



# RESTO O VADO?

*Strumenti ed esercizi per decidere anche quando hai paura di sbagliare*

Donato De Tullio

Estratto gratuito · la prefazione e l'inizio  
[www.donatodetullio.com](http://www.donatodetullio.com)

## PREFAZIONE

“Resto o vado?” non è semplicemente il titolo di questo libro, e nemmeno una generica domanda dicotomica che ti mette davanti a una scelta da fare ora, in questo momento, mentre sei con le spalle al muro in un periodo complesso della tua vita.

“Resto o vado?” è un viaggio di presa di coscienza per chiunque lo legga mentre siamo sul treno della consapevolezza, e l'autore Donato De Tullio ne è il conducente. Quello che vediamo fuori dal finestrino però, non è un sentiero battuto da qualcun altro, bensì il nostro, così come lo è la destinazione.

Donato fa qualcosa che pochi coach riescono a fare in maniera così efficace. In ogni capitolo, racconta un episodio reale della sua vita; poi vi aggiunge un aneddoto psicologico o scientifico, fatto di metafore o dati, che convalida la lezione di vita che ne ha tratto; infine, offre indicazioni ben precise: regola da tenere a mente, cosa abbiamo imparato e uno strumento pratico da compilare in 5 minuti. L'ingrediente segreto per non risultare l'ennesimo libro motivazionale con esercizi sterili a ogni pagina e che avremmo mollato dopo dieci minuti, è proprio questa triade strutturale che l'autore ha reso incredibilmente fluida man mano che l'ha scritto.

L'autore è sincero sin da subito: non si finge professionista della salute mentale, né garantisce che magicamente si arrivi alla soluzione grazie al suo metodo, ma ce lo illustra nondimeno, minuziosamente, con delicatezza e sincerità allo stesso tempo, perché l'ha applicato in primis

su sé stesso, ed è proprio questo a rendere autorevole e degno di fiducia il viaggio di cui sopra.

Nella prima pagina viene fuori che il vero motivo per cui abbiamo preso in mano questo libro è perché abbiamo un dubbio, di quelli che non ci fanno dormire la notte e che ci fanno quasi venire voglia di tirare un dado e lasciar decidere al risultato casuale “pari o dispari”, pur di non essere noi gli artefici della scelta. Ebbene, se da un lato Donato non fa promesse che non può mantenere, ci dice anche che ci aiuterà a rendere quel dubbio un po’ meno spaventoso, se non addirittura arrivare a una scelta consapevole, purché sia nostra e nostra soltanto.

Mentre leggiamo, possiamo fare solo alcuni esercizi, o persino non farne nessuno, ma sarà impossibile non riflettere sul proprio dubbio e capirne qualcosa in più rispetto a ieri.

“Resto o Vado?” è un viaggio che avremo riempito con i nostri aneddoti e le nostre conclusioni, grazie a un conducente che ci ha preso per mano, ci ha fatto accomodare con garbo e ci ha chiesto soltanto di allacciare le cinture. Il resto, sta a noi.

**Silvia Scicchitano**

## **PRIMA DI OGNI PARTENZA SI ALLACCIA LA CINTURA!**

### **A chi è rivolto questo libro**

A chi è fermo a un bivio e non riesce a decidersi. Cambiare lavoro o restare nella stessa posizione. Chiudere una storia o continuare a

provarci. Trasferirsi o mettere radici. Lasciare gli studi, mettersi in proprio, dire un sì o un no che potrebbe cambiare la vita. Non importa quale sia il tuo bivio: se ti tiene sveglio la notte e ti senti incapace di scegliere, questo libro è per te.

È per chi è stanco di sentirsi dire «segui il tuo istinto» oppure «fai una lista di pro e contro» e di scoprire che nessuna delle due funziona, dato che ogni decisione sembra quella giusta a seconda di quando ci stai pensando.

## **Cosa imparerai**

Probabilmente fino ad oggi hai pensato che avere dubbi fosse un problema. Molto probabilmente vedi il dubbio come un nemico che blocca e non ti fa scegliere. Queste incertezze sono un segnale che se trattato bene ti aiuterà ad avere le idee più chiare. Una decisione difficile come quella che stai affrontando non si prende allo stesso modo in cui si ordina al ristorante quando si è indecisi tra due tipi di pizze. Nessuno ti ha insegnato come si prendono le decisioni. Sarebbe stata una materia interessante a scuola. Questo libro ti aiuterà a trasformare i tuoi dubbi nel tuo più grande alleato e ti insegnerà un metodo, quello delle 5D che ti aiuterà ad attraversare qualunque bivio con ordine invece che con paura. Avrai degli strumenti concreti, uno per capitolo, che potrai usare direttamente o mettere da parte nella tua cassetta degli attrezzi.

