

EDIZIONI AUREA

Le Parole Esatte

Il frasario per situazione del Metodo SINTONIA: si apre in 10 secondi, anche quando tremano le mani.



15 SITUAZIONI · 24 CONFINI · 20 APERTURE
GLI SCRIPT COMPLETI DEL RITORNO CALDO

Come si usa (30 secondi, poi non ci torni più)

Questo non è un libro. È lo strumento che apri **nel momento**: quando il visualizzato ti sta mangiando la serata, quando ti ha appena dato dell'esagerata, quando è tornato dolce e non sai cosa rispondere.

Quattro regole, e sei operativa:

1. **Cerca la situazione nell'indice.** Sono ordinate per come le vivi tu, non per capitolo. Ogni situazione: frase pronta, cosa non scrivere, dove approfondire nella guida.
2. **Se riesci, prima i 90 secondi.** Timer, telefono giù, respiro lungo. Le frasi funzionano il doppio se non le mandi dentro l'ondata. (La Sequenza TREGUA 90-2-1 completa è nel Passo 1 della guida; il riassunto è nell'ultima pagina qui.)
3. **Adatta le parole, tieni la struttura.** Le frasi sono modelli: se una parola non è tua, cambiala. Quello che non va cambiato è lo scheletro: un punto solo, un fatto, una richiesta, nessuna resa e nessun processo.
4. **Un messaggio, non una raffica.** Qualunque situazione, la regola è la stessa: la frase giusta è UNA. Il secondo messaggio di fila, quasi sempre, lavora contro di te.

E la promessa onesta, la stessa della guida: **nessuna frase di questo frasario garantisce la sua risposta. Garantisce la tua chiarezza.** È già moltissimo: è la parte che dipende da te.

PRIMA DI TUTTO, LA SICUREZZA

Se nella tua situazione ci sono minacce, paura, controllo del denaro o dei documenti, o rabbia che ti spaventa: le parole giuste non sono lo strumento. Fermati e rileggi il Modulo 0 della guida. **1522** (numero antiviolenza: gratuito, h24, non compare in bolletta) • **112** in emergenza.

Trova la tua situazione

QUANDO È LUI A MUOVERSI (O A SPARIRE)

- 1 Ha visualizzato e non risponde
- 2 È sparito da due giorni (o più)
- 3 "Sei esagerata" · "Fai un dramma per niente"
- 4 "Non è mai successo" · "Ti inventi le cose"
- 5 "E tu allora?" · ribalta tutto su di te
- 6 Il tono sale: voce alta, sarcasmo, insulti
- 7 Ti sminuisce davanti ad altri
- 8 "Tu non sai quanto sto male io"
- 9 "Adesso non è il momento"
- 10 I piani saltano all'ultimo, di nuovo

QUANDO SEI TU A DOVER PARLARE

- 11 Devi dire un no (e sai già come la prende)
- 12 Devi annunciare un confine
- 13 Devi aprire LA conversazione che rimandi da settimane

QUANDO TORNA DOLCE

- 14 È tornato dolce · il messaggio "Mi manchi"
- 15 È tornato dolce · la chiamata e l'incontro

LE LIBRERIE COMPLETE

- I 24 Confini in due tempi (annuncio + esecuzione)
- Le 20 Aperture pronte
- L'ultima pagina: TREGUA in breve + l'editor dei messaggi

Tutte le frasi e gli esempi di questo frasario sono modelli costruiti a scopo educativo, non storie reali.

PARTE 1

Le 15 situazioni

Una pagina per situazione. Frase pronta in versione breve e media, gli errori che alimentano il ciclo, e il rimando al passo del metodo per quando avrai tempo di capire il perché.



Ha visualizzato e non risponde

Apri qui quando: il messaggio importante è visualizzato da ore, e la tua serata è entrata in stand-by.

Prima di scrivere, la regola che salva tutto: hai diritto a **UN** follow-up, **non prima di 24 ore**. Fino ad allora, niente. Non è freddezza: è il Protocollo Visualizzato, ed esiste perché ogni messaggio in più che mandi adesso PREMIA il silenzio con attenzione, e insegna alla dinamica che il silenzio funziona.

«Ehi, la cosa che ti **IL FOLLOW-UP · BREVE (UNO SOLO, DOPO 24 ORE)**
ho scritto ieri mi interessa davvero: fammi sapere quando riesci. »

«Ti ho scritto ieri una cosa che per me **IL FOLLOW-UP · MEDIA**
conta. Non ti rincorro: leggila quando hai un momento vero e dimmi. Io intanto mi organizzo la serata. »

COSA NON SCRIVERE

- × "Tutto ok?? Ho detto qualcosa che ti ha dato fastidio?" (il silenzio non si riempie di scuse per colpe non pervenute)
- × Il secondo follow-up. Non esiste. Mai.
- × Il saggio di mezzanotte in cinque paragrafi.

E poi: decidi ADESSO quanto tempo questo silenzio può occupare (per esempio 24 ore da adesso), e programma la mossa fisica che riprende la tua serata: chiamata all'amica, palestra, serie. Il telefono resta acceso. Tu non gli resti seduta davanti.

DALLA GUIDA · Parte 3 · Momento 3 (il Protocollo Visualizzato in tre mosse).

SITUAZIONE 2

È sparito da due giorni (o più)

Apri qui quando: silenzio totale da giorni, nessuna spiegazione, e il film mentale è partito.

