie con immediatezza gli stati d'animo degli altri e chi, invece, fatica a interpretare alcuni segnali emotivi. C'è anche chi vive le emozioni con un'intensità tale da sentirsi sopraffatto e chi tende a esprimerle in modi meno evidenti.

Ma cosa significa davvero essere empatici? Comprendere ciò che prova un'altra persona vuol dire necessariamente provare la sua stessa emozione? E se qualcuno non riesce a riconoscere o raccontare ciò che sente, significa forse che prova meno emozioni?

Durante questo incontro, tra una bevanda, racconti, curiosità psicologiche e qualche piccolo gioco di interpretazione, esploreremo il mondo dell'empatia, dell'alessitimia e della reattività emotiva, cercando di comprendere quanto possano essere diversi i modi in cui viviamo e condividiamo le nostre esperienze emotive.

Dedicheremo particolare attenzione a come queste differenze possano influenzare le relazioni quotidiane e a come, talvolta, nascano incomprensioni proprio tra persone che si vogliono bene. Perché chi non mostra apertamente un'emozione non è necessariamente indifferente, chi cerca subito una soluzione non è per forza poco empatico e chi reagisce intensamente a una situazione non sta necessariamente esagerando.

Parleremo anche di neurodivergenza e differenze nell'esperienza emotiva, superando alcuni luoghi comuni, come l'idea che esista un unico modo corretto di dimostrare empatia, affetto o partecipazione emotiva.

Ci chiederemo come imparare a comunicare meglio ciò che proviamo, come rispettare i tempi emotivi degli altri e come costruire relazioni nelle quali non sia sempre necessario intuire tutto senza spiegazioni. A volte, infatti, una domanda sincera, un chiarimento o la disponibilità ad ascoltare possono essere più utili di qualsiasi interpretazione.

L'obiettivo non sarà stabilire chi sia più sensibile, più empatico o più capace di gestire le emozioni, ma riconoscere e rispettare la varietà dei modi in cui le persone sentono, comprendono ed esprimono il proprio mondo emotivo.

Non sarà una lezione, ma una conversazione aperta, fatta di esperienze personali, aneddoti, curiosità e nuove prospettive, per esplorare insieme le tante lingue delle emozioni, senza giudizi e senza la pretesa di trovare sempre una risposta giusta.

> *Perché non sempre chi tace non sente, non sempre chi sente riesce a spiegare ciò che prova e non sempre comprendere l'altro significa vivere le sue stesse emozioni. Forse, a volte, il modo migliore per dire «Ti capisco» è cominciare chiedendo «Mi aiuti a capire come ti senti?».*

INCONTRO 07 / MAGGIO 2027

Ma a quest'età non dovresti già...? Traiettorie di vita fuori dagli schemi

La vita non è una lista di cose da spuntare.

«Alla tua età dovresti avere un lavoro stabile.» «Ma quando ti sistemi?» «Non pensi che sia ora di mettere su famiglia?» «Ancora non hai capito cosa vuoi fare da grande?»

Quante volte abbiamo sentito queste frasi? E quante volte, magari senza rendercene conto, le abbiamo rivolte anche a noi stessi, confrontando ciò che siamo con quello che pensavamo di dover essere a una certa età?

Fin da piccoli ci viene spesso raccontato che la vita dovrebbe seguire un percorso abbastanza preciso: studiare, trovare un lavoro, costruire una relazione, raggiungere l'indipendenza economica, mettere su famiglia e conquistare una certa stabilità. Il tutto, possibilmente, rispettando una serie di scadenze non scritte.

Eppure, la vita raramente procede secondo un programma prestabilito.

C'è chi cambia professione a quarant'anni, chi scopre una passione più tardi, chi sceglie di non avere figli, chi costruisce relazioni lontane dai modelli tradizionali, chi ricomincia da zero e chi ha bisogno di tempi diversi per raggiungere obiettivi che altri sembrano aver conquistato con facilità.

Ma chi ha deciso quali siano le tappe giuste e soprattutto a quale età dovremmo raggiungerle? E cosa succede quando il nostro percorso non corrisponde a quello che la società, la famiglia o persino noi stessi avevamo immaginato?

