Bruno Cancellieri e Claude.ai

# Autopresentazione psicoterapeutica

Scrivere chi si è, per attenuare l'ansia del giudizio altrui

10 novembre 2026

Copyright © Bruno Cancellieri

# Indice

Nota ..... 4

Introduzione ..... 5

1 L'ansia da presentazione ..... 6

2 Dall'autopresentazione inconscia a quella conscia ..... 7

3 Prima fase: l'inventario ..... 8

4 L'ansia come misura ..... 9

5 Seconda fase: la selezione ..... 10

6 Terza fase: mostrarsi ..... 11

7 Rischi e controindicazioni ..... 12

8 Limiti dell'ipotesi ..... 13

Conclusione ..... 14

# Nota

Questo opuscolo nasce da un dialogo con Claude.ai, secondo un metodo che ho adottato anche per altri lavori: propongo un tema, discuto con questo strumento l'impostazione e i contenuti, e faccio scrivere e poi correggere i testi attraverso un confronto articolato, in cui le modifiche vengono proposte, argomentate e discusse insieme.

Il quadro teorico specifico si sviluppa in questi dialoghi, ma si inserisce in una formazione psicologica e filosofica che ho maturato in autonomia ben prima di ricorrere a intelligenze artificiali.

La responsabilità delle tesi sostenute, e delle loro eventuali debolezze, resta comunque mia.

*Bruno Cancellieri*

# Introduzione

Ognuno di noi si presenta agli altri di continuo: con ciò che dice e che tace, con il modo di vestire, con gli argomenti che sceglie e con quelli che evita. Quasi mai, però, lo fa in modo esplicito e per intero. L'autopresentazione quotidiana è frammentaria, improvvisata e in gran parte involontaria e inconscia.

In questo opuscolo esamino una pratica diversa: scrivere un'autopresentazione vera e propria, cioè un testo in cui una persona descrive chi è. La mia ipotesi è che, per un certo tipo di persone — a cui anch'io appartengo — questa pratica possa avere un effetto psicoterapeutico, e precisamente quello di attenuare l'ansia legata al giudizio altrui.

Lo scopo dell'autopresentazione di cui parlo è dunque autoterapeutico, non quello di essere effettivamente presentata ad altri. Il testo può essere mostrato ad altri, per intero o in parte, e può anche essere pubblicato; ma resta un'autopresentazione anche se non lo si mostra a nessuno. La si mostra comunque a sé stessi.

È un'ipotesi, non un dato di fatto. Questo opuscolo serve a chiarirne i meccanismi presunti, le condizioni e i punti deboli.

# 1 L'ansia da presentazione

In alcune persone la mente sembra impegnata in un lavoro continuo: stabilire come presentarsi agli altri. Il lavoro è in gran parte automatico e inconsapevole, ed è alimentato da una paura: quella di essere giudicati male e, al limite, esclusi da contesti sociali.

Ho descritto altrove, nel saggio *Il giudizio presunto*, il meccanismo generale: prima di agire la mente anticipa il giudizio che gli altri potrebbero dare, e regola il comportamento su quella previsione. Qui mi interessa un suo effetto particolare. Quando la previsione è cronicamente pessimistica, ogni incontro richiede di decidere da capo che cosa mostrare e che cosa nascondere, e ogni decisione porta con sé il timore di sbagliare.

Va notato che conoscere questa paura non basta a eliminarla. Io la conosco, e sono in grado di descriverla, ma continuo a provarla. Questo esclude la spiegazione più semplice dell'effetto terapeutico che propongo: non si tratta soltanto di «rendere conscio l'inconscio», nel senso di prendere atto di un fatto. Se bastasse prenderne atto, l'ansia sarebbe già scomparsa.

# 2 Dall'autopresentazione inconscia a quella conscia

Nella vita sociale non possiamo non rivelare qualcosa di noi. Proprio perché è inevitabile, la mente prepara di continuo un'autopresentazione; ma la prepara inconsciamente.

L'autopresentazione inconscia ha tre caratteristiche. È parziale, perché in ogni situazione mostra solo un frammento. È variabile, perché si adatta all'interlocutore. Ed è priva di un progetto, in quanto nessuno l'ha mai costruita per intero: è il risultato di innumerevoli aggiustamenti automatici.

Un'autopresentazione scritta rovescia queste caratteristiche. È tendenzialmente completa, è stabile, ed è costruita deliberatamente da un autore che ne risponde. Chi la scrive è costretto a decidere, una volta e deliberatamente, ciò che di solito decide cento volte, in modi diversi e senza accorgersene. L'effetto terapeutico che ipotizzo sta anzitutto qui: nel sostituire una gestione inconscia della propria immagine con una gestione consapevole.

Il lavoro si svolge in tre fasi: l'inventario, la selezione e il mostrarsi.

