

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Courtney Tracy

Controlla il tuo inconscio

I 12 Passi della Consapevolezza

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituire il parere del medico, del terapeuta o di altri professionisti della salute mentale cui il lettore si può rivolgere. È opportuno consultare un medico o un professionista della salute mentale per questioni relative alla psiche, specialmente in presenza di patologie pregresse, e, prima di iniziare, interrompere o modificare il dosaggio di qualsiasi farmaco o terapia in corso. Il lettore è l'unico responsabile delle proprie decisioni in materia di assistenza sanitaria. L'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per eventuali effetti avversi che i lettori potrebbero lamentare, direttamente o indirettamente, a causa delle informazioni contenute in questo libro.

I nomi e le caratteristiche identificative di alcune persone descritte nel libro sono stati modificati.

Sebbene i 12 Passi descritti in *Controlla il tuo inconscio* siano stati ispirati dai 12 Passi degli Alcolisti Anonimi (A.A.), non costituiscono un adattamento degli stessi. Al contrario, sono stati creati specificamente per questa pubblicazione e non devono essere interpretati in maniera diversa. A.A. è un programma che si occupa esclusivamente del recupero dall'alcolismo; A.A. non è in alcun modo affiliato a questo libro, né lo promuove in alcuna maniera.

“Your Unconscious Is Showing” è un marchio registrato di proprietà della Dott.ssa Courtney Tracy. Tutti i diritti riservati.

Traduzione di *Michela Zavattaro*

Titolo originale: *Your Unconscious is Showing. Take Control of Your Life with the 12 Steps of Consciousness*

Prima edizione originale: St. Martin's Essentials, un marchio di St. Martin's Publishing Group, 2025, New York.

YOUR UNCONSCIOUS IS SHOWING © 2025 by The Truth Seekers, LLC.

Tutti i diritti riservati.

Pubblicato in accordo con The Italian Literary Agency e Taryn Fagerness Agency.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

I disegni degli interni sono di Courtney Tracy.

www.psicologia.io

www.giuntipsy.it

www.giunti.it

© 2026 Giunti Psicologia.io S.r.l.

Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: luglio 2026



Poligrafici Il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

*A Bodhi e Gwen, i miei figli, che mi ispirano ogni giorno.
Uno di voi è cresciuto accanto a me, l'altra dentro di me,
mentre scrivevo questo libro.
Insieme a vostro padre, Max, l'assoluto amore della mia vita,
siete i miei motivi per diventare un po' più
consapevole ogni singolo giorno.
Grazie per amarmi, prima di tutto come essere umano.
Prometto di fare lo stesso.*

*Le parole qui stampate sono concetti.
Tu devi attraversare le esperienze.*
SANT'AGOSTINO

Indice

Con gratitudine	9
Guarire dall'essere umani	11
Chi è Courtney Tracy	15
Cosa c'è in questo libro?	19
I 12 Passi della Consapevolezza	21
PARTE I – Il tuo inconscio si svela	23
1. Il nuovo inconscio in tre parti	25
2. Stai pensando a tutto ciò nel modo sbagliato	49
3. Ciò che senti è ciò che pensi. L'inconscio somatico	69
4. Sei prevenuto. L'inconscio cognitivo	101
5. Chi sei tu è un concetto. L'inconscio psicoanalitico	135
PARTE II – I 12 Passi della Consapevolezza	167
6. Prima di tutto sii un essere umano	169
7. Guarda te stesso. Auto-consapevolezza e auto-accettazione, Passi 1, 2, 3 e 4	197
8. Cresci con consapevolezza. Ammissione, cambiamento e riparazione, Passi 5, 6, 7, 8 e 9	229
9. Entra in azione e ricambia. Crescita e servizio, Passi 10, 11 e 12	269

INDICE

I 12 Passi della Consapevolezza e l'allineamento terapeutico basato sull'evidenza scientifica	293
Glossario	301
Note finali	309

Con gratitudine

Innanzitutto, desidero esprimere la mia più profonda gratitudine a mio marito, il cui sostegno incrollabile e il cui amore sono stati la mia àncora e il mio rifugio. Con l'uscita di questo libro, festeggiamo vent'anni avvolti l'uno all'altra.

Senza di "te", Max, semplicemente non potrei essere "io". Ti amo.

Ai miei genitori, Ken e Deneen, grazie per la vita. Nonostante tutto, mi avete permesso di essere me stessa. Siete rimasti voi stessi, e siamo persone piuttosto affettuose e forti. Sarò sempre la vostra bambina. Vi voglio bene, più di quanto possiate immaginare.

Tricia e Jeff, grazie per il vostro sostegno e amore, e per aver gettato le fondamenta su cui costruisco i miei sogni. (E grazie per il marito. È fantastico).