MENTRE È SPARITO · UN MESSAGGIO, UNO SOLO, POI LA TUA GIORNATA

«Non ho tue notizie da due giorni. Se ti serve spazio, dimmelo con un messaggio: quello mi basta. Io intanto vivo i miei giorni. »

QUANDO RIAPPARE "COME SE NIENTE FOSSE" · SI NOMINA UNA VOLTA, SENZA PROCESSO

«Questi giorni di silenzio per me sono stati pesanti. Se ti serve spazio, chiedimelo: un messaggio basta, e io lo spazio te lo do. Sparire no, quello con me non funziona. »

Poi si volta pagina davvero: nominato una volta, non diventa il tema della settimana. E si segna nel diario dei fatti: per la Prova A.R.C., un silenzio di giorni è un dato, non un dettaglio.

COSA NON SCRIVERE

- ✗ La raffica: chiamate a vuoto, "almeno dimmi che sei vivo", messaggi che salgono di tono.
- ✗ Il passivo-aggressivo ("va bene, come vuoi, tanto ormai ho capito"): è benzina, non un confine.
- ✗ Le scuse preventive per farlo tornare ("scusa se ti ho stressato..."): non hai colpe da comprare.

ATTENZIONE

Se riappare dolce e affettuoso, non è questa pagina: vai alla Situazione 14.

DALLA GUIDA · *Momento 3 + Confini 17 e 18.*

"Sei esagerata" · "Fai un dramma per niente"

Apri qui quando: hai portato una cosa vera e la risposta è stata un'etichetta: esagerata, permalosa, pesante, "il solito dramma".

La struttura che ti tiene in piedi: "Posso capire X. E resta vero Y."

Riconosci il suo punto di vista senza comprarlo, e il tuo punto resta sul tavolo. Attenzione alla congiunzione: sempre **E**, mai "ma".

«Capisco che a te sembri una cosa piccola. E resta vero che per me non lo è: se ne parlo, è perché conta.»

BREVE

«Posso capire che per te fosse una battuta leggera. E resta vero che a me ha ferita: te lo sto dicendo perché con te voglio essere sincera, non perché voglio litigare.»

MEDIA

«Non è un dramma: è una cosa che per me conta. Quando ti va di parlarne sul serio, io ci sono.»

PER ISCRITTO · BREVE

COSA NON SCRIVERE

- ✗ La difesa dall'etichetta ("non sono esagerata!"): stai già giocando sul suo campo, e sul suo campo il tema non è più il fatto, sei tu.
 - ✗ L'elenco degli arretrati per dimostrare che "non è per niente": un punto alla volta, e il primo è quello di oggi.
-

DALLA GUIDA · Passo 5 (formule 1-3) + Momento 2.

"Non è mai successo" · "Ti inventi le cose"

Apri qui quando: porti un fatto e lui non lo discute: lo cancella. E tu inizi a chiederti se ricordi bene.

Prima, dentro di te, la Domanda Anti-Confusione: *"cosa avrebbe ripreso la telecamera?"*. La frase "forse sto davvero esagerando" non è un'informazione sulla realtà: è l'effetto collaterale della negazione.

« Ricordiamo le cose in modo diverso. Io alla mia memoria credo. E il punto per me resta. »

BREVE

« Ricordiamo le cose in modo diverso, e vedo che su questo non ci incontriamo. Io alla mia memoria credo. Il punto per me resta: [la tua richiesta]. Non ho bisogno che ricordiamo uguale per chiederti questo. »

MEDIA

« Può darsi che la vediamo così di diverso. Io non ho bisogno del tuo accordo sulla mia memoria. Il punto resta quello, e ci torniamo a mente fredda. »

SE RINCARA ("SEI PARANOICA")

COSA NON FARE

- ✗ Il processo alla memoria: prove, cronologia, screenshot sventolati, testimoni. Chi nega, nega anche davanti allo screenshot: e intanto il punto vero è sparito.
- ✗ Cedere il tuo strumento di misura: puoi non convincerlo. Non devi consegnargli la tua versione.

E da stasera: il diario dei fatti. Due righe con la data, versione telecamera. Non per i litigi: per te. La memoria scritta il giorno stesso non si riscrive.

DALLA GUIDA · *Momento 1 + Passo 5 (formule 10-12).*

"E tu allora?" · ribalta tutto su di te

Apri qui quando: hai aperto un punto e in trenta secondi il punto sei diventata tu: i tuoi difetti, marzo, tua madre, "e comunque tu".

La regola: un tema alla volta, e il primo tema è il tuo. Gli altri non si negano: si parcheggiano, con data.

«Di questo possiamo parlare: **LA FORMULA DEL PARCHEGGIO · BREVE**
dopo, con lo stesso tempo. Adesso il punto era [punto]. Ci
torniamo?» »

«Se c'è una cosa mia di cui vuoi parlare, ne parliamo: **MEDIA**
dopo, con lo stesso tempo, promesso. E adesso resta aperto il
punto di cui parlavo: [richiesta]. »

«Stai tirando fuori cinque **SE GLI ATTACCHI ARRIVANO A GRAPPOLO**
cose insieme. Così non se ne risolve nessuna. Oggi una:
[punto]. Le altre le segno e hanno il loro momento. »

COSA NON FARE

- × Rispondere alle accuse nell'ordine in cui arrivano: ogni accusa a cui rispondi ne genera due.
- × Difenderti punto per punto fino a non ricordare più perché avevi iniziato a parlare.
- × Chiedere scusa tu per chiudere la serata.

La domanda interna, mentre succede: non "come mi difendo?" ma
"qual era il mio punto?". Tienilo scritto: è la bussola.

