

ADRIANO ANIBALDI

Perché le mie relazioni non vanno come voglio?

Strategika: come spezzare i circoli viziosi
e costruire legami autentici

tab edizioni

© 2026 Gruppo editoriale Tab s.r.l.
viale Manzoni 24/c
00185 Roma
www.tabedizioni.it

Prima edizione febbraio 2026
ISBN 979-12-5669-335-1

Stampato da The Factory s.r.l.
via Tiburtina 912
00156 Roma
per conto del Gruppo editoriale Tab s.r.l.

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo
effettuata, compresa la fotocopia, senza l'autorizzazione
dell'editore. Tutti i diritti sono riservati.

editing e redazione: Damaso Scibetta
progetto grafico e impaginazione: Claudia Serena Vecchio

Perché le mie relazioni non vanno come voglio?

Quante volte ti sei chiesto perché le tue relazioni finiscono sempre allo stesso modo? Perché con certe persone scatti sempre? Perché ti ritrovi a ripetere gli stessi errori, anche quando giuri a te stesso che non succederà più?

Spesso il problema non è nelle relazioni stesse, ma nelle lenti attraverso cui le osserviamo. Strategika ti offre nuove lenti per vedere ciò che prima era invisibile: un metodo pratico nato dall'integrazione tra l'Analisi Transazionale di Eric Berne e i contributi delle neuroscienze delle emozioni. Il sistema trasforma l'osservazione relazionale in un processo concreto attraverso il Deck di Strategika, un mazzo di carte suddiviso in sei aree tematiche che rappresentano gli elementi fondamentali presenti in ogni rapporto interpersonale.

Come se stessi indossando occhiali nuovi, improvvisamente riuscirai a "fotografare" con chia-

rezza le situazioni che vivi e a scoprire dove e perché si inceppano.

Questo manuale ti accompagna passo dopo passo a riconoscere i tuoi automatismi, a capire cosa ti fa scattare emotivamente e come puoi scegliere di reagire diversamente. Dai ruoli che assumi nelle interazioni alle emozioni che guidano le tue scelte, dalle modalità comunicative ai pattern che si ripetono nel tempo.

Ogni capitolo alterna spiegazioni chiare a esercizi pratici con situazioni che riconoscerai facilmente. Non teoria astratta, ma strumenti concreti per passare dalla reazione automatica alla scelta consapevole.

Un metodo validato dall'esperienza con oltre 1500 persone in contesti formativi, ora alla portata di chiunque voglia cambiare prospettiva e trasformare relazioni difficili in legami più autentici e soddisfacenti.

Indice

Il viaggio inizia – Benvenuto in Strategika	12
Una domanda che accende il gioco	12
Cosa troverai in questo libro	12
Alcune avvertenze prima di cominciare	13
Un metodo, una visione, un sistema	14
Perché un gioco per le relazioni	14
I concetti teorici contenuti in Strategika	15
Capsula Teorica — Analisi Transazionale	15
Capsula Teorica — Stati dell’Io	16
Come funziona Strategika	19
Gli Scenari di Strategika	20
FASE 1 — Rappresentare lo Scenario	21
Il Deck Rosso — Gli Attori della Relazione	22
Le Carte dei Legami	23
La Relazione gerarchica	24
La Relazione tra pari	25
Capsula Teorica — Relazione alla pari	27
Le Carte dell’Azione	28
Il primo Scenario relazionale	29
Il Deck Blu — Le Basi teoriche dell’A.T.	31
La prima Carta del Deck Blu: “il Contratto”	32
Capsula Teorica — Il Contratto	34
La seconda Carta del Deck Blu: “Le 3P”	35
Capsula Teorica — Le 3P	36
Torniamo allo Scenario	38
Le altre Carte del Deck Blu	44

Il GAB Strutturale	46
Le Contaminazioni — Quando le voci si mescolano	50
Capsula Teorica — Contaminazioni	51
Esplora te stesso, scopri i tuoi Sabotatori	52
Come riconoscere un Sabotatore	53
La Simbiosi — Quando uno pensa per due	54
Capsula Teorica — Simbiosi	58
Proseguiamo con il nostro Scenario	60
L'Adulto Integrato — Quando le parti iniziano a parlarsi	67
Capsula Teorica — Adulto Integrato	69
Facciamo un'Analisi Sistemica dello Scenario	71
 Il Deck Giallo — Le convinzioni che abitano la relazione	 76
Cominciamo a mettere sul tavolo le convinzioni	79
Dentro la relazione: Come mi vedo, come ti vedo	80
Le quattro facce di una relazione	81
Io OK — Tu OK: La faccia aperta della relazione	82
Io OK — Tu non OK: Quando mi salvo abbassandoti	83
Io non OK — Tu OK: Quando mi sento sempre in difetto	84
Io non OK — Tu non OK: Quando nessuno si salva	85
Usiamo le carte del Deck Giallo in un nuovo Scenario	86
 Il Deck Arancione — I nostri modi di entrare in scena	 90
Il GAB Funzionale	91
Dalla risorsa al rischio: dodici modi di entrare in scena	94
GN+ versus GN-	96
GA+ versus GA-	98
A versus A Autocratico	100
BL+ versus BL-	102
BA+ versus BA-	104

