# I verbi riflessivi

## **Obiettivi**

* Individuare le funzioni dei verbi riflessivi.
* Coniugare i verbi riflessivi nei tempi semplici e composti.
* Fare la concordanza con il pronome riflessivo quando è necessario e mettere il pronome riflessivo al posto giusto nella frase.

### Osservare e dedurre



In questo testo, una YouTuber italiana—Eli Capano—descrive le sue tre routine mattutine, secondo il livello di energia che ha: alta, media, o bassa.

… Se vi interessano i contenuti motivazionali concentrati sulla produttività o, in generale, per seguire semplicemente la mia vita quotidiana, **iscrivetevi** al cannale [e] attivate la campanella delle notifiche.Solitamente **mi sveglio** sempre tra le sette e le otto, tengo sempre la sveglia alle sette. Poi, se **mi sveglio** con più energia, riuscirò ad uscire da letto prima, altrimenti **mi trascino** tipo fino alle sette e mezza, otto. Ora in tutti e tre casi, quindi anche se non ho tant’energia, la prima cosa che faccio è cambiare aria alla stanza e rifare il letto. Può sembrare una cosa molto stupida, però soprattutto se la mia energia è molto bassa, mi sembra di aver già raggiunto un piccolo obiettivo della giornata rifacendo il letto.Come seconda cosa, ovviamente vado in bagno, faccio le mie cose, dopo **essermi lavata**, aver fatto la mia skincare base, **mi vesto**. Se il mio livello di energia è basso, **mi butto addosso** solitamente la prima cosa che trovo, la prima cosa che sia più comoda e calda. Se la mia energia invece è media o alta, indosso solitamente i miei vestiti sportivi per **prepararmimentalmente all’idea di allenarmi**. Una volta vestita, vado in cucina. Se la mia energia è bassa, **mi preparo**un caffè. Se non è la prima volta che finite sul mio canale, probabilmente saprete già che odio il caffè, non mi piace per niente, però nelle mattine in cui ho l’energia bassa, ne ho assolutamente bisogno. Se, invece, la mia energia è media, preparo del tè matcha che dà una bella carica, ha in realtà sia caffeina che teina dentro, però ovviamente non dà la botta che ti dà il caffè. Invece se la mia energia è alta, **mi faccio**un centrifugato, una tazza di tè barra tisana, questo giro mi sono fatto una tazza di tè.

A questo punto, se la mia energia è bassa, **mi dirigo** subito alla scrivania. Il motivo per cui se la mia energia è bassa **mi sforzo** subito di iniziare a lavorare o studiare, secondo di quello che devo fare quel giorno, è che qualsiasi altra attività mi richiederebbe un consumo della mia già bassissima riserva d’energia; quindi, cerco di risparmiare le energie per le cose che devo fare in ogni caso. In questa situazione, ovviamente, **non mi trucco**, **non mi vesto** carina, inizio subito a fare la “to do list” della giornata… . Se la mia energia invece è media, **mi metto** generalmente a fare una video lezione su YouTube, solitamente ne scelgo una intorno ai 10-15 minuti. Tra l’altro, se vi interessa, mercoledì uscirà un video sulla mia workout routine e come sono riuscita a **crearmi** una workout routine, **allenandomi** da casa, non vado in palestra, né niente, e come rimango motivata ad **allenarmi** anche se non ho la palestra. … Invece, se la mia energia è alta, vado a correre, lo sto facendo circa due volte a settimana, io sono una persona di quelle che odia correre, odia fare cardio, però obiettivamente, **mi sento** molto meglio dopo e la corsa, a quanto dicono, dovrebbe fare anche bene la salute. Spero, perché altrimenti sarei molto delusa. Una volta tornata a casa dalla corsa, ovviamente **mi faccio** una doccia e inizio in generale a **prepararmi** per la giornata. Se la mia energia è media, **mi do**una truccata veloce e vado direttamente a **vestirmi**. Se invece la mia energia è un pochino più alta, **mi trucco** come si deve (più o meno, nel senso, per me è come si deve, non sono brava a **truccarmi**). Se **mi sento** ultra-carica, **mi sistemo** addirittura i capelli, cosa che solitamente non faccio mai, però diciamo nelle giornate in cui sono particolarmente carica, trovo il tempo anche per quello. A questo punto, **mi vesto** per la giornata. Solitamente se devo lavorare o studiare, non curo molto cosa indosso perché non devo uscire; quindi, spesso metto semplicemente dei jeans e la prima maglia che trovo nel mio guardaroba. Non sono molto fashionista ancora, sto cercando di **curarmi** un pochino di più nell’aspetto ma con scarsi risultati. Poi passo a dare una veloce ordinata alla casa, soprattutto negli spazi in cui **mi metterò** a lavorare o studiare, giusto per aiutare la mia mente a **concentrarsi** e a non **distrarsi** dal disordine che mi circonda. … L’ordine dell’ambiente in cui viviamo è fondamentale per aiutarci ad essere più concentrati e più motivati a fare sul lavoro, studio, qualsiasi cosa dobbiate fare. Spero che questo video vi sia stato utile com’è stato per me scoprire questi modi diciamo per riuscire a seguire comunque delle morning routine nonostante certi giorni, com’è normale per tutti, **ci alziamo** demotivati, con voglia di fare zero.