Non ti prometto la scelta giusta, dato che non esiste. Ti prometto una scelta tua, presa con metodo invece che con la paura. Una scelta che saprai difendere, capire e controllare anche nelle giornate più storte, perché saprai esattamente come l'hai presa.

## **Come usare questo libro**

Il mio consiglio più grande è di usare questo libro come uno strumento per una situazione specifica che stai vivendo. Se sei di fronte a un bivio, segui gli esercizi passo dopo passo esattamente sulla tua situazione. Potresti leggerlo una prima volta velocemente ed una seconda facendo gli esercizi. È abbastanza corto da permettertelo, quindi non preoccuparti!

## **Cosa non è questo libro**

Questo non è un libro di psicologia, così come io non sono uno psicologo! Il metodo che troverai nasce dal mondo del coaching e delle decisioni e ti dà una bussola per camminare verso il futuro che vuoi.

Se a un certo punto, leggendo, ti accorgi che quello che ti blocca non è una fatica decisionale, ma un dolore più profondo, la cosa più coraggiosa che puoi fare è rivolgerti a un professionista della salute mentale. Chiedere aiuto non è una forma di debolezza, ma una forma di amore nei tuoi confronti, e a volte può essere la decisione più importante tra tutte.

Questo, inoltre, non è un libro di teoria. Ogni cosa che ti racconto l'ho vissuta sulla mia pelle, e ogni strumento che ti do l'ho usato prima io, e continuo a usarlo per me, per la mia famiglia e con le persone con cui lavoro. Ti parlo da uno che al bivio c'è stato, più volte di quante vorrei ammettere.

Puoi leggere questo libro in due modi. Come racconto di qualcuno che ha dovuto ricostruire la sua vita più volte, o come strumento per imparare a prendere decisioni in maniera più strutturata. Nel secondo caso ho una grande raccomandazione: non leggere questo libro in un pomeriggio senza mettere in pratica i diversi esercizi. Gli strumenti funzionano solo se li usi.

Prima di ogni viaggio vanno allacciate le cinture. Cosa significa per te? Semplice. Pensa al bivio che stai vivendo in questo momento. Quanto è chiara la tua situazione per te? Dai un voto da uno a dieci a questa chiarezza. Uno: nebbia totale. Dieci: so già cosa fare, mi manca solo il coraggio. Scrivilo qui a margine, con la data di oggi oppure scrivilo in un punto che potrai facilmente ritrovare. Ci torneremo.

Detto questo, le cinture sono allacciate e possiamo partire.

## RESTO O VADO

### La partenza

Mio nonno si chiamava Donato, come me.

L'estate in cui dovevo partire per la Germania mi fece una proposta che nessun concessionario al mondo avrebbe mai firmato: lui si prendeva la mia Fiat 600 blu, vecchia e stanca, e io mi prendevo la sua Kia Picanto a GPL. Nuova. Comprata da poco.

Provai a discuterne, ma ormai aveva deciso.

«Il futuro è tuo. Il passato lo tengo io al sicuro.»

All'epoca mi sembrò una di quelle frasi che i nonni dicono per chiudere il discorso. Ci ho messo più di dieci anni a capirla. Ci torniamo alla fine di questo libro, promesso.

Caricai la Picanto fino al tetto. Scatoloni, borse, vestiti, libri. Era così piena che dallo specchietto retrovisore non vedevo più la strada: vedevo solo il mio trasloco che mi fissava.

Era estate. Partii in pantaloncini e maglietta, un po' come quando stai per andare al mare. Solo che davanti a me avevo oltre millecinquecento chilometri, e il mio amato mare alle spalle che si allontanava sempre di più.

Mentre caricavo, mia nonna si avvicinò allo zaino e ci infilò delle provviste: scatolette di tonno, un pacco di sale, un pacco di zucchero.

«Nonna, in Germania queste cose ci sono. Non vado in un posto sperduto. Avrò tutto.»

Le tirai fuori e gliele rimisi in mano. Lei non insistette. Per lei stavo partendo verso un posto dove non c'era nemmeno il sale. Per me stavo partendo verso un posto dove avrei avuto tutto, o quantomeno me la raccontavo così per sentirmi meno triste.