Un ringraziamento speciale a Sammi Cools: hai dato forma al mio percorso come "Truth Doctor" in modi che solo il tuo cuore e la tua mente potevano concepire. Ti meriti tutto il meglio. Continua a sentire: è la tua forza.

A Jessica Flores, grazie per aver risposto alla mia chiamata quel giorno, e ogni giorno da allora. Spero di poter fare lo stesso per tutti gli anni a venire. Sei la migliore amica che abbia mai avuto e sono così orgogliosa di te.

CeCe Lyra, la mia brillante agente letteraria: hai scommesso su di me e hai abbracciato il mio progetto con una passione e un impegno che sono andati oltre i miei sogni più audaci. La tua guida è stata fondamentale per dare forma a questo libro. Grazie per aver avuto fiducia nel fatto che potessi trasformare la mia visione in realtà.

A Ceri e Sarah, grazie per esserci state durante la fase della proposta e le fasi iniziali della scrittura, aiutandomi a navigare nelle sue complessità (e nelle mie) con grazia e pazienza.

A Eileen Rothschild e a tutto il team della casa editrice St. Martin's: grazie per aver compreso la mia visione e per aver creduto che vi avrei fornito un lavoro completo, come speravate. La vostra fiducia in questo progetto è stata fonte di grande motivazione e orgoglio.

E a tutte le persone in giro per il mondo che mi vedono nella mia forma più vera: la vostra accettazione e il vostro sostegno mi incoraggiano ad essere il mio io più autentico. Grazie, esseri umani. Sono così, *così* felice che esistiate.

Guarire dall'essere umani

“Non posso cambiare”.

“Non sarò mai in grado di controllarmi”.

“Sono l'unico ad essere così”.

“Essere umani è così difficile”.

Tutto vero. Essere umani è difficile. (Ma ti sbagli sul resto). Ci sono due verità che ho imparato sulla condizione umana e che mi hanno portato a scrivere questo libro. Non le ho imparate mentre prendevo la laurea o il dottorato per diventare una terapeuta. Esse derivano dalle mie esperienze di vita e da anni e anni passati seduta con altri esseri umani ad ascoltare le loro storie.

Queste verità sono:

1. Molti di noi trattano sé stessi (e/o gli altri) in modo orribile; e questo accade perché
2. La maggior parte di noi non ha nessuna conoscenza quando si tratta di sapere come funzioniamo in quanto esseri umani. Se non capiamo noi stessi, non possiamo capire gli altri.

È tempo di guarire dall'essere umani.

Guarire dall'essere umani non significa imparare a non esserlo; significa padroneggiare l'arte di essere una versione migliore di sé stessi, di diventare il miglior essere umano possibile. Significa riconoscere che, sebbene la maggior parte degli articoli di psicologia divulgativa ti dica il contrario, non è neces-

sario aver vissuto un trauma profondo per ritrovarsi a operare con il pilota automatico, con forze invisibili che controllano le tue emozioni e i tuoi comportamenti. Fa semplicemente parte della condizione umana. Guarire dall'essere umani significa sentirsi dire, forse per la prima volta, che essere umani, allo stato attuale, è un caos totale, e spesso lo è.

Guardiamo in faccia la realtà: essere umani è complesso. Ci viene chiesto di navigare in un mondo in cui le storie che racconti a te stesso, spesso scritte da altri o dalla società in generale, modellano la tua identità. Significa vivere con un cervello che, con i suoi pensieri automatici e i suoi giudizi, prende decisioni per tuo conto senza che tu lo sappia. E significa vivere una vita che comporta frequentemente di ignorare i segnali del tuo corpo, che si tratti di stress che si manifesta come dolore fisico o di sensazioni a pelle che metti da parte a favore della "logica", per esempio scegliendo un partner in base al suo stipendio e non a quanto bene ti tratta.

Dal momento in cui sei nato, la società, insieme alla tua famiglia, agli amici e alle norme culturali con cui sei cresciuto, ha iniziato a plasmarti (anche le lingue che ti vengono insegnate determinano quali concetti impari – alcuni sentimenti possono essere espressi solo con una parola specifica di una lingua specifica). Il mondo e i suoi abitanti ti hanno presentato ciò che credono tu debba essere – i ruoli che dovresti ricoprire, i comportamenti che dovresti manifestare e le aspettative che dovresti soddisfare. Ma quando si tratta della vera, cruda essenza della natura umana, c'è un silenzio evidente. Per la maggior parte di noi, non c'è mai stato qualcuno che ci facesse sedere per parlare di ciò che accade dentro di noi – il turbine di sensazioni, pensieri, sentimenti e comportamenti che compongono le nostre esperienze interne ed esterne. E, di fatto senza aiuto, siamo stati lasciati soli a capire la vita.