Questo testo è stato addattato da un video dal cannale YouTube di Eli Capano Vlog.

Rispondete a queste domande:

1. A cosa riferiscono i pronomi “vi”, “mi”, “si” e “ci” nelle frasi “iscrivetevi”, “mi sveglio”, “per aiutare la mia mente a concentrarsi”, e “ci alziamo demotivati”?
2. Perché dice “dopo essermi lavata” ma poi “aver fatto la mia skincare base”? Qual è la differenza tra queste due espressioni?
3. In quali situazioni il pronome precede il verbo? Quando non precede il verbo?
4. Che tipo di parola sono le parti sottolineate? Quale rapporto hanno queste parole con il verbo riflessivo?

## Introduzione

Un verbo è considerato riflessivo se il soggetto e l’oggetto di una frase coincidono. Perciò, si dice che l’azione dei verbi riflessivi “si riflette” proprio sul soggetto della frase. Considerate le seguenti frasi:

Il direttore mi chiama ogni giorno.

Salve, io **mi chiamo** Roberto.

Nella prima frase, il verbo NON è riflessivo perché il soggetto, “il direttore,” e la corrispondente coniugazione del verbo, “chiama,” sono diversi dall’oggetto “mi” (la cui forma sarebbe “chiamo” se ci fosse la concordanza). Nella seconda frase, invece, il verbo è riflessivo perché il soggetto “io” e la corrispondente coniugazione del verbo, “chiamo,” coincidono con l’oggetto “mi”. In questo caso, la frase ha il significato di “io chiamo me stesso Roberto.”

I verbi riflessivi si possono riconoscere dalla presenza del pronome riflessivo che, come appena detto, si concorderà con il soggetto del verbo:

|  |  |
| --- | --- |
| **io mi sveglio** | **noi ci svegliamo** |
| **tu ti svegli** | **voi vi svegliate** |
| **lui/lei si sveglia** | **loro si svegliano** |

Certi verbi possono comparire in costruzioni sia normali che riflessive come, ad esempio, chiamare/chiamarsi. Ma alcuni verbi, come “affrettarsi,” sono solo e sempre riflessivi.

Si noti che le forme per la prima e seconda persona sia singolare che plurale sono uguali ai pronomi per gli oggetti diretti e indiretti mentre le forme per la terza persona singolare e plurale invece sono distinti.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pronome riflessivo** | **Pronome diretto** | **Pronome indiretto** |
| Mi chiamo Giovanni. | Mia madre mi chiama. | Mia madre mi ha mandato una lettera. |
| Ti chiami Maria. | Maria, la madre ti chiama. | Mia madre ti ha mandato una lettera. |
| Lei si chiama Beppe. | - Hai chiamato Beppe?  - Sì, l’ho chiamato stamattina. (Lo ho chiamato…) | Gli ho mandato una lettera. |
| Noi ci chiamiamo Mina e Pino. | Dobbiamo scappare; la mamma ci chiama. | La zia ci ha mandato il biglietto di Natale. |
| Ciao ragazzi! Come vi chiamate? | Ehi ragazzi, vostra madre vi chiama. | Avete ricevuto il pacco che vi ho mandato? |
| Loro si chiamano Benji e Fede. | - Hai chiamato Benji e Fede?  - Sì, li ho chiamati stamattina. | La nonna gli ha mandato gli auguri per SMS. / La nonna ha mandato loro gli auguri per SMS. |





**OCCHIO:** il verbo “piacere” non è riflessivo! Il pronome usato nelle costruzioni con il verbo “piacere” è uno per l’oggetto diretto (a me, a te, ecc.) e non uno riflessivo.

Mi piace il gelato. = Il gelato piace a me.

Per ulteriore informazione sui pronomi per gli oggetti diretti e indiretti, vedete **I pronomi diretti e indiretti e la particella "ci"**.