DALLA GUIDA · *Momento 2 + Passo 5 (formule 4-6).*

Il tono sale: voce alta, sarcasmo, insulti

Apri qui quando: la conversazione è diventata un ring: voce che sale, imitazioni, "stupida", "pazza", "isterica".

«Vedo che questa cosa ti fa **1 · L'AVVISO (UNA VOLTA SOLA, CALMA)** arrabbiare, e non sto cercando questo. E resta vero che a voce alta io non continuo: ne riparliamo tra un'ora, io ci sono.»

«Così non continuo." E esci dalla stanza, con **2 · SE SALE ANCORA** calma, senza ultima parola. L'uscita È la frase.

La conversazione finisce lì, in quel **3 · SE ARRIVANO INSULTI** secondo, senza avviso bis: "Riprendiamo quando gli insulti non ci sono." Poi ti sposti.

«Continuiamo a **PER MESSAGGIO (SE I TONI SALGONO PER ISCRITTO)** voce." E da lì non rispondi più per iscritto.

COSA NON FARE

- ✗ Rispondere all'insulto con l'insulto: domani il fatto sarà "come mi hai parlato tu".
- ✗ Restare nella stanza per "vincere": a voce alta non vince nessuno, perde il punto.
- ✗ Difendere il confine a parole: il confine non si spiega, si esegue. Ogni volta, uguale.

ATTENZIONE

Se la rabbia ti fa paura, se rompe oggetti, ti blocca la strada o ti impedisce di uscire: qui non serve una frase migliore. Modulo 0 della guida · **1522** · **112**.

DALLA GUIDA · Confini 7-8 + Semaforo (segnali rossi) + Passo 5 (formule 13-15).

Ti sminuisce davanti ad altri

Apri qui quando: la battuta sul tuo lavoro davanti ai suoi amici, l'interruzione con la risatina, il "lascia perdere, lei non capisce" a cena.

«Di questo parliamo dopo, tra noi." E cambi argomento, o ti sposti. Non reggi il gioco, non fai il processo in pubblico: togli il pubblico. **SUL MOMENTO · BREVE, SENZA SCENA**

«[Quando], davanti a [chi], è arrivata [la frase o il gesto, versione telecamera]. Davanti agli altri mi è pesato il doppio. Se una cosa mia non ti torna, parliamone dopo, tra noi: posso contarci? » **DOPO, TRA VOI · L'APERTURA (A SEMAFORO VERDE)**

«Sabato, quando ho parlato del viaggio, mi hai interrotta due volte ridendo. Davanti agli altri mi è pesato il doppio. Se non sei d'accordo su una cosa che dico, parliamone dopo, tra noi. » **ESEMPIO COSTRUITO**

COSA NON FARE

- ✗ Sorridere in pubblico e poi esplodere a casa con sei mesi di arretrati: il punto di stasera merita di arrivare intero, non dentro una valanga.
- ✗ Rispondere alla battuta con una battuta più affilata: il pubblico si diverte, il punto muore.

Se si ripete: il Confine 19 esiste per questo, e la ripetizione va nel diario dei fatti (lettera A della Prova A.R.C.: ridicolizzare quello che provi è un dato).

DALLA GUIDA · *Confine 19 + Passo 3.*

"Tu non sai quanto sto male io"

Apri qui quando: hai portato il tuo punto e la risposta è il suo dolore: "sto malissimo anch'io", "nessuno mi capisce", "sono fatto così, se non ti sta bene..."

La distinzione che ti protegge: il suo dolore può essere vero, e può commuoverti. Ma **il dolore espresso non è responsabilità presa:** se finisce che sei tu a consolare lui del male che ha fatto a te, il punto è morto un'altra volta.

«Ti credo, e mi importa. E resta vero anche il mio punto: possono esistere entrambi.» **BREVE**

«Ti credo, e mi importa del tuo momento. E resta vero che il mio malessere non sparisce perché c'è il tuo: possono esistere entrambi, e possiamo occuparcene entrambi.» **MEDIA**

«Posso capire che cambiare certe cose ti sembri impossibile. E resta vero che io non ti sto chiedendo di essere un altro: ti sto chiedendo [richiesta specifica, piccola].» **SE ARRIVA IL "SONO FATTO COSÌ"**

COSA NON FARE

- ✗ Trasformarti in infermiera del suo dolore e archiviare il tuo punto "perché lui sta peggio".
- ✗ Chiedere scusa per aver parlato ("hai ragione, non era il momento, scusa").
- ✗ Fare la gara del dolore ("io sto peggio di te"): non è una gara, e comunque nelle gare il punto si perde.

DALLA GUIDA · Passo 5 (formule 7-9) + la regola di interpretazione n. 3 della Prova A.R.C.

"Adesso non è il momento"

Apri qui quando: ogni volta che provi ad aprire il discorso, il momento non è mai quello giusto. E "rimandare", nella vostra storia, ha sempre voluto dire "mai".

La mossa: accetti il rinvio, non il vuoto. Un rinvio senza data è un no travestito. Un rinvio con data è un rinvio.

«Ok, può non esserlo. E resta vero che il momento serve: **BREVE**
dimmelo tu, entro domani sera. Se non arriva, lo propongo
io.»

«Mi **CON LA DOPPIA USCITA (DUE PORTE, ENTRAMBE BUONE PER TE)**
servono dieci minuti, non un processo. Preferisci stasera dopo
cena o sabato mattina con calma?»

