

LA DIAGNOSI NON CREA. RENDE VISIBILE.

Funzionare non è sempre stare bene.



INTRODUZIONE

Ci sono persone che funzionano.
Studiano, lavorano, tengono insieme le cose.

All'esterno sembrano andare bene.
Dentro, però, fanno una fatica enorme.

Quando emerge l'idea di una diagnosi, spesso arriva un pensiero potente:

"Ma se ho sempre funzionato, allora non è vero."

Questa guida nasce per fermarsi su questa frase.
E per separare due cose che spesso vengono confuse:

funzionare
e
stare bene.

1. FUNZIONARE ≠ STARE BENE

Funzionare significa:

- adattarsi
- rispondere alle richieste
- non creare problemi
- trovare strategie per andare avanti.

Ma funzionare **non** è una prova di benessere.

Si può funzionare:

- stanchi
- in costante controllo
- trattenendo parti di sé
- sentendosi sempre “fuori posto”.

👉 Il funzionamento, molto spesso, è una **strategia di sopravvivenza**.

Non una misura di quanto stiamo bene.

2. IL FUNZIONAMENTO INVISIBILE

(Esercizio narrativo – non è un test)

Questo non è un questionario.

Non ci sono risposte giuste.

Puoi anche solo leggere.

In quali modi ho imparato a funzionare

Completa solo le frasi che senti vere per te:

- Per stare al passo, spesso devo _____
- Quando sono in mezzo agli altri, tengo sotto controllo

- Ci sono situazioni “normali” che per me richiedono

- Dopo alcune giornate mi sento _____, anche se
all'esterno _____

📌 Nota importante:

Funzionare non significa che non costi nulla.

Significa solo che il costo non si vede.

3. IL MASCHERAMENTO

(spiegato in modo semplice)

Mascherare significa:

- imitare ciò che sembra “normale”
- nascondere la fatica
- adattarsi continuamente all’ambiente
- controllare reazioni, parole, comportamenti.

Esempi quotidiani:

- prepararsi mentalmente prima di interazioni comuni
- studiare o lavorare il doppio per stare al passo
- sentirsi esausti dopo situazioni considerate “semplici”
- pensare: *“Se gli altri ce la fanno, devo farcela anch’io”.*

Mascherare aiuta a funzionare.

Ma nel tempo consuma molte energie.

4. IL COSTO NASCOSTO

(Esercizio di riconoscimento)

Molte persone non si sentono legittimate a dire che fanno fatica perché:

- vanno bene a scuola
- lavorano
- “ce la fanno”
- non hanno mai creato problemi.

Eppure, il costo resta.

Prova a riflettere (anche solo mentalmente):

- Cosa succede **dentro**, mentre fuori sembri tranquillo/a?
- Quale parte di te tieni sotto controllo più spesso?
- Cosa fai per non disturbare, non sbagliare, non deludere?

👉 Frase chiave:

*La fatica che non si vede
non è meno reale.*

5. DUE COSE DIVERSE

Funzionare e stare bene

Puoi usare carta, oppure solo lo sguardo.

Quando FUNZIONO	Quando STO BENE
Cosa faccio per adattarmi	Cosa succede senza sforzo
Cosa controllo	Cosa posso lasciare andare
Come appaio	Come mi sento

📌 Nota:

Le due colonne non devono coincidere.

E va bene così.

Questa distinzione non serve a giudicarti.

Serve a fare chiarezza.

6. PERCHÉ MOLTI SCOPRONO TARDI

Molte persone scoprono tardi di avere bisogni specifici o di essere neurodivergenti perché:

- erano “brave”
- compensavano molto
- venivano lodate per l’impegno
- si colpevolizzavano invece di chiedere aiuto.

👉 Non è distrazione.

👉 Non è mancanza di consapevolezza.

👉 È adattamento prolungato.

La diagnosi, quando arriva, non crea nulla di nuovo.

Rende leggibile qualcosa che c’era già.

7. IL PERMESSO EDUCATIVO

(Esercizio autorizzativo)

Sceglina una, oppure riscrivila con parole tue:

- “Non devo dimostrare di funzionare sempre.”
- “Il mio modo di stare al mondo non ha bisogno di giustificazioni.”
- “Posso smettere di compensare, anche solo un po’.”
- “La mia fatica è valida, anche se non si vede.”

Spazio per una frase tua:

📌 Nota:

*Non è una frase motivazionale.
È un permesso.*

*Una diagnosi non ti cambia.
Non ti toglie valore.
Non cancella ciò che sei stato/a.*

*Può fare una cosa importante:
rendere visibile una fatica che non era riconosciuta.*

*Questa guida non serve a dirti chi sei.
Serve a ricordarti che non sei sbagliato/a
per come hai imparato a funzionare.*

✧ SparkStudio – Didattica gentile

Spazi educativi in cui non serve funzionare per essere accolti.