### 

## Funzione

I verbi riflessivi esprimono spesso azioni riflesse, cioè il soggetto compie l'azione su sé stesso. Se il soggetto compie l'azione su qualcun altro, il verbo non è riflessivo. Ad esempio, confrontate la differenza di significato tra i due usi del verbo “svegliare” nelle seguenti frasi:

Di solito **mi sveglio** alle 8.30.

La domenica la mamma mi sveglia alle 9.00.

Nella prima frase, il soggetto e l’oggetto sono la stessa persona, io (inteso attraverso sia il pronome “mi” che la forma del verbo “sveglio”), mentre nella seconda il soggetto della frase è “la mamma” e l’oggetto è “io” (rappresentato da “mi”).

Ecco un elenco di verbi riflessivi comuni:

alzarsi, asciugarsi, bagnarsi, chiamarsi, lavarsi, mettersi, pulirsi, radersi, rilassarsi, sedersi, sentirsi, svegliarsi, vestirsi

Si noti che alcuni di questi verbi possono essere usati in costruzioni dove il soggetto della frase e l’oggetto sono diversi, come nelle seguenti esempi. In questi casi, si ha la forma riflessiva apparente perché esteriormente è uguale alla forma riflessiva, nonostante la presenza di un oggetto diverso dal soggetto.

La bambina **si pettinava** i capelli. (i capelli sono l’oggetto del verbo “pettinarsi”)

**Mi sono lavato** le mani prima di preparare la cena. (“le mani” sono l’oggetto del verbo “lavarsi”)

Giuseppina **si è messa** la giacca perché pioveva. (“la giacca” è l’oggetto del verbo “mettersi”)

Le ragazze **si sono bagnate** le scarpe in una pozzanghera. (“le scarpe” sono l’oggetto del verbo “bagnarsi”)





**OCCHIO:** non si usa l’aggettivo possessivo (il/la mio/a, ecc.) in queste costruzioni perché il possesso è inteso nella forma riflessiva! È sbagliato dire, quindi, “La bambina si pettinava i \*suoi\* capelli.” o “Giuseppina si è messa la \*sua\* giacca perché pioveva.”

In certe occasioni un verbo può sembrare riflessivo, ma invece esprime un'azione reciproca tra diverse persone. Per avere un significato reciproco, il soggetto e la forma del verbo saranno sempre al plurale. Un verbo riflessivo reciproco significa che gli individui del soggetto fanno l'azione l'uno all'altro.

**Ci parliamo** spesso, almeno una volta alla settimana. (Cioè parliamo l’un l’altro, e NON parliamo a noi stessi.)

È sempre bello vedere un padre e un figlio che **si abbracciano**. (il padre abbraccia il figlio e il figlio abbraccia il padre, NON abbracciano sé stessi.)

Ecco un elenco di verbi riflessivi reciproci comuni:

abbracciarsi, amarsi, baciarsi, guardarsi, lasciarsi, odiarsi, parlarsi, telefonarsi, trovarsi

Altri verbi riflessivi sono idiomatici e non rappresentano azioni riflesse o reciproche (cioè, tecnicamente non si fa l’azione a sé stessi o ad un’altra persona). Comunque, questi verbi sono sempre considerati riflessivi.

Marta **si è divertita** alla festa, nonostante non conosceva nessuno. (l'azione non riflette su se stessa, Marta non fa l'azione a se stessa)

Durante l'inverno, quasi tutti i bambini all'asilo nido

**si ammalano**

. (Non è che i bambini ammalano se stessi, veramente sarà un virus o un batterio che li fa ammalarsi.)

Ecco i verbi riflessivi idiomatici più comuni:

accorgersi, addormentarsi, affrettarsi, ammalarsi, annoiarsi, arrabbiarsi, divertirsi, fidarsi, pentirsi, ricordarsi, sentirsi, sposarsi





**OCCHIO:**



Non tutti i verbi hanno una forma riflessiva. Si deve quindi stare attenti a non sovra-applicare le regole dei verbi riflessivi, e soprattutto l’uso del pronome (mi, ti, si, ecc.), in casi in cui non serve e, più che altro, non ha senso. Il pronome dei verbi riflessivi (mi, ti, si, ecc.), in altre parole, non è uguale al pronome per il soggetto (io, tu, lui/lei/Lei, ecc.).