«Avevamo detto **SE SCEGLIE UNA PORTA E POI NON SI PRESENTA**
sabato mattina. Per me il punto resta: proponimi tu un
momento entro domenica." (E se non arriva nessuna proposta:
anche questo è un dato, e la griglia A.R.C. lo aspetta.)

COSA NON FARE

- × Accettare "vedremo" e ringraziare pure.
 - × Forzare la conversazione ADESSO a semaforo giallo (stanco, di fretta, davanti ad altri): non è arrendersi, è scegliere un terreno dove le tue parole hanno una possibilità.
-

DALLA GUIDA · Passo 4 + Passo 5 (formula 18) + Semaforo.

I piani saltano all'ultimo, di nuovo

Apri qui quando: il weekend organizzato da un mese cancellato con un messaggio il venerdì sera. La cena saltata "per una cosa di lavoro" alle 19:40. Di nuovo.

«Ricevuto.

SUL MOMENTO · BREVE, SENZA PROCESSO A CALDO

Peccato, ci tenevo. Io la serata me la organizzo comunque: di questa cosa però parliamo, perché va nominata. »

E poi lo fai davvero: il piano B parte, la serata resta tua. Il Confine 13 in azione: i suoi piani saltati non cancellano i tuoi.

«Sabato avevamo il

DOPO, A MENTE FREDDA · L'APERTURA COMPLETA

weekend organizzato da un mese, e venerdì sera mi hai scritto che non venivi più. Ci sono rimasta malissimo, e mi sono sentita poco importante. Ti chiedo una cosa sola: se un piano salta, dimmelo appena lo sai, a voce. Ce la fai? »

COSA NON FARE

- ✗ Annullare i tuoi piani e restare a disposizione "casomai si liberasse".
- ✗ Il processo via messaggio alle 19:41: a caldo esce l'accusa globale ("tanto per te io non conto MAI niente"), e l'accusa globale è il terreno dove il punto muore.
- ✗ Fingere che vada bene ("figurati! ci mancherebbe!") e accumulare: la volta numero otto esploderà tutta insieme, e sembrerà "un dramma per niente".

DALLA GUIDA · Confine 13 + Passo 3 + (se poi salta anche la promessa di parlarne) la lettera C della Prova A.R.C.

Devi dire un no (e sai già come la prende)

Apri qui quando: non vuoi o non puoi fare una cosa, e stai già preparando tre paragrafi di giustificazioni. O peggio: stai per dire sì per paura.

La struttura del no che regge: chiaro, una spiegazione sola, un'alternativa se esiste davvero. Il no gentile non è un no annacquato.

«Questo weekend no: ho già un impegno che voglio mantenere. Domenica pomeriggio sì, se ti va.»

BREVE

«Capisco che ci speravi, e mi dispiace. E resta vero che stavolta non riesco: non è contro di te.»

SE ARRIVA IL SENSO DI COLPA

SE INSISTE · LA RIPETIZIONE CALMA, SENZA NUOVE SPIEGAZIONI

«Come ti ho detto, stavolta no. Il resto resta come detto.»

COSA NON FARE

- ✗ Il no seguito da cinque scuse: ogni scusa in più è una porta a cui lui può bussare.
- ✗ Spiegare il no tre volte: la terza spiegazione dice "il mio no è negoziabile".
- ✗ Il sì detto per paura e disdetto dopo: costa il doppio, a te e alla tua parola.

ATTENZIONE

Se dire no produce punizioni sistematiche o paura: segnale serio, non una fase. Modulo 0 · **1522**.

DALLA GUIDA · Il settimo elemento (Essere l'eccezione: ogni no mantenuto costruisce la tua coerenza) + Passo 6.

Devi annunciare un confine

Apri qui quando: hai scelto il tuo confine (dalla libreria in fondo, o uno tuo) e devi dirglielo senza che suoni come una minaccia.

Le tre condizioni prima di aprire bocca: momento calmo (mai durante la lite) · una volta sola · tono da informazione, non da ultimatum. E la regola madre: annuncia solo una Y che manterrai DAVVERO, ogni volta. Meglio un confine piccolo e mantenuto che uno enorme e vuoto.

«Volevo dirti una cosa che ho deciso **IL COPIONE DELL'ANNUNCIO**
per me. Quando [X, fatto-telecamera], io da adesso [Y, l'azione tua]. Non è contro di te: è il mio modo per [cosa protegge].»

«Volevo dirti una cosa che ho deciso per me. **ESEMPIO COSTRUITO**
Quando i toni salgono, io non riesco più a starci dentro: quindi da adesso, se si urla, esco dalla stanza e riprendiamo quando siamo tranquilli. Non è contro di te: è il mio modo per non dire cose che poi pesano.»

«Può darsi. **SE RIDE, O LA BUTTA IN CACIARA ("ADDIRITTURA...")**
Comunque è così che farò." · Fine. Il confine non si difende, non si dibatte, non si mette ai voti. Si esegue.

Poi, la parte vera: la prima esecuzione. La frase corta detta una volta ("così non continuo"), e l'azione, con calma, ogni volta uguale. La prima volta è la più difficile ed è quella che conta: è il giorno in cui il confine smette di essere una frase.

COSA NON FARE

- × Annunciarlo urlando durante la lite: suona come minaccia e viene trattato da minaccia.
- × Annunciare Y spropositate ("me ne vado di casa!") che non eseguirai: ogni confine annunciato e non eseguito insegna che i tuoi confini sono bluff.
- × Trasformare Y in punizione (gelo strategico, ritorsioni): il confine ti porta via dal danno, non porta danno a lui.