# 3 Prima fase: l'inventario

Prima di decidere che cosa mostrare e che cosa tenere privato, bisogna avere chiaro quali sono gli elementi da gestire. Solo dopo un inventario completo degli aspetti della propria vita e della propria personalità si può decidere che cosa mostrare e a chi. Non lo si può fare a priori. Per questo, all'inizio, tutte le opzioni vanno tenute aperte, comprese quella di pubblicare e quella di non pubblicare il risultato.

Fare questo inventario è un lavoro difficile e lungo. Non consiste nel trascrivere un'identità già pronta, ma nel costruirla: scegliere che cosa è centrale e che cosa è accessorio, mettere in relazione aspetti che di solito restano separati, trovare le parole per ciò che non si è mai detto.

In questo lavoro si incontrano resistenze. Certi argomenti si rimandano, certe frasi si riscrivono più volte, certe omissioni si notano solo a una successiva rilettura. Queste resistenze sono significative: indicano i punti in cui il timore del giudizio è più attivo. In questo senso, e solo in questo, la scrittura rende conscio qualcosa di inconscio: non la paura in generale, che si conosce già, ma i suoi oggetti precisi.

Per questo aspetto scrivere un'autopresentazione somiglia un po' a parlare con uno psicoterapeuta. Il paragone ha però un limite: lo psicoterapeuta risponde, e contesta gli autoinganni; il testo no. La mancanza si può compensare in parte rileggendo a distanza di giorni, quando la propria autopresentazione si legge quasi come quella di un altro, e facendola leggere a qualcuno che possa contestarla: uno psicoterapeuta, un amico, oppure un'intelligenza artificiale a cui si chieda espressamente di segnalare incoerenze, reticenze e abbellimenti.

# 4 L'ansia come misura

Il testo dell'inventario è esso stesso una fonte di ansia. Lo considero un vantaggio, non un difetto, perché rende il lavoro concreto e, in un certo senso, misurabile.

Il procedimento è questo: rileggere ciò che si è scritto immaginando che sarà pubblicato per intero e senza restrizioni. Non è una decisione, è un test. Immaginare la pubblicazione integrale suscita ansia, e l'ansia che ogni parte suscita può essere annotata e seguita nel tempo. Questa misura permette di sorvegliare l'effetto dell'operazione: se col tempo l'ansia legata a una parte diminuisce, senza che quella parte sia stata addolcita, qualcosa è cambiato in meglio.

Il modello a cui penso è quello della desensibilizzazione sistematica, la tecnica introdotta da Joseph Wolpe, nella quale ci si espone per gradi, anche solo con l'immaginazione, a ciò che si teme, finché la reazione di paura si attenua.

Conviene distinguere due cose che la parola «esposizione» tende a confondere. Una è l'esporsi di chi scrive a ciò che teme, nel senso della terapia di esposizione: un confronto deliberato e graduale con lo stimolo temuto, che qui è il giudizio altrui. L'altra è il mostrare l'autopresentazione ad altri. La prima può avvenire anche solo in immaginazione, scrivendo e rileggendo; la seconda è uno dei modi, il più forte, in cui l'esposizione avviene dal vivo.

Si potrebbe obiettare che rileggere da soli il proprio testo espone soltanto al proprio sguardo, e non a quello degli altri. Ma chi fa introspezione simula di continuo lo sguardo altrui, ed è proprio questo sguardo simulato, non quello reale, a generare l'ansia. Esporsi a esso significa dunque esporsi allo stimolo vero.

L'ansia non va osservata solo alla rilettura. Si manifesta già durante la scrittura, e in quella fase è altrettanto importante: segnala i punti in cui si è tentati di tacere o di addolcire. Anche lì va annotata; la regola è annotarla e scrivere lo stesso, perché l'inventario deve essere completo.

# 5 Seconda fase: la selezione

Fatto l'inventario, si decide di volta in volta a chi far conoscere il testo, leggendolo o parlandone, e quali parti mostrare e quali tenere private.

Tutti cercano di abbellire la propria immagine. È un fatto comune e naturale, che riguarda persone di ogni tipo, e sarebbe ingenuo pretendere che chi scrive un'autopresentazione ne sia immune. Del resto una verità oggettiva su sé stessi non è disponibile a nessuno.

Bisogna però distinguere due cose. Le inesattezze inconsapevoli, cioè gli autoinganni, sono inevitabili e non compromettono il metodo: le riletture o un lettore esterno possono correggerle col tempo. Gli abbellimenti e le omissioni consapevoli sono un'altra cosa. Riguardo a essi, chi scrive deve decidere responsabilmente quale grado di sincerità e di apertura adottare.

Al limite, si può decidere di costruire deliberatamente una maschera sociale, da indossare quando si incontrano gli altri. È una scelta legittima, e comunque preferibile al portare una maschera senza saperlo: elimina la fatica di improvvisare e restituisce all'autore il controllo di ciò che mostra.