Durante questo incontro, tra una bevanda, racconti, spunti letterari e qualche riflessione psicologica, esploreremo il mondo delle traiettorie di vita fuori dagli schemi, cercando di comprendere quanto le aspettative sociali influenzino le nostre scelte, il modo in cui valutiamo i nostri successi e la percezione che abbiamo di noi stessi.

Parleremo delle tappe considerate tradizionali della vita adulta, di come siano cambiate nel tempo e di quanto possano diventare fonte di pressione quando vengono vissute come obblighi anziché come possibilità. Ci chiederemo perché tendiamo a confrontare continuamente il nostro percorso con quello degli altri e come possa nascere la sensazione di essere rimasti indietro, anche quando stiamo semplicemente seguendo una strada differente.

Ci soffermeremo sul peso delle aspettative familiari, culturali e sociali, sulle scelte che compiamo per desiderio personale e su quelle che, talvolta, facciamo per paura di deludere gli altri o di non sentirci abbastanza adeguati.

Esploreremo anche il rapporto tra differenze individuali, neurodivergenza e percorsi di vita, riflettendo su come i diversi funzionamenti cognitivi, i bisogni personali, le opportunità e gli ostacoli incontrati possano influenzare i tempi dell'autonomia, dello studio, del lavoro e delle relazioni. Perché non tutti partiamo dalle stesse condizioni, disponiamo delle stesse risorse o abbiamo bisogno delle stesse esperienze per costruire una vita soddisfacente.

Parleremo di cambiamenti, ripartenze e scelte non convenzionali, ma anche della fatica di prendere decisioni quando non esistono modelli già pronti da seguire. Ci chiederemo come riconoscere ciò che desideriamo davvero, distinguendolo da ciò che pensiamo di dover desiderare, e come trovare un equilibrio tra i nostri bisogni, le responsabilità quotidiane e le aspettative del mondo che ci circonda.

Rifletteremo inoltre sul significato di successo, realizzazione personale e normalità, domandandoci se una vita soddisfacente debba necessariamente assomigliare a quella degli altri o se possano esistere tanti modi diversi di sentirsi realizzati, appartenere a una comunità e dare significato alla propria esperienza.

L'obiettivo non sarà sostenere che ogni scelta alternativa sia necessariamente migliore, né negare le difficoltà concrete che alcuni percorsi possono comportare, ma riconoscere il valore e la legittimità di storie di vita differenti, senza misurarle continuamente attraverso un unico modello di riferimento.

Non sarà una lezione su come vivere meglio o raggiungere il successo, ma una conversazione aperta, fatta di esperienze personali, aneddoti, curiosità, letteratura e nuove prospettive, per riflettere insieme su quanto possa essere liberatorio smettere di considerare la vita come una corsa con tappe e traguardi uguali per tutti.

> *Perché forse non siamo in ritardo, non abbiamo sbagliato percorso e non dobbiamo necessariamente recuperare il tempo perduto. Forse stiamo semplicemente costruendo una vita che non segue le mappe degli altri, ma che può avere comunque una direzione, un significato e un valore profondamente nostri.*

INCONTRO 08 / GIUGNO 2027

Ma non l'avevi capito? Relazioni, affettività, sessualità e consenso

Amore, desideri e confini: quando leggere tra le righe non basta.

«Se ci tenesse davvero, lo capirebbe da solo.» «Ma secondo te ci sta provando?» «Non volevo dire di sì, però non sapevo come dire di no.» «Mi piacerebbe parlarne, ma ho paura di rovinare il momento.»

Quante volte, nelle relazioni, ci affidiamo a sguardi, gesti, intuizioni e sottintesi, sperando che l'altra persona comprenda ciò che proviamo senza bisogno di spiegarlo? E quante volte ci siamo ritrovati a interpretare segnali ambigui, a nascondere un desiderio per paura di essere giudicati o ad accettare qualcosa soltanto per non deludere qualcuno?

Fin da piccoli impariamo, attraverso la famiglia, i racconti, i film e le esperienze quotidiane, come dovrebbe funzionare l'amore: quando una relazione diventa seria, come si dimostra interesse, quali comportamenti sono considerati romantici e persino cosa dovremmo desiderare. Eppure, raramente ci viene insegnata una delle capacità più importanti per costruire relazioni rispettose: comunicare in modo chiaro ciò che sentiamo, desideriamo e non desideriamo.