DALLA GUIDA · *Passo 6 (le cinque regole) + la libreria completa in fondo a questo frasario.*

Devi aprire LA conversazione che rimandi da settimane

Apri qui quando: c'è IL discorso, quello grosso, che continui a rimandare perché ogni volta che lo immagini finisce male.

Primo: il momento. Trenta secondi di Semaforo: oggi regge una domanda neutra senza scattare? Non è appena uscito da una ferita d'immagine (critica, sconfitta, figuraccia)? Siete soli? Se no: rimanda A un momento, non a vuoto.

«Vorrei parlarti di una cosa che mi pesa, dieci minuti: preferisci stasera dopo cena o domani a pranzo? »

TERZO: L'APERTURA IN QUATTRO PEZZI (VENTI SECONDI, POI TACI)

«Non ti sto attaccando, e non voglio litigare: ti parlo perché questa cosa mi pesa e tengo a noi. [UN fatto, versione telecamera]. [L'effetto su di te, in prima persona]. Ti chiedo una cosa sola: [richiesta piccola, concreta, verificabile]. Ce la fai? »

«Ti scrivo una cosa sola, senza polemica. Sabato da Marco hai raccontato una cosa privata che ti avevo chiesto di tenere per noi. Ci sono rimasta male e mi è calata la fiducia. Ti chiedo che le cose nostre restino nostre: per te è fattibile? »

Il controllo finale prima di inviare (l'editor, 4 domande): qual è l'UNICO punto? · dov'è il fatto-telecamera? · cosa chiedo, in concreto? · sopravvive in quattro righe?

COSA NON FARE

- ✗ Il messaggio-fiume: più righe scrivi, più materiale gli dai per rispondere alla riga più debole e ignorare il punto.
- ✗ Gli arretrati: sei mesi di conto in una sera non si possono pagare.
- ✗ La resa preventiva ("scusa se te lo dico, sarà una stupidaggine, ma..."): entri in ginocchio, e il tuo punto pesa quanto lo fai pesare tu.

- × "Dobbiamo parlare": quattro parole che accendono qualunque Allarme. Sostituiscile sempre con la Doppia Uscita qui sopra.

DALLA GUIDA · Passi 2, 3 e 4 (*Semaforo, Apertura Senza Minaccia, Doppia Uscita*).

È tornato dolce · il messaggio "Mi manchi"

Apri qui quando: dopo giorni di gelo o distanza, arriva: "Mi manchi." "Ho pensato a noi." "Sei l'unica che mi capisce davvero." E il sollievo ti sta sciogliendo.

Prima di rispondere, sappi questa cosa: il ritorno dolce arriva, con puntualità impressionante, proprio quando stavi per mollare. Il ciclo vive della tua attenzione: quando cala, produce l'unico segnale che l'ha sempre fatta tornare. Il sollievo che provi è vero e meritato. Ed è anche il momento di minor lucidità della tua settimana.

La regola d'oro: ricevi il calore, non firmi niente per 24 ore.

Nessuna promessa, nessuna decisione sulla relazione, nessun confine smontato durante il sollievo.

«Mi ha fatto

BREVE · IL MINIMO VERO (DOPO I TUOI 90 SECONDI)

piacere il tuo messaggio. »

«Anche tu

MEDIA · RICEVI + RIMANDI LA SOSTANZA + DOPPIA USCITA

mi sei mancato. Mi va di vederci e parlare un po': com'è andata questa settimana merita due parole. Giovedì o sabato? »

COSA NON SCRIVERE

- × Il pagamento in anticipo: "anche tu, tantissimo, scusami se ti ho messo pressione, hai ragione, sarò meno pesante." Hai chiesto scusa tu (di cosa?), cancellato il gelo e ricaricato il ciclo.
- × La resa dei conti fuori tempo: "ah, ADESSO ti manco? E i quattro giorni di silenzio?" Il momento si richiude in dieci minuti, e la colpa sarà tua che "rovini sempre tutto".

E stasera, nel diario dei fatti, due righe: "per quattro giorni: silenzio" e "stasera: mi manchi". Tutti e due veri, tutti e due sul tavolo. Il pattern si vede solo scritto.

DALLA GUIDA · *Momento 4 (Ritorno Caldo, Tempi 1-2) + Capitolo 3 (Falsa Tregua).*

È tornato dolce · la chiamata e l'incontro

Apri qui quando: non è un messaggio: è la voce morbida al telefono come se niente fosse, o la serata perfetta, i fiori, l'uomo dell'inizio per una sera intera.

«Sono contenta che **LA CHIAMATA · RICEVI IL TONO, NON IL CONDONO** mi hai chiamata, davvero. Senti, non voglio fare la pesante proprio adesso, però la settimana scorsa non me la sono dimenticata: ne parliamo quando ci vediamo, tranquilli. Quando riesci?»

L'INCONTRO · GODITI LA SERATA, SUL SERIO. A FINE SERATA, O DOMANI, UNA FRASE

«Stasera è stato bello, era tanto che non stavamo così. Voglio dirti una cosa sola: settimane così belle e settimane come quella scorsa non possono continuare ad alternarsi. Ne parliamo con calma questo weekend?»

QUANDO IL MOMENTO REGGE · LA RICHIESTA DI RIPARAZIONE PICCOLA

«La prossima volta che hai bisogno di spazio, dimmelo con un messaggio invece di sparire. Ce la fai?»

Non chiedere "dimmi che non succederà più": le parole costano zero. Chiedi una cosa concreta e osservabile. La risposta a QUESTA domanda, e soprattutto cosa succede la prossima volta, è il dato più prezioso che la tua griglia A.R.C. possa registrare.

