

LEONARDO VILLELLA · LEONARDOVILLELLA.IT

Ego come funziona: perché una critica sembra un pericolo

Testo originale di Leonardo Villella · versione del 2026-10-13 · versione online: <https://leonardovillella.it/amigdala-critica-sembra-pericolo/>

Un'osservazione arriva in riunione, detta con un tono neutro. Pochi istanti dopo hai il petto stretto, la voce più alta del necessario e una frase in testa che non volevi dire. Non hai perso il controllo per debolezza. Il corpo ha reagito a qualcosa che, per lui, sembrava pericoloso.

Per capire come funziona l'ego conviene partire da un'idea semplice, che il libro sull'ego mette in apertura: prima del pensiero arriva l'allarme. Questo articolo spiega il meccanismo in linguaggio semplice, partendo dalla critica, che è il punto in cui si vede meglio. Per una panoramica sui segnali nelle relazioni c'è anche [questo articolo sull'ego](#).

Il corpo reagisce prima che tu ragioni

Una critica attiva una reazione fisica in una frazione di secondo, prima che la parte riflessiva del cervello abbia valutato le parole. Il primo segnale arriva dal corpo, e il pensiero viene dopo.

Il libro racconta un caso semplice. Un responsabile d'azienda riceve un'osservazione su un report arrivato in ritardo, detta senza offesa. Eppure gli si chiude lo stomaco prima che il direttore finisca la frase. Quello che sente non è una decisione. È un'attivazione del corpo, e la risposta che arriva poco dopo porta già dentro quella tensione.

Il punto non è il contenuto della critica. Il punto è la velocità con cui il corpo si prepara a difendersi, molto prima che tu possa valutare se la critica è fondata. Per questo il pentimento arriva spesso dopo: la risposta è partita prima di qualsiasi ragionamento.

L'amigdala tratta un giudizio come un predatore

L'amigdala è una piccola struttura del cervello, a forma di mandorla, che valuta in fretta se c'è pericolo. Non aspetta le prove: se sospetta una minaccia, suona l'allarme.

Secondo il libro, questa sentinella ha una corsia preferenziale con i sensi. Vede, sente e decide in pochissimo tempo se la situazione è pericolosa. Quando la risposta è sì, la parte che ragiona viene messa in attesa. Ha senso davanti a un animale che attacca, perché in quel momento non c'è tempo per i pro e i contro. In una riunione, lo stesso meccanismo produce una reazione sproporzionata.

Il sistema d'allarme è tarato su un mondo di predatori, rivali e gruppi. Il pericolo che riconosce oggi è spesso sociale: una critica, un tono freddo, un silenzio carico. Il libro lo dice senza giri di parole: per il corpo, il direttore che chiede di stringere i tempi e un animale che si avvicina producono la stessa reazione. Cuore più veloce, muscoli pronti, attenzione tutta sul pericolo.

Per un animale sociale, l'esclusione dal gruppo è stata a lungo una minaccia concreta. Il cablaggio è ancora lì, anche se il mondo è cambiato. Per questo una critica piccola può sembrare enorme: la misura della reazione non è la distanza tra il fatto e la risposta, ma quanto il fatto tocca qualcosa di antico.

Il libro chiama T-Rex questa sentinella, con la parte antica del cervello attorno. È una metafora, non un'anatomia: il modello a tre livelli, con la cantina, il piano di mezzo e l'attico, è una cartina semplificata. Gli anatomisti oggi lo correggono parecchio, perché il cervello è più intrecciato di così. Usalo come la mappa della metropolitana: non è in scala, ma ti porta dove devi andare.

La critica tocca il valore, non il fatto

Una critica sembra un pericolo quando la tua identità dipende dal risultato. Se il tuo valore si misura su come performi, ogni osservazione diventa un giudizio su di te.

Il libro distingue due frasi. «Ho sbagliato» riguarda quello che hai fatto: è un fatto, e si può correggere. «Sono sbagliato» riguarda quello che sei: è una sentenza. Contro una sentenza l'allarme tira fuori tutte le armi, dall'attacco alla difesa, fino al bisogno di avere ragione. La differenza tra le due frasi è quella tra una porta aperta e un muro.

Il valore di fondo, secondo il libro, non va dimostrato ogni giorno. Quando sai di valere come persona, una critica sul report resta una critica sul report, e l'allarme ha meno motivi per suonare.

Come capire se l'allarme ha già preso il comando

La reazione viene dall'allarme quando si presentano insieme alcune caratteristiche. Non serve che siano tutte presenti: più ne riconosci, più è probabile.

- La reazione è più grande del fatto: una frase neutra produce vergogna o rabbia intensa.
- Compaiono parole assolute, come «sempre», «mai» o «tutto», riferite a te o all'altra persona.
- Ti sembra che non ci sia altra risposta possibile, e che fermarsi sia impossibile.

Questi segnali non sono prove, e non dicono chi ha ragione. Dicono soltanto che l'allarme potrebbe essere acceso, e che conviene guardare il fatto con un po' più di calma.

Sapere come funziona cambia il modo di viverlo

Capire il meccanismo non spegne l'allarme. Cambia il modo in cui lo vivi, perché toglie alla reazione l'aria di verità assoluta.

Quando riconosci che una critica ha toccato una sensibilità antica, torna a essere un'informazione: qualcosa su un report, un progetto, una scadenza. Non un verdetto su di te. Il libro insiste su questo passaggio, perché da lì dipende tutto il resto.

Se vuoi un primo passo pratico su come accogliere un feedback senza prenderlo sul personale, puoi leggere [questo articolo sul modo di accettare le critiche](#). Il libro *I segreti dell'ego* approfondisce il meccanismo capitolo per capitolo, con esercizi da fare su carta.

Domande frequenti

Perché reagisco prima di pensare?

Perché il sistema d'allarme del cervello valuta il pericolo in una frazione di secondo, molto prima della parte che ragiona. Quando riconosce una minaccia, anche sociale, il corpo reagisce e la riflessione arriva dopo.

Una critica è davvero un pericolo per il cervello?

Non è un pericolo fisico, ma il sistema d'allarme può trattarla come tale. Secondo il libro, per un animale sociale l'esclusione dal gruppo è stata a lungo una minaccia concreta, e il cervello conserva quella reazione anche oggi.

Come capisco se la tua reazione viene dall'allarme?

Controlla tre cose: se la reazione è più grande del fatto, se compaiono parole assolute come sempre e mai, e se ti sembra non esserci altra risposta possibile. Sono segnali, non prove: indicano che l'allarme potrebbe essere acceso.

Quale critica ti ha fatto reagire più in fretta del previsto nell'ultimo mese, e che cosa stava toccando in te?

Diritti e uso. © 2026 Leonardo Vilella (leonardovilella.it). Tutti i diritti riservati. Puoi aprire questo documento, leggerlo, stamparlo e farlo leggere ad alta voce dal tuo browser o da un lettore di schermo, per uso personale. Non è consentito modificarlo, ripubblicarlo, distribuirlo a terzi come proprio né venderlo senza autorizzazione scritta. La versione aggiornata è sempre su <https://leonardovilella.it/amigdala-critica-sembr-pericolo/>. Le informazioni hanno scopo generale e non sostituiscono una consulenza professionale sul tuo caso.