Dall’altra parte, ci sono certi verbi, ad esempio “inginocchiarsi”, che **esistono SOLO come verbi riflessivi** e non hanno una forma NON riflessiva. Di conseguenza, non posso dire qualcosa come “io inginocchio qualcuno”. Al massimo, si potrebbe usare il verbo “fare”: “faccio inginocchiare qualcuno.” (Per più informazione su questa struttura, vedete**Far + infinito, farsi + infinito**.)

Ecco alcuni verbi comuni di questo tipo:

accorgersi, addentrarsi, aggrapparsi, ammalarsi, arrendersi, astenersi, impadronirsi, incavolarsi, intestardirsi, lagnarsi, ostinarsi, pavoneggiarsi, pentirsi, ribellarsi, suicidarsi, vergognarsi

#### ESERCIZIO #1: LA FORMA

In base al tempo indicato, coniugate i verbi riflessivi tra parentesi.

ESEMPIO: Veronica \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (portarsi dietro, presente indicativo) il caricatore del telefono ovunque vada. > Veronica \*si porta dietro\* (portarsi dietro, presente indicativo) il caricatore del telefono ovunque vada.

1. Lo scorso Halloween i miei bambini  (mettersi, passato prossimo) dei costumi che hanno creato una combinazione molto particolare: erano vestiti da power rangers e da dottoressa.
2. “Per pranzo noi (arrangiarsi, presente indicativo), va bene?” “Sì sì, tranquillo, non dobbiamo preparare qualcosa di stravagante per cena”.
3. Quando lavoravo al ristorante (scusarsi, imperfetto) spesso perché facevo tanti errori.
4. I professori (preoccuparsi, presente indicativo) continuamente della buona riuscita dei loro studenti.
5. Nicola ha scoperto che (doversi svegliare, presente indicativo) presto domani mattina perché deve andare all’università prima del previsto.
6. Dopo una giornata piena a Disneyland, sarai così stanca che (addormentarsi, futuro) sul divano!
7. Quando andavo in vacanza con i miei cugini, noi (divertirsi, imperfetto) molto esplorando ogni angolo del villaggio turistico insieme.
8. Io e Nicolò (fidanzarsi, passato prossimo) cinque anni fa e finalmente (sposarsi, presente indicativo) l’anno prossimo!
9. Prima di venire a BYU, i ragazzi (doversi radere, futuro) la barba per aderire al codice d’onore.
10. In Italia, Alessandro (fermarsi, imperfetto) al fruttivendolo ogni giorno perché gli piaceva comprare la frutta fresca giornalmente.
11. Bisogna fare attenzione coi raggi UV, Vittorio (bruciarsi, passato prossimo) le spalle così tanto che gli sono venute le piaghe.
12. Sono sicuro che Chiara Ferragni (prepararsi, futuro) adeguatamente per il prossimo festival di Sanremo.
13. Mia moglie (alzarsi, futuro) solamente quando sarà necessario, adesso è stanca quindi voglio lasciarla riposare.
14. Quando Marta (rendersi conto, passato prossimo) di essersi dimenticata di comprare un regalo per il compleanno della sua amica migliore, (mettersi, passato prossimo) subito a preparare una torta.
15. Io e Antonio non (vedersi, presente) da più di un mese e l’ultima volta che (vedersi, passato prossimo) non neanche (abbracciarsi, passato prossimo)!

## Coniugazione e posizione del pronome

Nei tempi composti (passato prossimo, trapassato prossimo, congiuntivo passato, ecc.), i verbi riflessivi (apparenti, reciproci, e idiomatici inclusi) prendono sempre l'ausiliare “essere.”

Ieri sera **mi sono addormentata** presto.

**Ci eravamo** già **incontrati** 50 anni fa.

La posizione del pronome riflessivo è lo stesso dei pronomi diretti e indiretti:

|  |  |
| --- | --- |
| Con la maggior parte dei tempi e modi verbali, subito prima del verbo (ma dopo la negazione) | Oggi **mi** metto le scarpe rosse.     Maria non **si** trucca molto spesso.  **Ti** fiderai di me?     Non **ci** siamo vestiti bene per il gala.  **Vi** eravate già svegliati quando sono arrivato alle 9.00. |
| Con i verbi modali (dovere, potere, volere) e nella costruzione del presente e passato progressivo, o prima del verbo o attaccato alla fine dell’infinito seguente | (Non) **mi** voglio ammalare. / (Non) voglio ammalar**mi**.  **Ci** siamo dovuti affrettare / Abbiamo dovuto affrettar**ci** stamattina.     Luca **si** sta rilassando / Luca sta rilassando**si** sulla spiaggia.     Lucia **si** stava sdraiando / Lucia stava sdraiando**si** sul divano. |
| Attaccato alla fine del verbo all’imperativo informale e plurale, al gerundio, al participio, o all’infinito. | Diverti**ti** alla festa! / Divertite**vi** alla festa!     Ricorda**ti** di chiamare tua nonna!     Non metter**ti** nei guai! / Non mettete**vi** nei guai!     Stavo vicino alla piscina, rilassando**mi**.     Vestita**si** in fretta, Marta è uscita di casa senza le chiavi. |
| Prima del verbo all’imperativo formale | Signora, **si** diverta alla festa!     Non **si** dimentichi di passare dall’ufficio! |