COSA NON FARE

- × Approfittare del momento morbido per aprire TUTTI gli arretrati ("visto che finalmente mi parli, allora: la settimana scorsa, e marzo, e tua madre..."): il momento si richiude, e brucia pure il prossimo.
- × Smontare in una sera il confine costruito in tre settimane, "per dimostrare buona volontà".
- × Buttare via gli appunti perché "sto diventando fredda e calcolatrice": i ritorni si segnano come i silenzi. Con onestà, anche con gioia. Ma si segnano.

DALLA GUIDA · *Momento 4 (Tempi 3 e 4 + l'errore delle 48 ore) + la regola: un giorno buono non è continuità.*

PARTE 2

I 24 Confini in due tempi

Ogni confine ha due momenti: **l'annuncio** (una volta, a mente calma, tono da informazione) e **l'esecuzione** (la frase corta + l'azione, ogni volta, uguale). Qui li trovi entrambi, pronti.

Le regole madri: X è un fatto-telecamera · Y dipende solo da te ed è alla tua portata · Y protegge, non punisce · si annuncia una volta · si esegue sempre.

E se un confine mantenuto produce punizioni sistematiche, escalation o paura: Modulo 0 · 1522.



1 · Il messaggio importante senza risposta

ANNUNCIO · "Se a un mio messaggio importante non arriva risposta entro la giornata, io smetto di riscriverti: lo riporto a voce alla prima occasione, una volta sola."

ESECUZIONE · Niente da scrivere (è il punto). A voce, poi: "Ti avevo scritto una cosa che conta: ne parliamo ora?"

2 · I messaggi offensivi

ANNUNCIO · "Se arrivano messaggi offensivi, io non rispondo a quel messaggio. Rispondo quando il tono torna civile."

ESECUZIONE · Silenzio su quel messaggio. Al primo messaggio civile, si riprende dal punto, non dall'offesa.

3 · Le chiamate a raffica

ANNUNCIO · "Se mi arrivano più di due chiamate di fila mentre lavoro, io spengo la suoneria e richiamo in pausa."

ESECUZIONE · Suoneria off, e in pausa: "Ho visto le chiamate: dimmi."

4 · Il visualizzato cronico

ANNUNCIO · "Se il visualizzato senza risposta diventa la norma, io smetto di costruire le mie serate intorno all'attesa: faccio i miei piani, e rispondo quando c'è a cosa rispondere."

ESECUZIONE · Il piano B della serata parte. Il telefono resta acceso, tu non gli resti davanti.

5 · La lite per iscritto

ANNUNCIO · "Se durante una discussione via messaggio i toni salgono, io scrivo: continuiamo a voce, e da lì non rispondo più per iscritto."

ESECUZIONE · "Continuiamo a voce." E la tastiera si chiude davvero.

6 · Il telefono controllato

ANNUNCIO · "Se il mio telefono viene preso o controllato senza chiedermelo, io metto il blocco e la cosa non è più in discussione."

ESECUZIONE · Blocco attivo, senza dibattito. (*Controllo insistente o punitivo = segnale da Modulo 0.*)

CONVERSAZIONI E LITIGI

7 · Il tono che sale

ANNUNCIO · "Se il tono sale, io lo dico una volta: così non continuo. Se sale ancora, esco dalla stanza e riprendiamo quando siamo calmi."

ESECUZIONE · "Così non continuo." Poi, se serve, l'uscita: calma, senza ultima parola.

8 · Gli insulti

ANNUNCIO · "Se arrivano insulti, la conversazione per me finisce lì, in quel secondo. Riprende quando gli insulti non ci sono."

ESECUZIONE · "Riprendiamo quando gli insulti non ci sono." E ti sposti.

9 · La conversazione deviata

ANNUNCIO · "Se la conversazione viene deviata per la terza volta sullo stesso punto, io la chiudo con: il punto resta, ci torniamo entro [giorno]."

ESECUZIONE · "Il punto resta, ci torniamo entro sabato." Chiusa, non persa.

10 · I dieci argomenti insieme

ANNUNCIO · "Se vengono tirati fuori dieci argomenti insieme, io ne tengo uno: oggi parliamo di questo, gli altri li segno e hanno il loro momento."

ESECUZIONE · "Oggi questo. Gli altri li ho segnati, promesso."

11 · L'uscita impedita

ANNUNCIO · "Se mi viene impedito di chiudere una conversazione, per me è un segnale di sicurezza, non di comunicazione: e mi comporto di conseguenza."

ESECUZIONE · Qui non c'è frase da perfezionare. *È un segnale rosso: Modulo 0, e non restarci sola. 1522.*

12 · La conversazione a mezzanotte (o al terzo bicchiere)

ANNUNCIO · "Se una conversazione importante inizia dopo mezzanotte o dopo il terzo bicchiere, io la sposto: ne parliamo domani, con la testa giusta."

ESECUZIONE · "Ne parliamo domani, con la testa giusta." E domani la riproponi tu: il rinvio ha una data.

CASA E VITA QUOTIDIANA

13 · I piani saltati

ANNUNCIO · "Se i piani che abbiamo fatto saltano senza preavviso, io non annullo i miei: dove posso, vado comunque, o riorganizzo per me."

ESECUZIONE · "Ricevuto, peccato. Io mi organizzo comunque." E lo fai.