Il processo di guarigione dall'essere un umano a cui non è mai stato insegnato come "fare l'umano" comporta mettere in discussione le narrazioni che ti sono state tramandate per domandarti se esse risuonino effettivamente con le tue verità più

profonde e i tuoi valori più importanti. Significa dare un'occhiata seria alle scelte e alle decisioni che prendi quotidianamente: sono veramente tue, o sono schemi basati sul tuo passato, che infliggono un dolore familiare derivante da esperienze precedenti nel qui e ora? E significa sintonizzarsi con la saggezza del tuo corpo, riconoscendo che le sensazioni fisiche e le emozioni non sono solo rumore di fondo, ma segnali vitali che ti guidano verso la tua salute e il tuo benessere.

Chi è Courtney Tracy

Sono una donna nata nel sud della California da due adolescenti che si erano innamorati.

I miei genitori litigavano, non si sono mai sposati e, quasi da subito, mi sono ritrovata a vivere con una madre single che riceveva sussidi statali e buoni pasto, e che faceva più lavori contemporaneamente. Sotto il tetto dei suoi genitori – di origine ispanica e di stampo militare – ha cercato di crescere come meglio poteva il mio fratellastro minore e me, una bambina emotivamente intensa, stranamente rigida e profondamente riflessiva.

Quando avevo sette anni, ottenni un punteggio nel novantesimo percentile al test GATE – il test con cui, nel sistema educativo americano, i bambini vengono considerati “dotati” e “di talento” – ma mi rifiutai ostinatamente di proseguire il programma perché l’aula era troppo luminosa e l’insegnante aveva una voce troppo acuta. Mi è capitato anche di farmi la pipì addosso in classe (più di una volta) perché non sapevo come ascoltare i segnali del mio corpo. Non volli mai più tornarci.

Quando avevo otto anni, lessi la copia di *Guerra e pace* di mio nonno – un romanzo filosofico di 1300 pagine sul destino e il libero arbitrio nella Russia in tempo di guerra – dall’inizio alla fine, occupando ogni singolo giorno per tutta l’estate, rifiutandomi di fare letteralmente qualsiasi altra cosa.

Quando avevo dieci anni, andai a Disneyland (“il posto più felice della terra”) e sono certa di averci passato alcuni tra i momenti più brutti della mia vita. Non ero mai stata in un luogo così sovrastimolante.

A tredici anni avevo perso la verginità e scoperto che le sostanze possono facilmente alterare il modo in cui ti senti, pensi e agisci. Mi piaceva. E a quindici anni, l'anno in cui il ragazzo che avrei finito per chiamare mio marito entrò nella mia vita, sarei entrata in riabilitazione per la prima volta, incapace di controllare i modi in cui il mio corpo, il mio cervello e la mia mente cercavano di reagire. La riabilitazione funzionò, ma allo stesso tempo no.

A distanza di sette anni, dopo che eravamo fuggiti per sposarci, e mentre ero ancora completamente fuori controllo, lui mi diede un ultimatum (uno di quelli di cui scrivo in questo libro), e ciò cambiò per sempre la traiettoria della mia vita. Fu in quel momento, a ventidue anni, che decisi finalmente di prendere il controllo della mia vita e, di riflesso, iniziai il mio percorso per diventare una terapeuta.

Dodici anni, cinque aziende, quattro lauree, due figli e un matrimonio di successo e duraturo più tardi, posso dire con certezza che ho imparato a controllare me stessa e la mia vita in modi che non avrei mai creduto possibili. Non sono perfetta ma, come imparerete presto, non è la perfezione lo scopo del miglioramento.

Ciao, sono la dottoressa Courtney Tracy, assistente sociale clinica abilitata e dottoressa in psicologia clinica, formata presso l'Università della California del Sud. Sono titolare di diverse società nel settore della salute mentale, faccio parte di vari consigli direttivi di organizzazioni non profit e sono una creatrice di contenuti pluripremiata, nota online a un pubblico di oltre due milioni di persone come "The Truth Doctor". Condivido la mia verità per aiutare voi a condividere la vostra, e questo ha cambiato la vita di moltissime persone.

Sono diventata una terapeuta (qualcuno che guida gli altri attraverso le sfide mentali) perché, crescendo, la cosa di cui avevo più bisogno era capire cosa stesse succedendo dentro di me e cosa potessi fare per aiutare me stessa a non causare dolore a me o agli altri. Avevo bisogno di indicazioni e di esperienze concrete – i due strumenti che vi ho messo a disposizione in questo libro.

Sono una terapeuta perché viviamo in un mondo in cui le persone hanno bisogno di terapeuti – un mondo che si muove più velocemente di quanto i nostri corpi possano sopportare, con più paura di quanta i nostri cervelli possano elaborarne e più limitazioni che opportunità per realizzare i nostri sogni.

