LEONARDO VILLELLA · LEONARDOVILLELLA.IT

Ammettere un errore senza sentirsi sbagliati

Testo originale di Leonardo Villella · versione del 2026-10-13 · versione online: https://leonardovillella.it/ho-sbagliato-non-sono-sbagliato/

Ammettere un errore non ti rende sbagliato. La distinzione è semplice da dire e difficile da vivere: «ho sbagliato» descrive un comportamento accaduto in un momento preciso, mentre «sono sbagliato» è un giudizio su tutto il tuo essere. Il libro di Leonardo Villella sull'Ego parte proprio da questa differenza, perché secondo il libro la fatica ad ammettere uno sbaglio nasce quasi sempre dalla seconda frase, non dalla prima.

Perché ammettere un errore fa così male?

Fa male quando l'errore si fonde con il giudizio su di sé. Secondo il libro l'Ego lavora quasi sempre in modalità verdetto: per lui non esistono errori da correggere, esistono solo minacce al proprio valore. Il libro chiama questo meccanismo fusione. Sei così dentro al tuo errore che non riesci a vederlo come un fatto, proprio come non vedi la nebbia quando ci sei immerso.

Il corpo segnala la fusione prima della mente. Quando dentro di te parte «sono sbagliato», lo stomaco si stringe, le spalle si chiudono, la voce diventa più dura. Da lì la difesa arriva quasi da sola, e il libro ne descrive tre varianti:

- negare l'errore, anche quando è evidente;
- cercare un colpevole fuori di sé;
- attaccare chi te l'ha fatto notare.

Nessuna di queste mosse ripara niente. Servono soltanto a non sentire il verdetto, e il conto lo paga la relazione.

Come separare il fatto dal giudizio, in tre passi

Per separare il fatto dal giudizio, descrivi l'errore come si descrive un evento: cosa è successo, quando, con quali effetti, senza aggettivi che parlano di te. Il libro propone tre passi concreti.

- **Scrivi il fatto nudo.** Non «sono un menefreghista», ma «non ho risposto al messaggio per un giorno intero». Il testo scritto rende visibile la differenza che la testa tende a confondere.
- **Cambia il verbo.** Non «sono stato stupido», ma «ho fatto una cosa avventata e me ne sono pentito». Il primo verbo ti condanna, il secondo ti lascia un'azione da correggere.

© 2026 Leonardo Villella · leonardovillella.it · Tutti i diritti riservati · Uso personale · Non modificabile

- **Nomina la reazione del corpo.** Prima della conclusione, dai un nome a quello che senti: «c'è vergogna adesso». Secondo il libro, dare un nome a un'emozione, con un po' di distanza, crea lo spazio in cui puoi scegliere.

Le tre frasi da usare quando hai sbagliato

Sono tre frasi brevi che tengono la conversazione sul fatto. Il libro le presenta come direzioni, non come formule magiche: dette con il corpo in agitazione suonano false, quindi conviene calmare il respiro prima di sceglierne una.

- **«Ho sbagliato una cosa. Non sono sbagliato.»** Da dire a te stesso, appena te ne accorgi. La frase separa il comportamento dall'identità nello stesso respiro.
- **«Hai ragione, su questo ho sbagliato.»** Da dire a chi ti ha fatto notare l'errore. È una frase completa: niente «ma» in coda, niente difesa immediata.
- **«Ho fatto una cosa che non mi rappresenta.»** Utile quando senti il bisogno di sentenziare su di te. Sposta la frase dal carattere all'azione.

Quando qualcuno ti fa notare un errore, rallenta prima di rispondere

La prima mossa utile è fermarti per qualche secondo, prima di replicare. Il libro descrive la Pausa di Potere: tre respiri lenti, con un'espirazione più lunga dell'inspirazione, e una frase interna che nomina quello che sta succedendo. Per un errore la frase può essere «Sto sentendo vergogna, ho bisogno di un secondo».

Se serve più tempo, puoi dirlo apertamente: «Ci penso e ti rispondo». Non è una fuga. Il punto non è fare la cosa giusta nel primo secondo, ma non lasciare che il verdetto parli al posto tuo. Per capire come l'Ego costruisce questi verdetti, leggi anche come riconoscere l'Ego.

Le parole che trasformano un errore in una sentenza

Le parole che trasformano un singolo sbaglio in verdetto sono le generalizzazioni: «sempre», «mai», «sono». Il libro le considera la scorciatoia più rapida verso la fusione. Quando ne senti una, prova a sostituirla con il fatto.

- «Sbaglio sempre» diventa «ho sbagliato su questo punto».
- «Non combino mai niente di giusto» diventa «questa volta è andata male».
- «Sono un disastro» diventa «ho gestito male quella situazione».

La differenza sembra piccola, ma cambia quello che senti nel corpo. Un fatto si può correggere, una sentenza si sconta.

© 2026 Leonardo Villella · leonardovillella.it · Tutti i diritti riservati · Uso personale · Non modificabile

Ammettere l'errore senza crollare aiuta anche la relazione

Secondo il libro, ammettere un errore senza crollare rafforza la relazione, perché permette di portare a galla anche il bisogno che stava sotto. Ammettere il fatto e basta spesso chiude la discussione. Ammetterlo e nominare il bisogno la apre.

Il libro racconta il caso di un manager che riconosce un ritardo sul report e, nello stesso respiro, dice di stare reggendo un carico pesante e di aver bisogno di parlarne. Niente scontro, niente gelo di giorni: la relazione ne esce più solida. Se l'errore ha ferito qualcuno, il passo successivo è dire cosa cambia da qui in avanti. Il libro parla di rinegoziare il significato di un comportamento: non basta che tu lo sappia, va detto ad alta voce.

Domande frequenti

Ammettere un errore significa perdere autorevolezza?

Secondo il libro no, a patto che l'ammissione resti sul fatto. Chi dice «ho sbagliato su questo punto» senza crollare e senza scaricare la colpa mostra stabilità, non debolezza. Il rischio concreto è l'opposto: difendersi a oltranza, perché ammettere sembra una resa.

Come capisco se sto dicendo «ho sbagliato» o «sono sbagliato»?

Guarda la struttura della frase. Se parla di un momento, di un gesto o di una parola, è un errore. Se parla di tutto te, con «sono», «sempre» o «mai», è un verdetto. Il libro suggerisce anche di chiederti chi sta parlando in quel momento: la parte che osserva o quella che giudica.

Cosa faccio se l'altra persona usa il mio errore per attaccarmi?

Separa la parte vera della critica dalla generalizzazione. Riconosci il fatto e lascia fuori il giudizio su tutta la persona: «Hai ragione, su questo ho sbagliato». Poi chiedi di parlare del bisogno che sta sotto la critica. Il libro insiste su un principio semplice: rispondi al bisogno, non alle parole usate per esprimerlo. Se la critica ti tocca nel profondo, può aiutarti anche come accettare le critiche senza prendersela.

Il libro *I Segreti dell'Ego e della tua felicità* affronta questo passaggio in più capitoli, con esercizi da fare su carta, e si può iniziare anche da una sola frase. Intanto, quale delle tre frasi ti servirebbe di più nella prossima discussione che ti lascia lo stomaco chiuso?

Diritti e uso. © 2026 Leonardo Villella (leonardovillella.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://leonardovillella.it/ho-sbagliato-non-sono-sbagliato/. Le informazioni hanno scopo generale e non sostituiscono una consulenza professionale sul tuo caso.