14 · L'umore nero in casa

ANNUNCIO · "Se il tuo umore nero entra in casa, io non lo assorbo: mi occupo delle mie cose in un'altra stanza, disponibile a parlare quando vuoi parlare."

ESECUZIONE · Ti sposti, senza gelo e senza porta sbattuta: "Quando ti va di parlarne, io ci sono di là."

15 · Le tue cose ridicolizzate

ANNUNCIO · "Se le mie cose (lavoro, amiche, famiglia) vengono ridicolizzate, io smetto di dividerle in quel momento: le mie cose vanno dove vengono rispettate."

ESECUZIONE · Cambio d'argomento, senza annuncio bis. La condivisione si riapre dove c'è rispetto.

16 · La spesa non detta

ANNUNCIO · "Se una spesa importante viene fatta senza dirmelo, io separo la mia parte: il mio denaro resta leggibile e mio."

ESECUZIONE · La separazione si fa, senza processo. (*Controllo sistematico del denaro = Modulo 0.*)

17 · Le sparizioni

ANNUNCIO · "Se sparisce per giorni senza avvisare, io non presidio più il telefono: vivo i miei giorni, e al ritorno la cosa va nominata, non cancellata."

ESECUZIONE · La tua vita continua. Al ritorno: "Questi giorni vanno nominati: ne parliamo?"

18 · Il silenzio punitivo

ANNUNCIO · "Se il silenzio viene usato come punizione, io non lo riempio più di tentativi: un messaggio chiaro, uno solo, e poi la mia giornata."

ESECUZIONE · Il messaggio unico (Situazione 2), e poi la tua giornata, davvero.

FAMIGLIA, AMICI, FIGLI

19 · Sminuita davanti ad altri

ANNUNCIO · "Se vengo criticata o sminuita davanti ad altri, io non reggo il gioco: di questo parliamo dopo, tra noi, e cambio argomento o mi sposto."

ESECUZIONE · "Di questo parliamo dopo, tra noi." E il pubblico finisce lì.

20 · Le cose private in piazza

ANNUNCIO · "Se le nostre cose private diventano racconti pubblici, io smetto di condividere le successive finché non torna un patto chiaro."

ESECUZIONE · Si chiude il rubinetto, con calma: "Questa la tengo per me, per ora."

21 · Il tribunale di famiglia

ANNUNCIO · "Se i tuoi genitori o amici vengono usati come tribunale contro di me, io non partecipo al processo: le cose nostre si discutono in due."

ESECUZIONE · "Di questo parliamo io e te, da soli." E non entri nel dibattito.

22 · Le urla davanti ai bambini

ANNUNCIO · "Se davanti ai bambini partono urla o svalutazioni, io interrompo la scena portando i bambini altrove, e la discussione riprende solo tra adulti, da soli."

ESECUZIONE · I bambini si spostano, subito, senza commento davanti a loro. Il resto, dopo, tra adulti.

23 · La serata con le amiche

ANNUNCIO · "Se una serata con le mie amiche diventa ogni volta un conflitto, io non chiedo più il permesso: comunico con anticipo e con gentilezza, e ci vado."

ESECUZIONE · "Giovedì esco con [amica], te lo dico per organizzarci, torno per le 23." E ci vai.

24 · Le promesse saltate ai bambini

ANNUNCIO · "Se una promessa fatta a me o ai bambini salta ripetutamente, io smetto di annunciarla a loro in anticipo: li proteggo dalla delusione organizzando io un piano B."

ESECUZIONE · Il piano B esiste prima della promessa. I bambini scoprono i programmi quando sono certi.

PARTE 3

Le 20 Aperture pronte

La versione copia-incolla delle 20 Aperture Senza Minaccia. Ognuna ha i quattro pezzi: intenzione (dove serve), fatto-telecamera, impatto in prima persona, richiesta concreta.

Adatta i dettagli alla tua situazione: giorni, luoghi, nomi. E ricorda: dopo la richiesta, taci. Chi riempie il silenzio per ansia si rimangia il punto.

ASCOLTO E PRESENZA

1 · NON TI ASCOLTA

"Ieri sera, mentre ti raccontavo del colloquio, hai preso il telefono. Ci sono rimasta male. Ti chiedo dieci minuti interi, senza telefono: quando li abbiamo?"

2 · È SPARITO PER GIORNI

"Da lunedì a giovedì non ho saputo niente di te. Per me è stata un'attesa pesante. Ti chiedo: se hai bisogno di spazio, dimmelo prima. Un messaggio basta."

3 · ASSENTE COI TUOI

"Domenica, al pranzo da mia madre, sei rimasto al telefono quasi tutto il tempo. Mi sono sentita sola davanti ai miei. Alla prossima occasione ti chiedo di esserci davvero: anche solo un'ora, ma presente."

8 · I TELEFONI A CENA

"Stasera a cena eravamo entrambi sui telefoni. A me manca parlarci. Facciamo cena senza telefoni, anche solo mezz'ora?"

17 · SPARISCE QUANDO STAI MALE

"Martedì, quando ti ho detto che stavo male, la risposta è arrivata il giorno dopo. In quei momenti mi basta poco: anche solo *ci sono, ne parliamo stasera*. Te la senti di darmi questo?"

DAVANTI AGLI ALTRI

4 · LA BATTUTA CHE FERISCE

"La battuta sul mio lavoro, detta davanti ai tuoi amici, mi ha ferita. Delle mie cose parliamo tra noi: posso contarci?"

7 · INTERROTTA E DERISA

"Sabato, quando ho parlato del viaggio, mi hai interrotta due volte ridendo. Davanti agli altri mi è pesato il doppio. Se non sei d'accordo su una cosa che dico, parliamone dopo, tra noi."