Quella mattina, una volta caricata la macchina e finito il giro dei pianti e dei saluti, mi misi in auto, accesi lo stereo con i Metallica sparati al massimo e partii. Totalmente inconsapevole di quello a cui stavo andando incontro, ma consapevole di cosa stavo lasciando indietro. Il sole, il cibo, gli amici, l'amore, la famiglia e dentro di me anche un futuro in Italia. Perché ingenuamente pensavo: se vado... non torno.

Nonostante questo, ero carico! Quasi quanto la macchina.

Devo confessarti un segreto prima di continuare. Se mi avessi visto quel giorno o parlato con me avresti sentito una persona sicura di sé. La verità è un'altra.

Non credevo in me stesso. Per niente.

Non ci avevo mai creduto. Ero uno che da ragazzo si vergognava persino di parlare al citofono. Uno convinto di non essere mai abbastanza: non

ero abbastanza bravo, abbastanza intelligente, mai abbastanza pronto. E stavo partendo per chiudere un dottorato in un paese di cui non parlavo la lingua, per fare ricerca in materie in cui ero sempre stato l'ultimo della classe, senza un amico ad aspettarmi dall'altra parte.

Eppure, sono partito lo stesso.

E la sicurezza? Su alcune cose è arrivata col tempo, ma su altre non è mai arrivata, e a un certo punto ho smesso di aspettarla.

Questa è la prima cosa che questo libro vuole dirti, e te la dico subito così non perdiamo tempo: se aspetti di credere in te stesso per decidere, aspetterai per sempre. Funziona al contrario di come credi. Prima si parte. Poi, strada facendo, impari a guidare anche con lo specchietto coperto dagli scatoloni.

\* \* \*

Ora parliamo di te.

Magari con la Germania non c'entri niente. Non hai mai fatto una valigia per un viaggio senza ritorno e non hai nessuna intenzione di farla. Però sei fermo a un bivio, altrimenti questo libro non ti sarebbe finito in mano.

Il tuo bivio ha un altro nome. Lasciare il posto fisso che ti fa sentire sicuro da un lato, ma insoddisfatto dall'altro o tenertelo. Chiudere quella relazione tossica o darle un'altra possibilità nonostante tutte le discussioni. Quale università, quale città, quale lavoro? Metterti in proprio o no. Lasciare il mondo scientifico per quello industriale. Tornare indietro o andare avanti. Potrei continuare all'infinito.

I dettagli cambiano, ma il momento è identico: conosci le opzioni a memoria, le hai riviste in testa decine di volte, e alla fine non hai scelto.

Ti dici che ti mancano ancora delle informazioni. Non è vero e lo sai. Forse pensi che ti manchi la fiducia per scegliere, o una certezza. E intanto una vocina ti parla e ti fa sempre le stesse domande: e se sbagli? E se non sei abbastanza?

Quella vocina ce l'ho anch'io. Ce l'ho ancora oggi, dopo un dottorato, una carriera che vista da fuori sembra perfetta, una famiglia bellissima, un burnout vero, un secondo sfiorato e parecchie decisioni di cui vado fiero.

La vocina non se n'è andata. Ho solo capito la cosa che ha cambiato tutto: quella voce sta facendo il suo lavoro. Ti avvisa che sei davanti a qualcosa di importante. Va ascoltata, mai zittita. In questo libro ti faccio vedere come si fa, con un metodo preciso in cinque passi che ho chiamato Metodo 5D, raccontandoti parte della mia storia.

Una promessa su come scrivo, prima di cominciare. Qui dentro non trovi «credi in te stesso». Non trovi «segui i tuoi sogni» scritto sopra la foto di un tramonto. Penso che siano frasi che suonano bene e non aiutano nessuno. Trovi storie vere, qualche pezzo di scienza semplificato ed alla fine di ogni capitolo troverai una regola da segnarti. Sarà l'unica cosa che dovrai ricordare.

Un'ultima cosa.

Questo libro comincia con una macchina: una Kia Picanto regalata da un nonno a un ragazzo che partiva senza crederci. E finisce con un'altra macchina. Una Ferrari.

Non quella che immagini, ma per capire devi arrivare all'ultima pagina.

Mancano ancora un po' di chilometri. Io intanto rimetto su i Metallica.

Si parte.



**Questo era solo l'inizio.  
Il viaggio continua su Amazon.**

Quindici capitoli, quindici strumenti da compilare,  
il Metodo 5D per intero. In ebook e in cartaceo.

**Compra «Resto o Vado?» su Amazon**

<https://amzn.eu/d/oanRwZBk> · [www.donatodetullio.com/libro](http://www.donatodetullio.com/libro)