LEONARDO VILLELLA · LEONARDOVILLELLA.IT

Voci interne: chi parla in te quando reagisci

Testo originale di Leonardo Villella · versione del 2026-10-14 · versione online: https://leonardovillella.it/impulso-ragione-regola-chi-parla/

Quando reagisci d'impulso, la voce che esce dalla tua bocca sembra la tua. Secondo il libro sull'ego, però, dentro di te le voci interne sono almeno tre, e ognuna tira in una direzione diversa. Imparare a riconoscere quale sta parlando in quel momento è il primo passo per smettere di reagire senza averlo deciso.

Quali sono le tre voci interne, secondo il libro

Le voci sono tre: l'Impulso, la Regola e una terza forza che il libro chiama Emozione e Ragione insieme. Ti tirano in direzioni diverse, e spesso non te ne accorgi. Una delle tre vince, di solito senza che tu l'abbia scelta.

L'Impulso vuole adesso, senza pensare al dopo

L'Impulso è la spinta diretta che dice «voglio» o «non voglio». Non conosce il dopo, conosce solo l'adesso. Il libro lo mostra con un esempio semplice: sono le undici di sera, in frigo c'è una fetta di torta avanzata, e una voce dice subito «mangiala, adesso». Ma l'Impulso non riguarda solo il cibo. Può essere la spinta a colpire, a difendersi, a gridare.

Il libro usa l'immagine del vecchio cartone animato: il diavoletto su una spalla che dice «fallo!». È una caricatura, ma, secondo il libro, azzecca qualcosa di vero. Veloce. Caldo. Senza freni. Così lo riconosci nel corpo, prima ancora che nelle parole.

La Regola è il dover-essere che hai ereditato

La Regola è la voce del dover-essere: il «si fa» e il «non si fa», il «devi», il «cosa penserà la gente». Il libro spiega che l'hai interiorizzata da bambino, dai genitori, dalla scuola, dalla cultura, da chiunque ti abbia spiegato come si sta al mondo. Parla con il timbro di chi te l'ha installata.

Non è una voce da eliminare. Senza Regola, secondo il libro, saremmo animali senza freni. Il problema nasce quando diventa troppo rigida e troppo crudele. Allora si trasforma nel critico interno che non dà tregua, e il suo messaggio di fondo è sempre lo stesso: non sei abbastanza.

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

La terza forza: l'Emozione dice cosa conta, la Ragione dice come

La terza forza è quella che, idealmente, dovrebbe stare al volante. L'Emozione ti dice cosa conta davvero: la paura, la tristezza, la rabbia, la tenerezza. La Ragione ti dice come gestirlo, guarda le conseguenze e decide con la testa oltre che con la pancia. Nella persona matura le due collaborano.

Secondo il libro, chi non nomina le proprie emozioni le traveste spesso da ragionamento. Per allenare questa parte può aiutare partire dal nome, come spiegato in come dare un nome alle emozioni.

Quando una voce si maschera da te: il libro lo chiama Ego

L'Ego è il momento in cui una delle tre forze prende il comando e si traveste da «te». Non ti sembra una voce esterna. Ti sembra la tua opinione, il tuo modo di essere. Per questo è così difficile accorgersene mentre succede.

Un esempio dalla vita di coppia. Stasera avresti voglia di stare un po' per conto tuo, ed è un bisogno legittimo. Ma appena apri bocca si accende la Regola, con la voce di una frase ricevuta da bambino: «sei sempre il solito egoista». La richiesta semplice diventa contorta: «lo so che sono egoista, però stasera...». Oppure arriva un tono aggressivo che anticipa un'accusa che nessuno ha ancora fatto.

Il partner, che non aveva detto niente di simile, si ritrova attaccato. Si difende. E parte una lite su niente.

La domanda da farti nel momento caldo

Nel momento caldo chiediti una cosa sola: chi sta parlando in me adesso? Il libro la suggerisce come domanda da scrivere su un post-it e attaccare allo specchio. Propone quattro nomi per le voci: Impulso, Regola, Emozione, Ragione. Dare un nome alla voce è già separarsi da quella voce.

Non sei l'impulso. Stai guardando l'impulso. E quello che guardi non ti comanda del tutto.

Il protocollo in due passi: nomina il corpo, poi fai la domanda

Per usare la domanda nel momento giusto, il libro propone una sequenza breve. Il primo passo è nominare il segnale fisico che senti. Il secondo è farti la domanda. Nessuno dei due richiede di spiegare qualcosa.

1. **Nomina il corpo.** Dì a te stesso cosa succede: lo stomaco che si chiude, il calore, la mascella. Il libro indica circa sei secondi, il tempo per riconoscere il segnale senza farsi travolgere.

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

2. **Fai la domanda.** Chi sta parlando in me adesso? Basta il nome della forza. Il libro indica circa tre secondi.

Se la risposta è l'Impulso, il passo successivo è dare tempo. Se è la Regola, chiediti se la frase ti appartiene davvero, perché la Regola spesso si confonde con la verità. Quando devi affrontare un confronto difficile, può servire anche la pausa descritta in cinque minuti per calmarti prima di un confronto difficile.

Il Vero Sé non è senza voci: sceglie quale ascoltare

Il Vero Sé non è la persona senza impulsi, senza regole o senza emozioni. Secondo il libro è quello che le sente tutte e tre, le riconosce, e poi sceglie. È la capacità di ascoltarle senza essere comandati da nessuna.

Un esempio nella stessa forma del libro. Senti l'impulso di rispondere male. Senti la voce che dice che dovresti stare zitto. Ma quello che senti davvero è paura di non essere apprezzato. La mossa più utile, a quel punto, è dirlo con calma invece di esplodere. Non serve una frase perfetta. Basta una frase con il nome giusto.

Come allenare le voci nei giorni normali

Riconoscere le voci si allena anche quando non c'è nessun conflitto. Il libro propone un esercizio su carta: scrivi una scena recente in cui hai reagito in modo che, a mente fredda, ti sembra sproporzionato. Poi rispondi a tre domande. Quale voce aveva il microfono? Che segnale hai sentito nel corpo? Che cosa stavi cercando di difendere senza dirlo?

Non serve farlo bene al primo tentativo. Serve ripeterlo, perché ogni volta che dai un nome alla voce le togli un po' di potere sulla scena successiva.

Il libro sull'ego sviluppa queste tre forze capitolo dopo capitolo, con esercizi pensati per la carta e non per lo schermo.

Domande frequenti

Le voci interne sono un modo per giustificarsi?

No. Secondo il libro, riconoscerle serve a scegliere meglio, non a trovare una scusa. Non si tratta di cercare un colpevole, ma di capire chi ha il microfono in quel momento.

Perché l'Impulso vince così spesso?

Secondo il libro vince di solito il più forte e il più rumoroso, e l'Impulso è spesso quello che fa più rumore. Per questo il primo passo è accorgersi del segnale nel corpo, prima che la voce prenda la parola.

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

Come capisco se a parlare è la Regola o la mia emozione vera?

Guarda la frase. Se contiene «devi», «non si fa» o «una persona per bene», con ogni probabilità è la Regola. Se descrive quello che senti davvero, come paura, tristezza, rabbia o tenerezza, è l'Emozione. Il libro aggiunge che la Regola parla al passato con parole che non hai scelto.

Quale delle tre voci ti sembra prendere il microfono più spesso quando reagisci, e in quale momento della giornata succede?

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/impulso-ragione-regola-chi-parla/. Le informazioni hanno scopo generale e non sostituiscono una consulenza professionale sul tuo caso.