Per maggiori dettagli sul posto dei pronomi diretti/indiretti, si veda **I pronomi diretti e indiretti e la particella "ne"**.

Il pronome riflessivo concorda sempre con il suo vero soggetto, come nei seguenti esempi:

La mamma mi ha detto di vestir**mi** silenziosamente per non svegliare il babbo.

Messa**si** il nuovo vestito, Marta è uscita di casa.

La vacanza mi ha permesso di passare il tempo rilassando**mi** sulla spiaggia.

## La concordanza nei tempi composti

Nei tempi composti, i verbi riflessivi usano sempre “essere” come ausiliare e, come tutti i verbi che usano “essere”, si fa la concordanza tra il soggetto e il participio passato, come nei seguenti esempi:

Luigi **si** è guardat**o** bene allo specchio prima di uscire per l’appuntamento.

I bambini **si** erano già addormentat**i** quando la mamma è andata a letto.

Quelle tre ragazze **si** sono sedut**e** dietro i ragazzi birichini.

Nei casi in cui un verbo riflessivo ha anche un oggetto diretto (vedete la sezione sopra sul riflessivo apparente), si fa la concordanza con il pronome diretto, se è presente.

Luisa, tu **ti** sei mess**a** gli orecchini prima di uscire? → Luisa, tu **te li** sei mess**i**?

La nonna **si** era tagliat**a** i capelli da sola. →  La nonna **se li** era tagliat**i** da sola.

Non credo che il bambino **si** sia lavat**o** le mani prima di mangiare. → Non credo che il bambino **se le** sia lavat**e** prima di mangiare.

#### 

#### ESERCIZIO #2: L'USO E LA ROUTINE MATTUTINA

**Parte prima.** Scrivete un breve paragrafo (al presente) di almeno 100 parole in cui descrivete la vostra solita routine mattutina, usando almeno 5 verbi riflessivi (ecco alcuni che possono servire ma siete liberi ad usare altri: alzarsi, asciugarsi, bagnarsi, chiamarsi, lavarsi, mettersi, pulirsi, radersi, rilassarsi, sedersi, sentirsi, svegliarsi, vestirsi). 

ESEMPIO: Di solito, mi sveglio alle 5.30 e vado in bagno a… 

**Parte seconda.** In altre 100 parole, descrivete ad un\* vostr\* amic\* com’è cambiata questa routine a causa di un evento imprevisto che è successo stamattina, sempre usando almeno 5 verbi riflessivi).

ESEMPIO: Stamattina, però, ha suonato l’allarme antincendio alle 4.45 e purtroppo mi sono svegliato prima del previsto…

##### 

##### Alcuni video che possono aiutare con i verbi riflessivi:

**REFLEXIVE VERBS IN ITALIAN | Learn Italian with Francesco**

#### QUIZ COMPRENSIVO

In base al tempo indicato, coniugate i verbi riflessivi tra parentesi.

1. Davide non (farsi, futuro semplice) la barba perché (volersi svegliare, presente) più tardi.
2. Al liceo, Francesco e Giuseppe non (esprimersi, imperfetto) bene, però le cose sembrano diverse adesso.
3. Io (vestirsi, imperfetto) molto più velocemente prima di avere le stampelle.
4. (sentirsi, gerundio) accaldato, Marco (sedersi, passato prossimo) all’ombra.
5. So che dici che dovrei chiedere scusa, ma io non (pentirsi, presente indicativo) di nulla.
6. Caterina e Tiziana (chiedersi, passato prossimo) se Francesca fosse pronta a lavorare al bar quest’estate.
7. Scusami ma come (chiamarsi, presente indicativo) di nuovo? Io (dimenticarsi, passato prossimo) del tuo nome.
8. Hai scelto di venire alla festa senza avvertire il lavoro? Come (giustificarsi) al tuo capo?

Read this online at <https://edtechbooks.org/italiano_avanzato/verbi_riflessivi>