Poiché le parti che si sceglierà di tenere private saranno spesso proprio le più temute, la selezione rischia di reintrodurre l'evitamento che il metodo vuole superare. Il rimedio è annotare, per ogni parte tenuta privata, il motivo: riserbo verso altre persone che non hanno scelto di comparire nel testo; prudenza pratica; oppure paura. Nel terzo caso c'è ancora lavoro da fare.

# 6 Terza fase: mostrarsi

Mostrarsi può assumere forme diverse: parlare di sé in modo più aperto, forti del lavoro fatto; far leggere il testo, o una sua parte, a una persona fidata; metterlo in una pagina web il cui indirizzo può essere dato a chiunque, se e quando lo si ritiene opportuno.

La pubblicazione in Internet ha un effetto suo. Non si sa se qualcuno abbia già letto il testo, né se qualcuno lo leggerà; e per quanto la probabilità sia bassa, la sola possibilità basta a mettere in allarme la parte della mente che teme il giudizio. Dare l'indirizzo a una persona precisa, o a un gruppo, ha un effetto molto più forte.

L'autoterapia può riuscire anche se alla fine si decide di non pubblicare nulla. La pubblicazione è uno dei modi di mostrarsi, non una condizione indispensabile.

Che cosa succede se non si mostra a nessuno nulla più di prima? Il lavoro fatto da soli, cioè scrivere, rileggere e immaginare la pubblicazione, può rendere la paura meno intensa, perché ci si abitua. Ma la paura poggia su una previsione: «se gli altri sapessero questo di me, mi giudicherebbero male». Da soli non si può scoprire se la previsione è giusta, perché il giudice che immaginiamo siamo noi stessi, e giudica sempre come ci aspettiamo. Per scoprirlo occorrono gli altri: bisogna mostrare a qualcuno una cosa che prima si nascondeva, e vedere come reagisce davvero.

È vero che qualcosa di noi si rivela comunque, e si rivelava anche prima. Ma prima l'ansia non era capita né gestita. Dopo il lavoro di autopresentazione, ciò che si rivela è scelto consapevolmente, e le reazioni degli altri possono essere confrontate con ciò che si temeva: anche il mostrarsi ordinario diventa così un'occasione di verifica. Naturalmente la verifica vale solo per ciò che si mostra: sulle cose che si continuano a nascondere, la previsione resta quella di prima.

# 7 Rischi e controindicazioni

Il primo rischio è che il testo diventi una gabbia: che ci si senta obbligati a restare coerenti con ciò che si è scritto o pubblicato, anche quando si è cambiati. Il rimedio è stabilire fin dall'inizio che l'autopresentazione è un testo provvisorio, datato e rivedibile, e che rivederlo non è una smentita ma parte del metodo.

Il secondo rischio è la ruminazione. Se l'ansia per il testo, invece di attenuarsi, cresce o si fissa in un rimuginio su come verrà giudicato, la pratica sta producendo l'effetto opposto a quello voluto. In questo caso conviene ridurre l'esposizione e riprendere più tardi.

Il terzo rischio è mostrare troppo. Ciò che è stato pubblicato può essere copiato e non si può ritirare con certezza. Informazioni che possono danneggiare l'autore o altri, sul piano pratico e non solo su quello dell'immagine, non vanno pubblicate.

Infine, questa pratica non sostituisce una psicoterapia per chi soffre di un disturbo serio. È pensata per chi ha un'ansia sociale fastidiosa ma compatibile con una vita normale, ed è capace di lavorare su di sé in autonomia.

# 8 Limiti dell'ipotesi

Questa proposta ha limiti che non voglio nascondere.

Non è stata verificata. Il meccanismo che descrivo è plausibile, ma è costruito per analogia con tecniche nate per altri scopi, e l'analogia potrebbe non reggere.

Il criterio di misura è debole. L'ansia alla rilettura è valutata da chi la prova, che ha interesse a trovarla diminuita. E una diminuzione può dipendere dalla semplice assuefazione al testo, senza che cambi nulla negli incontri reali. Il risultato che conta non è l'ansia provata rileggendo, che è un indicatore intermedio, ma la preoccupazione di come presentarsi quando si è con gli altri.

L'ipotesi riguarda un tipo particolare di persone. Chi non ha familiarità con la scrittura, o non prova questo genere di ansia, o al contrario ne è sopraffatto, probabilmente non ne trarrà beneficio.

Infine, la proposta nasce dal mio caso. Potrebbe valere per me e per pochi altri.

# Conclusione

L'ansia di come presentarsi nasce, secondo l'ipotesi che ho esposto, dal dover decidere di continuo e senza accorgersene che cosa mostrare di sé, sotto la minaccia di un giudizio negativo. Un'autopresentazione scritta sostituisce quelle innumerevoli decisioni automatiche con un inventario e con decisioni deliberate; l'esposizione, immaginata e poi reale, mette l'autore di fronte, per gradi, proprio a ciò che teme.

L'effetto atteso non viene dal sapere qualcosa di più su di sé, ma da tre cose: aver costruito un'identità esplicita, non avere più da improvvisarla, e scoprire che essere visti è sopportabile.