9 · NESSUNA DIFESA COI SUOI

"Teri tua madre ha criticato come cresciamo i bambini e non è arrivata nessuna difesa. Mi sono sentita scoperta. Ti chiedo che su questi temi, davanti agli altri, stiamo dalla stessa parte: ne parliamo?"

14 · LE COSE VOSTRE RACCONTATE IN GIRO

"La storia del mutuo l'ho risentita da tua sorella. Era una cosa nostra. Ti chiedo che le decisioni di coppia restino tra noi finché non decidiamo insieme di dividerle."

19 · DESCRITTA COME "QUELLA GELOSA"

"Mi hai descritta come *quella gelosa* raccontando la storia di sabato. Non mi ci riconosco e mi ha ferita. Se racconti di noi, chiedo che ci sia anche la mia versione. Oppure: quelle storie raccontiamole insieme."

TEMPO, DECISIONI, QUOTIDIANO

5 · LE SERATE DECISE SEMPRE DA LUI

"Questo mese le serate le abbiamo decise sempre sui tuoi impegni. Vorrei che una serata a settimana la decidessimo insieme. Partiamo da questa?"

6 · IL CARICO DI CASA

"Questa settimana cena e cucina sono state tutte su di me. Sono arrivata a stasera senza energie. Scegli due sere in cui la cena è tua?"

13 · I RITARDI

"Teri l'appuntamento era alle 20 e sei arrivato alle 21 senza avvisare. Un'ora ad aspettare pesa. Se sei in ritardo, un messaggio: è una cosa piccola e per me cambia tutto."

16 · NON USCITE MAI INSIEME AD ALTRI

"È da marzo che non usciamo con altre persone insieme. Mi piacerebbe una serata col gruppo entro il mese. La organizzo io: tu ci sei?"

"Le vacanze sono uscite già prenotate, senza che ne parlassimo. Io voglio esserci nelle decisioni che ci riguardano. Dalla prossima, decidiamo in due: sei d'accordo?"

SOLDI, ALCOL, VICINANZA, RESPONSABILITÀ

10 · L'ALCOL CHE ROVINA LE SERATE

"Venerdì, dopo il terzo bicchiere, il tono si è alzato e la serata si è rovinata. Quando succede, io da quella conversazione esco. Te lo dico prima, così non è una sorpresa."

11 · LA DISTANZA FISICA

"È da un po' che tra noi c'è distanza anche fisica, e a me manca. Non ti sto accusando: vorrei capire insieme cosa c'è. Ne parliamo con calma?"

12 · LE SPESE NON DETTE

"Ho visto l'addebito di 400 euro che non conoscevo. Per le spese sopra i 100 euro ti chiedo che ci avvisiamo prima, entrambi. Ci sta?"

15 · IL TELEFONO CONTROLLATO

"Ho trovato le mie chat aperte stamattina. Questa cosa per me non va bene: il mio telefono è mio. Se c'è qualcosa che ti preoccupa, chiedimelo a voce." (*Controllo sistematico = Modulo 0.*)

20 · LA COLPA SEMPRE TUA

"Teri, quando è saltata la prenotazione, la colpa è arrivata a me, ma la prenotazione era tua. Non mi interessa il processo: mi interessa che ognuno tenga i suoi pezzi. Su questo ci stai?"

Da tenere a portata di pollice

Il minimo indispensabile, tutto in una pagina: salvala come screenshot.

LA SEQUENZA TREGUA 90-2-1 (PRIMA DI QUALUNQUE RISPOSTA)

90 secondi di stop: telefono giù, respira lungo (4 dentro, 6 fuori), dai il nome a ciò che senti.

2 fatti scritti nelle note: *cosa avrebbe ripreso la telecamera?*

1 decisione piccola: rispondo ora e breve / scrivo in bozza e rileggo tra un'ora / rispondo a un tempo che scelgo io.

Regola assoluta: nessuna promessa e nessuna decisione sulla relazione nelle prime 24 ore di picco emotivo o di sollievo.

L'EDITOR DEI MESSAGGI (4 DOMANDE PRIMA DI PREMERE INVIO)

1. Qual è l'UNICO punto?
2. Dov'è il fatto-telecamera?
3. Cosa chiedo, in concreto?
4. Sopravvive in quattro righe?

LE CINQUE REGOLE DEL CONFINE CHE REGGE

1. X è un fatto-telecamera, non un giudizio.
2. Y dipende SOLO da te, ed è alla tua portata.
3. Y protegge, non punisce.
4. Si annuncia in un momento calmo, una volta.
5. Si esegue sempre. Con calma, ogni volta. L'esecuzione È il confine.

SE C'È PAURA, LA PAGINA GIUSTA NON È IN QUESTO FRASARIO

1522 · Numero nazionale antiviolenza e stalking: gratuito, 24 ore su 24, anche via chat su www.1522.eu · Non compare in bolletta.

112 · In ogni emergenza.

*Le Parole Esatte · Il frasario d'emergenza del Metodo SINTONIA · © Tutti i diritti riservati.
Uso personale: non può essere rivenduto o ridistribuito. Le frasi sono modelli educativi
costruiti per questo frasario, da adattare: nessuna frase garantisce la sua risposta, e nessuna
tecnica va usata per testare una situazione pericolosa. Questo frasario è un estratto operativo
del Metodo SINTONIA e non sostituisce percorsi professionali. Gli esempi non descrivono
persone reali.*