Ma esiste davvero un unico modo di vivere l'amore, l'intimità e la sessualità? Come possiamo distinguere ciò che desideriamo autenticamente da ciò che pensiamo di dover desiderare? E soprattutto, perché a volte è così difficile esprimere un bisogno, chiedere un chiarimento o stabilire un confine personale?

Durante questo incontro, tra una bevanda, racconti, spunti letterari e curiosità psicologiche, esploreremo il mondo delle relazioni, dell'affettività, della sessualità e del consenso, cercando di comprendere come le aspettative sociali, le differenze individuali e i nostri modi di comunicare influenzino la costruzione dei legami.

Parleremo dei copioni sociali e affettivi, ovvero quell'insieme di regole, modelli e aspettative, spesso impliciti, che ci suggeriscono come dovremmo comportarci nelle relazioni sentimentali e intime. Ci chiederemo quanto questi modelli influenzino le nostre scelte e quanto spazio lascino a modi differenti di vivere l'amore, il desiderio, l'attrazione e la vicinanza emotiva.

Ci soffermeremo sulla comunicazione dei desideri e dei bisogni, riflettendo su quanto possa essere difficile parlare apertamente di ciò che ci piace, di ciò che ci mette a disagio o di quello che non desideriamo. Esploreremo perché a volte preferiamo affidarci ai sottintesi, aspettandoci che l'altra persona capisca da sola, e come questa abitudine possa generare incomprensioni anche nelle relazioni più affettuose.

Dedicheremo particolare attenzione al consenso, non come semplice formalità o risposta da ottenere, ma come espressione libera, consapevole e reciproca della volontà di partecipare a un'esperienza intima. Rifletteremo sull'importanza di un consenso chiaro, specifico e sempre revocabile, ricordando che il silenzio, l'assenza di opposizione o un consenso dato in passato non equivalgono automaticamente a un sì nel presente.

Parleremo anche di confini personali, cercando di comprendere perché stabilirli non significhi necessariamente allontanare qualcuno, ma possa rappresentare un modo per prendersi cura di sé e della relazione. Ci chiederemo come imparare a dire di no senza sentirci in colpa, come accogliere un rifiuto senza viverlo automaticamente come una svalutazione personale e come rispettare i limiti dell'altro anche quando sono differenti dai nostri.

Esploreremo inoltre il rapporto tra neurodivergenza, affettività e sessualità, riflettendo su come i diversi modi di comunicare, interpretare i segnali sociali, percepire il contatto fisico e vivere l'intimità possano influenzare le esperienze relazionali. Per alcune persone i sottintesi e le regole implicite del corteggiamento possono risultare difficili da decifrare; per altre, la comunicazione diretta rappresenta una forma importante di sicurezza, rispetto e autenticità.

Ci confronteremo anche sulla varietà delle esperienze affettive e dei modi di vivere il desiderio, riconoscendo che non tutte le persone cercano le stesse forme di relazione, attribuiscono lo stesso significato all'intimità o vivono l'attrazione, la vicinanza e la sessualità nello stesso modo. C'è chi desidera costruire un legame romantico, chi dà maggiore importanza ad altre forme di affetto e connessione, chi vive il desiderio sessuale come una parte centrale delle proprie relazioni e chi lo sperimenta diversamente, oppure non lo sperimenta affatto. Ci interrogheremo su come accogliere queste differenze senza gerarchie o stereotipi e su come costruire relazioni basate sulla libertà di scelta, sulla comunicazione esplicita e sul rispetto reciproco. L'obiettivo sarà imparare a riconoscere la pluralità delle esperienze affettive e sessuali, senza pretendere che tutte le persone debbano desiderare, amare o vivere l'intimità nello stesso modo.

> *Perché non esiste un solo modo giusto di amare, desiderare o vivere l'intimità. Ma esiste un principio fondamentale: nessuno dovrebbe essere costretto a indovinare ciò che l'altro desidera, né sentirsi obbligato ad accettare qualcosa per essere amato. Forse, nelle relazioni, la vera intesa non nasce dal capirsi senza parlare, ma dal sentirsi liberi di dirsi le cose e sicuri di essere ascoltati.*