BR+ versus BR-	106
Tiriamo le somme	108
Tre Attori in uno Scenario	109
Scenario: usiamo il Deck Arancione con Manager e Collaboratore	112
 Il Deck Celeste — Le Emozioni nella nostra vita	 120
Le emozioni nel GAB	122
I contributi scientifici su cui si basa il Deck Celeste	123
La Carta della “Rabbia”	130
La Carta della “Paura”	132
La Carta della “Felicità”	134
La Carta della “Tristezza”	136
La Carta del “Disgusto”	138
La Carta del “Disprezzo”	140
La Carta della “Sorpresa”	142
Le Emozioni Sociali: Vergogna e Senso di Colpa	144
La Carta della “Vergogna”	146
La Carta del “Senso di Colpa”	148
Aggiungiamo le Emozioni allo Scenario	152
Una visione d’insieme: il tuo panorama emotivo	158
 Il Deck Verde — La Qualità della Relazione	 160
Capsula Teorica — Le Carezze	162
Capsula Teorica — Transazioni	164
Entriamo nel Deck Verde	168
Capsula Teorica — Strutturazione del Tempo	169
Isolamento	170
Rituali	172
Passatempi	174
Attività	176

Giochi	178
Capsula Teorica — Giochi	180
Capsula Teorica — Il Triangolo Drammatico	182
Intimità	186
Capsula Teorica — Esempi di Strutturazione del Tempo	188
FASE 2: Trasformare lo Scenario	191
Le strategie evolutive: sciogliamo i nodi e risolviamo lo Scenario	192
Che cos'è il Pensiero Strategico?	194
Le origini: dalla guerra alla vita quotidiana	195
Il Pensiero Strategico nella vita quotidiana	196
La Sequenza della Crescita	199
Riconoscere i nodi su cui intervenire	204
Che cos'è un nodo relazionale?	204
Capsula Teorica — L'Impasse	204
I nodi non viaggiano mai da soli	207
Definire l'obiettivo rispetto allo Scenario	208
Le Carte del Cambiamento	209
L'Evoluzione dello Scenario	212
La Visione Strategika delle Relazioni	224
Ringraziamenti	227
Biografia	229
Bibliografia	231

Il Laboratorio degli Scenari	I
Una parte pratica di Strategika	II
Il Laboratorio Relazionale	III
Analisi Scenari	IV
Scenario 1: Il Padre e il Figlio Adolescente	IV
Scenario 2: Il Fratello Fannullone	VIII
Scenario 3: Il Collega Competitivo	XII
Scenario 4: La Responsabile e il Collaboratore	XVI
Scenario 5: La Coppia e la Suocera	XX
Scenario 6: Il Cliente Incontentabile	XXIV
Scenario 7: Le Coinquiline	XXIX
Scenario 8: Il Progetto in Ufficio	XXX
Scenario 9: Il Controllo della Nonna	XXXI
Scenario 10: Le due Sorelle	XXXII

Il viaggio inizia - Benvenuto in Strategika

Una domanda che accende il gioco

C'è un momento nella vita di tutti noi, in cui ci fermiamo a riflettere sulle relazioni che viviamo. Ci accorgiamo che qualcosa non funziona come vorremmo.

Ci sentiamo frintesi, bloccati in uno schema che si ripete, oppure semplicemente ci chiediamo: "Perché succede sempre così?"

Strategika nasce per questo. È un gioco, ma è anche una mappa, una lente, un invito all'osservazione. **Un modo per portare fuori da te ciò che spesso è difficile vedere dentro di te.**

In queste pagine troverai un percorso che si costruisce un passo alla volta, e non sarai solo. Hai tra le mani uno strumento completo, fatto di parole, immagini, e soprattutto carte che ti aiuteranno a leggere, comprendere e cambiare le dinamiche relazionali che vivi ogni giorno.

Non serve avere conoscenze psicologiche, né essere "esperti di relazioni".

Uscendo da questo percorso, potresti sorprenderti: ti ritroverai più consapevole, più lucido, più capace di guidare le tue scelte. Perché avrai imparato un metodo semplice, potente, e tutto tuo.

