

L'effetto del primo minuto

Alessandro Del Vecchio | 28/07/2026 | Recuperare e condividere

Ci sono mattine che iniziano male ancora prima di cominciare davvero.

La sveglia suona. La rimandiamo. Poi ancora una volta. Quando finalmente ci alziamo, siamo già in ritardo. Cerchiamo le chiavi, non le troviamo. Il caffè si rovescia. Arriva un messaggio che non avremmo voluto leggere. Saliamo in macchina con la sensazione di essere già inseguiti dalla giornata.

E non è ancora successo quasi nulla.

Eppure qualcosa è già cambiato.

Non necessariamente perché quella giornata sarà davvero peggiore delle altre. Ma perché il modo in cui abbiamo iniziato a viverla ha già influenzato il modo in cui la stiamo guardando.

Lo stesso accade in moltissime situazioni.

Una riunione comincia con una tensione e sembra diventare più difficile. Una conversazione inizia con una frase sbagliata e tutto il resto viene interpretato attraverso quella prima impressione. Una lezione parte male e improvvisamente anche ciò che viene dopo sembra più faticoso. Iniziamo un allenamento senza voglia e, dopo pochi minuti, siamo già convinti che sarà una pessima giornata.

A volte bastano sessanta secondi, non per cambiare il mondo, per cambiare il modo in cui entriamo in ciò che sta per accadere.

Il primo minuto è un momento molto particolare. È una soglia. Prima c'è ciò che stavamo facendo, dopo c'è qualcosa di nuovo. Il nostro cervello deve cambiare contesto, spostare l'attenzione, capire cosa sta succedendo e decidere, spesso molto rapidamente, quanto impegno dedicare a quella nuova esperienza.

E proprio in questo passaggio si forma una prima impressione.

Non solo delle persone che incontriamo, ma anche delle attività che iniziamo.

Se apriamo un libro pensando che sarà noioso, la nostra attenzione sarà diversa rispetto a quando lo apriamo con curiosità. Se iniziamo una conversazione aspettandoci un conflitto, saremo più sensibili alle parole che confermano quella previsione. Se affrontiamo un compito pensando che sarà impossibile, ogni difficoltà iniziale sembrerà una conferma.

Il primo minuto, in questo senso, non racconta necessariamente la verità.

Ma può influenzare il modo in cui interpretiamo ciò che accade dopo.

È un po' come entrare in una stanza buia. Nei primi istanti vediamo poco. Poi gli occhi si abituano e iniziamo a distinguere le forme. Se, però, nei primi secondi siamo convinti che nella stanza non ci sia

nulla, potremmo continuare a non vedere ciò che abbiamo davanti.

Anche la mente, qualche volta, cerca conferme alla prima impressione che si è costruita.

E questo spiega perché un inizio difficile può trascinarsi oltre il momento in cui è realmente terminato.

La cosa interessante è che il fenomeno funziona anche nella direzione opposta.

Un inizio positivo non garantisce che tutto andrà bene. Ma può creare una [condizione mentale](#) diversa. Un primo minuto di attenzione può rendere più facile rimanere concentrati. Una prima interazione piacevole può rendere più naturale la collaborazione. Un piccolo successo iniziale può aumentare la disponibilità ad affrontare ciò che viene dopo.

Non è magia, è il modo in cui le esperienze si costruiscono una sull'altra.

Il problema è che spesso iniziamo le cose senza esserci davvero.

Siamo fisicamente presenti, ma mentalmente ancora altrove. Entriamo in una riunione pensando alla telefonata precedente. Iniziamo a mangiare controllando il telefono. Apriamo una nuova attività mentre la nostra mente è ancora impegnata con quella precedente.

Il primo minuto passa ma non lo abbiamo utilizzato per entrare davvero in ciò che stavamo facendo.

Forse è anche per questo che alcune attività ci sembrano immediatamente pesanti. Non perché siano necessariamente difficili, ma perché le iniziamo già frammentati.

Pensiamo di avere bisogno di più tempo, quando forse avremmo bisogno di un ingresso migliore.

A volte, prima di cominciare qualcosa, basterebbero pochi secondi per interrompere ciò che stavamo facendo e riconoscere che stiamo per passare a un'altra esperienza.

Non serve una formula, non serve preparare una nuova versione di noi stessi.

A volte è sufficiente smettere di arrivare continuamente in ritardo a ciò che stiamo vivendo.

Perché ci sono momenti in cui il corpo è già arrivato, ma la mente deve ancora raggiungerlo.

E allora forse la domanda non è se sessanta secondi possano davvero cambiare una giornata.

La domanda è: quante volte permettiamo ai primi sessanta secondi di scegliere, al posto nostro, come vivremo tutto il resto?

Una giornata può iniziare con una sveglia rimandata, una telefonata inattesa o un caffè rovesciato.

Ma può anche iniziare con un minuto in cui decidiamo semplicemente di esserci.

Non è molto, è soltanto un minuto.

Ma, qualche volta, è proprio da lì che comincia tutto il resto.