Sono la dottoressa Courtney, e sono una terapeuta perché essere umani è difficile, io lo capisco, e non dovresti essere costretto a farlo da solo.

Cosa c'è in questo libro?

In questo libro ti presento un viaggio suddiviso in due parti.

Nella Parte I, modificherò la tua visione su cosa significhi essere umani dimostrando, con prove dettagliate e supportate dalla ricerca, che sei molto più fuori controllo di quanto pensi di essere. Ma non preoccuparti, nella Parte II, ti offrirò i miei 12 Passi della Consapevolezza – il tuo percorso verso il miglioramento del controllo che hai su te stesso e sulle tue scelte.

La Parte I si legge come un manuale di psicologia scritto dalla tua migliore amica (che è anche una terapeuta), e la Parte II funge da guida per cambiare la tua vita: ti aiuta a notare sia le cattive abitudini sia quelle di cui non sei consapevole, a lavorare in direzione di un piano di cambiamento, a rimediare agli errori passati, a condividere la tua verità con gli altri, così che anche gli altri possano trovare la propria verità, esattamente come me. Ho messo tutto ciò che so in questo libro, tutto ciò che ha aiutato i miei clienti e me stessa.

Se hai studiato psicologia, alcune idee in questo libro ti sembreranno familiari, mentre altre potrebbero apparirti nuove o spiegate in un modo che ti aiuterà a comprenderle davvero. Attingo anche ad altri campi di studio, tra cui la fisiologia, le neuroscienze e la filosofia (non temere, è fatto per essere una lettura semplice, divertente e utile). La mia speranza è che il mio stile e il modo in cui ti presento queste informazioni, insieme alle parti personali della mia vita che condivido, possano rappresentare il mio contributo per i clinici e i ricercatori che hanno originariamente sviluppato le teorie e i concetti presentati.

Attraverso i 12 Passi, risponderai a domande, completerai esercizi e finalmente sperimenterai cosa significhi sentirsi *davvero* vivi, conoscere sé stessi e compiere le proprie scelte. La maggior parte degli esercizi esperienziali sono radicati nella scienza e in modelli terapeutici che hanno dimostrato di ridurre molti problemi comuni che affrontiamo come esseri umani (ansia, depressione, stress, impulsività, disconnessione, risposte al trauma). Per chi fosse interessato, è possibile trovare i collegamenti tra le esperienze e le modalità supportate dalla ricerca nella parte finale del volume (“I 12 Passi della Consapevolezza e l’allineamento terapeutico basato sull’evidenza scientifica”).

Credo che questo libro sia uno dei primi a toccare *tutti* i processi nascosti dentro di te – da come funziona il tuo corpo alle decisioni automatiche che prendi senza pensare, fino ai modi in cui le tue esperienze e storie di vita alterano i tuoi comportamenti. Sebbene le informazioni in sé possano non essere “nuove”, credo che la mia concettualizzazione lo sia, e confido nel fatto che ti aiuterà.

Mentre leggi queste pagine, imparerai a conoscermi, mentre io ti aiuterò a conoscere te stesso. Uno scambio di verità in cui la mia storia, spero, ti incoraggerà a raccontare a qualcuno la tua, a insegnare i passi che presto insegnerò a te, a diffondere la verità. Perché? Ebbene, Dan Brown lo ha detto meglio nel suo libro *Il simbolo perduto*:

La verità è potente. [...] E quando ascoltiamo la verità, anche se non la capiamo, la sentiamo risuonare in noi... vibrare all'unisono con la nostra saggezza inconscia. Forse non *apprendiamo* la verità, piuttosto la ri-chiamiamo... la ricordiamo... la ri-conosciamo... per quella che già esisteva in noi.

I 12 Passi della Consapevolezza

Passo 1 – Il tuo inconscio si svela e sta controllando la tua vita.

Passo 2 – Credi che esista una versione di “te” migliore e più *consapevole*.

Passo 3 – Impegnati intenzionalmente a usare la consapevolezza come strumento di cambiamento.

Passo 4 – Guarda il caos inconscio che hai evitato finora.

Passo 5 – Sii onesto: condividi i tuoi schemi inconsci con un altro essere umano.

Passo 6 – Preparati: crea una lista dei modi in cui vuoi curare il tuo inconscio.

Passo 7 – Lavoraci su: cura consapevolmente il tuo inconscio.

Passo 8 – Assumiti la responsabilità: elenca le persone che hai ferito con i tuoi comportamenti inconsci.

Passo 9 – Rimedia attivamente alle ferite interpersonali causate dal tuo inconscio.

Passo 10 – Analizzati regolarmente; gli schemi inconsci sono potenti.

Passo 11 – Espandi e adatta continuamente la tua comprensione della consapevolezza.

Passo 12 – Sei cresciuto in consapevolezza? Bene, ora aiuta qualcun altro a fare lo stesso.