Cosa troverai in questo libro

Questo manuale è stato pensato per accompagnarti nell'uso del mazzo di carte Strategika, ma anche per farti scoprire qualcosa di importante su di te.

Troverai:

- Spiegazioni semplici ma profonde sulle dinamiche relazionali
- Esempi pratici, game, momenti di riflessione
- Uno stile narrativo che ti parla, senza giudicare.

Pagina dopo pagina, riconosceremo le emozioni, i ruoli, i comportamenti e i pensieri che vivono nelle tue relazioni. Lo faremo con l'aiuto delle carte del gioco, un Deck completo fatto da sei mazzi colorati che ti aiuteranno a leggere la realtà da nuove prospettive.

Utilizzerò spiegazioni semplici che non voglio far diventare banali. Così, per darti la possibilità di approfondire le teorie di riferimento e scoprirne le fonti, lungo il libro troverai i nostri box Strategika "**Capsula Teorica**". Lì potrai leggere la definizione precisa dei costrutti teorici, i riferimenti bibliografici e tutto quello che potrà servirti se vorrai approfondire la tua conoscenza.

Alcune avvertenze prima di cominciare

Strategika non è una bacchetta magica. Non ti darà risposte preconfezionate né ti dirà esattamente cosa fare nelle tue relazioni. È uno strumento di osservazione e comprensione che ti aiuta a “disegnare” le dinamiche relazionali: riconoscere gli attori, le emozioni, i comportamenti e soprattutto i nodi che si ripetono.

Questo libro e il mazzo di Strategika ti mettono in mano la possibilità di scegliere, di fermarti, osservare e comprendere perché decidi — o non decidi — di giocare certe carte nel grande e complesso gioco della vita. Ti permettono soprattutto di intravedere alternative: strade che forse non avresti considerato, ma che sono ugualmente possibili e capaci di condurti verso esiti diversi.

Il valore di questo strumento sta nel farti acquisire consapevolezza.

Costruirai un linguaggio per osservare, collegare, capire. E da lì potrai sperimentare nuove modalità relazionali più aperte e consapevoli.

Sarai tu — con il tuo vissuto, la tua intelligenza emotiva, la tua esperienza — a usare questi strumenti come meglio credi. Ma ricorda: non sei e non sarai solo. Hai le carte, le parole e questo libro.

Importante: Strategika ti aiuterà a vedere le disfunzioni relazionali, ma sempre nel rispetto delle persone e dell’equità. Non ti insegnerà mai a manipolare gli altri per ottenere ciò che vuoi. Quindi, se stai cercando un libro che ti insegni a ottenere qualcosa dagli altri a loro discapito, questo non è il libro che fa per te. L’obiettivo di Strategika è darti gli strumenti per comprendere le relazioni e migliorarle, crescendo insieme agli altri.

Un ultimo aspetto fondamentale: se durante il percorso emergeranno scenari troppo complessi o dolorosi, considera il supporto di uno specialista. Strategika può offrirti strumenti e domande potenti, ma non può — e non vuole — sostituirsi al lavoro clinico quando necessario.

Sei pronto? Cominciamo il viaggio.

Un metodo, una visione, un sistema

Perché un gioco per le relazioni

Strategika nasce da una domanda semplice e potente: “Si può aiutare una persona a vedere con chiarezza ciò che accade nelle sue relazioni e a trasformarle concretamente, senza doversi affidare solo alle parole?”

La risposta prende forma concreta: un sistema pratico, **accessibile a tutti**, che utilizza il linguaggio del gioco per **rappresentare, osservare e trasformare le dinamiche relazionali**.

Strategika non è un semplice gioco da tavolo, né un’attività per soli specialisti. È uno strumento esperienziale pensato per chiunque voglia capirsi meglio, migliorare le proprie relazioni e vivere con maggiore consapevolezza.

Quando abbiamo creato il framework di Strategika, abbiamo scelto il gioco perché parla direttamente a una parte fondamentale della nostra

personalità: lo Stato dell’Io Bambino. Questa è la componente di noi che è fonte autentica di creatività, curiosità e spontaneità. È anche la parte che sente prima di pensare, che cerca naturalmente il contatto umano e che apprende attraverso l’esperienza diretta. Il gioco, quindi, non è solo uno strumento didattico: è il modo naturale in cui questa parte di noi apprende, sperimenta e integra nuove competenze.

Continuando a leggere, scoprirai come questa componente influenza profondamente le tue relazioni e come puoi utilizzarla strategicamente per migliorarle.

Strategika consente di rappresentare sul tavolo **i comportamenti, le emozioni, i pensieri e le strutture delle situazioni** che andrai via via analizzando, offrendo una visione completa e multidimensionale delle relazioni.